

# Guia Prático de Presentes Tecnológicos

---

Cátia Martins Castro, Sophia Achab, (2025)

## ***Para crianças (8+ anos) e jovens***

Esta folha foi criada para te ajudar a refletir antes de receberes um novo dispositivo tecnológico ou de fazeres um upgrade para um modelo mais avançado.

Não há respostas certas ou erradas, o importante é seres honesto contigo e com os adultos que te acompanham.

### **1. Porque quero este dispositivo?**

Porque é que este dispositivo é importante para mim neste momento?

---

---

---

### **2. O que espero beneficiar com este dispositivo?**

(Comunicação, estudo, criatividade, jogos, autonomia, organização...)

---

---

---

### 3. Riscos que reconheço e dos quais devo proteger-me

***(Assinala os que se aplicam a ti)***

- Falar com desconhecidos
- Partilhar informação pessoal
- Bullying ou mensagens negativas
- Comparação social nas redes sociais
- Ficar distraído/a dos estudos
- Perder horas de sono
- Passar demasiado tempo online
- Dificuldade em parar ou desligar
- Grooming / manipulação emocional
- Problemas de privacidade e partilha de dados
- Compras in-app / gastos impulsivos
- Mudanças de humor, ansiedade ou irritabilidade relacionadas com o uso
- Outros: \_\_\_\_\_

**Escreve, pelas tuas palavras, os riscos que consideras mais importantes:**

---

---

---

## 4. Regras e limites que considero essenciais

(Que regras considero justas e estou disposto/a a cumprir?)

- Horários de utilização
- Não usar dispositivos durante as refeições
- Não usar durante o estudo
- Não usar no quarto à noite
- Definir um limite diário de tempo
- Utilizar aplicações e jogos adequados à idade
- Fazer pausas regulares
- Utilizar o dispositivo principalmente em espaços comuns da casa
- Pedir ajuda quando algo online me assusta ou incomoda
- Ser honesto/a quando algo corre mal
- Outros: \_\_\_\_\_

**Escreve as regras como achas que deveriam ser:**

---

## 5. Como, onde e quando vou usar este dispositivo?

**Momentos em que posso usar:**

---

**Locais onde faz sentido usar:**

---

**Para que o vou usar principalmente**

(jogos, conversas, redes sociais, estudo, hobbies digitais...):

---

## 6. Como vou garantir um uso equilibrado e saudável?

- Continuar a praticar desporto
- Passar tempo com amigos e família
- Fazer pausas regulares
- Manter rotinas de estudo sem distrações
- Desligar o dispositivo antes de dormir (pelo menos 1 hora antes)
- Usar aplicações educativas ou criativas
- Pedir ajuda quando necessário
- Proteger a minha privacidade (palavras-passe, dados, fotos)
- Outros: \_\_\_\_\_

## 7. Responsabilidade digital

(Concordo com os seguintes princípios)

- Usar o dispositivo de forma respeitosa e ética
- Não partilhar conteúdos sobre mim ou outros sem permissão
- Pensar antes de publicar
- Não responder a mensagens abusivas
- Bloquear e reportar comportamentos perigosos
- Não instalar aplicações perigosas ou sem autorização
- Compreender que tudo o que partilho deixa um rasto permanente
- Manter o dispositivo seguro e em bom estado
- Respeitar as regras da escola
- Outros: \_\_\_\_\_

## 8. Acordo Familiar de Uso Responsável da Tecnologia

Este acordo é um compromisso entre mim e os meus pais/educadores para garantir um uso seguro, equilibrado e responsável.

**Eu, \_\_\_\_\_, comprometo-me a:**

---

---

**Os meus pais/educadores comprometem-se a:**

---

---

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Assinatura do/a jovem :** \_\_\_\_\_

**Assinatura dos pais/educadores:** \_\_\_\_\_