



+



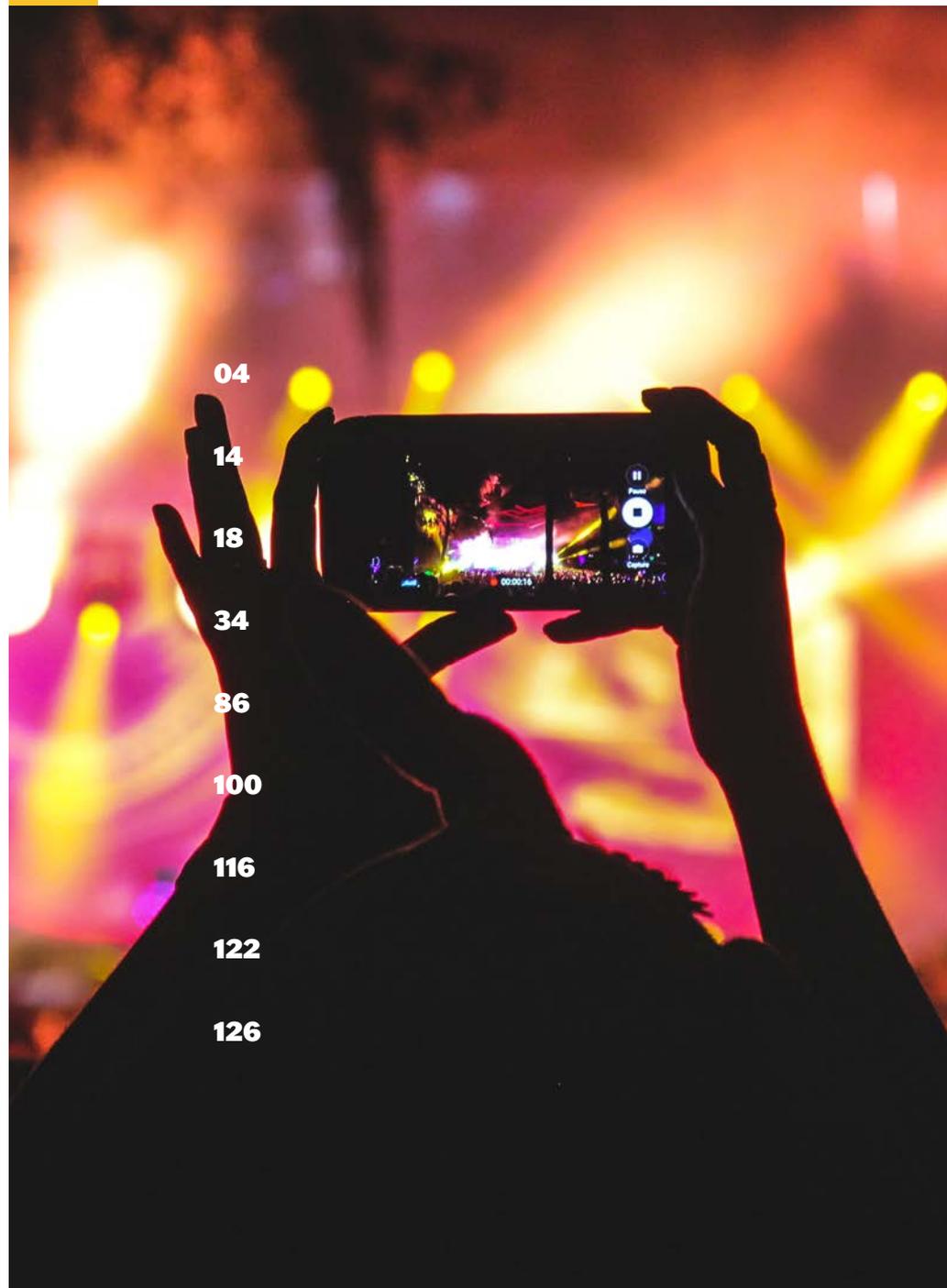
Safer  
net



# Guia para Pais do Instagram

## CONTEÚDO

- 01 Introdução
- 02 O que é o Instagram
- 03 Gerenciamento de Privacidade
- 04 Gerenciamento de Interações
- 05 Gerenciamento de Tempo
- 06 Gerenciamento de Segurança
- 07 Suporte Para Outras Pessoas
- 08 Glossário
- 09 Recursos





01 /

# Mensagem da SaferNet

Há 15 anos trabalhando com educação para cidadania na Internet, temos notado que a preocupação pela segurança dos filhos no ambiente digital é recorrente entre os pais de adolescentes que vivem a era da hiperconectividade. É uma preocupação legítima, afinal a Internet não é um ambiente livre de riscos e a maioria das interações que acontecem nela não são mediadas por responsáveis legais.

Ponto pacífico: os pais não precisam ser experts em tecnologia para acompanhar a vida online dos filhos. Mais que entendimento de ferramentas e plataformas, eles precisam estar abertos para escutar verdadeiramente e sem julgamentos o que os adolescentes têm a dizer sobre as experiências que vivem na rede. É nessa abertura que os pais têm a oportunidade de praticar a estratégia efetiva para garantir a segurança dos filhos na rede nessa faixa etária: a mediação parental.

A mediação parental ativa e propositiva permite que crianças e adolescentes desenvolvam competências e habilidades para uma apropriação mais ética e cidadã das tecnologias. A mediação consiste nas estratégias usadas pelos pais para acompanhar, intermediar e/ou supervisionar o uso e a apropriação das tecnologias por seus filhos.

A mediação é muito importante para preparar os filhos para evitarem danos ao encontrarem situações de riscos, maximizando as oportunidades disponíveis. Sim, é importante desconstruir a percepção de que crianças e adolescentes naturalmente sabem como se comportar nesse ambiente.



Os principais pilares para garantir uma apropriação saudável envolvem: considerar a maturidade dos filhos (para além da idade cronológica); desenvolver noções básicas de segurança e privacidade; estimular o controle do tempo; filtrar a qualidade dos conteúdos; e selecionar as interações durante o uso das redes sociais.



Este guia é um importante ponto de partida na medida que mostra de forma simples e didática como é possível configurar e gerenciar a privacidade, as interações, o tempo e a segurança das informações na plataforma, além de oferecer recursos úteis sobre rotinas e hábitos saudáveis para uso das redes sociais.

Se você é pai, mãe, responsável, está preocupado com a segurança de seus filhos e não sabe por onde começar, saiba que você não está sozinho e este guia pode ser um bom material para iniciar uma conversa.

O objetivo é que você possa somar estas orientações aos valores e princípios de sua família, garantindo que os adolescentes possam desenvolver sua autonomia com responsabilidade e saúde também nas experiências que vivem nos espaços digitais. Em caso de qualquer dificuldade, nós oferecemos um canal de ajuda para dúvidas sobre mediação parental em [www.canaldejuda.org.br](http://www.canaldejuda.org.br).

Boa Leitura!

*Juliana Cunha*  
*Diretora de Projetos Especiais*  
*SaferNet Brasil*



## Quais as opiniões e percepções dos jovens sobre cuidados nas redes digitais?

Confira as dicas e o quiz para ajudar a organizar rotinas digitais mais saudáveis e inspiradoras.



Autocuidado e saúde emocional nas redes



Bullying



#digital  
sempressão



[digitalsempressao.org.br](http://digitalsempressao.org.br)





A Safernet possui um canal para acolher e orientar vítimas de violência na Internet, bem como oferecer recursos para pais e responsáveis que tenham dúvidas de como acompanhar a navegação de seus filhos.

NO HELPLINE  
VOCÊ É  
ATENDIDO  
POR UM  
PROFISSIONAL,  
COM  
RESPEITO,  
ANONIMATO, E  
ESTRITO  
SIGILO SOBRE  
TUDO QUE  
FOR DITO.

[www.helpline.org.br](http://www.helpline.org.br)



Acesse também nosso guia sobre violência contra meninas e mulheres na Internet com passo a passo de como amigos, pais e educadores podem ajudar alguém que esteja sofrendo violência online.



[www.safernet.org.br/guiameninaemrede.pdf](http://www.safernet.org.br/guiameninaemrede.pdf)





O Instagram é um aplicativo de compartilhamentos de fotos, vídeos e mensagens, formado por uma comunidade de pessoas que o usam para se conectar entre si através de suas paixões e interesses. O Instagram é especialmente popular entre os jovens, que veem na rede social uma ferramenta para se expressarem com autenticidade, facilidade e de maneira criativa através de fotos e vídeos.

O Instagram funciona em dispositivos iOS, Android e na web. A idade mínima para se ter uma conta no Instagram é 13 anos.

Seja através de Stories, Reels, Feed, Live, IGTV ou Direct, nossa missão é aproximar as pessoas das pessoas e coisas que elas amam. E, para que todas as pessoas que fazem parte da nossa comunidade possam se expressar livremente é essencial que o Instagram seja um local seguro e de apoio.



**COMUNIDADE  
ONDE PESSOAS  
SE CONECTAM  
COM O QUE E  
COM QUEM AMAM**



**CAPTURE  
MOMENTOS  
ESPECIAIS**



**APROXIMAR  
PESSOAS**



**PARA AS  
PESSOAS SE  
EXPRESSAREM  
LIVREMENTE**



**LUGAR  
SEGURO  
E DE APOIO**



Há várias ferramentas que você pode compartilhar com seu filho para dar a ele mais controle sobre sua identidade e pegada digital. Mas a primeira coisa a conversar com seu filho é se a conta será pública ou privada.

Recomendamos que adolescentes tenham contas privadas, pois entender que eles têm controle sobre quem vê e interage com o conteúdo que publicam online lhes dará confiança para serem eles mesmos no Instagram, de forma segura.

# Privacidade da conta

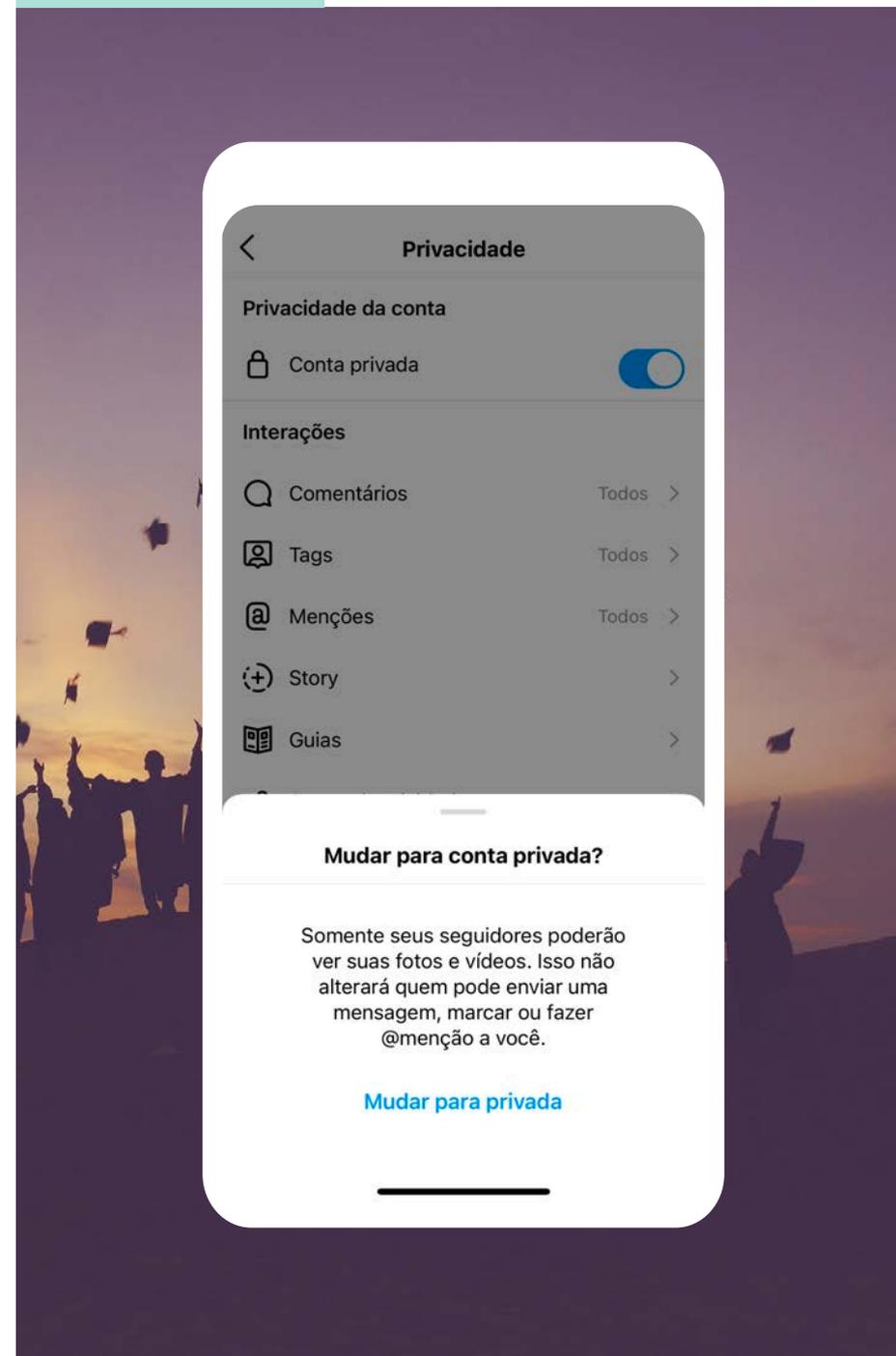


# 🔒 Privacidade da conta

Se a conta do seu filho é privada, é ele quem aprova as pessoas que o seguem e pode remover seguidores a qualquer momento.

Ter conta privada significa ainda que o conteúdo do seu filho não pode ser visto por pessoas que não foram aprovadas por ele. Além disso, seu filho pode escolher quem pode deixar comentários e desligar a opção “Mostrar Status de Atividade” para que os amigos não vejam quando ele está online.

Se a conta do seu filho for pública, qualquer pessoa poderá ver o conteúdo postado no Stories, no Feed ou no Live e poderá seguir seu filho sem precisar de aprovação. Se o adolescente já tem uma conta pública, ele poderá mudar para uma conta privada a qualquer momento.



# ➔ Compartilhe stories com amigos próximos

Seu filho pode criar uma lista de Amigos Próximos e compartilhar seus stories apenas com as pessoas nessa lista.

Ele pode incluir e remover pessoas dessa lista a qualquer momento e as pessoas não serão notificadas quando forem incluídas ou removidas da lista de Amigos Próximos.



CONFIGURAÇÕES → CONTA → AMIGOS PRÓXIMOS

✕ **Melhores amigos** +

Não enviamos notificações quando você edita a sua lista de amigos próximos. [Como funciona.](#)

Q Pesquisar

Sugestões

-  **Giovana Reis**  
giovanareis [Adicionar](#)
-  **Adrian Padilha**  
adrianpadilha [Adicionar](#)
-  **Tamara França**  
tamarafranca [Adicionar](#)
-  **Giulia Cedraz**  
giuliacedraz [Adicionar](#)
-  **Liliana Ataíde**  
lilianaataide [Adicionar](#)
-  **Camila Faustino**  
camiliafaustino [Adicionar](#)
-  **Dennis Gabeira**  
dennisgabeira [Adicionar](#)
-  **Alisson Borges**  
alissborges [Adicionar](#)

CONFIGURAÇÕES → CONTA → AMIGOS PRÓXIMOS

✕ **Melhores amigos** +

Não enviamos notificações quando você edita a sua lista de amigos próximos. [Como funciona.](#)

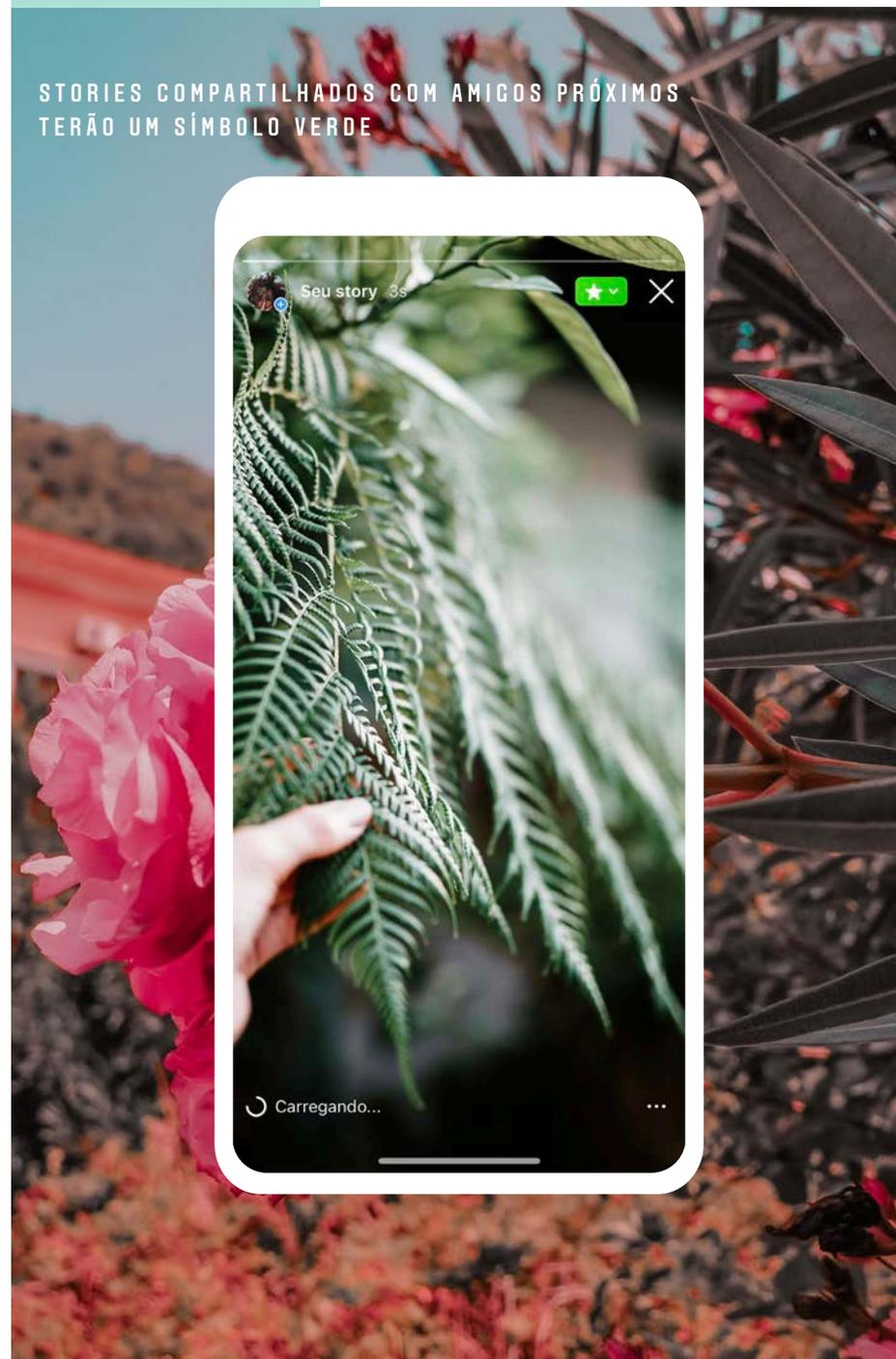
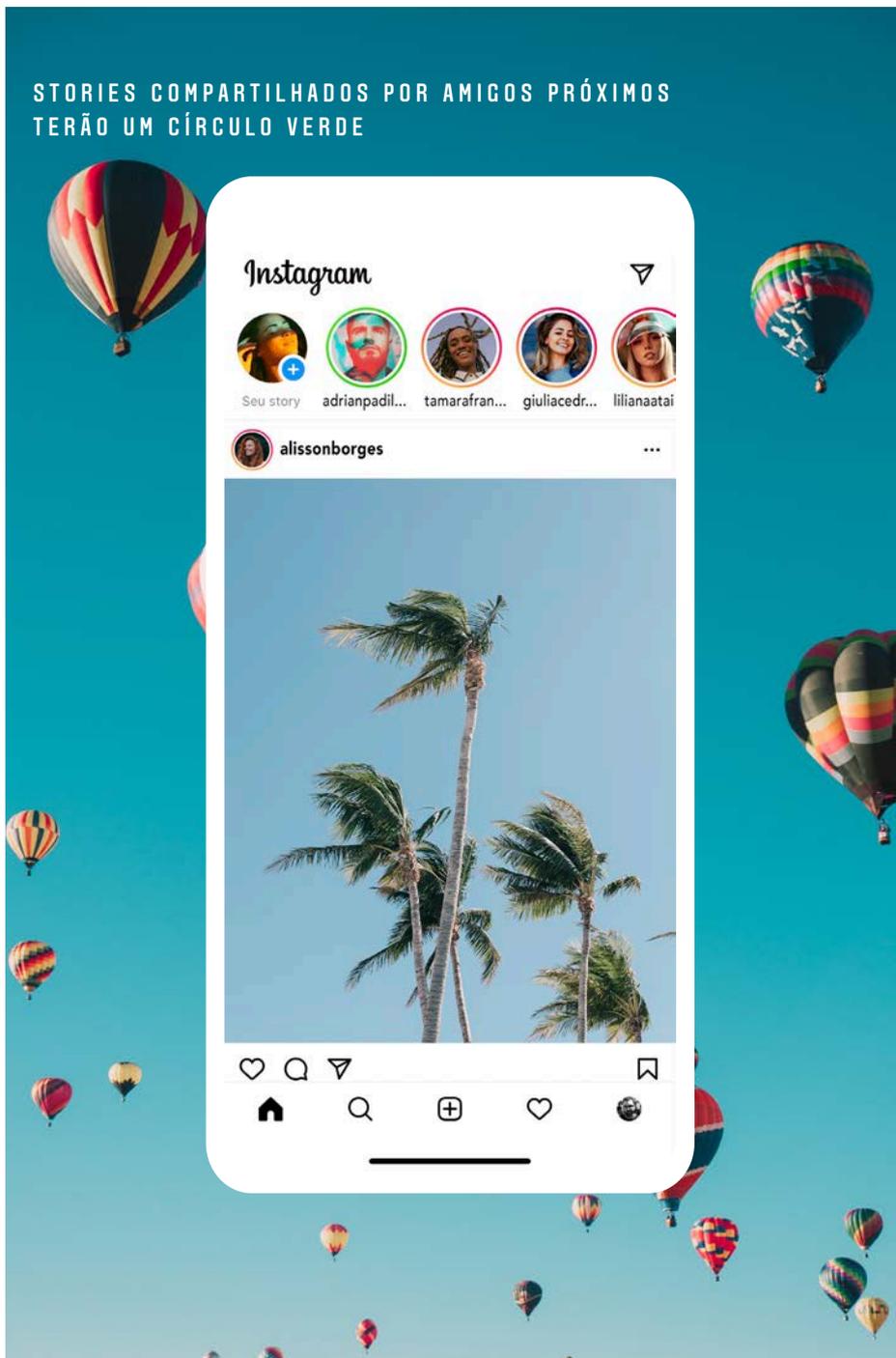
Q Pesquisar

**Amigos Próximos** [Remover tudo](#)

-  **Giovana Reis**  
giovanareis [Remover](#)

Sugestões

-  **Adrian Padilha**  
adrianpadilha [Adicionar](#)
-  **Tamara França**  
tamarafranca [Adicionar](#)
-  **Giulia Cedraz**  
giuliacedraz [Adicionar](#)
-  **Liliana Ataíde**  
lilianaataide [Adicionar](#)
-  **Camila Faustino**  
camiliafaustino [Adicionar](#)
-  **Dennis Gabeira**  
dennisgabeira [Adicionar](#)

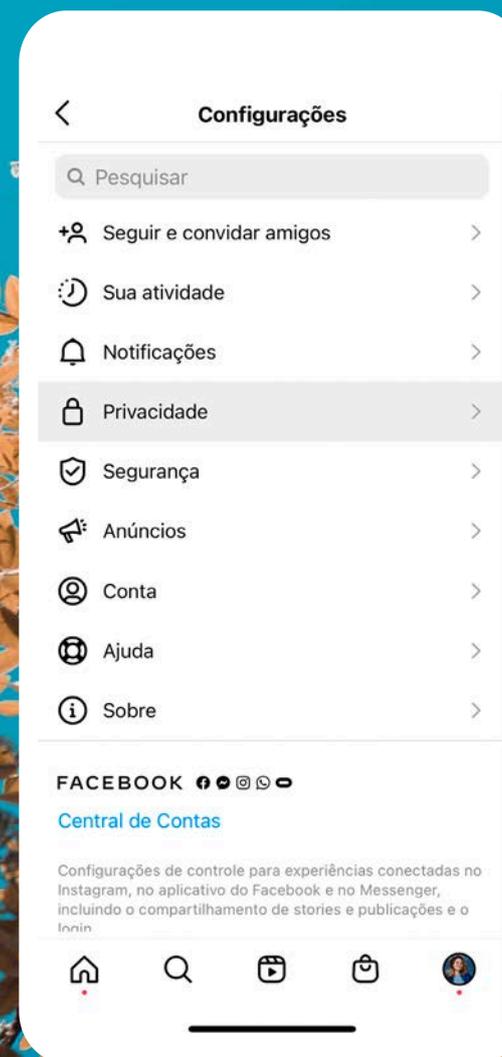


# Controles de mensagens

Seu filho também escolhe quem pode enviar mensagens a ele no Instagram e quem pode adicioná-lo a grupos no Instagram Direct.

Ele também decide se as solicitações de mensagens vão para a lista de Bate-Papos, para a Pasta de Solicitações de Mensagens, ou se essas mensagens serão recebidas.

CONFIGURAÇÕES → PRIVACIDADE



CONFIGURAÇÕES → PRIVACIDADE → MENSAGENS DIRETAS

← **Controles de mensagens**

**Permitir novas solicitações de mensagem**

Todos

Você poderá receber novas solicitações de mensagem de todos, exceto das pessoas que você bloqueou.

Somente pessoas que você está seguindo

Você não receberá novas solicitações de mensagem ou respostas a stories de ninguém que você não segue. As pessoas que você não segue e não bloqueou saberão que você não permite solicitações de mensagem de todos se tentarem lhe enviar uma mensagem.

**Permitir que outras pessoas adicionem você a...**

Todos

Você pode ser adicionado a grupos por todos, exceto pelas pessoas que bloqueou.

Somente pessoas que você está seguindo

Você não pode ser adicionado a grupos por alguém que você não segue. As pessoas que você não segue e não bloqueou saberão que você não permite que todos o adicionem a grupos se tentarem fazer isso.





04 /

# Gerenciamento de Interações

Não há lugar para nenhum tipo de bullying no Instagram. É contra nossas políticas criar uma conta, publicar fotos ou fazer comentários com a finalidade de praticar bullying ou de assediar alguém. Informe ao seu filho que, se ele identificar contas, fotos, vídeos, comentários, mensagens ou stories que façam bullying ou assediem alguém, será possível denunciar isso pelo aplicativo tocando em “...” no canto superior direito da publicação ou do perfil, deslizando o dedo para a esquerda sobre o comentário ou tocando e segurando a mensagem e em seguida clicar em “Denunciar”.

A denúncia é totalmente anônima; não compartilhamos as informações do seu filho com a pessoa denunciada.

“

A adolescência é uma fase em que as relações horizontais, entre amigo(as), se tornam muito importantes, o que os amigos pensam e qual sua opinião passam a ser uma preocupação grande nas redes sociais, principal ponto de encontro entre adolescentes e jovens, por isso conhecer as ferramentas e ter algum controle sobre as interações pode fazer toda diferença para lidar com situações de incômodo e ter uma experiência mais positiva na plataforma.

”

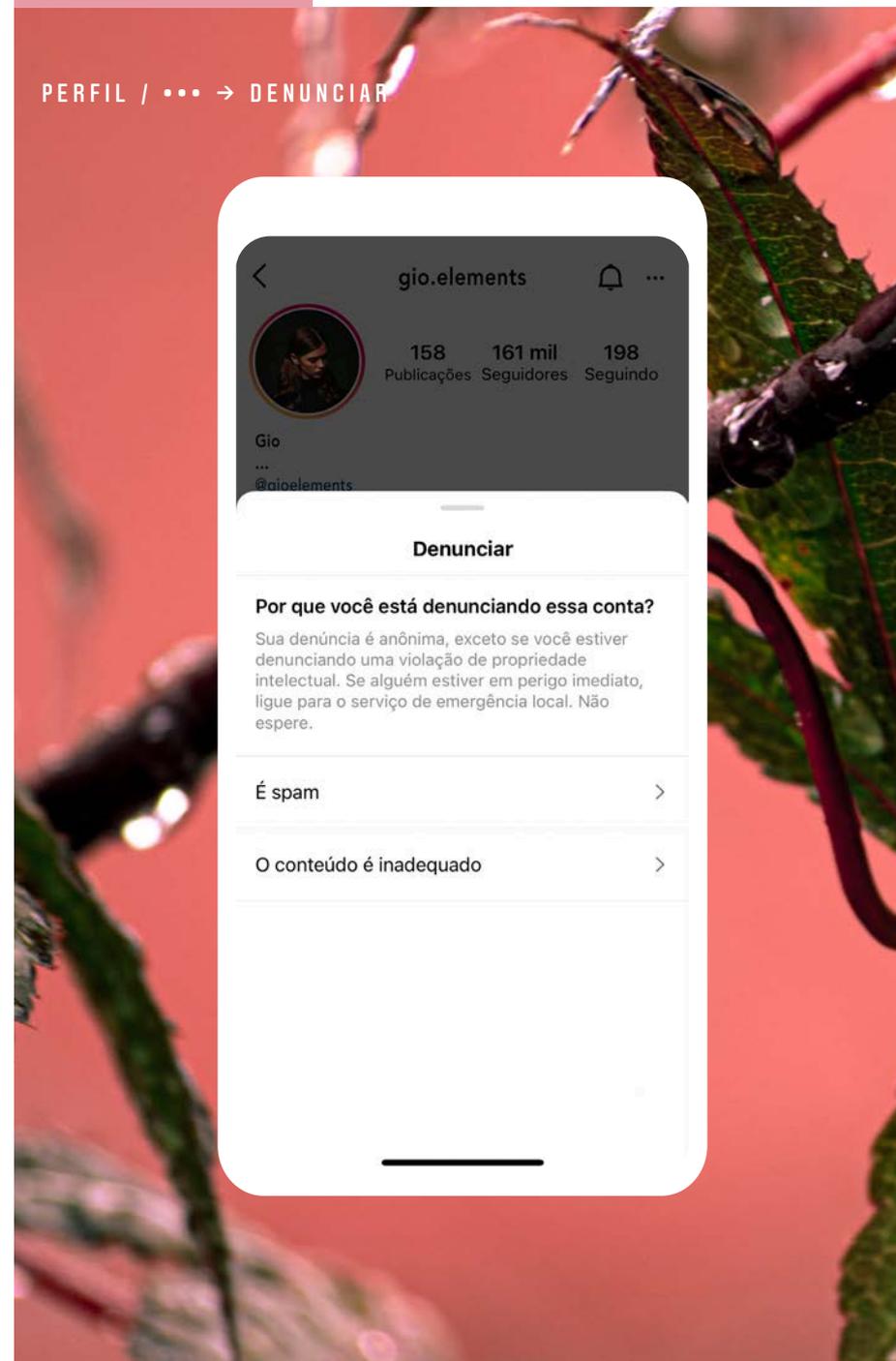
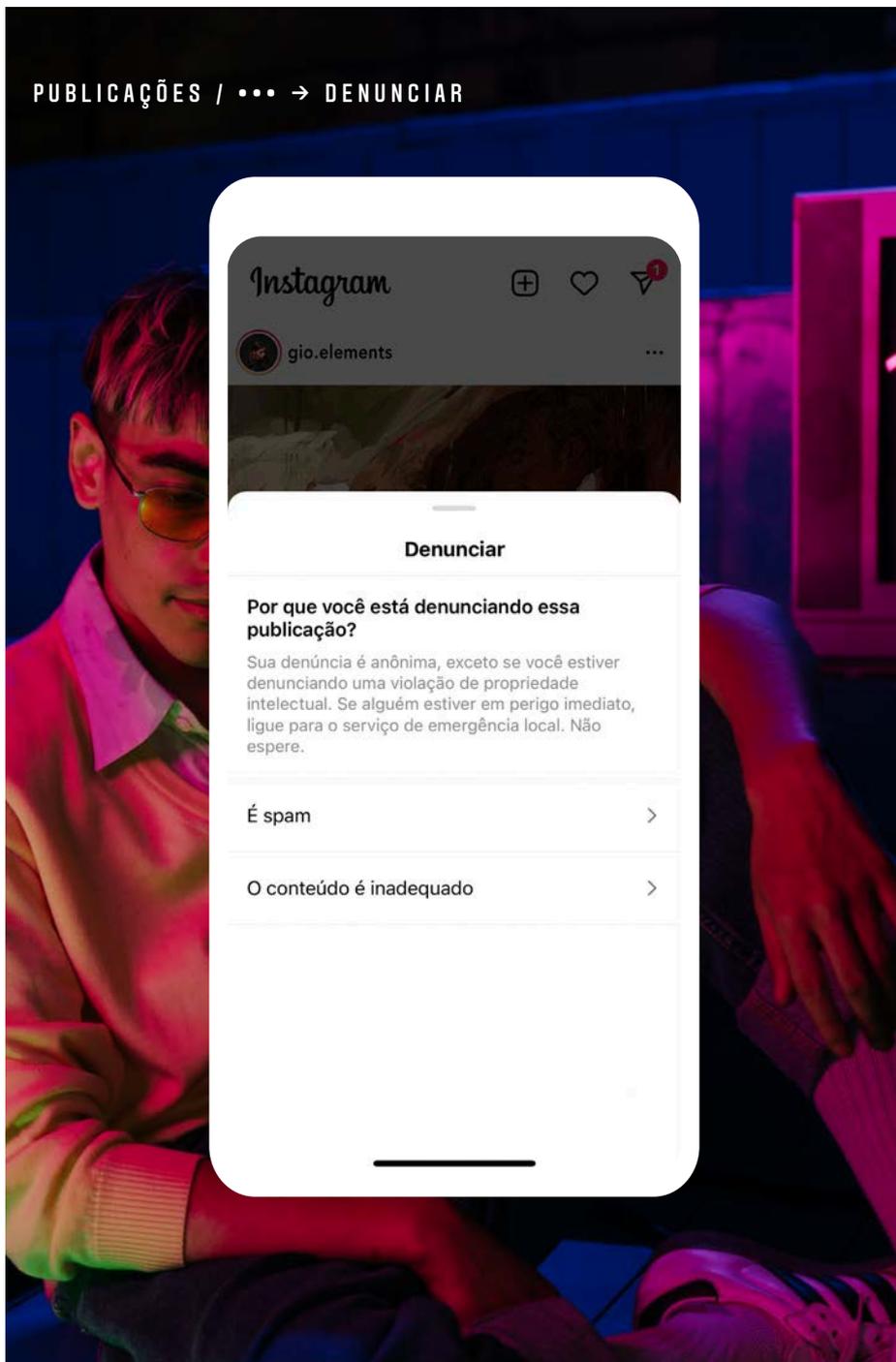
*Juliana Cunha, SaferNet Brasil*

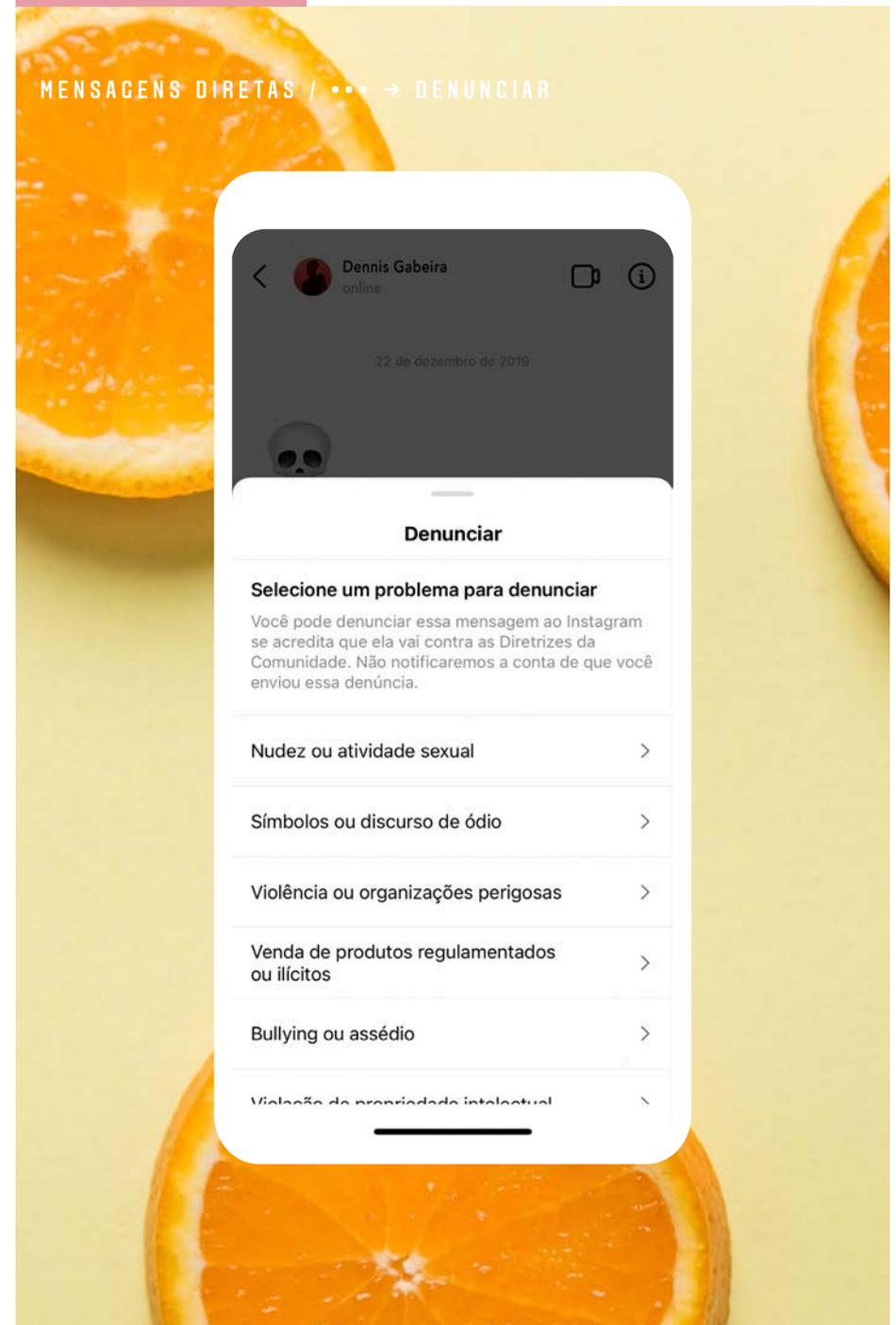
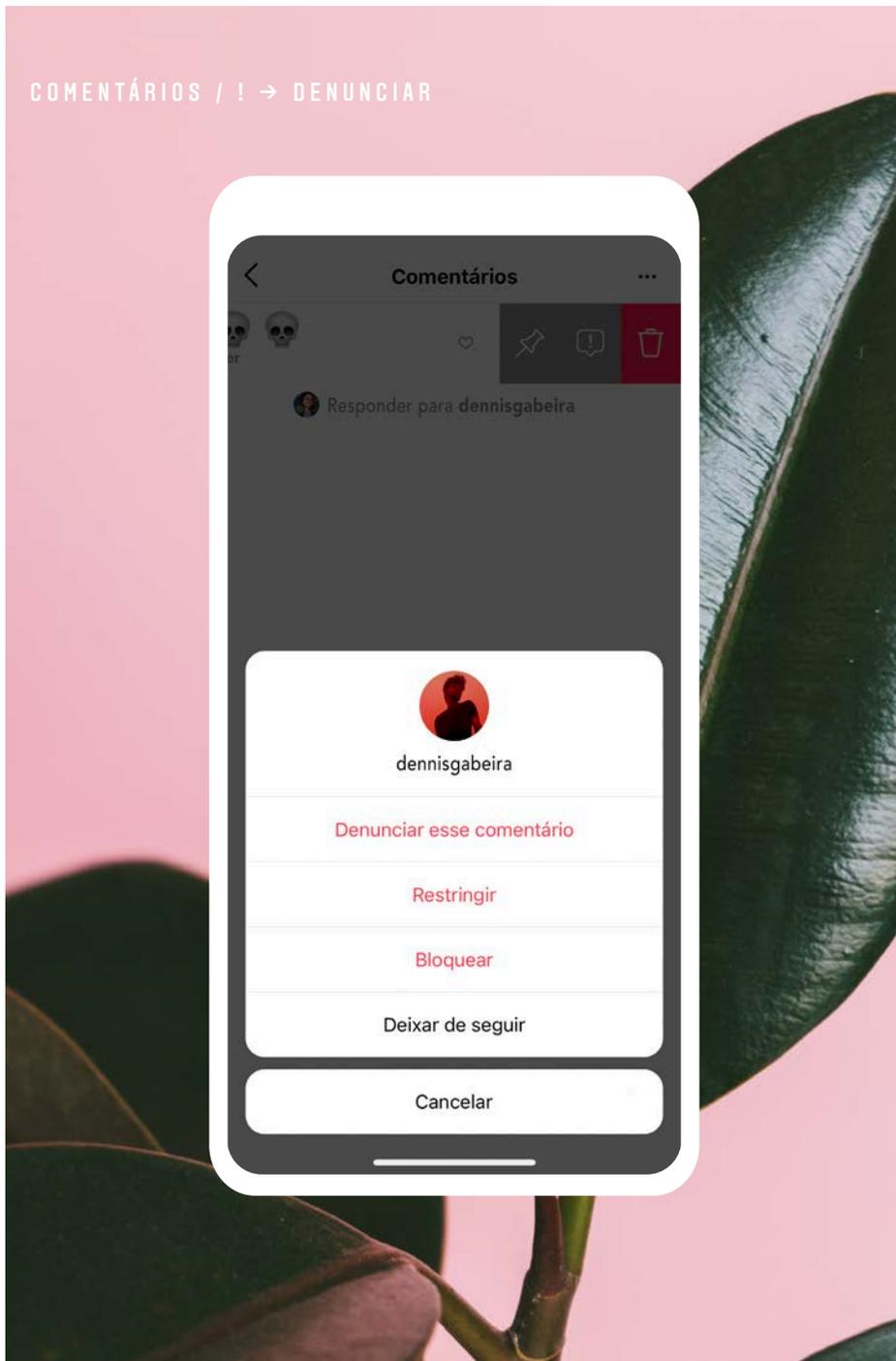


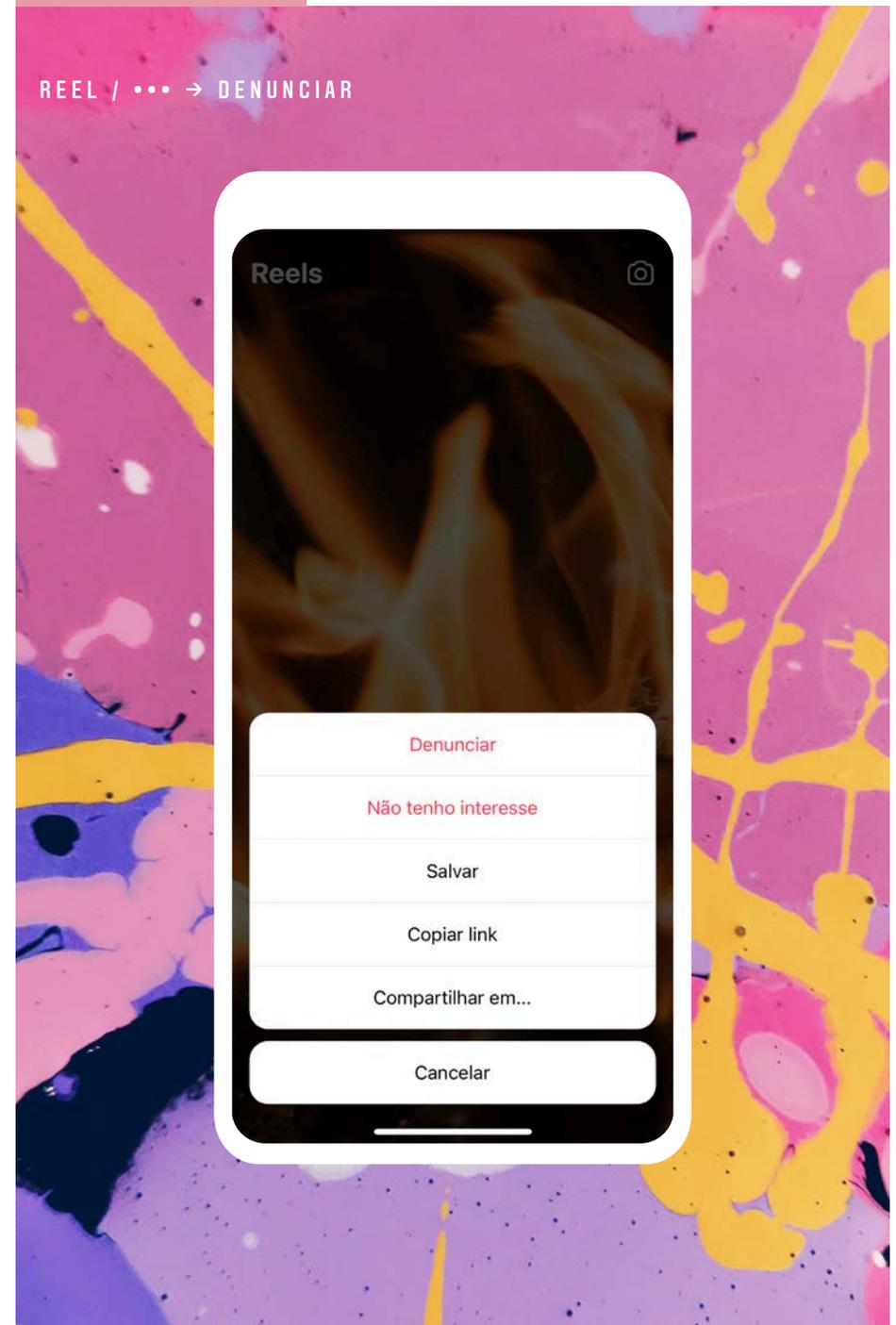
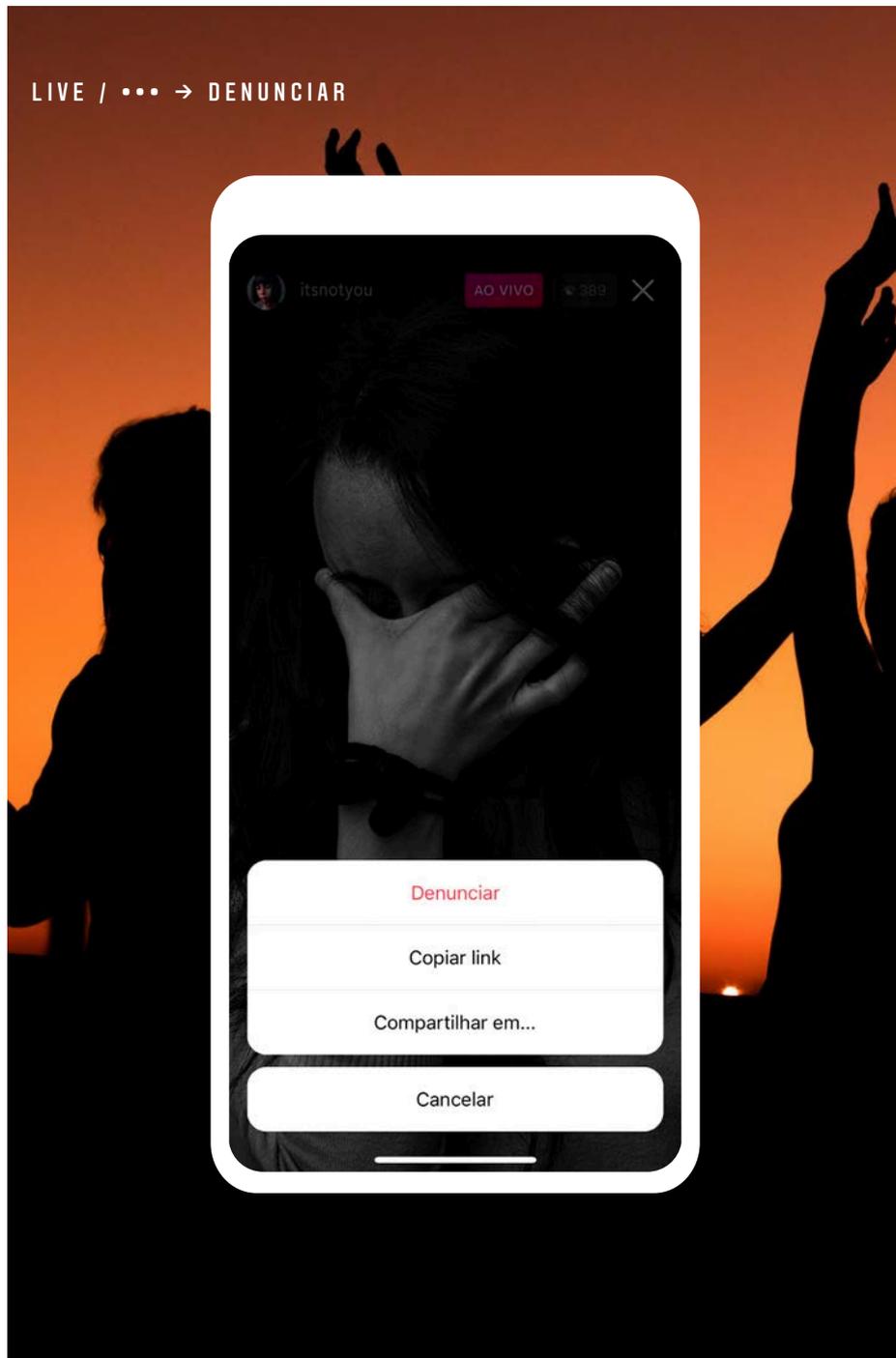
# Denúncia

Qualquer pessoa pode denunciar um conteúdo no Instagram: perfis/contas, publicações, comentários, mensagens, Lives, Stories, IGTV e Reels.

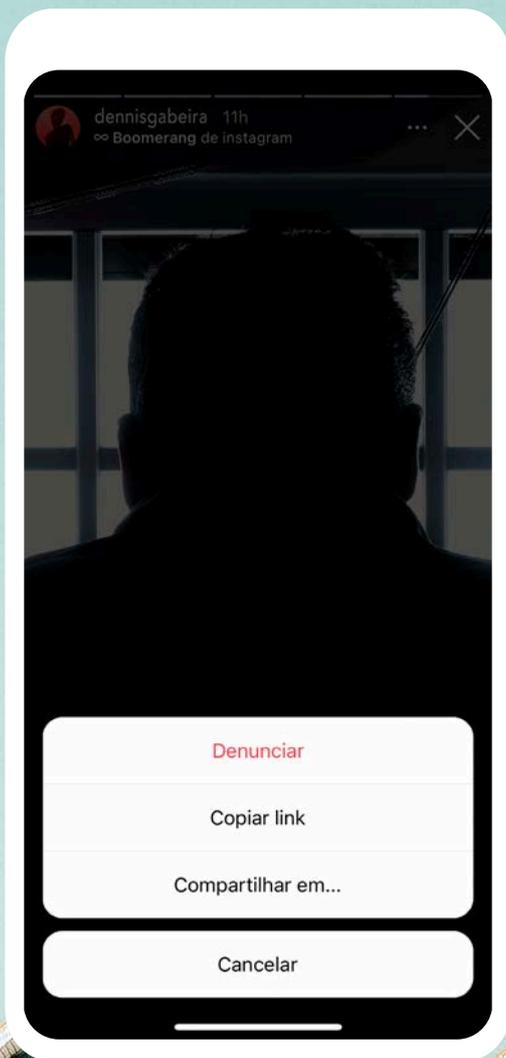








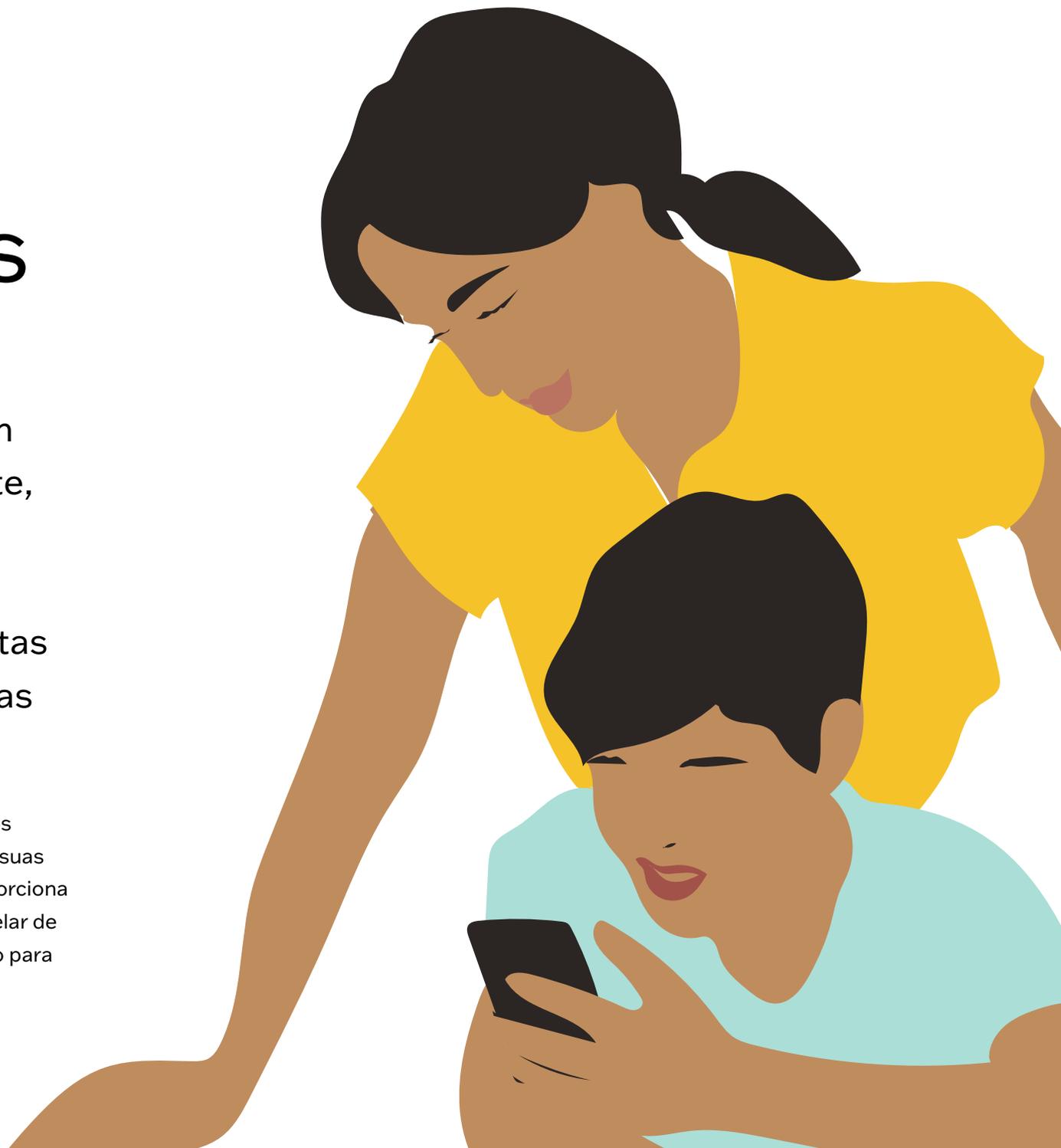
STORY / ... → DENUNCIAR

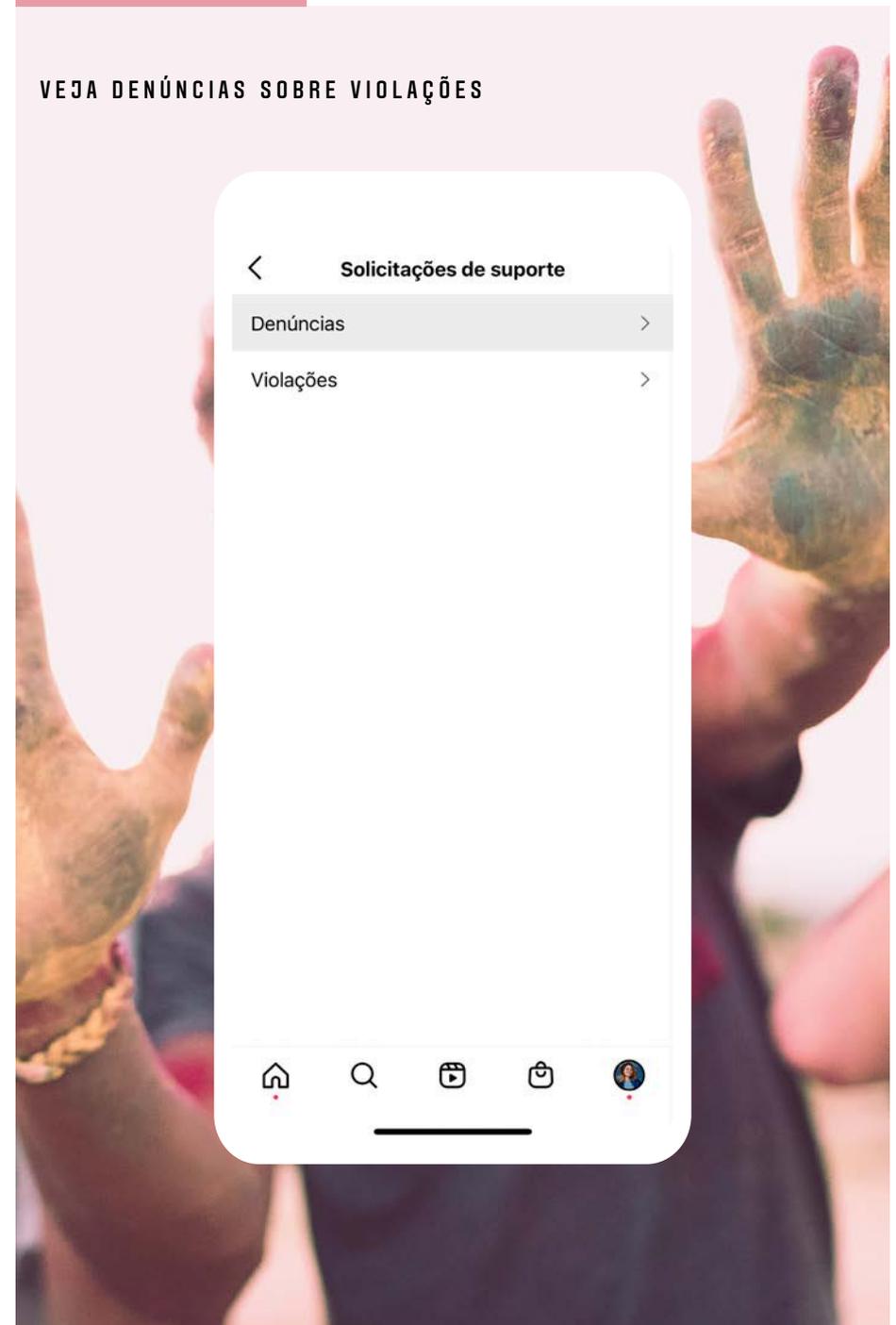
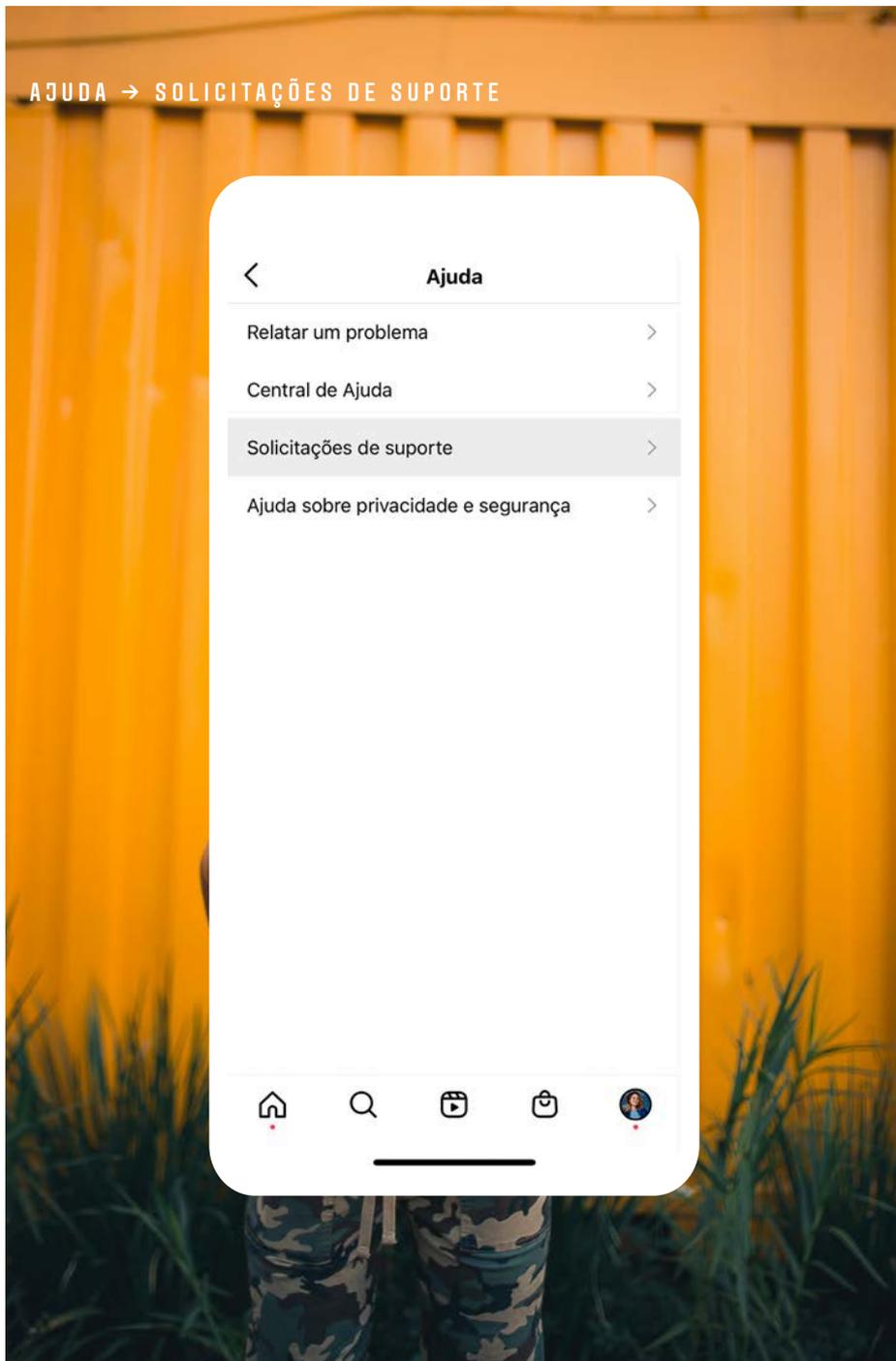


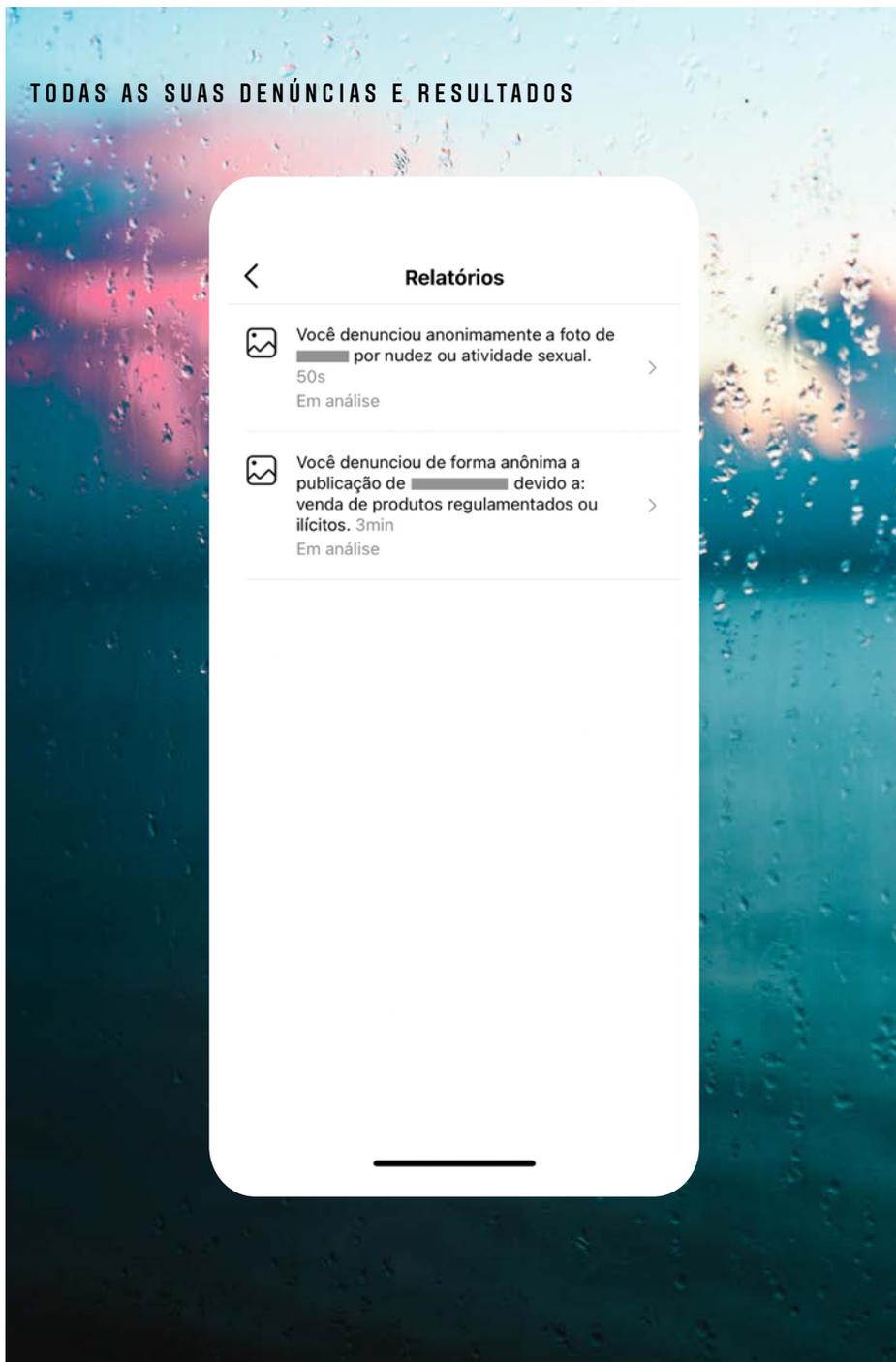
## Solicitações de suporte

Agora a nossa comunidade tem acesso à Solicitação de Suporte, um lugar em que você e seu filho podem acompanhar as atualizações das denúncias feitas e quaisquer violações cometidas pela conta do seu filho.

Nosso intuito é promover a transparência dos nossos processos, garantindo que todos tenham acesso às suas denúncias e violações. Essa novidade também proporciona um lugar dedicado para que os usuários possam apelar de uma decisão com a qual não concordam, um esforço para garantir que nossos processos sejam justos.



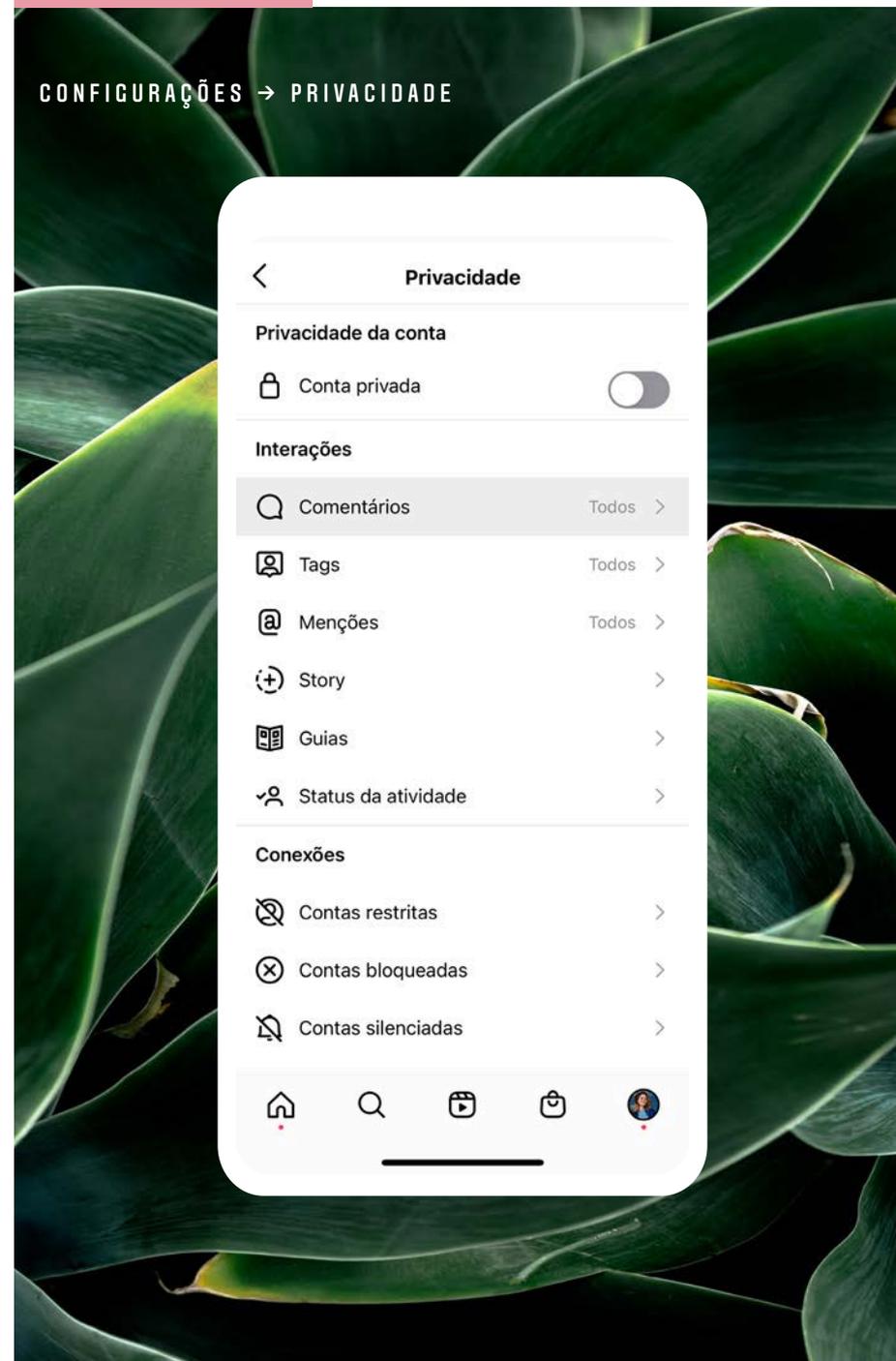




# Gerenciamento de comentários

Seu filho controla quem pode comentar nas fotos e vídeos.

Na seção de “Controle de Comentários” das configurações do aplicativo, seu filho pode optar por: permitir comentários de todos, das pessoas que ele segue e dos seguidores dessas pessoas, apenas das pessoas que ele segue ou apenas dos seus seguidores. Também pode remover completamente os comentários de suas publicações.



# Filtrar comentários

Temos controles que ajudam a gerenciar o conteúdo exibido e determinam quando os comentários apresentam ofensa, bullying ou assédio.

Criamos filtros que removem automaticamente palavras e frases ofensivas e comentários de bullying. Acessando “Filtros” na seção “Controles de comentários”, seu filho também pode criar a própria lista de palavras ou emojis que ele não deseja que apareçam nos comentários de suas publicações.

CONFIGURAÇÕES → PRIVACIDADE → COMENTÁRIOS

## < Controles de comentários

### Controles

Permitir comentários de Todos >

Bloquear comentários de 0 pessoas >

Os novos comentários das pessoas que você bloquear não serão visíveis para ninguém, exceto para elas.

### Filtros

Ocultar comentários ofensivos

Oculte automaticamente comentários que podem ser ofensivos das suas publicações, stories e vídeos ao vivo e do Reels.

Filtro manual

Palavras, separadas por vírgulas...

Escolha palavras ou frases, e nós ocultaremos comentários que as contenham.

Filtrar palavras mais denunciadas

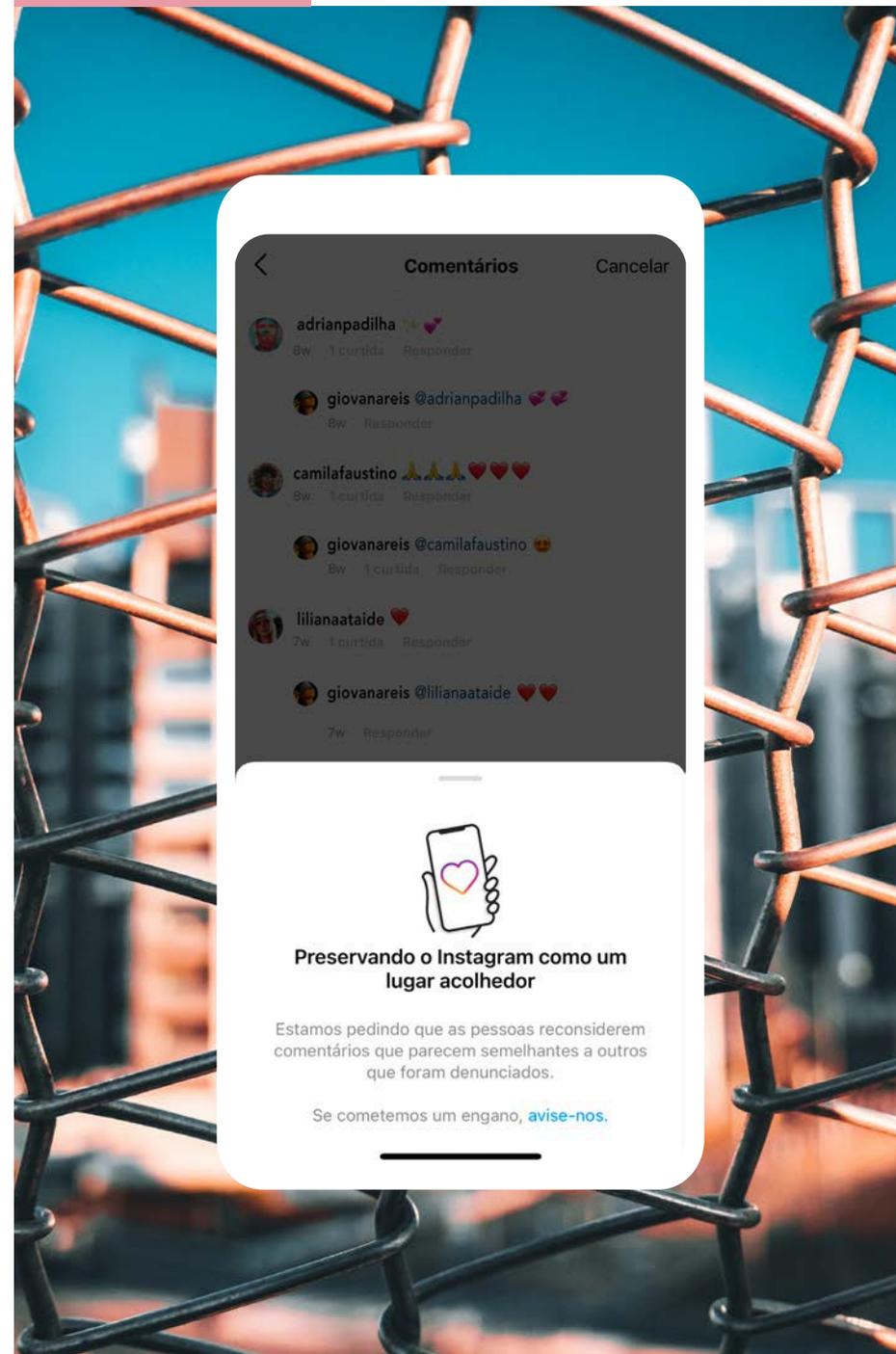
Oculte das suas publicações e stories comentários que contenham palavras ou frases que sejam mais comumente denunciadas.

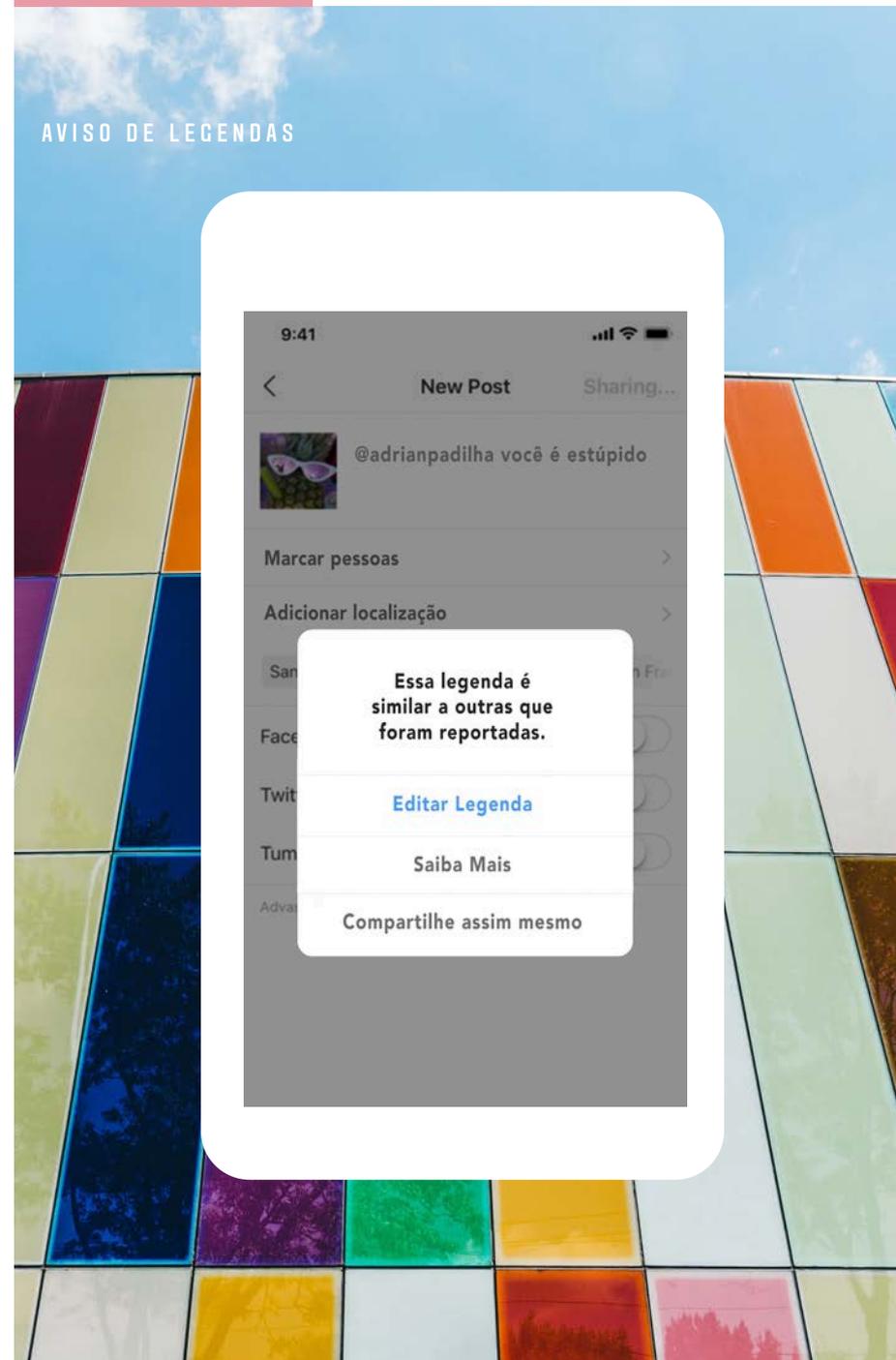
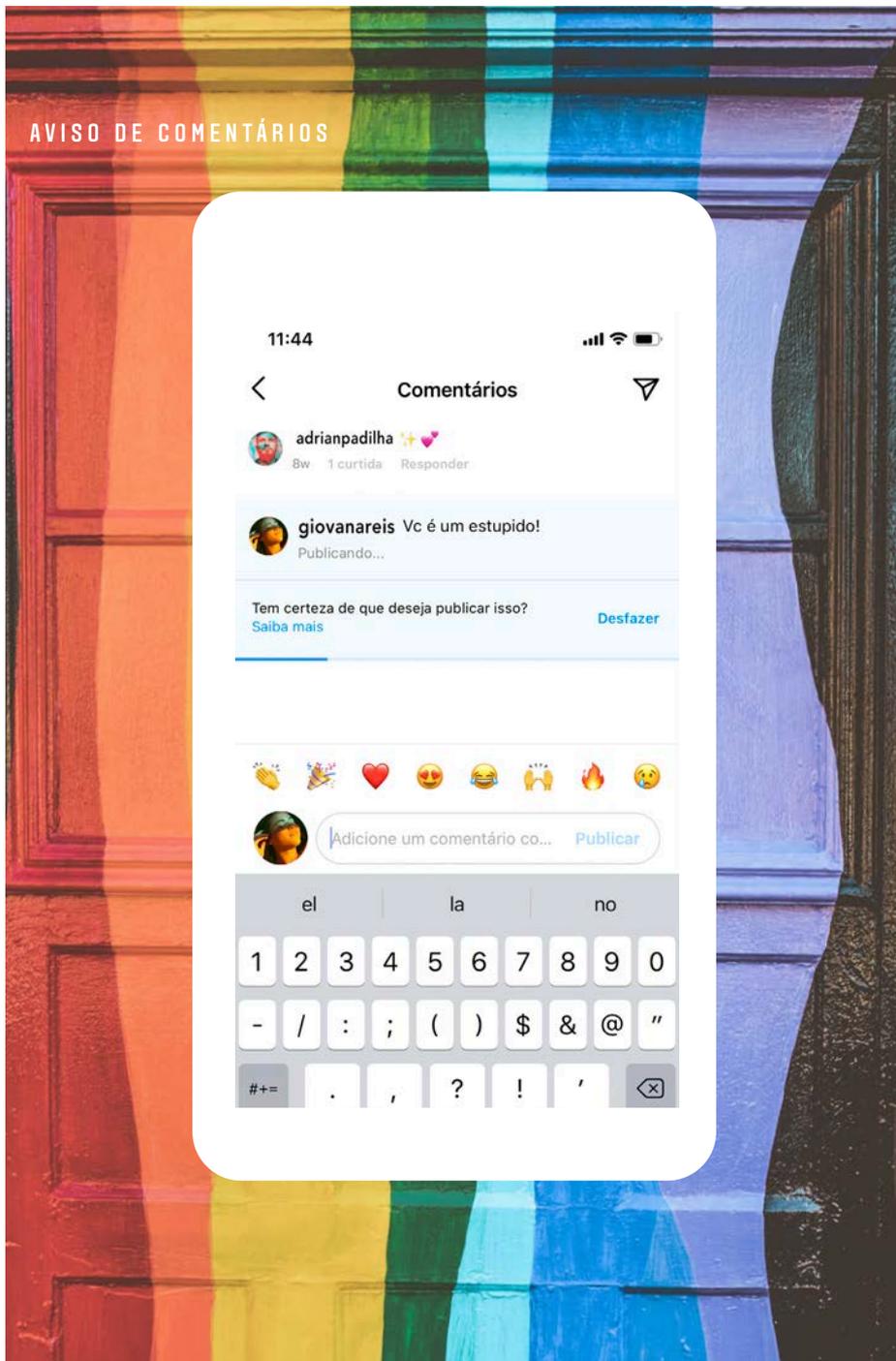


# ! Aviso de comentários e legendas

Identificamos automaticamente comentários ou legendas de publicações que são considerados nocivos ou ofensivos.

Antes que o comentário ou legenda sejam postados, o autor é notificado para permitir-lhe mudar de ideia. Isso lhes permite desfazer o comentário ou legenda. Também usamos esta oportunidade para mostrar o que é e não é permitido no Instagram. Essa intervenção evita que o destinatário receba uma interação potencialmente danosa.



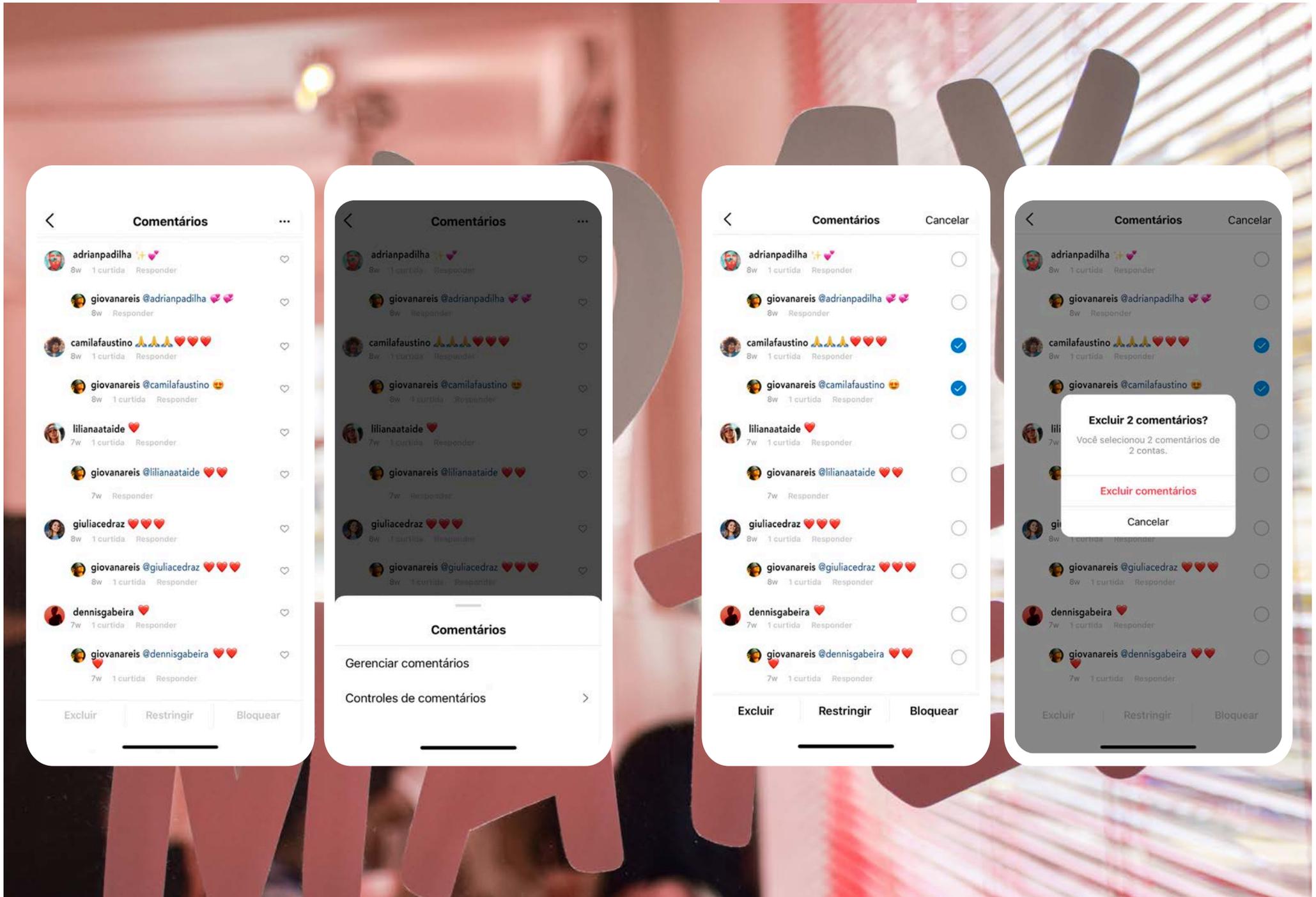


# Gerenciamento de comentários em massa

Sabemos que pode ser muito difícil gerenciar um grande fluxo de comentários, por isso introduzimos ferramentas que permitem deletar comentários em massa e também bloquear ou restringir várias contas que postam comentários negativos.

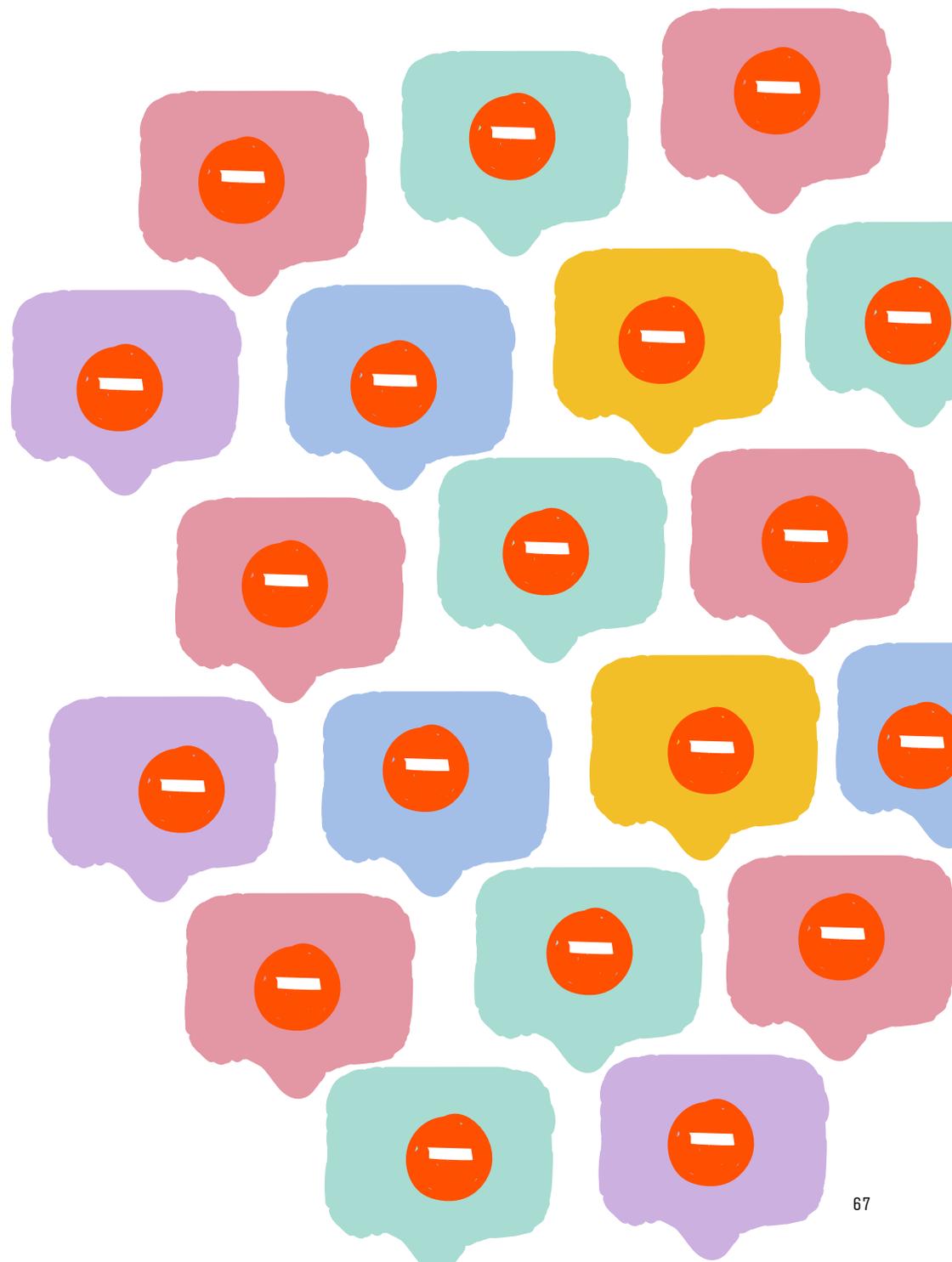
Para habilitar essa ferramenta no iOS, toque em um comentário e em seguida no ícone pontilhado no canto direito superior. Selecione Gerenciar Comentários e escolha até 25 comentários para deletar de uma vez. Toque em Mais Opções para bloquear ou restringir várias contas de uma vez. No Android, toque e segure um comentário, toque o ícone pontilhado e escolha quais comentários ou contas você deseja Bloquear ou Restringir.

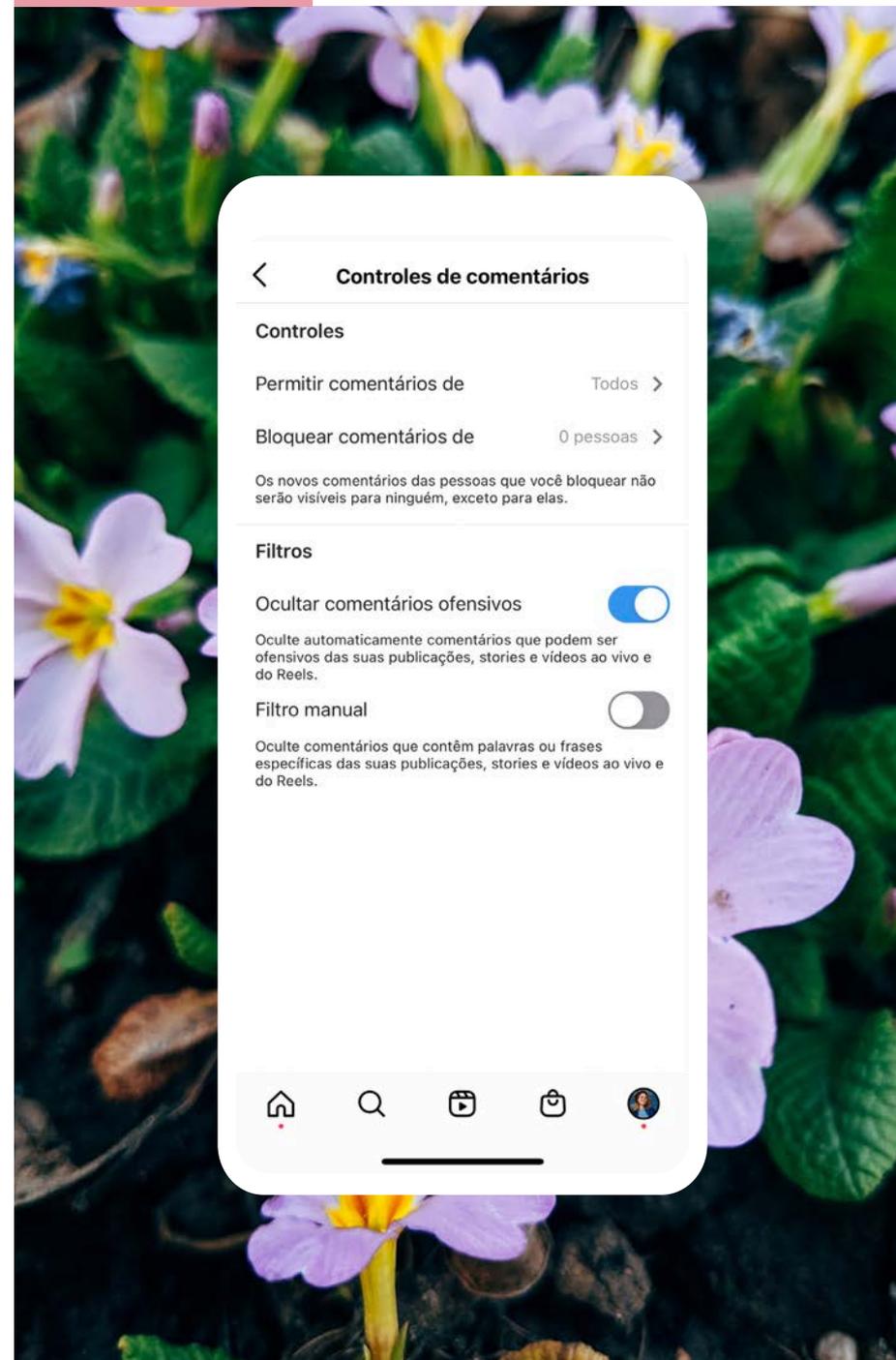
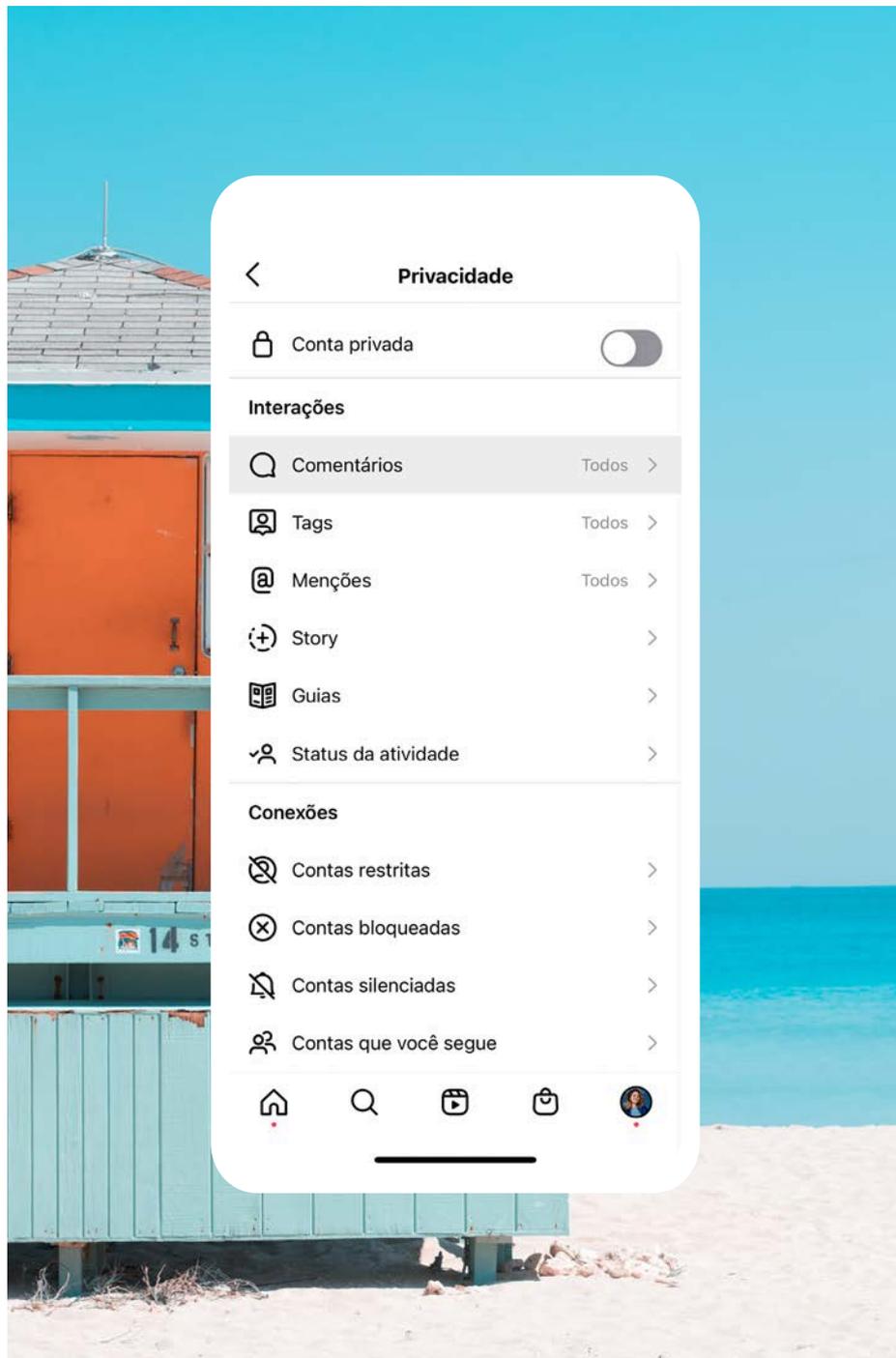




## — Bloqueie comentários

Seu filho pode bloquear contas com as quais ele não quer interagir. Comentários de contas bloqueadas não irão aparecer mais. Seu filho também pode desativar os comentários de todas as publicações ou de uma publicação específica.





“

Quando estamos conversando com pessoas com quem nos sentimos confortáveis, trocamos sobre tudo o que gostamos.

Nas redes sociais, comentários cumprem a mesma ideia. Neles podemos nos expressar, elogiar amigos e espalhar gentileza, mesmo que pareça bobo, deixar uma mensagem positiva pode mudar o dia de alguém. Além de ser uma troca de afeto você o encoraja a sempre compartilhar suas alegrias. Assim, mostramos que, para além das fotos e vídeos, somos nós mesmos falando diretamente e individualmente com o outro.

”

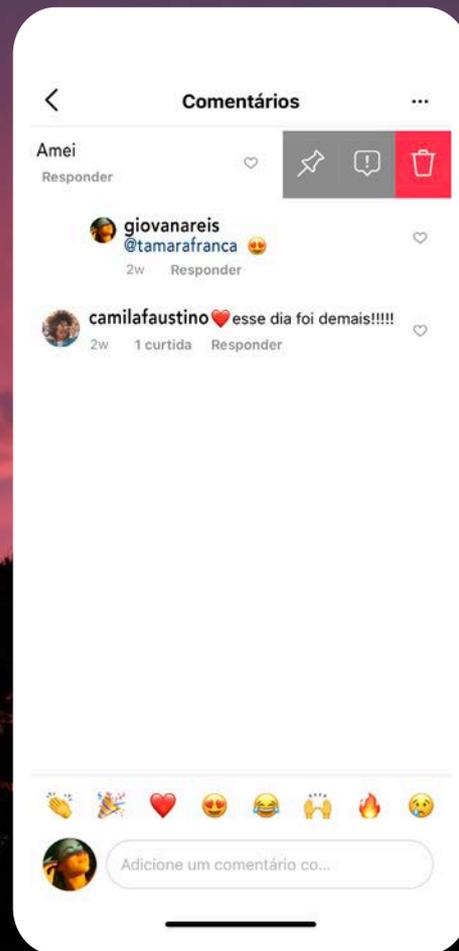
*Julia Teodoro,  
Community Manager,  
SaferNet Brasil*



## + Fixando comentários positivos

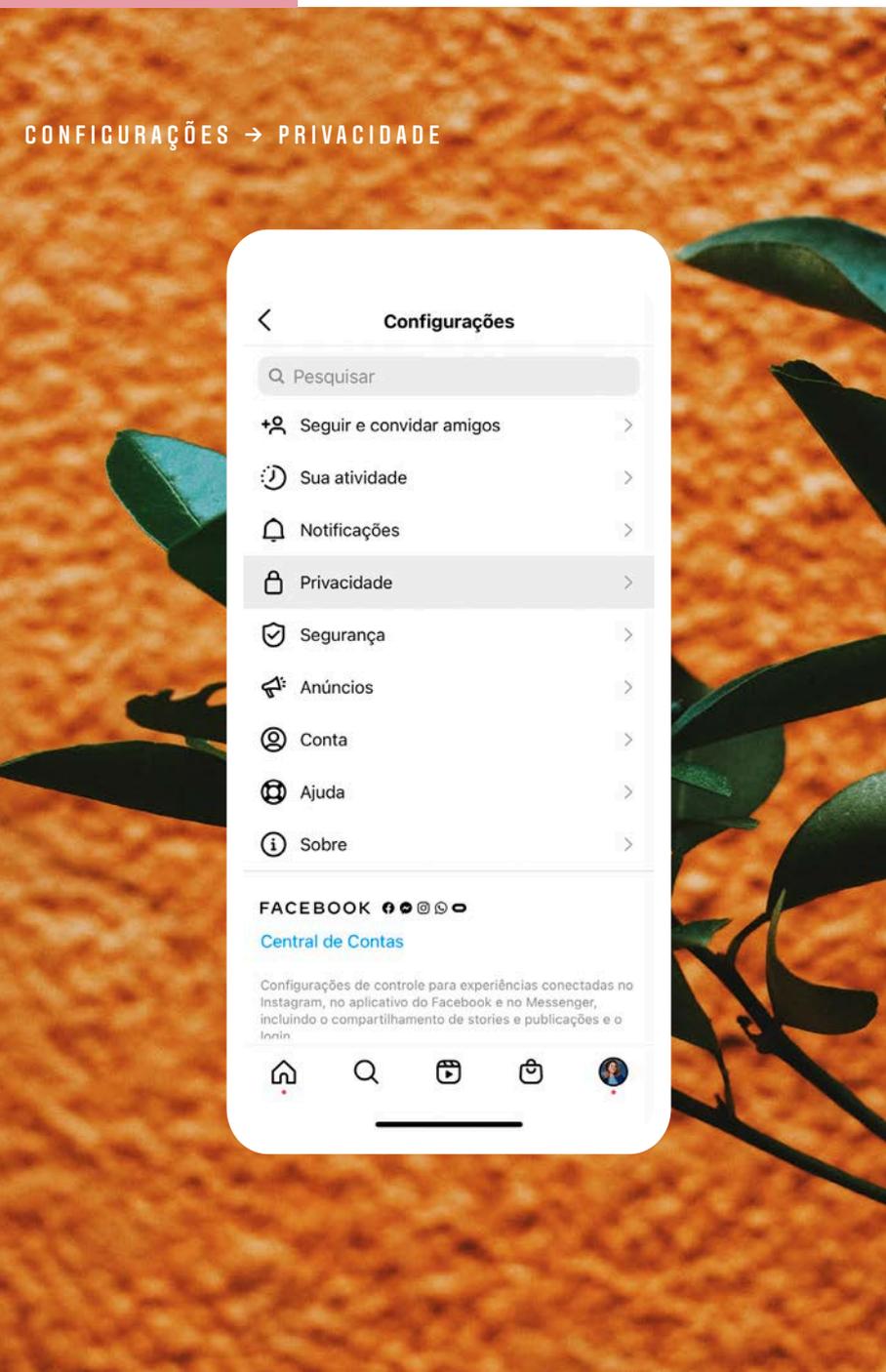
Além de remover comentários negativos, queremos dar às pessoas uma maneira fácil de amplificar e encorajar interações positivas. Comentários Fixados permitem que seu filho defina o tom da sua conta e se engaje com sua comunidade ao fixar alguns comentários no topo da seção de comentários.

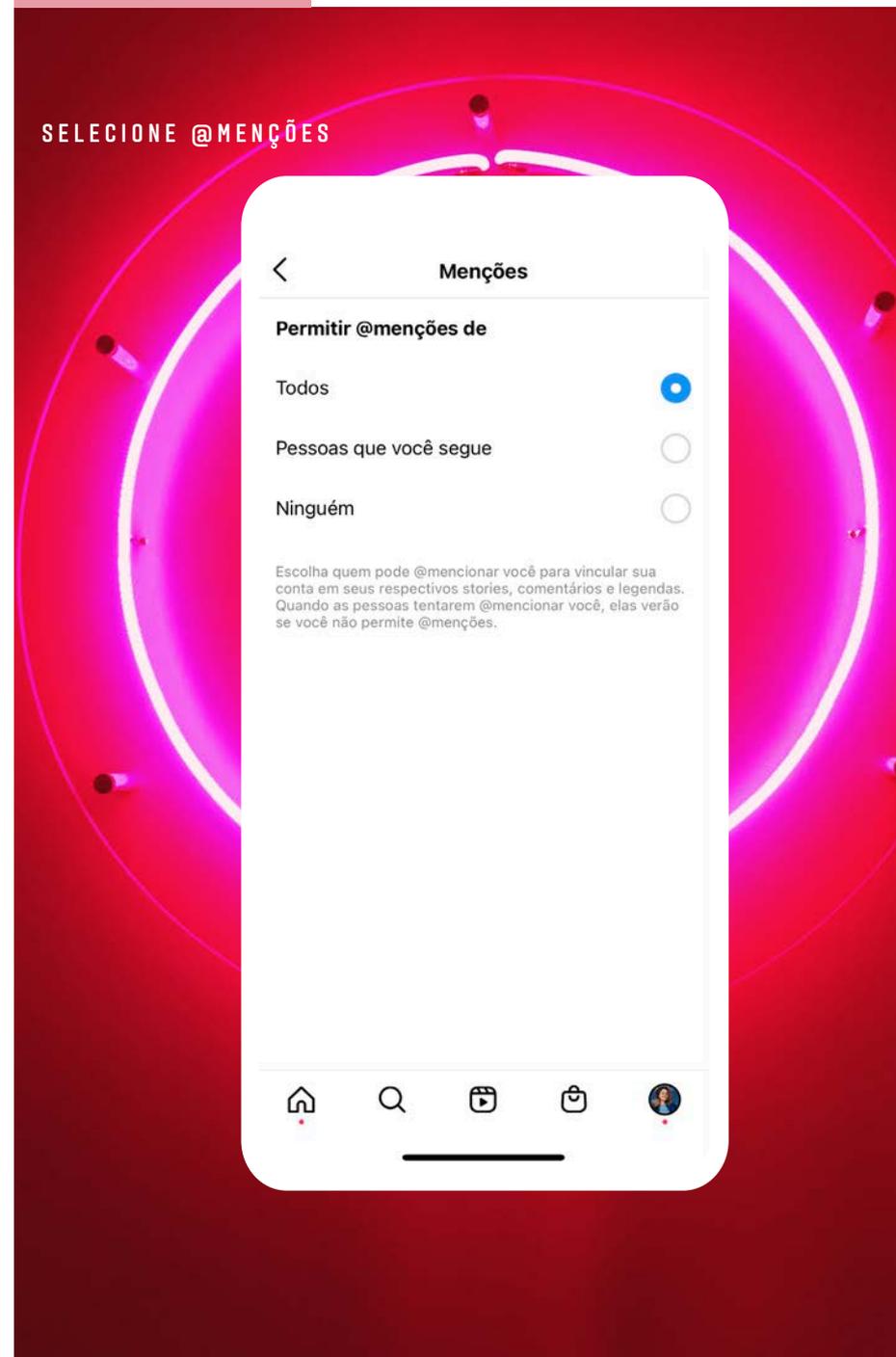
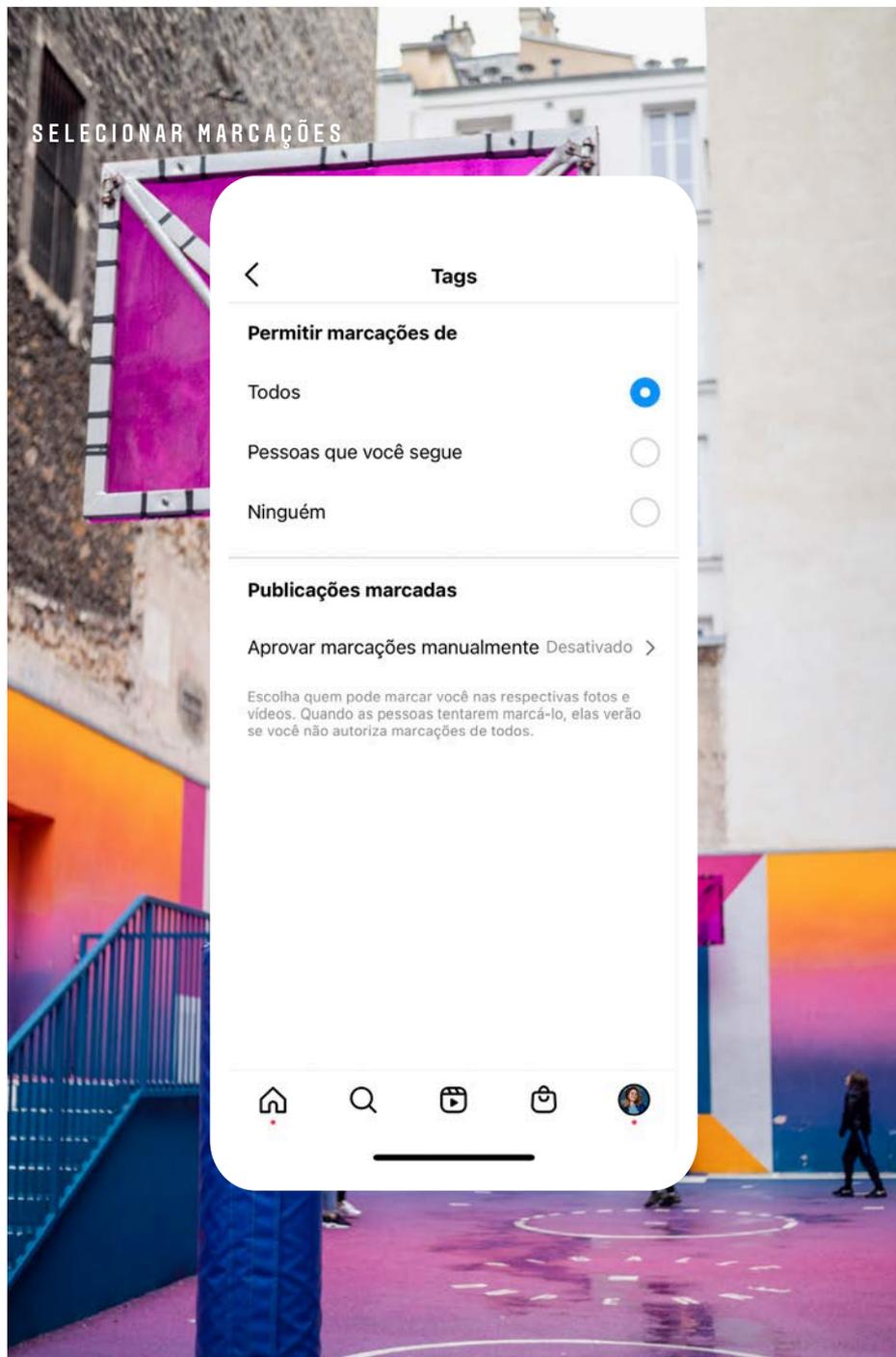




# Controle, marcações e menções

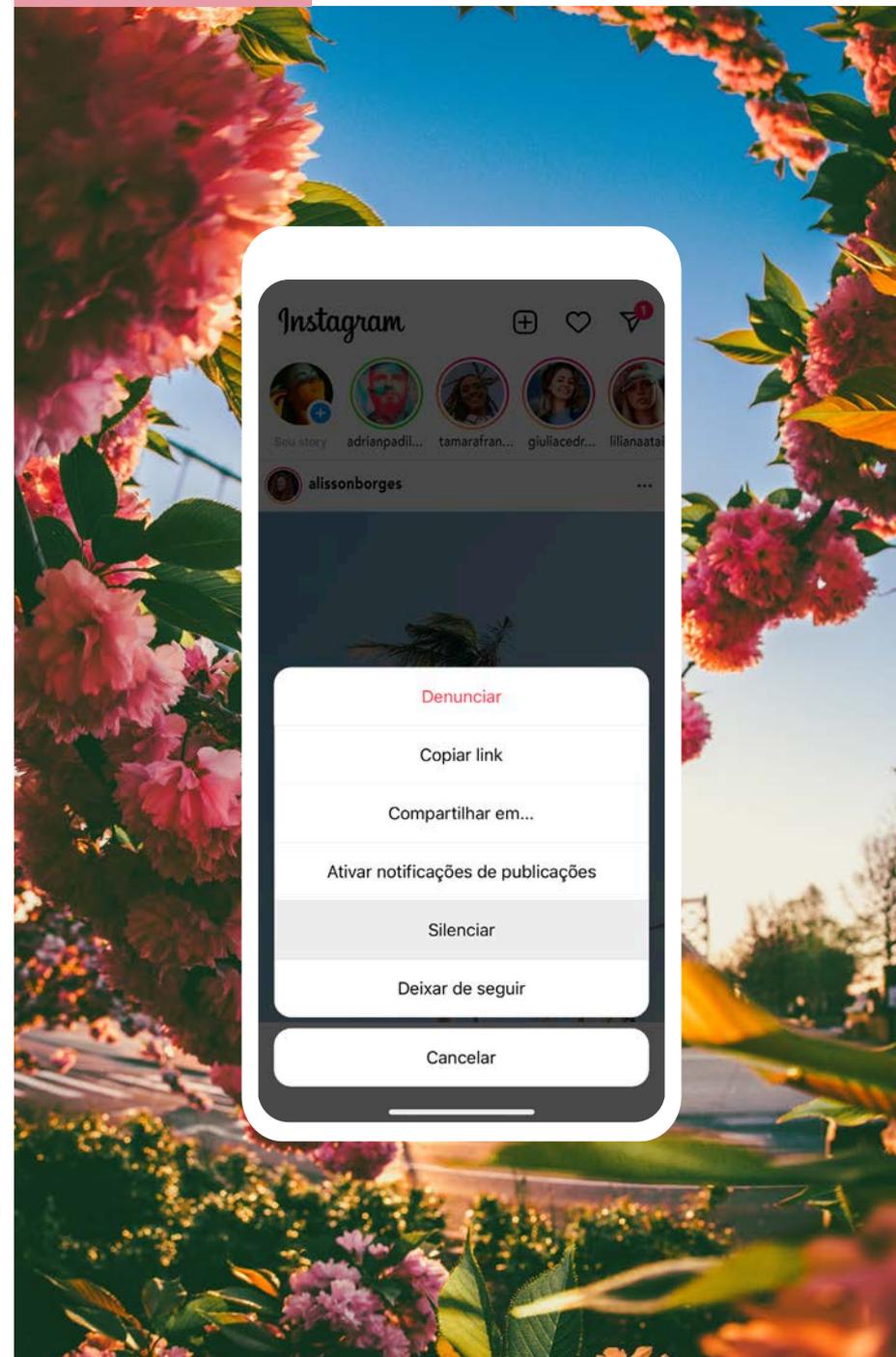
Criamos novos controles que permitem que o usuário gerencie quem pode marcar ou mencionar suas contas do Instagram. Seu filho pode escolher ser marcado e mencionado por todas as pessoas, apenas pessoas que ele segue ou ninguém, em comentários, legendas ou Story.





## Silenciar contas

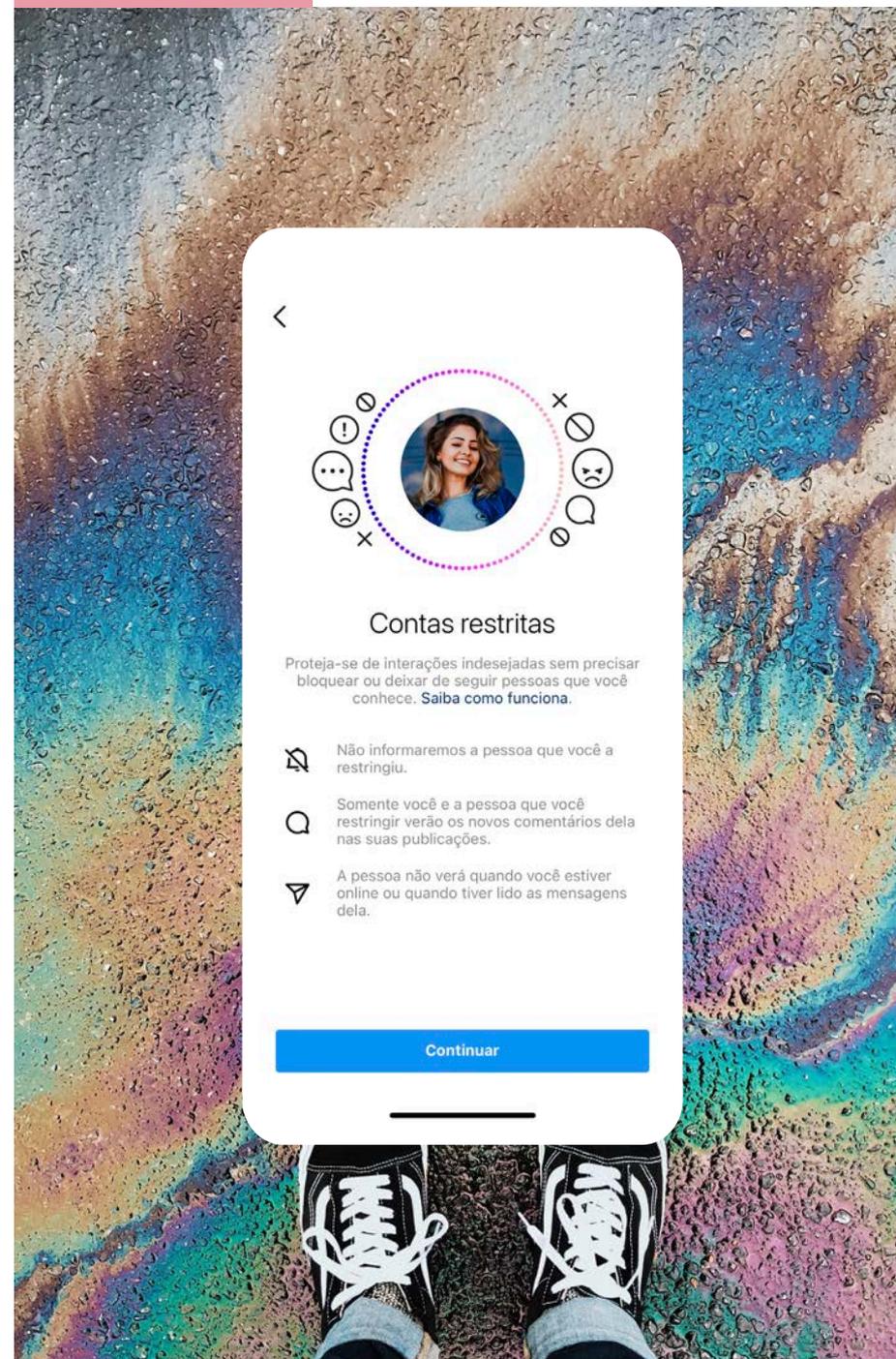
Pode haver contas com as quais seu filho não deseje interagir, mas fica hesitante em deixar de seguir. Silenciar fará com que as publicações ou Stories dessas contas não apareçam no feed do seu filho. A outra pessoa não vai saber que foi silenciada e seu filho pode deixar de silenciá-la a qualquer momento.



# Restringir

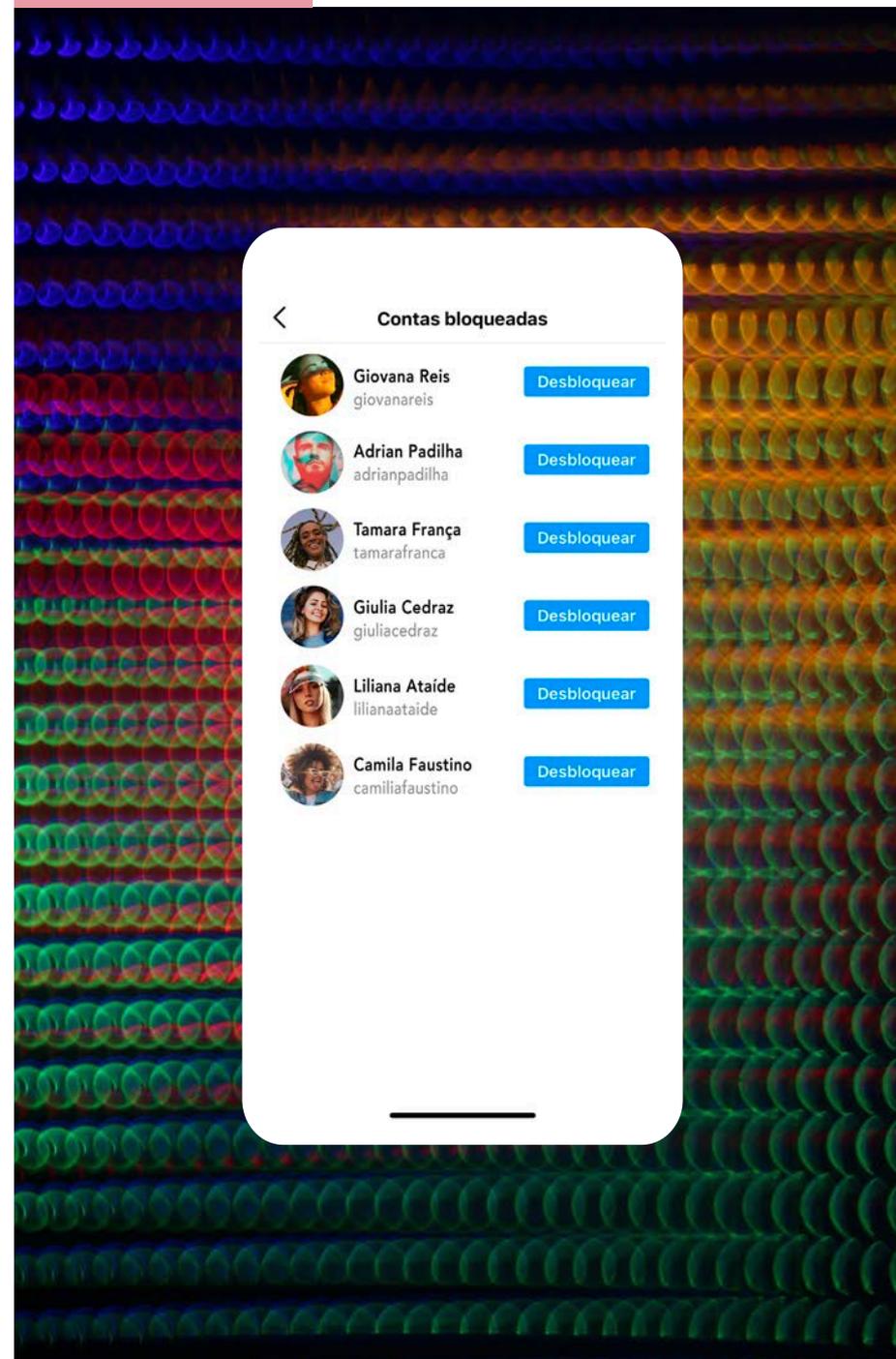
Às vezes, adolescentes não se sentem confortáveis em bloquear ou deixar de seguir alguém por acharem que essas ações podem levar a situações desconfortáveis ou gerar problemas.

Para ajudar, desenvolvemos o modo Restrito, que permite que seu filho proteja sua conta de interações negativas sem que a pessoa indesejada saiba. Depois de Restringir alguém, os comentários dessa pessoa serão visíveis apenas para ela mesma. Pessoas restringidas não podem ver quando você está ativo no Instagram ou quando você leu suas mensagens diretas. As restrições podem ser removidas a qualquer momento.



# — Bloqueie interações indesejadas

Seu filho pode bloquear contas com as quais ele não quer interagir. Isso não permitirá que a pessoa bloqueada veja e comente suas publicações, Stories, Reels e Lives. Quando seu filho bloqueia uma conta, a pessoa não é notificada. Seu filho pode remover bloqueios a qualquer momento.





05 /

# Gerenciamento de Tempo

Em relação ao tempo gasto no Instagram, é importante conversar com seu filho e chegar a um acordo sobre a quantidade de tempo apropriada para usar a plataforma, por dia ou por semana.

Pausas regulares também são importantes, principalmente em períodos estressantes. Há várias ferramentas que ajudam você e sua família a entender e assumir o controle do tempo que seu filho está passando no aplicativo. Vocês podem colaborar uns com os outros para decidir qual é o equilíbrio certo para sua família.

“

Conhecer a própria rotina de uso é um primeiro passo muito importante. Sair do uso “automático” e refletir sobre como gasta seu tempo plugado nas redes pode ser libertador.

Distribuir o tempo livre e as pausas em atividades sem aparelhos digitais ajuda a manter um uso mais equilibrado e produtivo. Porém, para além do controle do tempo, é fundamental selecionar os conteúdos e as pessoas com as quais gastamos nosso tempo de vida, focando em experiências inspiradoras e positivas. Como numa dieta alimentar, precisamos selecionar bem os itens, dosar as quantidades e observar os intervalos até para desfrutar melhor dos sabores.

”

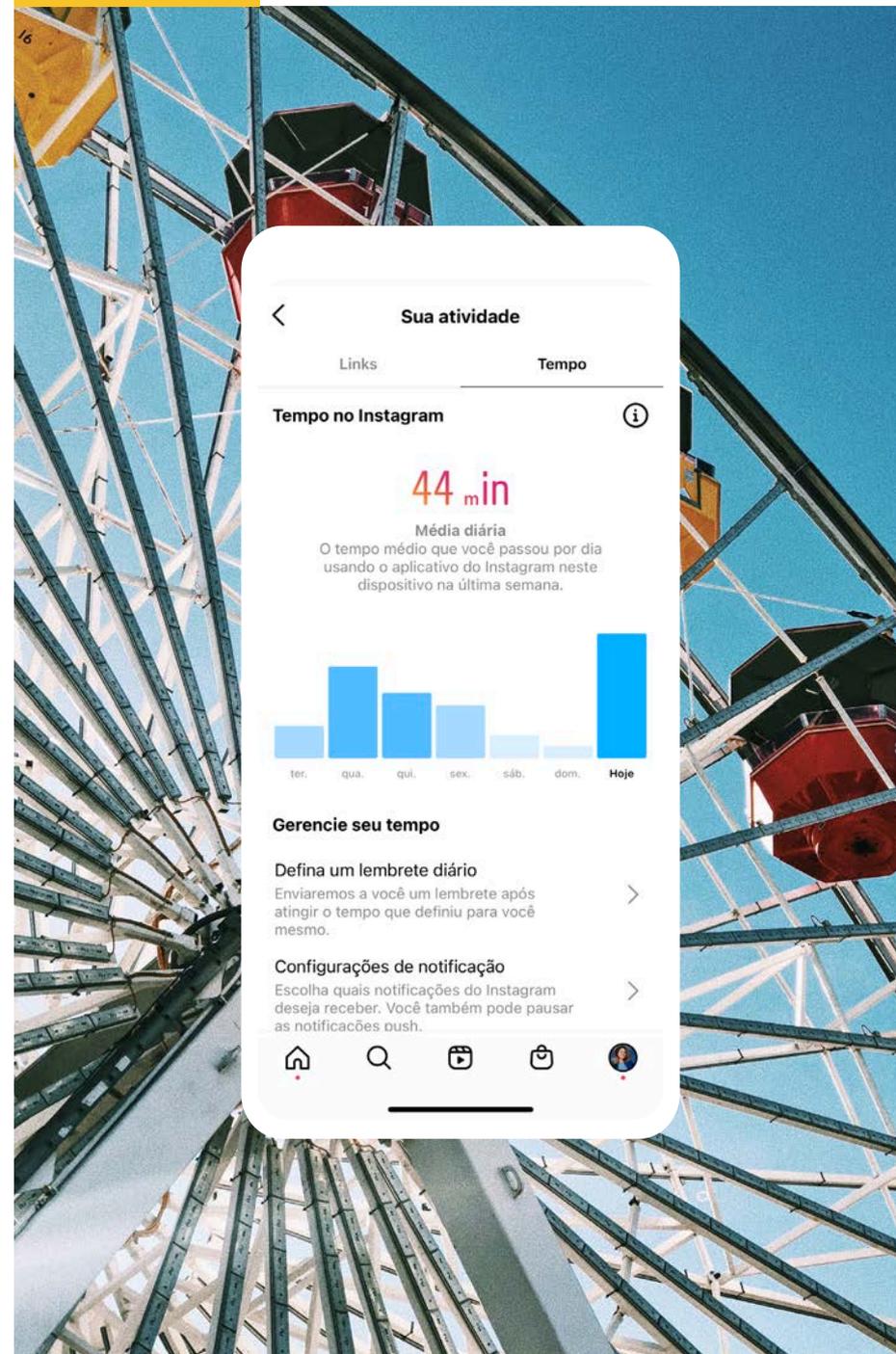
*Rodrigo Nejm,  
Diretor de Educação,  
SaferNet Brasil*





# Veja sua atividade

O Painel de Atividade mostra ao seu filho quanto tempo ele passou no Instagram durante o último dia e última semana, assim como seu tempo médio no aplicativo. Seu filho pode tocar e segurar as barras azuis para ver quanto tempo ele passou no Instagram em um determinado dia.



# Defina um lembrete diário

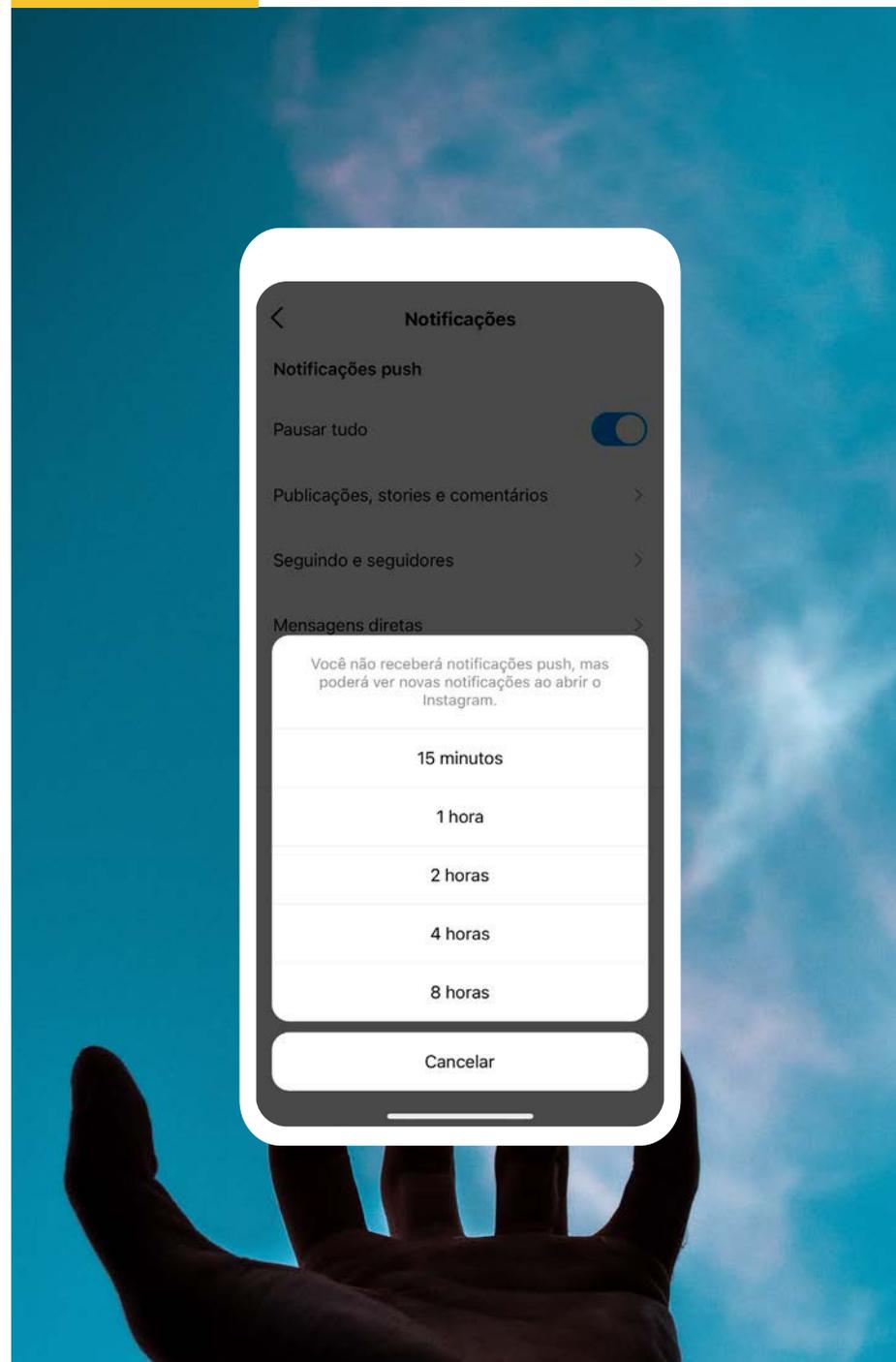
Seu filho pode usar o lembrete diário para estabelecer um limite de tempo que ele quer passar no Instagram.

Fale com seus filhos sobre como eles se sentem ao usar o aplicativo. Há algum momento em que não se sentem bem no aplicativo? Definir o lembrete diário junto com ele pode ser uma boa maneira de conversar sobre como ele está usando o Instagram durante o dia.



# Silenciar notificações push

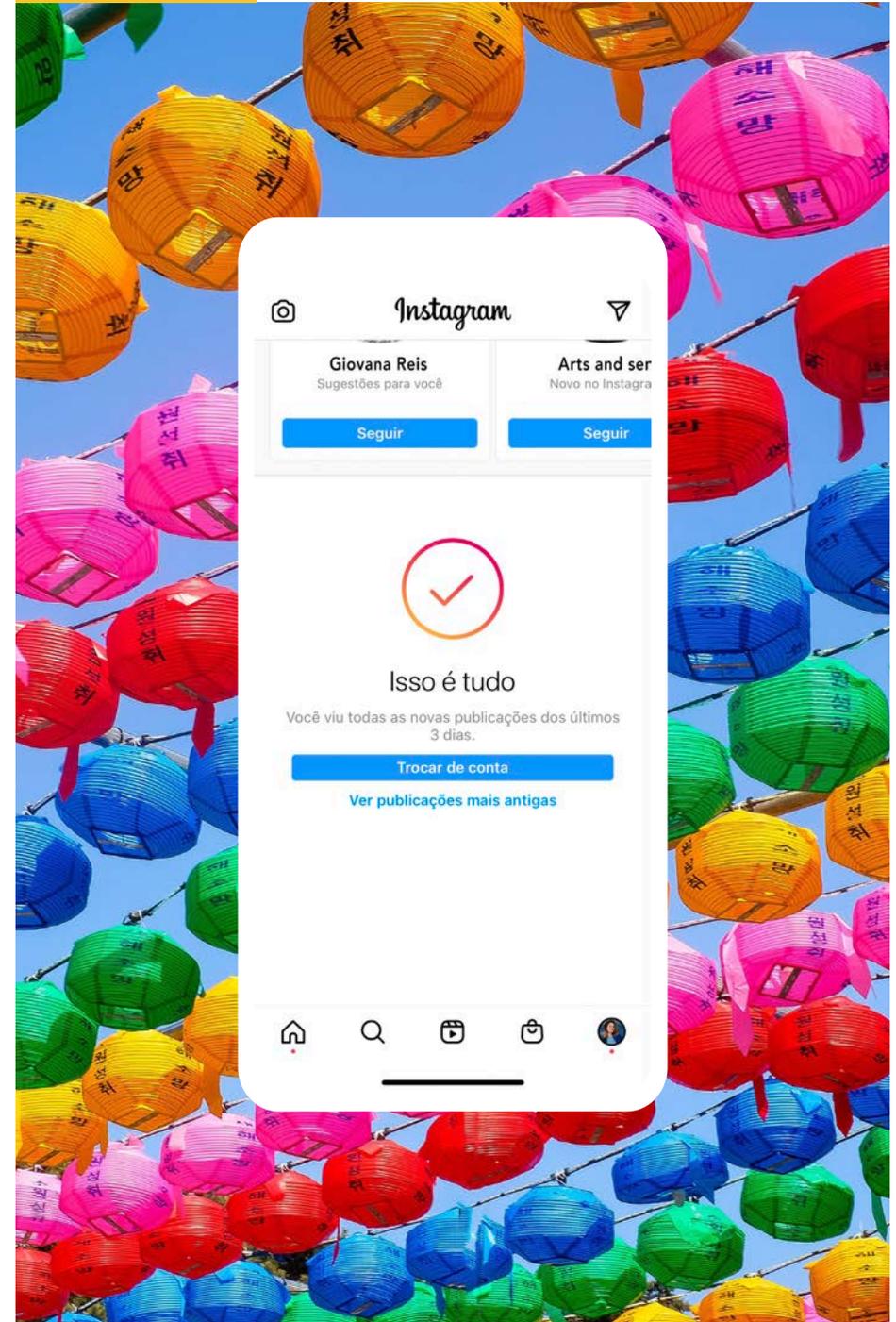
O adolescente pode usar o recurso “Silenciar Notificações Push” para silenciar as notificações do Instagram por um período. Quando o tempo predefinido acabar, as notificações retornarão às configurações normais automaticamente.



# Isso é tudo

Os adolescentes podem sentir a necessidade de ver e interagir com as publicações de todos os amigos. Após percorrer todas as publicações do feed dos últimos dois dias, o jovem verá uma mensagem dizendo “Isso é tudo”.

Dessa forma, ele saberá que já viu tudo que seus amigos e comunidades estão fazendo.





06 /

# Gerenciamento de Segurança



Por mais que os adolescentes adorem ficar conectados e cuidem de sua imagem com muito carinho nas redes, nem sempre dedicam o tempo necessário para cuidarem de sua segurança digital. Assim como cuidamos de nossos documentos e nossas informações pessoais, precisamos estimular o cuidado com a segurança digital, destacando que é parte do autocuidado e da autodefesa.

Precisamos ficar atentos aos golpes e armadilhas que podemos encontrar nas redes, mantendo-nos atualizados sobre as ferramentas de segurança. Temos certeza de que os minutos gastos conferindo as dicas abaixo pouparão muitas horas que seriam gastas para lidar com situações de golpes e fraudes que podem ser evitados.



*Rodrigo Nejm, Diretor de Educação, SaferNet Brasil*

# Autenticação de dois fatores

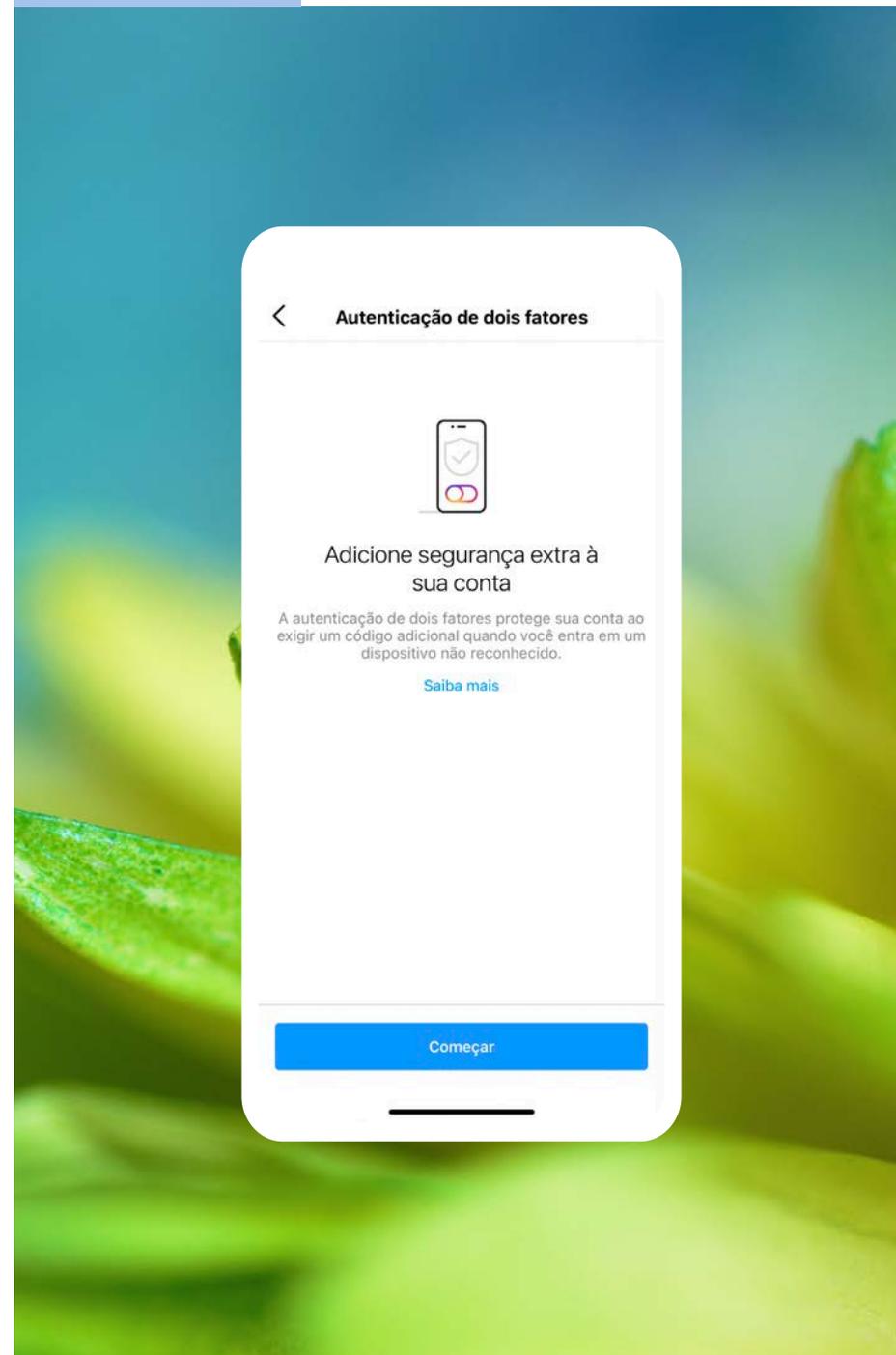
Mantenha a conta do seu filho protegida e o login privado, principalmente ao usar mais de um dispositivo.

A Autenticação de Dois Fatores é uma camada de segurança adicional que ajuda a proteger uma conta do uso de senhas não autorizadas. Pode ser habilitada nas Configurações. Ao entrar em uma conta do Instagram, além da senha, será pedido um código de segurança, enviado através de um aplicativo de autenticação ou mensagem de texto.



# Autenticação de dois fatores

Mantenha sua conta protegida e o login privado, principalmente ao usar em mais de um dispositivo.



# E-mails do Instagram

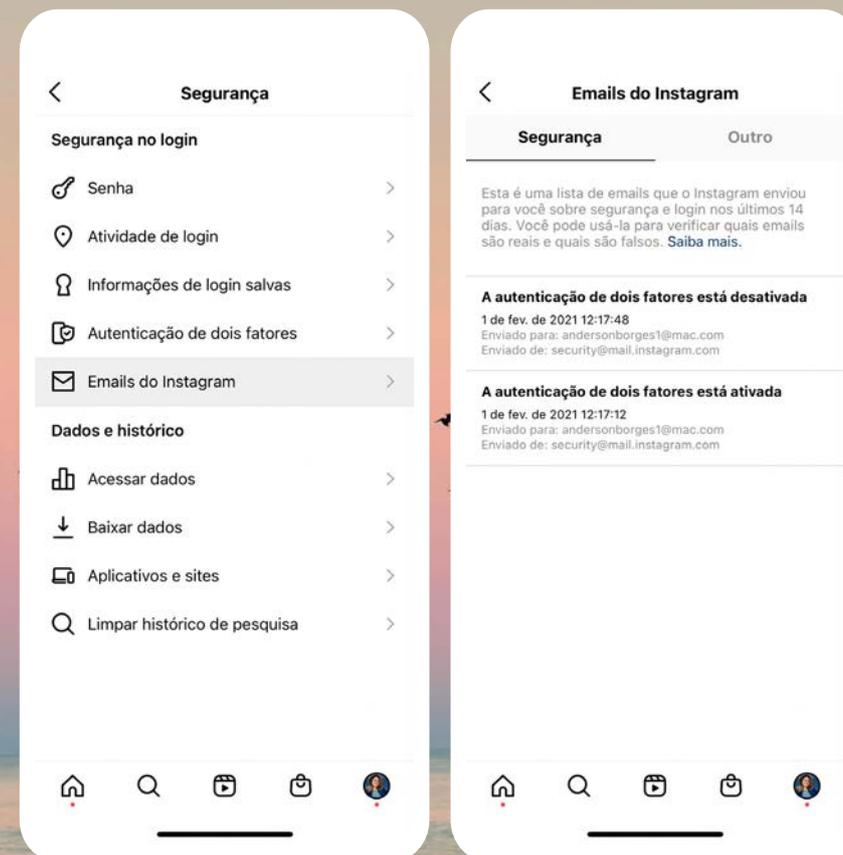
Verifique a segurança da conta do seu filho e garanta que você ou seu filho não percam e-mails importantes e legítimos do Instagram sobre a conta do seu filho.

Saiba que o Instagram nunca entrará em contato com seu filho através de Mensagens Diretas ou qualquer outro canal além dos que foram aprovados nas configurações do aplicativo dele.



# E-mails do Instagram

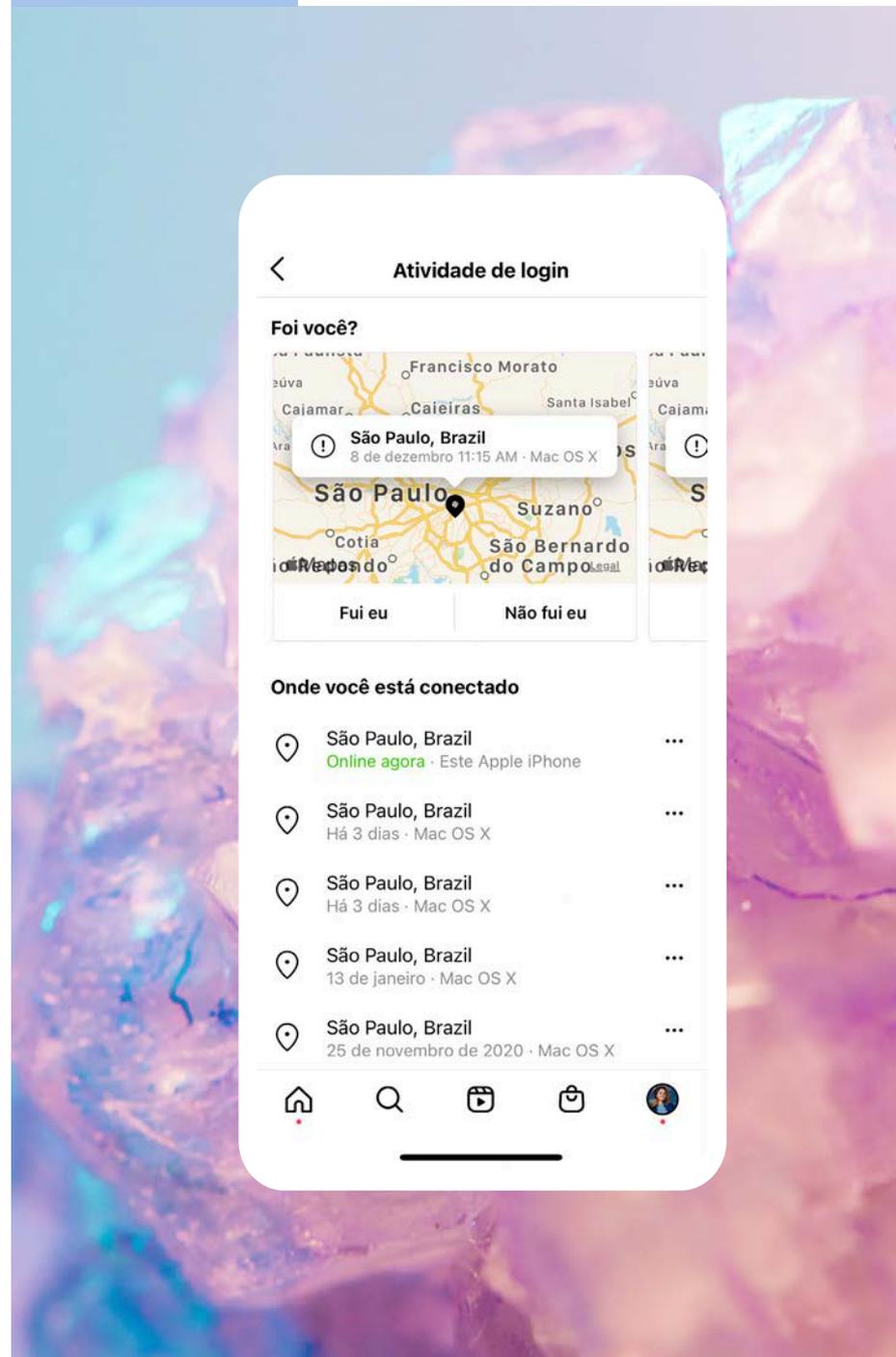
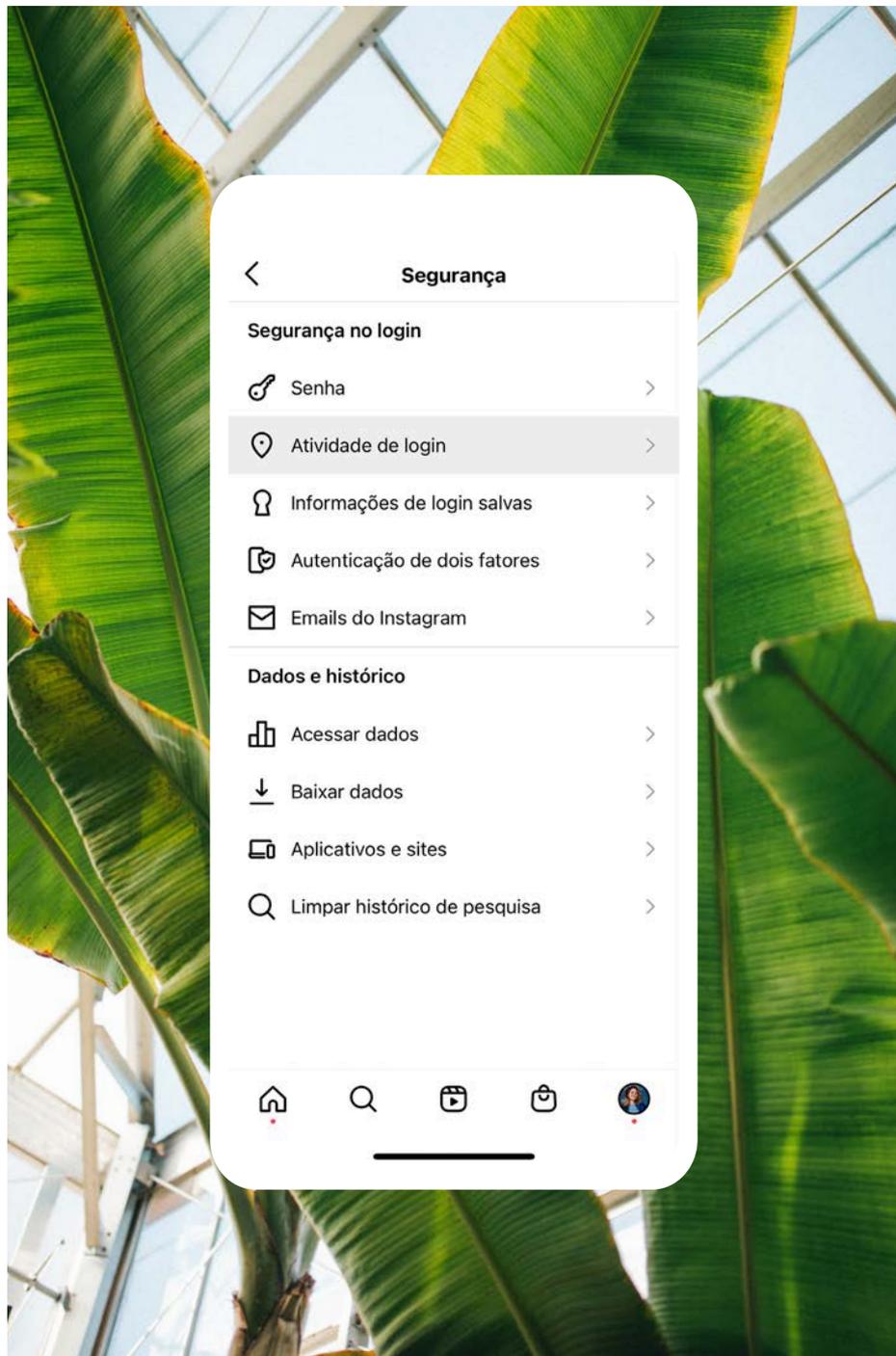
Verifique a segurança da sua conta e garanta que você não perca e-mails importantes e legítimos do Instagram sobre a sua conta.



## ➔ Atividade de login

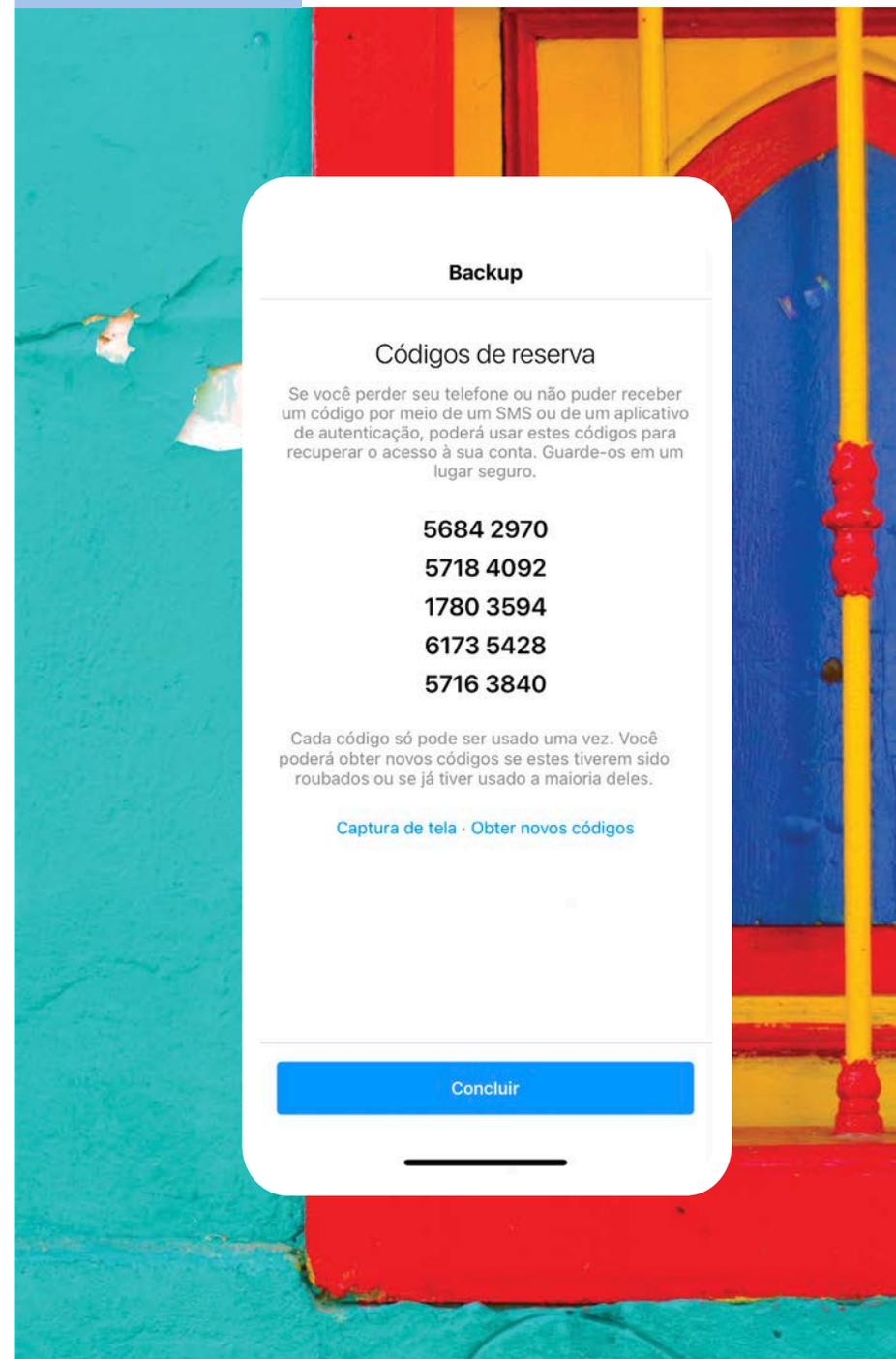
Só é possível fazer login em uma conta de cada vez, mas seu dispositivo pode guardar informações de login de várias contas do Instagram. Você pode adicionar ou remover informações de login nas Configurações do seu aplicativo do Instagram.





# Gerenciamento de Segurança

Uma vez que a Autenticação de Dois Fatores for habilitada, você terá acesso a Códigos de Recuperação para receber seu código de Autenticação de Dois Fatores através de um aplicativo autenticador ou mensagem de texto.





07 /

# Suporte para outras pessoas

Talvez nunca aconteça, mas é importante que os jovens saibam como agir caso eles estejam preocupados com o bem estar emocional de outra pessoa no Instagram.

Talvez você já tenha tido conversas sobre saúde mental com seu filho. Se não, tente trocar uma ideia sobre como ajudar pessoas com gentileza e sem julgamentos. O Instagram disponibiliza várias ferramentas para reportar comportamentos preocupantes, explicadas nas páginas seguintes.

**01 EM CASO DE EMERGÊNCIA, CONTATE AS AUTORIDADES.**

Se alguém está em risco físico imediato, por favor peça ajuda ligando 190 ou para um serviço de emergência a depender de sua localidade, que pode ser bombeiros ou SAMU.

**02 CONHEÇA OS SINAIS QUE DEVEM SER OBSERVADOS**

Em cartilha, o Vita Alere, instituto que atua na promoção da saúde mental, na autolesão, na prevenção e posvenção do suicídio, sugere que você preste atenção aos seguintes sinais verbais quando alguém está em risco de suicídio ou autolesão através da Internet:

- Mudanças repentinas nos usos da Internet
- Postagens de despedida
- Postagens com fotos de morte, suicídio ou cortes
- Abandono repentino das redes sociais
- Reprodução de desafios perigosos com risco à vida

Vale lembrar que esses sinais não devem ser considerados isoladamente, mas pode ser um sinal de alerta. Se alguém exibir algum dos comportamentos acima, sugerimos que você ofereça ajuda e use a ferramenta de reportar do Instagram.

**03 OFERECER AJUDA**

Ajudar alguém pode ser tão simples quanto mandar uma rápida Mensagem Direta ou SMS. Fazer com que a pessoa saiba que ela não está sozinha e que você se importa com ela é uma coisa gentil a se fazer.

Fazer perguntas como, “Você conversou com alguém sobre isso?” pode ser uma maneira de saber se ela tem o apoio de outras pessoas. Você também pode indicar o CVV como um serviço de escuta especializado e gratuito para quem está pensando em suicídio (<https://www.cvv.org.br/>).

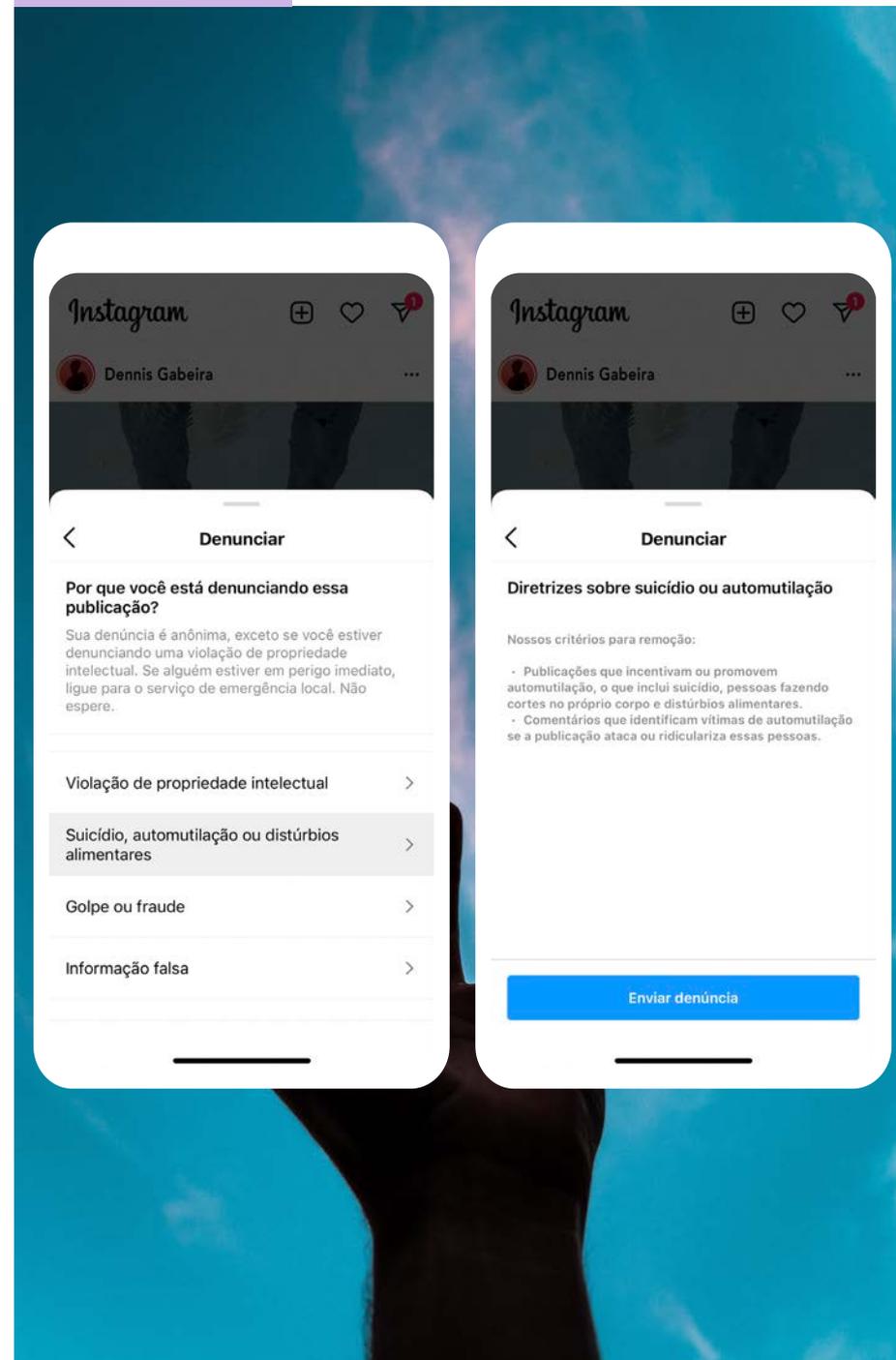
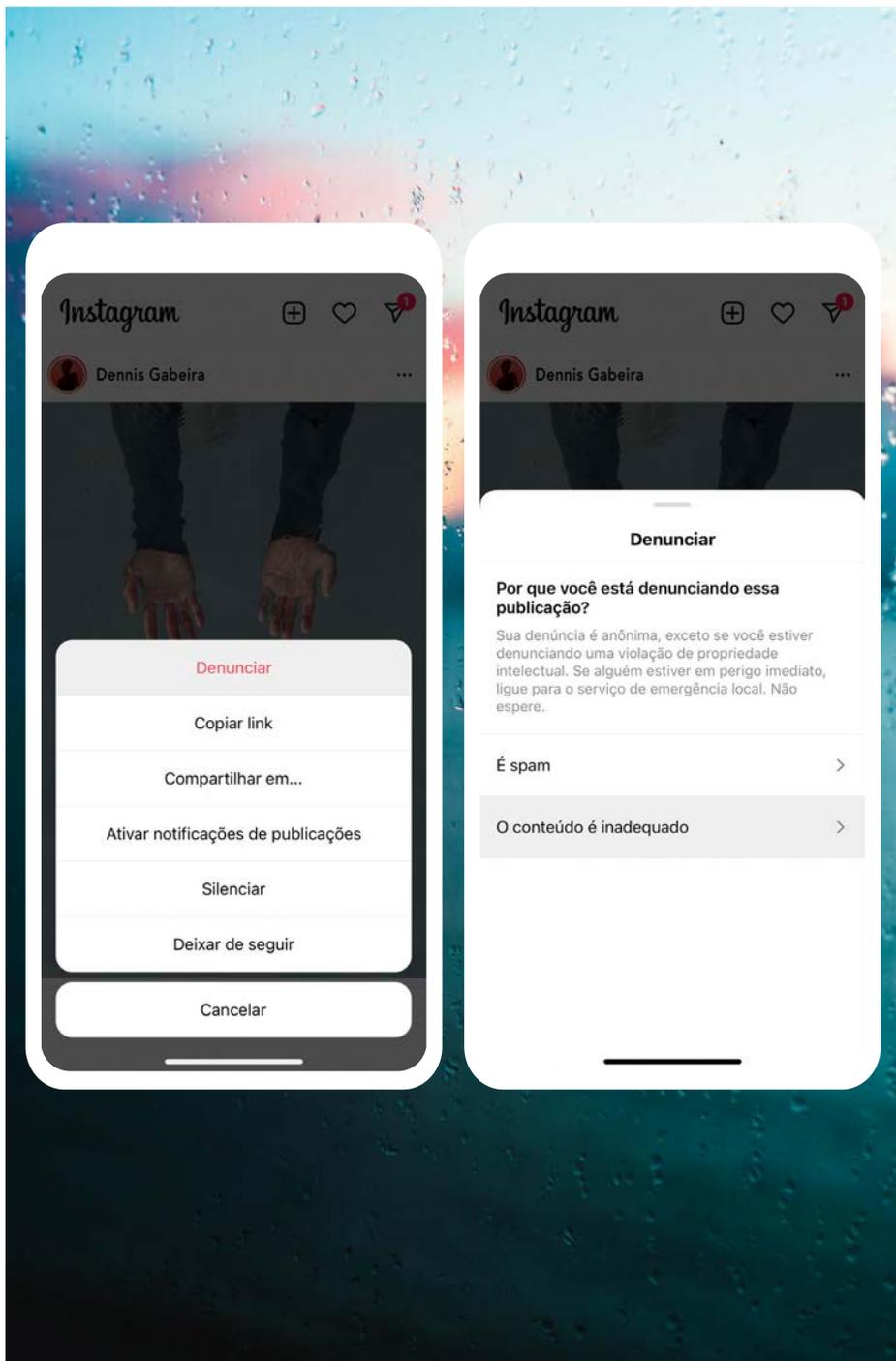


O Instituto Vita Alere oferece recursos úteis sobre como começar uma conversa e falar com alguém em necessidade no link:

<https://vitaalere.com.br/materiais-online/cartilhas-e-manuais/>

**04 REPORTAR**

Encorajamos jovens que estiverem preocupados com alguém que possa estar considerando se machucar a nos avisarem para que possamos ajudar a conectá-lo com informações e recursos. A pessoa que fez a postagem não saberá quem reportou, mas ela receberá ajuda na próxima vez que entrar no aplicativo.





08 /

# Glossário de termos do Instagram

## **BLOQUEAR**

Bloquear é uma ferramenta que seu filho pode usar se alguém o estiver incomodando no Instagram. Quando seu filho bloqueia alguém, a pessoa não recebe uma notificação, mas não poderá mais interagir com ele de nenhuma maneira.

## **COMENTAR**

Um comentário é uma reação ao conteúdo que alguém publica no Instagram. Os comentários aparecem abaixo das publicações no feed do seu filho e podem usar palavras ou emojis.

## **DIRETRIZES DA COMUNIDADE**

Queremos promover uma comunidade diversificada e positiva. Todos que usam o Instagram devem aderir às nossas Diretrizes da Comunidade, projetadas para criar um ambiente seguro e aberto para todos. Isso inclui coisas como proibição de nudez ou de discurso de ódio. A violação dessas diretrizes pode resultar em conteúdo excluído, contas desativadas ou outras restrições.

## **DIRECT OU MENSAGEM DIRETA**

O Instagram Direct é a ferramenta em que seu filho pode enviar e receber mensagens de amigos individualmente ou em grupos. Ele também pode compartilhar fotos e vídeos apenas com as pessoas com quem está trocando mensagens.

**EXPLORAR**

A seção Explorar é onde o adolescente verá fotos e vídeos de contas e hashtags que podem ser de seu interesse. Cada pessoa tem uma seção Explorar diferente. O conteúdo muda dependendo das contas e das hashtags que seu filho segue.

**FEED**

O feed é onde o adolescente pode ver publicações das contas que segue. Normalmente, os jovens veem as publicações do feed como sendo mais importantes ou especiais. As publicações do feed podem ser fotos ou vídeos.

**IGTV**

O IGTV é uma plataforma de vídeos verticais de até uma hora. Seu filho pode encontrar vídeos de seus criadores de conteúdo favoritos e pode criar seus próprios vídeos mais longos.

**BATE-PAPO DE VÍDEO E LIVE**

Seu filho pode iniciar transmissão ao vivo para compartilhar algo com seus seguidores em tempo real. Quando ele está ao vivo, ele pode convidar seus amigos para participar, hospedar uma sessão ao vivo em conjunto ou deixar comentários e enviar corações. Ele também pode bater papo por vídeo no Direct com até quatro pessoas.

**PUBLICAÇÃO**

Uma publicação se refere à mídia que seu filho está colocando no feed ou no Stories dele. Pode ser vídeo ou fotos.

**PERFIL**

O perfil do Instagram do seu filho é onde os amigos e os seguidores dele veem suas publicações e acessam seus stories. Também inclui uma pequena biografia. Se o perfil do seu filho for privado, apenas a biografia e a foto do perfil principal dele serão visíveis.

**REELS**

Reels permite que as pessoas gravem e editem vídeos curtos de até 30 segundos com a Câmera do Instagram. Você pode adicionar efeitos e músicas ao seu reel ou usar seu próprio áudio original.

**DENÚNCIA**

A denúncia é um meio que seus filhos podem usar para informar ao Instagram que algo que tenha visto é inadequado. Seu filho pode denunciar qualquer coisa no Instagram que, em sua opinião, viole nossas diretrizes da comunidade.

**RESTRINGIR**

O modo Restrito é uma ferramenta que permite que seu filho proteja sua conta de interações indesejadas sem que a pessoa restringida saiba. Depois de restringir alguém, os comentários dessa pessoa serão visíveis apenas para ela mesma. Pessoas restringidas não podem ver quando seu filho está ativo no Instagram ou quando ele leu suas mensagens.

**STORIES**

Os Stories desaparecem do aplicativo depois de 24 horas, a menos que seu filho tenha ativado o arquivamento, o que torna os seus Stories expirados disponíveis apenas para ele. Seu filho pode compartilhá-los nos Destaques dos Stories. Qualquer pessoa que possa ver os stories do seu filho pode tirar uma captura de tela deles.



09 /

# Recursos



Para mais ferramentas e recursos para ajudá-lo a abordar o tópico de hábitos saudáveis em mídias sociais com seu filho, visite o site [Parents.Instagram.com](https://Parents.Instagram.com) e [www.safernet.org.br](https://www.safernet.org.br), e para mais orientações sobre mediação parental [www.canaldeajuda.org.br](https://www.canaldeajuda.org.br)