



Segurança Tamanho Família

Como transformar a preocupação
em diálogo e proteger quem você ama sem
precisar ser um expert em tecnologia.

Material desenvolvido
em parceria com







Sumário

- | | |
|----|---|
| 04 | Carta para
as famílias |
| 06 | Por que falar sobre
supervisão familiar? |
| 08 | Supervisionar não é invadir
a privacidade |
| 10 | 5 passos para começar a
conversa sobre segurança digital |
| 12 | 7 dicas para começar a
supervisão familiar |
| 14 | Que expressão
é essa? |
| 16 | Reconheça alguns sinais
de alerta |
| 18 | Canais de ajuda
e denúncias |

Carta para as famílias

Sabemos que existe um “elefante na sala”

O medo de que nossos filhos vivenciem situações de risco online, sofram *bullying* ou vejam o que não devem é uma preocupação real. Diante de tantas informações, é normal nos sentirmos perdidos sobre como agir para protegê-los.

Mas aqui está a boa notícia: você não precisa ter medo do elefante. O segredo não é proibir ou vigiar em pânico, mas, sim, trazer a tecnologia para a conversa em família.

Muitas vezes, os próprios jovens querem ajuda para entender as regras e configurar sua segurança, mas têm medo de que os pais reajam confiscando o celular.

Vamos mudar isso?



Este guia é o primeiro passo para sair do alarmismo e entrar na prática do cuidado.

Educar no mundo digital traz desafios inéditos, e é natural que famílias se sintam inseguras sobre como abordar riscos sem gerar afastamento. Esta cartilha foi criada para ser uma bússola prática: queremos ajudar famílias a transformar a preocupação em conversas acolhedoras, garantindo que a tecnologia seja uma ponte para o desenvolvimento saudável dos adolescentes.



Juliana Cunha
Diretora de projetos especiais
da Safernet Brasil

Sabemos que cada adolescente e sua família são únicos. Por isso, queremos tornar mais fácil o diálogo sobre a vida online, ajudando os pais a estabelecer limites digitais positivos. Temos o compromisso de apoiar as famílias na construção de uma experiência saudável e segura, para que os jovens possam aproveitar o melhor da internet e os responsáveis, a tranquilidade que buscam.



Monica Guise
Diretora de políticas públicas
do TikTok no Brasil

Por que falar sobre supervisão familiar é tão importante?

Quando falamos em supervisão familiar, estamos nos referindo a ações utilizadas pelos pais ou responsáveis para acompanhar, mediar e supervisionar o uso das tecnologias por seus filhos.

Essa supervisão é importante para que crianças e adolescentes aprendam a usar as tecnologias de modo mais seguro e responsável. Ela inclui os limites e o diálogo com um adulto de referência. E é esse diálogo que permite a identificação dos riscos online e, assim, prevenir que esses riscos se tornem danos reais.

Além da falta de diálogo, a chamada “parentalidade distraída” é também um risco: ela ocorre quando o foco constante dos pais em seus próprios celulares interrompe conversas face a face em momentos importantes. Esse comportamento pode enfraquecer os vínculos afetivos e tornar mais difícil a supervisão ativa e responsável.

Famílias podem adotar estratégias diferentes de supervisão familiar de acordo com as suas realidades, necessidades, idade e maturidade dos filhos.



Você sabia?

92%

das crianças e adolescentes entre
9 e 17 anos utilizam a internet,

mas apenas

24%



delas dizem que seus pais têm o
hábito de sentar para conversar ou
participar de suas atividades online.¹

¹Fonte: [TIC Kids Brasil Online 2025](#)



Supervisionar não é invadir a privacidade

**Precisamos lembrar:
supervisão é proteção, não invasão!**

Uma supervisão familiar ativa e propositiva permite que adolescentes desenvolvam habilidades para um uso mais ético e cidadão das tecnologias, ganhando mais autonomia e independência à medida que crescem.

Sabemos que o diálogo constante ajuda, mas as regras e limites podem ser facilitadas também pela própria tecnologia. É o caso do controle parental, uma das estratégias que você pode usar na supervisão familiar. Essas ferramentas permitem limitar ou filtrar o acesso a conteúdos, interações, aplicativos e tempo de tela.



Dica de ouro

Mais do que instalar ferramentas, é fundamental estabelecer vínculos de confiança e acordos em conjunto com os adolescentes.



Você largaria uma criança sozinha na rua? E na internet?

Deixar crianças e adolescentes sozinhos na internet, sem supervisão, é permitir que eles fiquem mais vulneráveis aos riscos online e não tenham com quem contar numa situação perigosa.

Abandono digital é coisa séria!



Importante

A supervisão familiar não precisa ser responsabilidade de apenas uma pessoa da família. Todos podem se envolver e dividir tarefas nessa missão.



Dica de ouro - Autonomia progressiva

O nível de supervisão e autonomia do adolescente deve ser ajustado conforme ele cresce e demonstra maior maturidade e responsabilidade com o uso da internet.

5 passos para começar a conversa sobre segurança digital

Aqui estão dicas para abrir o diálogo e substituir o alarmismo por uma comunicação baseada na confiança e no respeito.

Sem pânico

Se te contarem um problema, não brigue e não confisque o celular imediatamente. Você pode acabar criando uma barreira se brigar antes de ouvir ou ajudar.

**Passo
01**

Conheça o mundo deles

Peça para seu filho ou sua filha te mostrarem algo que eles gostam de fazer na internet. Demonstre interesse pelo mundo deles sem preconceitos.

**Passo
02**

Privacidade é confiança

Se você usa algum aplicativo ou ferramenta de controle parental, explique que é para proteção, não para espionagem. Explique quais informações você tem acesso e por quê.

**Passo
03**

Aprenda com eles

O desafio não é apenas seu. É coletivo. As próprias crianças e adolescentes estão aprendendo diariamente na internet a como lidar com as novas informações e ferramentas. Que tal aprenderem juntos?

**Passo
04**

**Passo
05**

Busque ajuda

Tudo bem buscar ajuda para situações que não sabemos o que fazer. A escola pode ser uma aliada. Converse com profissionais capacitados para lidar com situações de risco ou violência na internet.



Mensagem final

Crie pontes, não barreiras. Quanto mais julgamos, menos as crianças e adolescentes compartilham conosco. Diante de um problema ou situação complicada, espire fundo e seja uma referência de cuidado e não de pânico.

7 dicas para começar a



Supervisão Familiar

01 “Espelho, espelho meu”

Crianças e adolescentes aprendem muito pelo exemplo de adultos responsáveis. Reflita como você também pode adotar hábitos mais saudáveis e se comprometa com eles.

02 “Combinado não sai caro”

Definam juntos as regras para uso dos dispositivos digitais. É importante que os adolescentes entendam o motivo das restrições e que esses combinados sejam revistos de tempos em tempos.

03 Crie zonas livres de telas

Ofereça alternativas de atividades fora das telas, como esportes, jogos, leituras e brincadeiras. Que tal pedir que eles escolham algo para envolver a família toda?

04 Incentive o uso familiar da tecnologia

Estar fisicamente presente ajuda a construir pontes de diálogo. Por exemplo, convide seu filho ou filha para ver um vídeo na televisão da sala em vez de sozinhos no quarto.



05 Conheça as amizades

Busque conhecer que tipo de conteúdo os adolescentes consomem e com quem estão interagindo. Que influenciadores eles seguem e onde podem ter contato com estranhos?

06 Tudo no tempo certo

Respeite a idade e não ceda à pressão para criar contas antes da idade permitida.

07 Faça perguntas

Troque o “Sai desse celular!” por “Viu algo engraçado hoje? Me mostra?”.



Dica de ouro - Escola como aliada!

O tema “Cidadania Digital” já deve fazer parte do currículo escolar. Pergunte na escola como eles estão abordando isso e como as famílias podem se envolver.

Que expressão é essa?



Adolescentes estão imersos em uma cultura digital que se transforma em alta velocidade. Entender a linguagem das redes é um passo essencial para se aproximar do “idioma” que seus filhos falam e construir pontes de diálogo.

Confira o significado de algumas expressões comuns:

Cancelamento

Rejeição ou boicote público, massivo e às vezes agressivo a uma pessoa, marca ou conteúdo.

Challenge (desafio)

Proposta de ação gravada, muitas vezes divertida, mas que também pode ser perigosa.

Flopar

Quando um vídeo não tem visualizações ou curtidas. O medo de “fopar” gera ansiedade em muitos jovens.

FYP (For You Page)

A página “Para Você” do TikTok. Seção de vídeos sugeridos pelo algoritmo com base nos hábitos do usuário.

Q Linguagem cifrada

Combinações de emojis ou frases com significados secretos, entendidos apenas por um grupo específico.

Q Meme

Conteúdo viral (imagem, vídeo, frase) com humor ou ironia, baseado em referências culturais.

Q POV (point of view)

Ponto de vista. Vídeo que coloca o espectador na “pele” de alguém ou em uma situação específica.

Q Prompt

Instrução que o usuário fornece a uma ferramenta de inteligência artificial para que ela crie imagens, textos ou vídeos.

Q Trend (tendência)

Conteúdo que está em alta e é copiado (como uma dança, um áudio ou um desafio).



Dica de ouro

Se o seu filho ou filha usa expressões que você não entende, use isso como oportunidade para perguntar:
“O que isso significa no seu mundo?”

Reconheça alguns sinal de alerta

A adolescência é uma fase de grandes transformações. É natural que adolescentes mudem o comportamento, busquem se diferenciar dos pais e se aproximar mais dos amigos em busca de sua própria identidade.

Por isso, o segredo é não olhar para os sinais de forma isolada, mas sim entender o contexto.

Fique atento a



Mudanças bruscas de humor:
irritabilidade, apatia ou tristeza constantes



Isolamento excessivo:
deixar de lado atividades que gostava, sejam presenciais, sejam online



Problemas no sono:
insônia, sono excessivo, pesadelos



Problemas na escola:
queda no rendimento escolar e nas notas



Lembre-se

Nem tudo que vai mal é culpa da internet.

Antes de se preocupar, observe dois pontos:

Persistência: a mudança de comportamento é passageira ou se mantém?

Vida offline: existe alguma situação fora da internet que também pode ter contribuído para o problema?
Ex: separação familiar, dificuldades na escola, timidez, luto etc.

Se notar que esses sinais persistem e que alguma experiência online contribui para o problema, é hora de uma conversa franca e acolhedora, sem julgamentos, para entender o que está acontecendo dentro e fora das telas.

Canais de ajuda e denúncias



Canal de Ajuda da Safernet

A SaferNet Brasil oferece um serviço de orientação gratuita sobre crimes e violações dos Direitos Humanos na internet, de forma anônima e sigilosa.

canaldeajuda.org.br



Canal de Denúncias da Safernet

A SaferNet Brasil oferece um serviço de recebimento de denúncias anônimas de crimes e violações contra os Direitos Humanos na internet. denuncie.org.br



Disque 100

O Disque 100 recebe, analisa e encaminha denúncias de violações de direitos humanos. Você também pode conversar pelo [WhatsApp \(61\) 99611-0100](https://whatapp.com/61996110100).



Canal Escola Segura

Um canal do Ministério da Justiça e Segurança Pública, em parceria com SaferNet Brasil, para recebimento de informações sobre ameaças de ataques contra as escolas. gov.br/escolasegura



Polícia Militar - 190

Em caso de emergência, entre em contato com as autoridades policiais pelo número telefônico **190**.



Conselho Tutelar

O Conselho Tutelar mais próximo é responsável por atender a vítima ou sua família e encaminhar denúncias de violências contra adolescentes às autoridades.

Recursos



**Click e acesse
o material**

**Cartilha #Segurança
Tamanho Família |
Tiktok e Safernet Brasil**

**Guia do Responsável |
TikTok**

 **TikTok? Só depois dos
13 anos, bem!**

**Guia sobre Usos de
Dispositivos Digitais**

