



ACORDO FAMILIAR DIGITAL

Um compromisso para um uso equilibrado dos ecrãs em casa!

Este acordo foi criado para ajudar as famílias a definirem, de forma conjunta, regras claras e saudáveis sobre o uso dos ecrãs. O objetivo não é controlar, mas promover equilíbrio, bem estar e responsabilidade digital.

Este documento deve ser lido, discutido e ajustado por todos os membros da família, garantindo que cada regra faz sentido para a realidade de cada um.

1. Objetivos do nosso acordo

- Promover um uso equilibrado dos ecrãs.
- Garantir tempo para descanso, estudo, convívio e atividades offline.
- Reduzir conflitos relacionados com tecnologia.
- Aumentar a responsabilidade digital e o respeito pelos limites de cada um.
- Criar um ambiente familiar mais saudável e consciente.

2. Regras combinadas sobre tempo de ecrã

DURANTE A SEMANA:

- Tempo máximo diário de ecrã: _____
- Horário em que os ecrãs devem ser desligados: _____
- Ecrãs não são usados durante refeições.

AO FIM DE SEMANA:

- Tempo máximo diário de ecrã: _____
- Atividades offline obrigatórias antes de usar ecrãs (ex.: passear, estar com os amigos, ler, tocar um instrumento, trabalhos manuais, ajudar em casa, jogar jogos de tabuleiro, etc): _____



3. Regras sobre dispositivos à noite

- Os dispositivos ficam fora do quarto a partir das _____.
- O telemóvel não é usado na cama.
- Se for necessário usar o telemóvel à noite (ex.: despertador), fica em modo não perturbar.

4. Regras sobre redes sociais e comunicação online

- Não publicar fotos ou vídeos de outras pessoas sem pedir autorização.
- Não participar em desafios perigosos ou conteúdos que promovam comportamentos de risco.
- Falar com um adulto se algo online causar medo, vergonha, pressão ou desconforto.
- Manter perfis privados, sempre que possível.

5. Regras sobre videojogos

- Jogar apenas jogos adequados à idade.
- Fazer pausas de 10 minutos por cada hora de jogo.
- Parar de jogar quando o corpo ou as emoções mostram sinais de cansaço ou frustração.
- Combinar previamente o tempo de jogo antes de começar.

6. Regras sobre videojogos

- Os ecrãs só são usados depois de terminar:
 - Tarefas da escola
 - Responsabilidades em casa
- Durante o estudo, o telemóvel fica fora da mesa ou em modo não perturbar.

7. Regras para os adultos da família *(Porque o exemplo conta!)*

- Evitar usar o telemóvel durante refeições ou conversas importantes.
- Respeitar também os horários combinados.
- Não usar o telemóvel para acalmar ou distrair a criança em momentos de tensão.
- Manter diálogo aberto sobre tecnologia, sem julgamentos.

8. O que fazemos quando alguém não cumpre o acordo

- Conversamos sobre o que aconteceu, sem culpas.
- Ajustamos regras se necessário.
- Combinamos uma consequência justa e proporcional, como:
 - Redução temporária do tempo de ecrã
 - Pausa digital durante algumas horas
 - Realização de uma atividade offline em família

9. Atividades offline que queremos fazer mais

- Caminhadas
- Jogos de mesa/tabuleiro
- Cozinhar juntos
- Ler
- Desporto
- Criar algo (desenho, música, artes)
- Outras: _____

10. Assinatura do compromisso

Este acordo foi criado em conjunto e pode ser revisto sempre que necessário.

Assinatura do(s) jovem/ns: _____

Assinatura do(s) adulto(s): _____

Data: _____

