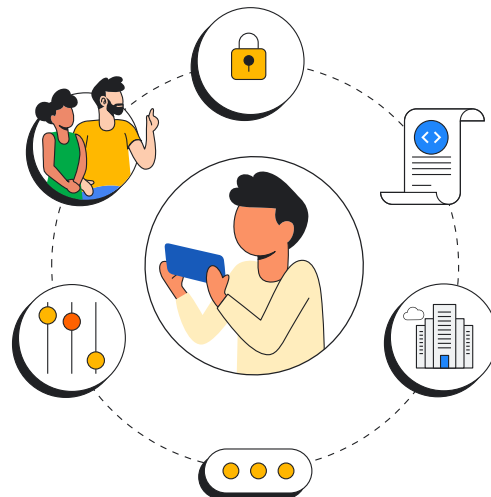


Um guia familiar para a segurança online em 2026

Ajudar a sua família a explorar, aprender e manter-se protegida em conjunto.

A sua família não é a única a passar por isto. Sabia que 1 em cada 5 adolescentes na Europa sente que não tem apoio suficiente relativamente aos seus hábitos online? Surpreendentemente, a maioria dos adolescentes quer orientações, especialmente quando começam a explorar novas ferramentas como a IA.

O mundo digital está a evoluir rapidamente e, à medida que a IA se torna parte da vida quotidiana, manter-se a par pode parecer um desafio. Na Google e no YouTube, queremos ajudar a colmatar essa lacuna. Tudo o que criamos para a sua família foi concebido para **proteger** a respetiva segurança, **respeitar** a respetiva privacidade e **permitir** que explorem com confiança.

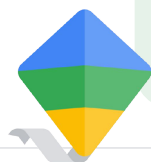


Encontrar um equilíbrio online saudável em conjunto

O Family Link e o YouTube permitem-lhe ter o controlo.

O que é o Family Link?

Pense no Family Link como um conjunto de ferramentas digitais que lhe permite definir limites adequados para a sua família. Não se trata de ser demasiado protetor, mas sim de ajudar as crianças a encontrar um equilíbrio saudável.



Defina as suas regras:

defina limites de tempo ao ecrã, agende períodos de descanso para dormir e faça a gestão das apps que as crianças podem transferir. Para maior tranquilidade, a Pesquisa segura está sempre ativada para utilizadores com menos de 18 anos para filtrar conteúdo explícito.

YouTube à sua maneira:

o YouTube está a implementar um novo processo de inscrição que simplifica a inscrição numa conta **supervisionada infantil** para as crianças ou numa **conta supervisionada para adolescentes**, para que possa personalizar o que veem nos controlos do YouTube ou no Family Link. Os pais podem definir facilmente limites de tempo específicos para a deslocação no YouTube Shorts ou usar os lembretes de Fazer uma pausa e Hora de dormir para ajudar as crianças a terem consciência do tempo que passam no YouTube.

Concentração na escola:

a nossa funcionalidade **Horário da escola** ajuda as crianças a manterem a concentração, limitando o acesso a apps durante o horário escolar, o que promove a aprendizagem sem distrações e o bem-estar.



Guia de início rápido: configurar o Family Link e os controlos do YouTube

Saiba mais:

families.google/familylink

youtube.com/myfamily

Ligue-se:

transfira a **app Family Link** (Android ou iOS) para o seu telemóvel. A partir daí, pode criar uma Conta Google para a criança ou associá-la à conta existente.

Fale sobre o assunto:

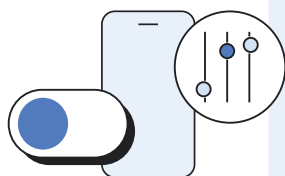
estas ferramentas funcionam melhor quando iniciam uma conversa. Passar de policiar para educar cria confiança. Fale com as crianças sobre porque estas fronteiras as ajudam a crescer.

Escolha a experiência certa:

escolha a experiência adequada à idade da criança, o YouTube Kids para exploradores mais novos ou uma experiência supervisionada para pré-adolescentes e adolescentes. O YouTube também está a simplificar o processo de garantir a experiência certa para a idade certa. Em breve, uma experiência de inscrição atualizada vai permitir que os pais criem contas de crianças e alternem entre contas na app para dispositivos móveis com apenas alguns toques.

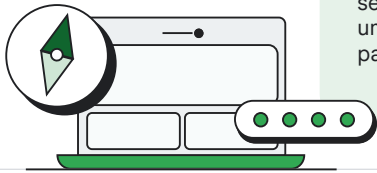
Defina os seus limites:

use a app para aprovar novas apps, definir limites de tempo ao ecrã diários e gerir filtros de conteúdo. Os pais também podem ajudar os adolescentes a serem mais intencionais em relação à forma como veem conteúdo, com um controlo para definir a quantidade de tempo gasto a percorrer vídeos curtos. Em breve, os pais vão ver a opção de definir o temporizador para zero, uma novidade na indústria.



Tornar-se cidadãos digitais

O Be Internet Awesome é um programa divertido e sem custo financeiro criado para ajudar as crianças a tornarem-se exploradores online confiantes. Os princípios básicos incluem:



Esteja em alerta na Internet:

detetar o que é real e o que é falso (como esquemas ou phishing).

Seja gentil na Internet:

siga a regra de ouro e defenda-se contra o bullying.

Sê corajoso na Internet:

sentir segurança para falar com um adulto de confiança se algo não parecer bem.

Esteja informado sobre a Internet:

saiba onde procurar ajuda, se precisar, sobre tópicos como o ciberbullying.

Aprender em conjunto com a IA

A IA pode ser uma excelente parceira para a curiosidade e os trabalhos de casa. Concebemos proteções específicas para ajudar os alunos a usá-lo em segurança.

Gemini para adolescentes:

um espaço criativo criado com especialistas em segurança para ajudar os adolescentes a aprender e criar de forma responsável.

Ajudar inteligente com os trabalhos de casa:

os adolescentes podem usar a Aprendizagem orientada para dividir perguntas difíceis passo a passo ou criar guias de estudo personalizados.

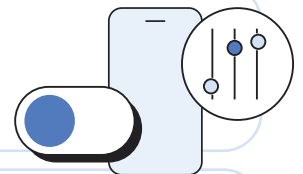
A regra da dupla verificação:

disponibilizamos ferramentas como o botão de verificação no Gemini para que os alunos possam aprender a verificar os factos das respostas da IA e a pensar criticamente.

Recursos para si

Centro de Literacia de IA:

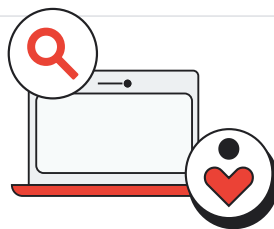
um local central para podcasts, vídeos e guias para pais e professores. ai.google/literacy/



Conheça o Leo e a Lea:

oferecemos workshops online de 30 minutos para principiantes, Conheça a NOA para pais e Lea para educadores, para ajudar a familiarizar-se com estas novas ferramentas.

O nosso compromisso



A Google apoia o Dia da Internet Mais Segura juntamente com as partes interessadas em todo o mundo para promover uma Internet mais segura e positiva e a iniciativa Better Internet for Kids (BIK). O BIK Parent Corner, desenvolvido no âmbito da iniciativa Better Internet for Kids da Comissão Europeia, é um recurso útil para os pais e os cuidadores ajudarem a apoiar a segurança digital das crianças.

Encontre o seu apoio técnico local:

aceda à rede de centros de Internet mais segura através deste melhor Internet UE para receber apoio técnico a nível nacional.

Mantenha-se a par:

visite o AI Literacy Hub para ver os recursos mais recentes sobre como navegar na IA generativa em segurança.

O nosso compromisso:

não lhe damos apenas as ferramentas, garantimos que as plataformas que criamos facilitam a navegação na segurança digital. Tudo o que criamos para famílias é concebido para proteger, respeitar e capacitar.

