PROGRAMA
GUARDIÕES
DA INFÂNCIA

# GUIA DE
# CONTROLES PARENTAIS

Para os principais aplicativos usados
por crianças e adolescentes no Brasil

**Polícia Federal**
PROTEÇÃO INFANTOJUVENIL



# Apresentação

O acesso à internet é uma realidade para mais de 90% dos jovens brasileiros. Para tornar essa experiência positiva e segura, o acompanhamento da família é indispensável!

Nesta cartilha, você aprenderá a ativar os controles parentais nos aplicativos WhatsApp, TikTok, Instagram, Roblox e YouTube de forma prática e rápida.

**Proteger não é afastar da tecnologia, mas educar com diálogo, limites e supervisão.**



Segundo dados do relatório *Disrupting Harm in Brazil*, uma em cada cinco crianças e adolescentes de 12 a 17 anos que usam a internet no Brasil foram submetidas a pelo menos uma forma de **violência sexual facilitada pela tecnologia** em apenas um ano. No total, isso equivale a cerca de 3 milhões de jovens em todo o país.

Se identificar ou suspeitar de qualquer situação de violência:

**DENUNCIE**

**PEÇA AJUDA**

# WhatsApp

Conforme a idade, permite gerenciar novos contatos e grupos, configurar a privacidade da conta (foto de perfil, status e visto por último) e limitar a inteligência artificial (Meta AI). Saiba como ativar:

## CONTAS GERENCIADAS
(Para menores de 13 anos)

No celular da criança, abra o WhatsApp, vá em "Mais opções" (três pontos) e toque em "Criar conta gerenciada". Em seguida, use a câmera do seu celular para ler o QR Code que aparecerá e crie um PIN (senha) de 6 dígitos.

### Com contas gerenciadas, você pode:

- Aprovar ou recusar solicitação de novos contatos;
- Bloquear convites de grupos;
- Definir quem vê as informações de perfil.

## CONTROLE PARENTAL
(Para adolescentes de 13 a 17 anos)

No celular do adolescente, vá em "Configurações" e "Controle parental". Leia o QR Code com o seu celular e crie o seu PIN. No aparelho dele, defina as regras, peça para o jovem ler sobre a experiência e tocar em "OK" para confirmar a união das contas.

### Com o controle parental, você pode:

- Definir as configurações de privacidade;
- Receber notificações de atividades;
- Gerenciar o acesso a Status, Canais e Meta AI.

# WhatsApp

Os controles para adolescentes são opcionais e podem não estar disponíveis na sua região. Além disso, tanto na conta gerenciada quanto no controle parental, os pais **não** conseguem ler as mensagens nem ouvir os áudios trocados pelos filhos. Isso porque as conversas são **criptografadas**, ou seja, saem trancadas do celular de quem enviou e só abrem no celular de quem recebeu. Ninguém de fora consegue ver o conteúdo.



PARA SABER MAIS, ESCANEIE COM A CÂMERA DO CELULAR OU CLIQUE NO QR CODE AO LADO

# TikTok

Permite gerenciar o tempo de tela, a privacidade e a exposição a conteúdos, conforme a idade do jovem. Idade mínima para uso é 13 anos. Saiba como ativar:

## SINCRONIZAÇÃO FAMILIAR
(Para adolescentes de 13 a 15 anos)

No seu celular, acesse "Configurações e privacidade", "Sincronização Familiar" e escolha "Pai/Mãe". No celular do jovem, escolha "Adolescente" e leia o QR Code.

### Para essa faixa etária, você pode:

- Definir limites de tempo diário;
- Programar pausas em dias e horários específicos;
- Limitar a pesquisa e filtrar conteúdos;
- Notificações silenciadas das 21h às 8h (ampliável).

## SINCRONIZAÇÃO FAMILIAR
(Para adolescentes de 16 e 17 anos)

Ativação igual à da faixa anterior. Para ajustar as regras, acesse "Configurações e privacidade" e "Sincronização Familiar" no seu celular e selecione a conta do adolescente para ajustar os controles disponíveis.

### Para essa faixa etária, você pode:

- Gerenciar tempo de tela;
- Definir quem envia mensagens ao jovem;
- Ativar o Modo Restrito para limitar a exibição de conteúdos potencialmente inadequados;
- Notificações silenciadas das 22h às 8h (ampliável).

# TikTok

A Sincronização Familiar **não** dá aos responsáveis acesso ao conteúdo das mensagens privadas nem a uma lista detalhada dos vídeos assistidos pelo adolescente.

## Quando possível, assista junto e acompanhe conteúdos e *trends* (desafios) com eles!

Com postura de curiosidade, não de julgamento, é possível fortalecer o vínculo e facilitar o diálogo!



PARA SABER MAIS, ESCANEIE COM A CÂMERA DO CELULAR OU CLIQUE NO QR CODE AO LADO

# Instagram

Permite que um dos responsáveis gerencie limites, aprove pedidos de alteração e acompanhe as conexões. Idade mínima para uso é 13 anos. Saiba como ativar:

## CONTA DE ADOLESCENTE
(Para adolescentes de 13 a 17 anos)

No momento de cadastro no app, todo usuário dessa faixa etária entra automaticamente na Conta de Adolescente, que possui proteções automáticas de privacidade, contato, conteúdo e tempo de uso.

### Na conta de adolescente, há automaticamente:

- Limites de contato;
- Controle de conteúdos;
- Lembrete incentivando pausa após 60 min. de uso;
- Modo Descanso das 22h às 7h.

## SUPERVISÃO PARENTAL
(Para adolescentes de 13 a 17 anos)

No seu celular, acesse “Configurações e atividade”, “Central da Família”, “Supervisão” e siga as instruções para configurar os controles disponíveis.

### Para essa faixa etária, você pode:

- Aprovar pedidos para alterar as configurações da conta (obrigatório para 13 a 15 anos)
- Definir limite de tempo diário com bloqueio do app;
- Agendar pausas (horários de estudo e sono);
- Consultar com quem ele conversou nos últimos 7 dias.

No seu celular, acesse “Configurações e atividade”, “Central

# Instagram

**Não** é possível ler o conteúdo das mensagens do jovem.

## Converse sobre o uso equilibrado de telas!

Combine horários para estudo e sono, incentive pausas e proponha atividades fora do celular. O diálogo ajuda a construir hábitos digitais mais seguros e saudáveis!



PARA SABER MAIS, ESCANEIE COM A CÂMERA DO CELULAR OU CLIQUE NO QR CODE AO LADO

# Roblox

Permite definir limites de tempo, aprovar jogos pela classificação de idade, restringir compras em Robux (moeda do jogo) e gerenciar o bate-papo. Saiba ativar:

## ROBLOX KIDS
(Para crianças de 5 a 8 anos)

Na conta da criança, vá em "Configurações", "Controle dos Pais" e toque em "Adicionar pai/mãe". Chegará um e-mail para criar a sua conta (com verificação de identidade) e vincular os perfis.

### Nessa categoria, é possível:

- Definir limite diário de tempo de tela;
- Gerenciar lista de amizades e configurações de bate-papo;
- Aprovar ou bloquear jogos fora da classificação padrão.

## ROBLOX SELECT
(Para jovens de 9 a 15 anos)

A categoria da conta muda automaticamente aos 9 anos (com base na data de nascimento cadastrada). O gerenciamento continua pelo celular dos pais.

### Para essa faixa etária, você pode:

- Gerenciar a classificação de conteúdo e permitir ou bloquear jogos;
- Restringir compras de Robux (9 a 12 anos) ou acompanhar os gastos (13 a 15 anos);
- Monitorar novas amizades.

# Roblox

## CONTAS PADRÃO
(Para jovens de 16 e 17 anos)

Aos 16 anos, a conta torna-se automaticamente padrão. É recomendado que o responsável mantenha a conta vinculada e os limites ativos.

### Para essa faixa etária, você pode:

- Consultar informações sobre amizades e atividade;
- Acompanhar informações sobre tempo de tela;
- Ativar notificações de gastos e atualizações de atividade.

As experiências classificadas como “Restrito” são destinadas a usuários com **18 anos** ou mais e idade verificada. Os controles parentais permitem gerenciar configurações de comunicação, mas não oferecem acesso ao conteúdo integral das conversas.

PARA SABER MAIS, ESCANEIE COM A CÂMERA DO CELULAR OU CLIQUE NO QR CODE AO LADO

# YouTube

Permite filtrar conteúdos, gerenciar o tempo de tela e acompanhar atividades dos canais, conforme a idade.

## CONTAS SUPERVISIONADAS
(Para crianças menores de 13 anos)

A conta da criança é gerenciada pelos responsáveis no YouTube padrão. Para supervisionar, acesse o Google Family Link, selecione a criança e acesse “Controles”, “YouTube”, “YouTube e YouTube Music”. Siga as instruções para configurar a experiência supervisionada.

### Nessa categoria, é possível:

- Escolher a configuração de conteúdo e limitar pesquisas;
- Gerenciar limites de tempo de tela.

## CENTRAL DA FAMÍLIA
(Para adolescentes de 13 a 17 anos)

No seu app do YouTube, vá em "Configurações", "Central da Família" e envie um convite ao jovem para vincular as contas.

### Para essa faixa etária, você pode:

- Ver em quais canais o jovem se inscreve;
- Acompanhar a contagem de vídeos e Shorts (vídeos curtos) postados;
- Receber alertas quando ele publicar vídeos ou iniciar transmissões ao vivo;
- Definir limites para os Shorts e lembretes de pausa e hora de dormir.

# YouTube

## YOUTUBE KIDS

Ideal para **crianças pequenas**, o YouTube Kids é um aplicativo separado e feito exclusivamente para o público infantil.

Para usar, baixe o app em qualquer dispositivo e faça login com a sua conta Google (não exige e-mail da criança).

**Ao criar o perfil interno, escolha o nível:**

- Pré-escolar (até 4 anos);
- Crianças menores (de 5 a 8 anos);
- Crianças maiores (de 9 a 12 anos).

Nas configurações, é possível escolher cada vídeo manualmente com a opção "Somente conteúdo aprovado", definir limites de tempo de tela, desativar a pesquisa, bloquear vídeos ou canais indesejados.

No Brasil, todos os usuários menores de **16 anos** devem ter supervisão dos pais para criar ou manter um canal no YouTube.

PARA SABER MAIS, ESCANEIE COM A CÂMERA DO CELULAR OU CLIQUE NO QR CODE AO LADO

# **PARA** PROTEGER +

Apps de monitoramento parental e geolocalização

QUSTODIO

AURA

FIND MY KIDS

iSHARING

KASPERSKY

LIFE 360

# "Menos Telas, Mais Saúde"

Sociedade Brasileira de Pediatria

**Orientações:**

**Até 2 anos:** evitar exposição a telas.

**Entre 2 e 5 anos:** limitar o tempo diário de telas ao máximo de 1h/dia, sempre com supervisão de pais, pessoas cuidadoras e responsáveis.

**Entre 6 e 10 anos:** limitar o tempo diário de telas ao máximo de 1h-2h/dia, sempre com supervisão de pais, pessoas cuidadoras e responsáveis.

**Adolescentes (entre 11 e 18 anos):** limitar o tempo de telas e jogos de videogames a 2-3h/dia, e nunca deixar "virar a noite" jogando.

**Todas as idades:** nada de telas durante as refeições e desconectar 1-2h antes de dormir.

*Não permitir que fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular ou com uso de webcam; estimular o uso nos locais comuns da casa.*

**ACESSE A PUBLICAÇÃO OFICIAL:** **(ESCANEIE OU CLIQUE NO QR CODE)**



**JUNTOS**,
PODEMOS FAZER
UMA **INTERNET**
**MAIS SEGURA**
PARA NOSSAS
**CRIANÇAS E**
**ADOLESCENTES!**

POLÍCIA FEDERAL

# **LEITURAS** SUGERIDAS

Livros para proteção de crianças e adolescentes




4 a 6 anos




2 a 7 anos




6 a 12 anos




A partir de 10 anos




10 a 13 anos




A partir de 5 anos




3 a 10 anos




Para pais e responsáveis

# LEMBRETES

**Privacidade**
Ensine sobre o que é privacidade, explicando a diferença entre informações públicas e privadas. Mostre que é fácil escolher com quem uma informação será compartilhada, mas é impossível controlar se essa pessoa irá levar a informação adiante.

**Bullying e cyberbullying são CRIMES!**
Intimidar, humilhar ou discriminar alguém de forma intencional e repetitiva, presencialmente ou pela internet, pode gerar responsabilização. Oriente seus filhos sobre o respeito aos outros e as consequências dessas condutas.

**Conexão**
Construa um diálogo ativo, sempre permitindo que seus filhos partilhem experiências vivenciadas nas redes, a fim de que haja um canal aberto de comunicação caso algo de errado aconteça.

