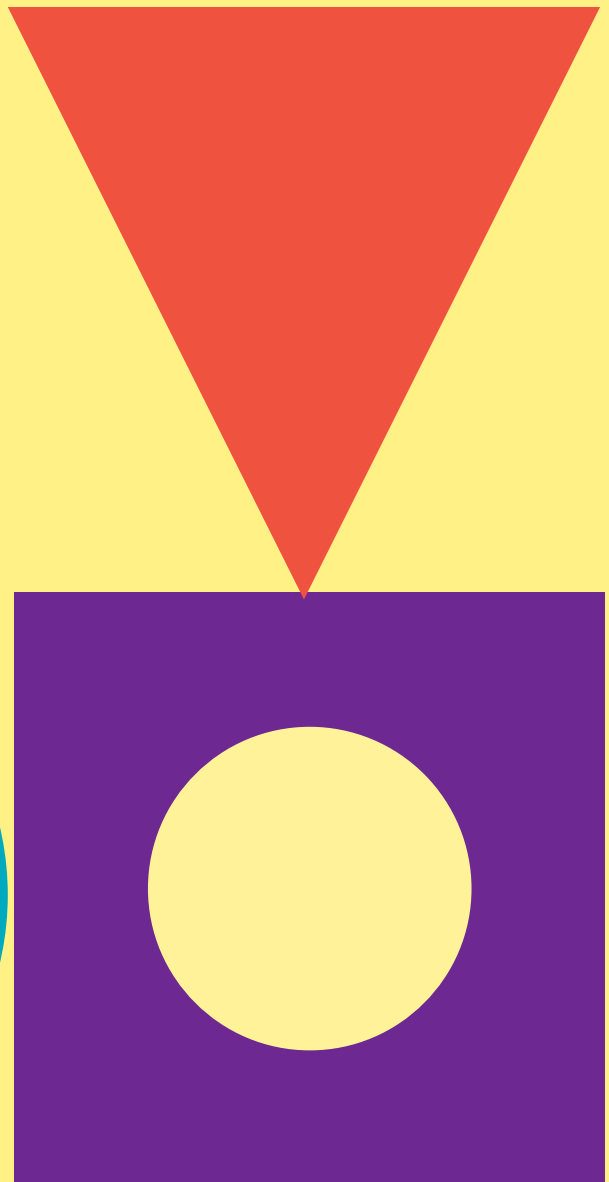




MINIGUIA

Como fazer um plano de mídias para sua família



Se as mídias e telas estão tão presentes em nossas vidas, o ideal é que possamos fazer um uso intencional, consciente e equilibrado delas, ao invés do consumo distraído e compulsivo. Isso vale para adultos e crianças – e essa consciência precisa ser construída no dia a dia da família.

Um **plano de mídias** leva a família a refletir sobre seus próprios hábitos, ponderar o que é adequado para o seu perfil e contexto, traçar objetivos e estabelecer acordos que valem para todos.

[Baixe aqui o modelo](#) para criar o seu plano customizado, e deixe-o à vista para ser consultado sempre que necessário.

Algumas dicas:

- Cada família é diferente. Estabeleça os objetivos **(para os adultos e para as crianças)** segundo as necessidades da sua.
- Use todas as áreas sugeridas, ou apenas aquelas que precisam de mais atenção no seu contexto.
- As crianças crescem, e as necessidades mudam; revise o seu plano de tempos em tempos. Também vale a pena diferenciar os combinados para períodos escolares e de férias.
- O diálogo é essencial, e todos os membros da família devem poder participar da construção do plano; isso faz com que o processo seja também educativo, e o plano resultante, mais significativo.

Objetivos

Eis alguns objetivos que podem constar de um plano de mídias para a família:

- buscar o equilíbrio entre atividades online e offline;
- agir com gentileza e empatia nos ambientes digitais;
- conversar aberta e frequentemente sobre as tecnologias, os ambientes e os conteúdos;
- cuidar da nossa privacidade e segurança;
- delimitar espaços e horários sem telas;
- escolher conteúdos e ambientes adequados;
- compartilhar os bons momentos que envolvem mídias.

Como usar

Observe as listas a seguir. Escolha os itens importantes para a sua família e customize o plano para cada membro da família, escolhendo o que é pertinente para cada um. Se preferir, [baixe aqui o modelo](#) para imprimir.

Construa o plano coletivamente, fazendo perguntas e explorando o que cada um considera ser o comportamento adequado em cada tópico, até alcançar um consenso. [Consulte os demais materiais do EducaMídia para famílias](#) caso precise de subsídios para as conversas.

Dica: que tal deixar que as crianças escrevam e ilustrem o plano? Os mais novos podem fazer à mão, e os mais velhos podem utilizar um aplicativo de design como o Canva.

Para buscar o equilíbrio entre atividades online e offline:

- Planejar atividades sem tela, em casa ou na rua, para fazer em família todos os dias.
- Priorizar mais brincadeiras e tempo ocioso, e menos telas.
- Garantir que o tempo de tela não interfira na atividade física e na alimentação saudável.
- Monitorar o uso de telas e observar quais atividades online podem estar tomando muito tempo (adultos e crianças!).
- Definir limites de tempo para ambientes e atividades online, reconhecendo a diferença entre tempo desperdiçado e tempo bem empregado.
- Diminuir o número de aplicativos em nossos dispositivos.

Dica: às vezes recorremos às telas por tédio, ou para nos distrair de outras emoções. Quando identificar essa situação, busque respostas mais saudáveis.

Para agir com consideração, gentileza e empatia:

- Respeitar os outros, tanto online quanto pessoalmente, reconhecendo que a crueldade causa os mesmos danos no ambiente digital ou fora dele.
- Aprender a discutir ideias sem atacar pessoas.
- Aprender a reconhecer e poder conversar abertamente sobre o cyberbullying e suas consequências para as vítimas e para os agressores.
- Criar uma estratégia para [lidar com o cyberbullying](#) caso aconteça, identificando a quem recorrer.
- Ser educado, presente e atencioso, sem deixar que o uso de telas nos torne desatentos aos outros e nos remova do convívio com as pessoas do nosso entorno.

Dica: habitue seus filhos a pausar e reconhecer quando estão enviando mensagens ou postando movidos por fortes emoções, e repensar a decisão.

Para conversar aberta e frequentemente sobre as mídias:

- Criar o hábito de conversar em família sobre algo que vimos online ou alguma nova tecnologia que aprendemos a usar.
- Criar um ambiente seguro e acolhedor para discutir algum conteúdo de mídia chocante ou perturbador.
- Modelar para os mais jovens como observamos os conteúdos de forma atenta e ponderada, entendendo como as mídias e nossas emoções se conectam.
- Aprender a reconhecer anúncios e conteúdos patrocinados na internet, e a verificar informações.
- Entender quando e como [as mídias sociais](#) podem ser inapropriadas, prejudiciais ou afetar nossa saúde mental.

Dica: as mídias sociais podem ser importantes ambientes de socialização para os jovens; procurem ouvir uns aos outros sem julgamentos.

Para cuidar da nossa segurança no ambiente digital:

- Preservar a nossa privacidade e evitar a exposição excessiva da nossa imagem e rotina.
- Conversar sobre e aprender a evitar conteúdo inapropriado, violento ou conspiratório.
- [Evitar o uso de telas e mídias para as crianças pequenas](#), protegendo o seu desenvolvimento cognitivo, social e emocional.
- Explorar as configurações de privacidade dos aplicativos e plataformas, escolhendo sempre o nível máximo de proteção.
- Definir e observar regras de segurança sobre interações com estranhos no ambiente online.
- Respeitar os limites de idade dos sites e relatar nossa idade real.

Dica: busque conhecer quais influenciadores seus filhos seguem; observe se promovem padrões distorcidos de beleza, retórica violenta, pseudociência ou conspirações.

Para criar zonas sem tela:

- Banir telas durante as refeições (que tal depositar os celulares de todos em uma bandeja?).
- Banir telas nos quartos à noite (que tal criar uma estação na sala para carregar todos os celulares?).
- Não enviar mensagens ou fazer qualquer outra coisa no celular enquanto dirige.
- Não utilizar dispositivos na rua, pois prestar atenção ao espaço urbano, além de enriquecedor em qualquer idade, é uma questão de segurança.
- Respeitar os limites de idade das plataformas e adiar o uso de mídias sociais.
- Cumprir as determinações sobre dispositivos pessoais na escola.

Dica: não ofereça telas para distrair crianças pequenas quando estão no carrinho de bebê ou na cadeirinha do carro – ao invés disso, fale com elas e chame a atenção para o ambiente, a paisagem ou as pessoas em volta.

Para evitar que as telas prejudiquem outras atividades:

- Utilizar o celular somente depois que os trabalhos escolares estiverem feitos (removendo-o do ambiente se necessário).
- Não deixar vídeos rodando no celular como pano de fundo para outras atividades.
- Planejar um dia sem telas por semana (comece com algumas horas e aumente gradualmente).
- Silenciar os telefones durante atividades em família e ao brincar com as crianças.
- Impedir que o uso de mídias interfira no sono – nada de redes sociais na cama, seja ao deitar ou ao acordar durante a noite.
- Criar um horário de transição, evitando telas durante uma hora antes de dormir.

Dica: evite também o uso de telas antes da escola, o que tira o foco da alimentação e da organização das atividades e tarefas do dia.

Para escolher bem os conteúdos que consumimos:

- Ser mais intencional sobre o uso dos dispositivos, utilizando-os com objetivos específicos e evitando a rolagem infinita nas redes sociais.
- Priorizar uso criativo e fortalecedor das mídias, mobilizando-as para intervenções positivas na sociedade.
- Conversar sobre gastos online, incluindo compras dentro de apps e bets, e estabelecer quais os gastos legítimos e seus limites.
- Testar coisas novas em família e zelar juntos pela qualidade do que consumimos nas mídias – assistindo juntos novas séries na TV, experimentando novos aplicativos e desinstalando outros.

Dica: Modele ou chame a atenção para usos positivos e/ou criativos das mídias e ambientes digitais, como fazer videochamadas com parentes distantes, criar e publicar conteúdos úteis ou fazer campanhas de mobilização.

Para usar as mídias como elemento de conexão:

- Dar prioridade a telas grandes, vendo vídeo na TV, fazendo a lição no computador; essas telas facilitam mostrar ou compartilhar atividades e não são tão viciantes.
- Planejar momentos prazerosos juntos que envolvem mídias, como jogar ou assistir uma série ou filme.
- Dar a todos oportunidades de indicar novos jogos ou conteúdos para assistir em família, explicando os motivos da sua escolha.
- Conhecer os games ou aplicativos que os mais jovens usam, deixando que eles os apresentem, expliquem como jogar ou usar e por que acham divertido.

Dica: Assistir ou jogar junto com as crianças traz a oportunidade de conversar sobre o que eles estão vendo nas telas, explorar perspectivas e aprender a discernir entre o que é e o que não é apropriado.

A importância da mediação

O pediatra estadunidense Michael Rich ressalta a importância da mediação dos responsáveis para o uso seguro de telas e ambientes digitais pelas crianças. O papel dos adultos, segundo ele, pode ser resumido em 4 Ms:

Modelar o uso adequado das telas e os comportamentos adequados nas relações interpessoais;

Mentorar as crianças, conduzindo a introdução de novas tecnologias à medida em que elas possam fazer uso hábil, respeitoso e responsável;

Monitorar o uso das telas pelas crianças, aumentando sua autonomia gradualmente à medida em que as mesmas demonstram habilidade e maturidade para gerir o seu próprio uso com segurança;

Criar memórias, priorizando o tempo juntos e fora das telas.

Ochs, Mariana. Como fazer um plano de mídias para sua família. Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2025.

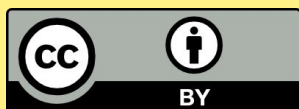
Referências:

American Academy of Pediatrics. [Family Media Plan](#). Acesso em 24.02.2025.

Rich, Michael. The Mediatrixian's Guide. Harper Horizon, 2024

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Descubra outros materiais em www.educamidia.org



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](#).