

SAIBA COMO FALAR COM SEU FILHO ADOLESCENTE SOBRE O INSTAGRAM: UM GUIA PARA PAIS



Safer
net



CARTA DOS PAIS QUE TRABALHAM NO INSTAGRAM

Se você está lendo este guia, provavelmente é pai, mãe ou responsável por um adolescente. Sabemos que muitos de vocês se preocupam com a segurança de seus filhos na internet e, como pais que trabalham no Instagram, queremos ajudar.

Criar um filho é uma experiência incrível, mas traz consigo uma imensa responsabilidade. Entendemos que um dos maiores desafios enfrentados hoje é criar a primeira geração de “nativos digitais”, para os quais o mundo online é tão importante quanto o offline.

Pode ser complicado entender o que seu filho está fazendo online e por que ele passa tanto tempo no celular. Embora publicar fotos e vídeos pareça ser algo intuitivo para adolescentes, a verdade é que muitos deles pensam bastante sobre o que compartilham. É difícil saber como conversar abertamente com nossos filhos e mantê-los seguros enquanto nós mesmos ainda estamos aprendendo a navegar esse mundo. Compartilhamos essas preocupações, assim como todos que trabalham no Instagram.

Criamos este guia porque sabemos que ter esse tipo de conversa com filhos adolescentes pode ser desafiador. Queremos garantir que você se sinta preparado para iniciar esse diálogo. Esperamos que ele facilite um pouco as coisas para você.

Sentimos uma grande responsabilidade em fazer com que o Instagram continue sendo essa comunidade positiva e inclusiva, na qual os adolescentes possam se conectar e se expressar. Portanto, queremos que você tenha todas as informações e se sinta capaz de ajudar seus filhos. Acreditamos que o primeiro passo seja entender por que eles usam o Instagram e quais ferramentas estão disponíveis para garantir uma experiência positiva, intencional e segura.

Para mais informações, e para assistir a um vídeo no qual explicamos essas ferramentas, acesse parents.instagram.com.

ÍNDICE



O QUE É O INSTAGRAM?..... 7

GERENCIAMENTO DA PRIVACIDADE

Privacidade 11

Bloquear interações indesejadas 15

GERENCIAR INTERAÇÕES

Gerenciar comentários 23

Bloquear comentários e contas 27

Remover comentários 31

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Visualizar sua atividade..... 37

Definir lembrete diário 39

Silenciar notificações push 41

Isso é tudo 43

DEZ PERGUNTAS PARA AJUDAR A CONVERSAR
COM SEU FILHO 51

GLOSSÁRIO 53

Um guia para pais sobre o Instagram:
O que é o Instagram?

O QUE É O INSTAGRAM?

O Instagram é um aplicativo de rede social usado para compartilhar fotos, vídeos e mensagens. Seja por Stories, Feed, Live, IGTV ou Direct, nossa missão é te aproximar das pessoas e coisas que ama. Para fazer isso, é essencial que o Instagram seja um local inclusivo, seguro e solidário para todos.

A idade mínima para se ter uma conta no Instagram é 13 anos. Os adolescentes usam o Instagram para celebrar grandes marcos, compartilhar momentos cotidianos, manter contato com amigos e familiares, construir comunidades de apoio e conhecer outras pessoas que compartilham suas paixões e interesses.

Para saber mais, consulte o glossário ao final deste guia.



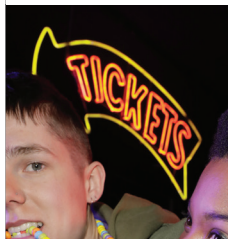
amethyst_grl



lil_lapislazuli



Dark_emeralds



"QUANDO ESTOU
USANDO O
INSTAGRAM, NÃO
ACHO QUE ESTOU
NO MEU TELEFONE.
PENSO NELE COMO SE
FOSSE A MINHA VOZ."

JOVEM JORNALISTA MALICK MERCIER,
@CLASSYMALICK



GERENCIAMENTO DA PRIVACIDADE



Há várias ferramentas que você pode apresentar ao seu filho para dar a ele mais controle sobre sua identidade e experiência digital. Uma das primeiras coisas é decidir com o seu filho se a conta será pública ou privada. Garantir que ele entenda que tem controle sobre quem vê e interage com o conteúdo que publica fará com que ele sinta que pode se expressar de maneira autêntica no Instagram.



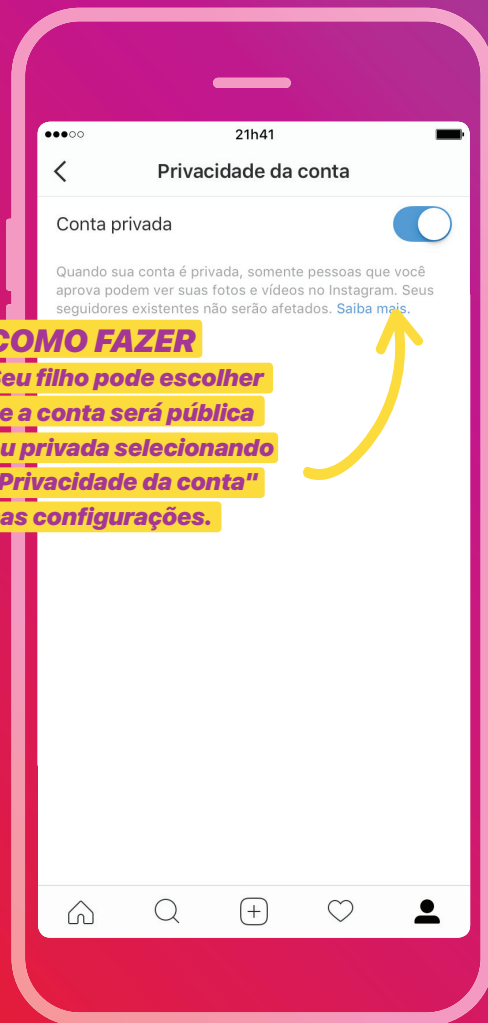
GERENCIAMENTO DA PRIVACIDADE

PRIVACIDADE DA CONTA

Se a conta for privada, é ele quem aceita as pessoas que podem segui-lo. Ou seja, apenas quem for aprovado previamente poderá ver o conteúdo publicado em sua conta. Também é possível retirar essa permissão e remover seguidores a qualquer momento. Se a conta for pública, qualquer pessoa poderá segui-lo sem necessidade de aprovação, sendo visível o conteúdo publicado por ele.

A alternância entre conta pública e privada pode ser feita a qualquer momento. Em todo caso, é possível escolher quem pode comentar nas suas publicações e desativar a opção "Mostrar status da atividade" (para que seus seguidores não vejam quando ele estiver online).

COMO FAZER
Seu filho pode escolher
se a conta será pública
ou privada selecionando
"Privacidade da conta"
nas configurações.



GERENCIAMENTO DA PRIVACIDADE

BLOQUEAR CONTAS INDESEJADAS

Seu filho pode bloquear contas com as quais não deseja interagir. Isso impedirá que as pessoas vejam e comentem nas publicações dele. Quando você bloqueia uma conta, a pessoa não é notificada. E você poderá desbloqueá-la a qualquer momento.



COMO FAZER publicações de publicação

Seu filho pode bloquear uma conta tocando em "..." no respectivo perfil e depois em **"Bloquear"**.

Cancelar

GERENCIAMENTO DA PRIVACIDADE

EXCLUIR E EDITAR CONTEÚDO

Se seu filho mudar de ideia, é muito simples apagar ou editar um conteúdo já publicado. Caso queira apagar, o conteúdo ficará inacessível na sua conta – ainda que possa ter sido registrado em outros formatos por algum seguidor (p.e.x, via foto ou captura de tela). Na opção Editar, disponível para conteúdo postado no Feed, é possível mudar itens como texto, geolocalização e marcação de amigos.

COMO FAZER

Para apagar ou editar um post no feed, clique em "...” no canto superior direito e depois clique em "Editar" ou "Excluir"



"MINHA MÃE ME AJUDA
GARANTINDO QUE
NÃO TENHA NINGUÉM
FAZENDO COMENTÁRIOS
NEGATIVOS NAS
MINHAS PUBLICAÇÕES.
SIMPLEMENTE
IGNORAMOS OU
BLOQUEAMOS A PESSOA."

ESCRITORA, LEXI P.,
@CURLANISTAS



GERENCIAR INTERAÇÕES



Não há lugar para qualquer tipo de bullying no Instagram e é contra nossas políticas criar uma conta, publicar fotos ou fazer comentários com a finalidade de praticar bullying ou de assediar alguém. Garanta que seu filho saiba como gerenciar comentários na sua conta, filtrando e bloqueando conteúdo indesejado. Também é importante que ele saiba como denunciar conteúdo com o intuito de ofender ou assediar alguém.

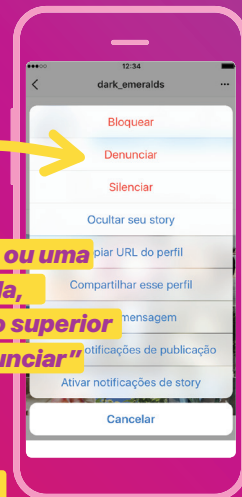
GERENCIAR INTERAÇÕES

DENUNCIAR CONTEÚDO

Informe ao seu filho que se ele identificar uma conta, uma foto, um vídeo, um comentário, uma mensagem ou uma publicação no Stories que tem o intuito de fazer bullying ou assediar alguém, ele poderá denunciar pelo próprio aplicativo. A denúncia é totalmente anônima e nenhuma informação do seu filho será compartilhada com a pessoa denunciada.

COMO FAZER

Para reportar um perfil ou uma publicação inapropriada, clique em "..." no canto superior direito e escolha "Denunciar"



COMO FAZER

Para denunciar um comentário, deslize o dedo para a esquerda sobre o comentário ou pressione o dedo sobre ele (depende do modelo do celular), toque na exclamação e selecione a opção mais adequada: "Spam ou fraude"; ou "Conteúdo Abusivo".



GERENCIAR INTERAÇÕES

GERENCIAR COMENTÁRIOS

Seu filho está no controle de quem pode comentar nas fotos e nos vídeos que ele publica. Na seção "Controles de comentários" das configurações do aplicativo, ele pode optar por: a) permitir comentários de todos; b) permitir apenas das pessoas que ele segue e dos seguidores dele; c) somente das pessoas que ele segue; d) apenas dos seguidores dele. Seu filho também pode remover todos os comentários de suas publicações.



GERENCIAR INTERAÇÕES



BLOQUEAR COMENTÁRIOS

Seu filho pode bloquear contas com as quais não quer interagir. Os comentários de uma conta bloqueada não serão mais exibidos. Seu filho pode desativar os comentários de publicações específicas.



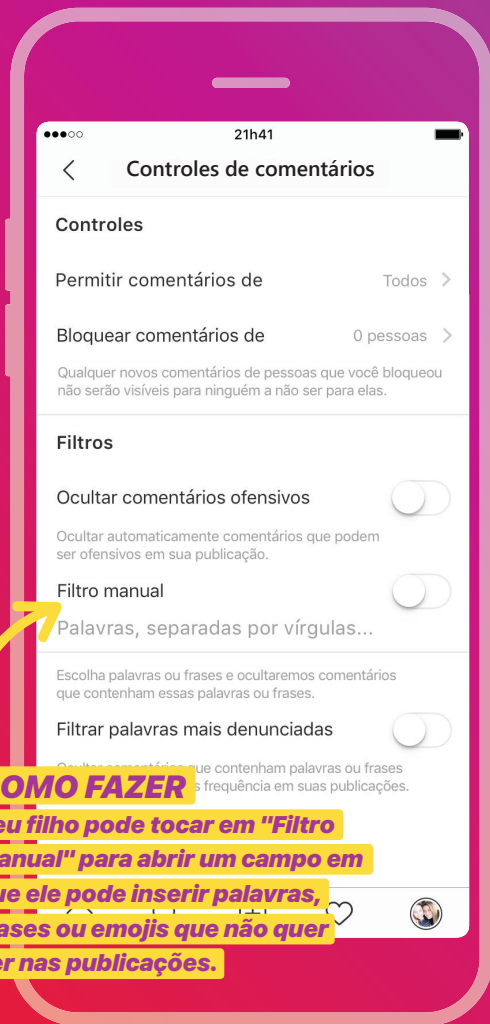
"TER ESSA CONTA
MUDOU MINHA VIDA,
PORQUE TIVE MUITAS
EXPERIÊNCIAS,
CONHECI MUITAS
PESSOAS QUE NUNCA
PENSEI CONHECER."

DANÇARINA LIZZY HOWELL,
@LIZZY.DANCES

GERENCIAR INTERAÇÕES

FILTRAR COMENTÁRIOS


Temos controles que ajudam a gerenciar o conteúdo exibido e determinam quando os comentários apresentam ofensa, bullying ou assédio. Criamos filtros que removem automaticamente palavras, frases ofensivas e comentários de bullying. Acessando "Filtros" na seção "Controles de comentários", seu filho também pode criar a própria lista de palavras ou emojis que não deseja que apareçam nos comentários de suas publicações.



COMO FAZER
Seu filho pode tocar em "Filtro manual" para abrir um campo em que ele pode inserir palavras, frases ou emojis que não quer ver nas publicações.

"AS REDES SOCIAIS
PODEM TER
UMA UTILIDADE
E IMPACTO
INCRÍVEIS. ELAS
PODEM TE DAR UMA
COMUNIDADE QUE
VOCÊ NÃO TERIA DE
OUTRA FORMA."

ATIVISTA ELEANOR WHEELER,
@ELLIEWHEELS

A woman with glasses, wearing a denim jacket over a floral shirt, is sitting in a wheelchair. She has her right arm raised and is holding a white sign with black text that reads "INCLUDE DISABLED PEOPLE ACTIVELY". The background is a solid yellow color.

INCLUDE
DISABLED
PEOPLE
ACTIVELY

GERENCIAMENTO DO TEMPO

Em relação ao tempo que seu filho passa no Instagram, não há resposta certa ou errada quando se trata do tempo ideal. Porém, o Instagram possui várias ferramentas que podem ajudar você e sua família a entender e assumir o controle do tempo que seu filho passa no aplicativo. Vocês podem conversar e decidir em conjunto qual é o equilíbrio certo para a sua família.



GERENCIAMENTO DO TEMPO

VISUALIZAR SUA ATIVIDADE

O painel “Sua Atividade” mostra ao seu filho quanto tempo ele passou no Instagram na última semana, além de seu tempo médio no aplicativo. Seu filho pode pressionar as barras azuis para ver quanto tempo ele passou no Instagram em um determinado dia.



GERENCIAMENTO DO TEMPO

DEFINIR UM LEMBRETE DIÁRIO

Seu filho pode usar o lembrete para definir um limite diário do tempo que deseja passar no Instagram. Pergunte a ele como ele se sente ao usar o aplicativo. Definir o lembrete diário em conjunto pode ser uma boa maneira para conversar com seu filho sobre o uso do Instagram.



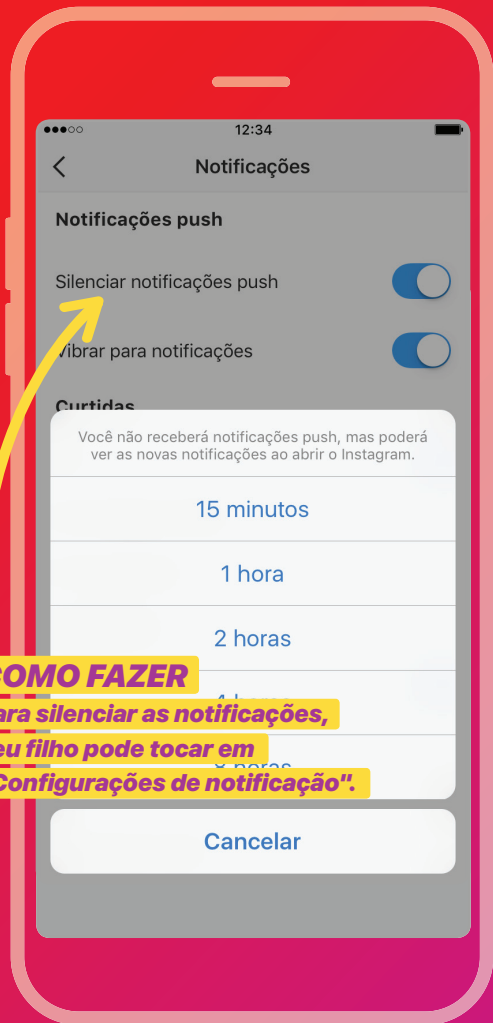
COMO FAZER

Seu filho pode desativar ou alterar o lembrete diário a qualquer momento.

GERENCIAMENTO DO TEMPO

COMO FAZER

Para silenciar as notificações, seu filho pode tocar em "Configurações de notificação".



SILENCIAR NOTIFICAÇÕES PUSH

Ainda no painel "Sua atividade", na opção "Configurações de notificação", seu filho pode usar o recurso "Silenciar notificações push" para pausar as notificações push do Instagram por um determinado período. Por exemplo, para quando precisa focar em alguma tarefa ou se concentrar em outras atividades. Quando o tempo predefinido acabar, as notificações retornarão automaticamente.

GERENCIAMENTO DO TEMPO




COMO FAZER

"Isso é tudo" é ativado automaticamente.


ISSO É TUDO

Muitos jovens podem sentir a necessidade de ver e interagir com todas as publicações dos seus amigos e de outras contas que seguem. A função "Isso é tudo" avisa quando todas as publicações novas do Feed tiverem sido vistas. Ela é automática e, dessa forma, ele saberá que já viu tudo o que seus amigos e comunidades estão compartilhando no Instagram.

A young Black woman with her hair styled in a large, intricate braided bun. She is wearing a white collared shirt under a yellow and blue patterned cardigan. She has a wide, joyful smile and is looking towards the camera. The background is a wall with a geometric pattern of blue and white triangles.

"O INSTAGRAM É ONDE
ME EXPRESSO E
MOSTRO MEU ESTILO,
CADA DIA UM CABELO
DIFERENTE, FOTOS
DO MEU DIA A DIA,
STORIES DOS MEUS
SHOWS E DA ESCOLA."

RAPPER MC SOFFIA,
[@MCSOFFIA](https://www.instagram.com/mcsoffia)

A photograph of two young Black women laughing together. The woman on the left is covering her mouth with her hand, while the woman on the right is laughing heartily. They are both wearing white shirts with colorful, abstract patterns. The background is a plain, light-colored wall.

"A GENTE ACHA MUITO BACANA O RETORNO POSITIVO DOS FÃS NO INSTAGRAM. AO MESMO TEMPO, É LÁ ONDE ELA BUSCA REFERÊNCIAS DE OUTROS ARTISTAS E MOSTRA A ADOLESCENTE AUTÊNTICA QUE É."

KAMILAH PIMENTEL, mãe de MC SOFFIA

DEZ PERGUNTAS PARA AJUDAR A COMEÇAR A CONVERSA

Fizemos uma parceria com a especialista em redes sociais e educação Ana Homayoun, autora do livro *Social Media Wellness* (“Bem-estar nas redes sociais”), para criar um conjunto de 10 perguntas que você pode usar para guiar uma conversa com seu filho sobre o Instagram. Nossa intenção é que essas perguntas ajudem a abrir um diálogo na família, para que você saiba como seu filho está usando o Instagram e garanta que ele tenha uma experiência positiva.

- 01 O que você gosta no Instagram?
- 02 O que você gostaria que eu soubesse sobre o Instagram?
- 03 Quais são as cinco principais contas do Instagram que você mais gosta de seguir?
- 04 Em que você pensa antes de publicar algo no Instagram?
- 05 Se você tem várias contas do Instagram, o que você compartilha em cada conta?
- 06 Como as curtidas e comentários afetam como você se sente em relação a uma publicação?
- 07 Você conhece seus seguidores? (Se o seu filho tiver uma conta privada, pergunte como ele decide quem o segue.) O que você faz quando um desconhecido tenta entrar em contato com você por Direct?
- 08 Como você se sente em relação à quantidade de tempo que passa online?
- 09 Você já sentiu algum desconforto com algo que viu ou com alguma experiência que teve online?
- 10 O que você faria se visse alguém sofrendo bullying no Instagram? (Você conhece as ferramentas de denúncia e o filtro de comentários ofensivos do Instagram?)



GLOSSÁRIO DE TERMOS DO INSTAGRAM



BATE-PAPO DE VÍDEO E AO VIVO

Seu filho pode iniciar uma transmissão ao vivo no Instagram. Nesse formato, ele pode convidar amigos para participar, co-hospedar uma sessão em tempo real, deixar comentários ou curtir. Ele também pode bater papo ao vivo por vídeo no Direct com até quatro pessoas.

BLOQUEAR

Bloquear é uma ferramenta que seu filho pode usar se alguém o estiver incomodando no Instagram. Quando seu filho bloqueia alguém, a pessoa não recebe uma notificação, mas não poderá mais interagir com seu filho de nenhuma maneira.

CENTRAL DE AJUDA

É o portal onde você pode encontrar todas as informações necessárias sobre o funcionamento do Instagram, incluindo os Termos de Uso e as Diretrizes da Comunidade

COMENTÁRIO

Um comentário é uma reação ao conteúdo que alguém publicou no Instagram. Os comentários aparecem abaixo das publicações no feed de seu filho. Os comentários podem usar palavras ou emojis.

DENUNCIAR

A denúncia é uma maneira de informar ao Instagram que uma publicação, conta ou comentário é inadequado. Seu filho pode denunciar qualquer publicação ou comentário que, em sua opinião, viole nossas Diretrizes da Comunidade.

GLOSSÁRIO DE TERMOS DO INSTAGRAM

DIRECT

O Instagram Direct é a ferramenta pela qual seu filho pode enviar e receber mensagens de amigos individualmente ou em grupos. Ele também pode compartilhar fotos e vídeos com quem está trocando mensagens.

DIRETRIZES DA COMUNIDADE

Queremos promover uma comunidade diversa e positiva. Todos que usam o Instagram devem seguir nossas Diretrizes da Comunidade, projetadas para criar um ambiente seguro e aberto para todos. Isso inclui proibição de nudez e de discurso de ódio, entre diversas outras. Violações podem resultar em conteúdo excluído, contas desativadas ou outras restrições.

EXPLORAR

A seção Explorar é onde seu filho verá fotos e vídeos de contas e hashtags que podem o interessar. Cada pessoa tem uma seção Explorar diferente — o conteúdo muda dependendo das contas e hashtags que cada pessoa segue.

FEED

O Feed é onde seu filho pode ver publicações das contas que segue. As publicações do Feed podem ser fotos ou vídeos.

IGTV

O IGTV é uma plataforma de vídeos verticais com duração de até uma hora. Seu filho pode encontrar vídeos de seus criadores favoritos e pode produzir seus próprios vídeos longos. O IGTV é um aplicativo independente dentro do próprio Instagram.

PERFIL

O perfil do seu filho no Instagram é onde seus amigos e seguidores veem suas publicações. O perfil também inclui uma pequena biografia. Se este for privado, apenas a biografia e a foto principal de perfil serão visíveis para pessoas não previamente autorizadas.

PUBLICAÇÃO

Publicação se refere ao conteúdo que seu filho publica no Feed ou no Stories dele. Ele pode ser em forma de vídeo ou fotos.

STORIES

As publicações no Stories desaparecem depois de 24 horas, a menos que seu filho tenha ativado o arquivamento, o que, depois desse período, as torna visíveis apenas para ele. Seu filho pode compartilhá-las também nos Destaques do Stories. Porém, note que qualquer pessoa capaz de ver as publicações do seu filho também pode tirar uma foto ou copiar a tela (tirar um “print”).

Para mais ferramentas e recursos
para ajudá-lo a apoiar seu filho
em uma navegação saudável nas
redes sociais, visite:

parents.instagram.com

 Instagram

