GUIA RÁPIDO PARA FAMÍLIAS E EDUCADORES

Supervisão familiar e ferramentas de controle parental para a proteção de crianças e adolescentes na Internet

Centro de Internet Segura Moçambique
Juntos por uma Internet melhor



Acompanhar a vida digital de crianças e adolescentes é hoje uma das grandes tarefas das famílias e educadores. Num mundo cada vez mais conectado, é natural que surjam perguntas: **como proteger, orientar e educar para a autonomia progressiva preservando o cuidado e a proteção?**

Conseguir um equilíbrio entre os benefícios das oportunidades digitais e a proteção contra riscos no ambiente online não é simples, nem para adultos, nem para crianças e adolescentes. Esse equilíbrio constrói-se no dia a dia, com **diálogo, presença e acordos,** a partir de rotinas que façam sentido para cada família e para cada fase do desenvolvimento. É nesse processo que a **supervisão familiar se torna fundamental.**

O QUE É SUPERVISÃO FAMILIAR?

Supervisão familiar não é vigilância, é curadoria e presença. É um conjunto de estratégias adotadas por cuidadores para acompanhar, orientar e apoiar o uso que crianças e adolescentes fazem das tecnologias digitais. Ela envolve:

- Conversar sobre o que fazem na internet, ter interesse nas suas atividades e interações online, estabelecendo um vínculo de confiança sem julgamentos;
- Orientar sobre segurança, privacidade e respeito no uso das tecnologias;
- Estabelecer combinados sobre tempo de tela, tipos de conteúdo acessados e interações online;
- Estar disponível para ouvir e ajudar quando algo preocupa ou causa desconforto online;
- Usar ferramentas de controle parental para acompanhar as atividades online.

O QUE DIZEM AS LEIS?

A proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital é uma responsabilidade partilhada entre as famílias, a sociedade e o Estado.

Em Moçambique, este compromisso foi reforçado com a aprovação, em 1 de Julho de 2026, da **Lei n.º 13/2026 – Lei de Segurança Cibernética** e da **Lei n.º 14/2026 – Lei dos Crimes Cibernéticos.**

Estas leis estabelecem mecanismos para reforçar a segurança no espaço cibernético, proteger sistemas e redes de informação e prevenir, investigar e combater crimes praticados através das tecnologias digitais.

Neste contexto, **famílias e educadores desempenham um papel essencial na orientação, prevenção e proteção de crianças e adolescentes, promovendo uma utilização segura, responsável e consciente da Internet.**

PROTEÇÃO • DIÁLOGO • PREVENÇÃO
RESPONSABILIDADE PARTILHADA

CONSTRUA O SEU ACORDO FAMILIAR!

Conheça o plano de utilização das tecnologias digitais da sua família para apoiar o diálogo e a mediação no uso da internet.

FERRAMENTAS DE CONTROLE PARENTAL

Não substituem a conversa, o vínculo e a confiança, mas apoiam a supervisão familiar quando usadas com transparência e diálogo.

Google Family Link

Aplicativo disponível para Android e iOS, ajuda a manter a sua família mais segura on-line, permitindo:

- Definir limites de tempo de tela e horários de inatividade;
- Aprovar ou bloquear apps para crianças;
- Conferir o uso de apps e dispositivos;
- Acessar o local do dispositivo da criança;
- Escolher uma nova senha de bloqueio de tela;
- Gerenciar os dados compartilhados do dispositivo da criança com apps;
- Acessar e mudar as informações da conta;
- Conferir os níveis de bateria dos dispositivos da criança;
- Excluir a conta da criança.

Google SafeSearch

A farramenta permite filtrar ou borrar conteúdos explícitos em resultados da pesquisa online:

- O filtro do SafeSearch já vem ativado por padrão em contas Google de pessoas com menos de 18 anos, com opções para que responsáveis e escolas bloqueiem essa configuração para crianças e adolescentes supervisionados.
- Ativado por padrão em contas de menores de 18 anos, com opções para responsáveis e escolas bloquearem essa configuração.

DICA IMPORTANTE

Converse sobre privacidade, compartilhamento de dados e comportamento online com crianças e adolescentes.

Ferramentas funcionam melhor quando acompanhadas de diálogo e confiança.

TEMPO DE TELA

- A qualidade e o formato do conteúdo são tão importantes quanto o tempo de uso das tecnologias.
- Vídeos educativos, que informam e ajudam a aprender, são diferentes de vídeos curtos feitos apenas para viralizar.
- Crianças e adolescentes precisam de uma supervisão familiar constante.
- Adolescentes devem ser escutados e ter limites negociados.
- Evitar telas durante refeições e antes de dormir.
- Garantir equilíbrio entre atividades online e offline.

ALGO TE PREOCUPA ONLINE?

Esteja disponível para ouvir e apoiar. Procure ajuda em situações como:

- Conteúdos que causam medo, tristeza ou desconforto;
- Aliciamento, chantagem ou ameaças;
- Cyberbullying ou humilhações online;
- Exposição indevida de imagens ou informações pessoais;
- Fraudes e pedidos de dinheiro.

NÃO GUARDE PARA SI.
CONVERSE, PEÇA AJUDA E DENUNCIE.

PRECISA DE AJUDA OU QUER DENUNCIAR?

Linha Fala Criança (Linha Verde)
116 (grátis) ou **800 200 600**
Atendimento confidencial para crianças e adolescentes e famílias.

Hotline do CIS Moçambique
Formulário online disponível em:
www.cis.gov.mz
Para denúncias de conteúdos ilegais ou situações de risco online.

Proteja. Converse. Oriente. Esteja presente.

Juntos, podemos construir uma Internet mais segura para crianças, jovens e toda a sociedade moçambicana.