PAULO VASCONCELOS FREITAS
Tech Atelier

DICAS IPHONE · N.º 10 | ATUALIZADO PARA IOS 27

Controlo parental no iPhone

O que recomendam os especialistas, como criar a conta da criança e que cuidados ter



1 O que dizem os especialistas

Em 2025, a **Sociedade Portuguesa de Neuropediatria (SPNP)** publicou recomendações para o uso de ecrãs, adaptadas à realidade portuguesa e baseadas na evidência científica. A **Organização Mundial da Saúde** recomenda **nenhum ecrã antes dos 2 anos** e, dos 2 aos 4 anos, **no máximo 1 hora** por dia, sendo que menos é melhor.

IDADE	TEMPO DE ECRÃ POR DIA	ORIENTAÇÃO
0–3 anos	**Evitar**	Só videochamadas com a família. Televisão até 30 min, sempre com um adulto e conteúdo adequado.
4–6 anos	**Até 30 min**	Programas de qualidade, vistos com um adulto que ajuda a perceber o que se vê.
7–11 anos	**Até 1 hora**	Sem ecrãs no quarto. Começar a falar de dados pessoais e de informação falsa.
12–15 anos	**Até 2 horas**	Sem redes sociais. Acompanhamento próximo das aplicações e dos contactos.
16–18 anos	**2 a 3 horas**	Considerar o acesso às redes sociais a partir dos 16 anos.

Fonte: Recomendações para a Utilização de Ecrãs e Tecnologia Digital em Idade Pediátrica, SPNP, revista Sinapse, 2025. O tempo de ecrã não deve tirar horas ao sono, ao estudo, à atividade física e ao convívio.

2 Regras que valem em todas as idades

- **À mesa, sem ecrãs.** Nunca usar o telemóvel para «facilitar» as refeições.
- **Na cama, sem ecrãs.** A luz e a estimulação atrasam e pioram o sono. Os telemóveis carregam fora do quarto.
- **Conteúdos escolhidos e vistos em conjunto**, sobretudo nos mais novos.
- **Os pais dão o exemplo.** As crianças copiam o uso que veem em casa.

3 O que diz a lei em Portugal

A lei em vigor fixa nos **13 anos** a idade a partir da qual um menor pode dar consentimento sozinho para usar redes sociais. Em fevereiro de 2026, o Parlamento aprovou na generalidade uma lei que sobe esse limite: **proibição abaixo dos 13 anos**, **consentimento dos pais verificado entre os 13 e os 16** e acesso autónomo só a partir dos 16. Confirma em que fase está a lei antes de decidir.

E a Apple?

A Apple exige uma **conta infantil** para crianças com menos de 13 anos, criada e gerida por um adulto da família. Dos 13 aos 17 anos, o iPhone ativa por defeito filtros de conteúdo e a Segurança na comunicação.

4 Criar a conta da criança

Definições › Família › Adicionar membro

1. Toca em **Criar conta infantil** e escreve o nome e a **data de nascimento verdadeira**. É ela que define as proteções aplicadas.
2. Confirma que és o adulto responsável e escolhe o e-mail da conta.
3. Ativa **Pedir para comprar**: cada aplicação ou compra precisa da tua aprovação.
4. Configura o **Tempo de ecrã** (passo 5) e a **Partilha de localização**.
5. No iPhone da criança, inicia sessão com a conta nova.

Já tem conta com a idade errada?

Corrige a data de nascimento e junta a conta à tua Família: o iPhone converte-a numa conta infantil e aplica as proteções da idade certa.



Definições › Família



Definições › Família › [criança] › Tempo de ecrã

5 Configurar o Tempo de ecrã

- **Tempo de inatividade:** o iPhone «dorme» à noite e nas horas de estudo. Só ficam as chamadas e as aplicações que permitires.
- **Limites de apps:** tempo máximo por categoria, por exemplo jogos ou vídeos.
- **Sempre permitido:** os pais e os contactos de emergência estão sempre disponíveis.
- **Limites de comunicação:** escolhe com quem a criança pode falar e trocar mensagens.
- **Segurança na comunicação:** desfoca imagens de nudez recebidas ou enviadas e oferece ajuda.
- **Restrições de conteúdo e privacidade:** classificação etária das aplicações, filtro de sites e bloqueio de compras.
- **Distância do ecrã:** avisa quando o iPhone está demasiado perto dos olhos.

> **! Código do Tempo de ecrã**
> Usa um código **diferente** do código do teu iPhone e não o digites à frente da criança.

6 No dia a dia

- Vê o **relatório semanal** com a criança e conversem sobre ele.
- Responde aos **pedidos de mais tempo** com regras claras e combinadas.
- Revê as **aplicações instaladas** e os **contactos** uma vez por mês.
- Ajusta as regras à **idade e à autonomia** de cada filho.

? Sinais de alerta

Fala com a criança e, se for preciso, procura ajuda se notares:

- Irritação ou ansiedade quando fica sem o telemóvel.
- Sono pior, cansaço de manhã, notas a descer.
- Isolamento, menos interesse pelos amigos e pelas atividades.
- Segredo excessivo, apagar mensagens, esconder o ecrã.

Cuidados e chamadas de atenção

- **Jogos com conversa:** muitos jogos online têm chat aberto a desconhecidos. Desliga o chat ou limita-o a amigos.
- **Fotografias:** uma imagem enviada deixa de ser controlada. É a porta de entrada da chantagem com imagens íntimas (sextorsão).
- **Localização:** desativa a localização nas aplicações que não precisam dela e nas fotografias publicadas.
- **Compras dentro das aplicações:** moedas e «caixas-surpresa» dos jogos levam a gastos sem dares por isso.
- **Os filtros não são infalíveis.** Nenhuma definição substitui a conversa e o acompanhamento.
- **Contas falsas:** adultos fazem-se passar por crianças. Ensina a nunca combinar encontros com quem só conhecem online.

Um acordo familiar

As regras funcionam melhor quando são **combinadas** e não só impostas. Escrevam juntos um acordo simples e afixem-no em casa:

- **Quando:** a que horas se usa e a que horas o telemóvel vai carregar fora do quarto.
- **Onde:** nunca à mesa, nunca na cama, nunca nas aulas.
- **O quê:** que aplicações e jogos estão autorizados, e quem aprova os novos.
- **Se algo correr mal:** a criança conta aos pais **sem medo de castigo**. É a regra mais importante.

Onde pedir ajuda

Linha Internet Segura (APAV): 800 21 90 90, gratuita e confidencial, dias úteis das 8h às 23h, ou linhainternetsegura@apav.pt. Para cyberbullying, conteúdos ilegais, chantagem ou contactos suspeitos. Em perigo imediato, liga **112**.

Queres ajuda a configurar o iPhone do teu filho? PAULO VASCONCELOS FREITAS – Tech Atelier, no Funchal e na Horta: ajudamos-te a criar a conta infantil e a configurar o Tempo de ecrã.