



Um **guia** do Instagram para pais, mães ou responsáveis



Em colaboração com:



Sumário

01	Perguntas frequentes sobre o Instagram	04
	O que é o Instagram? Quais são as regras?	05
	Com qual idade uma pessoa pode entrar no Instagram?	06
02	Contas de Adolescentes	07
	Proteção integrada para adolescentes, tranquilidade para pais, mães ou responsáveis	08
	Configurações da Conta de Adolescente	
03	Central da Família e ferramentas de supervisão dos pais	09
	Central da Família e ferramentas de supervisão dos pais	10

04	Gerenciar privacidade	12	07	Gerenciar o tempo	36
	Privacidade da conta	13		Dicas para ajudar os adolescentes a gerenciar o tempo de tela	37
	Compartilhar com Amigos Próximos	14		Ver atividade	38
	Controles de mensagens	16		Definir limite de tempo diário	39
		18		Modo de descanso	40
				Silenciar notificações push	41
05	Gerenciar interações		08	Gerenciar segurança	42
	Denunciar contas e interações	19		Verificação de segurança	43
	Bloquear interações indesejadas	21		Autenticação de dois fatores	44
	Silenciar ou restringir uma conta	23		Atividade de login	45
	Gerenciar o número de curtidas	24			
06	Gerenciar o que você vê	25	09	Dando apoio a terceiros	46
	Controles de comentários	26		Distúrbios alimentares	47
	Ocultar mensagens e comentários ofensivos	27		Pensamentos negativos ou de autoflagelação	48
	Avisos de comentários	28			
	Fixar comentários positivos	29	10	Glossário	49
	Controlar menções e marcações	31			
	Controlar suas recomendações de conteúdo	33	11	Recursos	52
	Controle de conteúdo sensível	34			

01

Perguntas frequentes sobre o Instagram



O que é o Instagram?

O Instagram é um app de compartilhamento de fotos, vídeos e mensagens onde as pessoas podem explorar seus interesses, usar a criatividade, se conectar com amigos e familiares e obter inspiração. O Instagram é muito popular entre os adolescentes. Eles usam o app para capturar momentos especiais, se expressar, se conectar uns com os outros e conversar de maneira divertida por meio de fotos, vídeos, filtros, comentários, legendas, emojis e hashtags. Seja pelo feed, mensagens diretas (DMs), stories, reels ou vídeo ao vivo, o Instagram ajuda a aproximar as pessoas às coisas que elas amam.

O Instagram está disponível em dispositivos Apple iOS, Android e na web.

Quais são as regras?

Temos Diretrizes da Comunidade no Instagram, que funcionam como nossas regras. Todos que usam o Instagram devem aderir a essas diretrizes, pois elas foram projetadas para criar um ambiente seguro e aberto para todos. Elas incluem regras contra nudez e discurso de ódio. A violação dessas diretrizes pode resultar em conteúdo excluído, contas desativadas ou outras restrições.



Com qual idade uma pessoa pode entrar no Instagram?

É necessário que os usuários tenham pelo menos 13 anos para se cadastrar no Instagram, e solicitamos a idade deles durante o processo de criação da conta. Embora muitas pessoas informem a idade verdadeira, sabemos que alguns indivíduos mais jovens podem informar datas de nascimento falsas. Determinar a idade real de uma pessoa online é um desafio comum em todo o setor. Muitos adolescentes nem sempre têm os documentos necessários para uma verificação de idade simples. Para lidar com esse problema, estamos investindo em ferramentas de verificação de idade que sejam acessíveis e respeitem a privacidade, a fim de garantir que os adolescentes que usam o Instagram tenham experiências adequadas à sua faixa etária. Além disso, estamos usando tecnologias de inteligência artificial e machine learning para aprimorar nossa compreensão sobre a idade das pessoas.

Você também pode ajudar seu filho adolescente para garantir que a idade dele esteja corretamente registrada. Para fazer isso, peça que seu filho adolescente visite o perfil dele, toque em “Editar perfil” e depois em “Configurações de informações pessoais” e certifique-se de que o ano de nascimento esteja correto.



02

Contas de Adolescentes no Instagram



Proteção integrada para adolescentes, tranquilidade para pais, mães e responsáveis

Criadas pensando na segurança dos jovens, as Contas de Adolescentes são uma experiência nova e protegida para eles, orientada pelos pais. Os adolescentes no Instagram serão colocados automaticamente em Contas de Adolescentes, que têm limites integrados sobre quem pode contatá-los e o conteúdo que eles veem, além de mais formas de se conectar e explorar seus interesses.

Configurações da Conta de Adolescente

Adolescentes com menos de 16 anos que tentarem alterar as configurações padrão de sua conta para opções menos protetivas precisarão solicitar a permissão de seu pai, mãe ou responsável. Caso seu filho adolescente já tenha uma conta supervisionada, enviaremos uma notificação sobre a solicitação dele e você poderá aprová-la ou negá-la. Adolescentes com menos de 16 anos sem supervisão precisarão configurá-la para fazer uma solicitação.

Após a supervisão ser estabelecida, você poderá aprovar ou negar as solicitações do adolescente ou permitir que ele gerencie suas próprias configurações. Em breve, você também poderá alterar diretamente as configurações para opções mais protetivas. Você também terá acesso a informações e ferramentas para monitorar e gerenciar a conta do adolescente. Para mais informações e tutoriais úteis sobre como usar as Contas de Adolescentes, clique [aqui](#).

03

Central da Família e ferramentas de supervisão dos pais

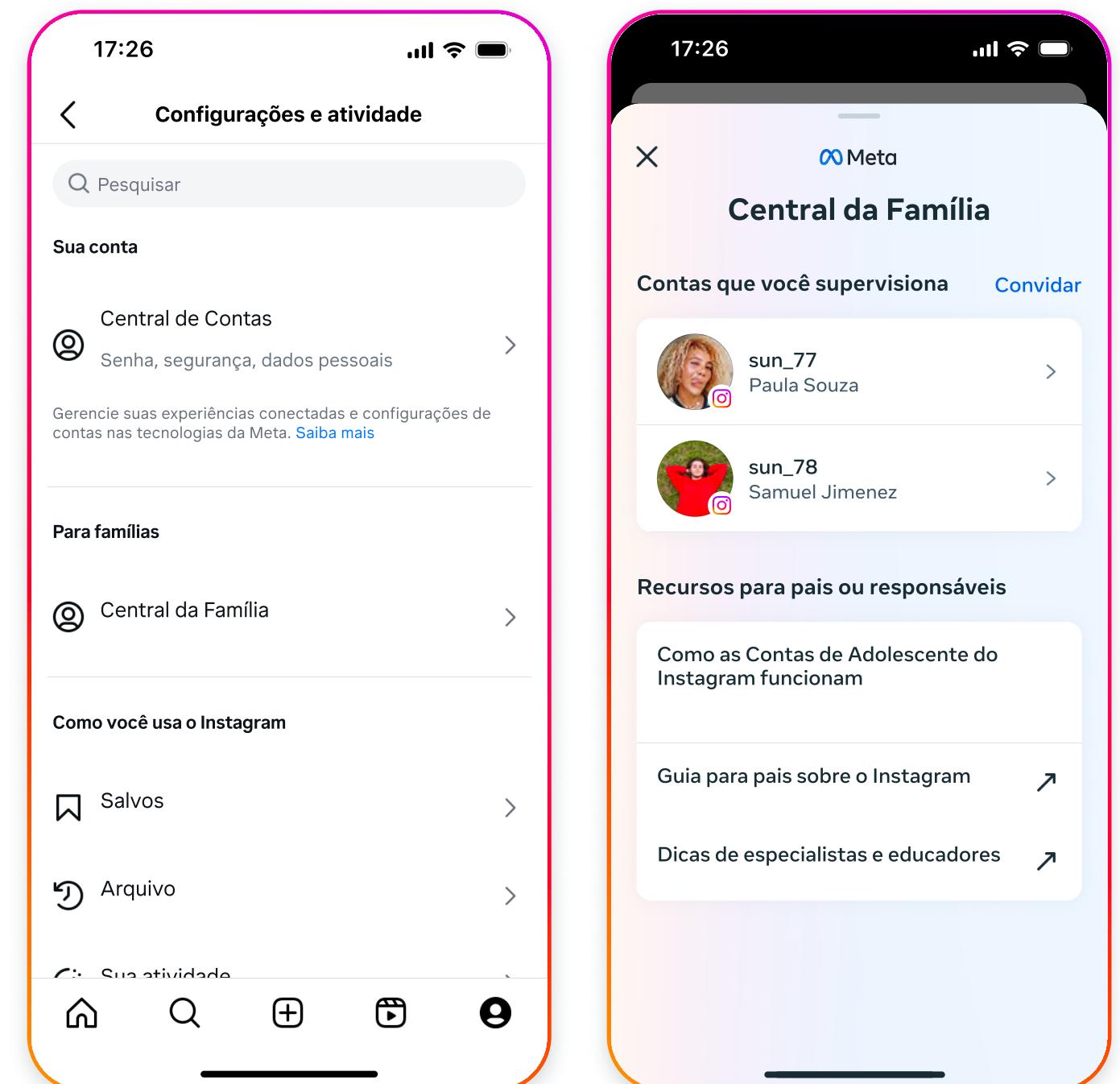


Central da Família e ferramentas de supervisão dos pais

Queremos que adolescentes e pais, mães ou responsáveis consigam usar as redes sociais juntos. É por isso que lançamos as ferramentas de supervisão dos pais. Adolescentes com menos de 16 anos sem supervisão precisarão configurá-la para solicitar que as configurações padrão sejam menos restritas.

Assim que pai, mãe ou responsável e adolescente concordarem em configurar a supervisão, o adulto poderá ajudar a monitorar a experiência do adolescente no Instagram. As ferramentas de supervisão permitem que os pais:

- Vejam quanto tempo o adolescente passa no Instagram.
- Gerenciem o tempo de tela com limites de tempo e modo de descanso.
- Recebam informações sobre contas denunciadas e conteúdo que seu filho adolescente escolher compartilhar.
- Vejam e recebam atualizações sobre quais contas seu filho adolescente segue, as contas que seguem o adolescente e quem ele bloqueou.
- Vejam algumas configurações e aprovem ou neguem solicitações de alteração nessas configurações (para adolescentes com menos de 16 anos).
- Vejam algumas configurações e sejam notificados se uma alteração for feita nelas (para adolescentes entre 16 e 17 anos).
- Obtenham informações sobre com quem seu filho adolescente está trocando mensagens.



Os pais ou os adolescentes podem remover a supervisão a qualquer momento. Se adolescentes com menos de 16 anos removerem a supervisão, quaisquer alterações nas configurações que seus pais tenham aprovado serão redefinidas para as configurações padrão da Conta de Adolescente. Você pode acessar as ferramentas de supervisão no app ou na Central da Família, que é o local onde você pode apoiar as experiências do seu filho adolescente nas tecnologias da Meta.

Na Central da Família, você também pode acessar artigos, vídeos e dicas de especialistas sobre como ajudar seu filho adolescente a navegar nas redes sociais. Trabalhamos com grupos como a National Association for Media Literacy Education (NAMLE) e a Net Family News para elaborar estes recursos, que incluem tutoriais em vídeo sobre como usar as ferramentas de supervisão no Instagram. Páginas temáticas também abordam tópicos importantes como bem-estar digital, segurança e privacidade, relacionamentos e comunicação, alfabetização midiática e desinformação.

Saiba mais sobre as ferramentas e os recursos em familycenter.meta.com.



04

Gerenciar privacidade



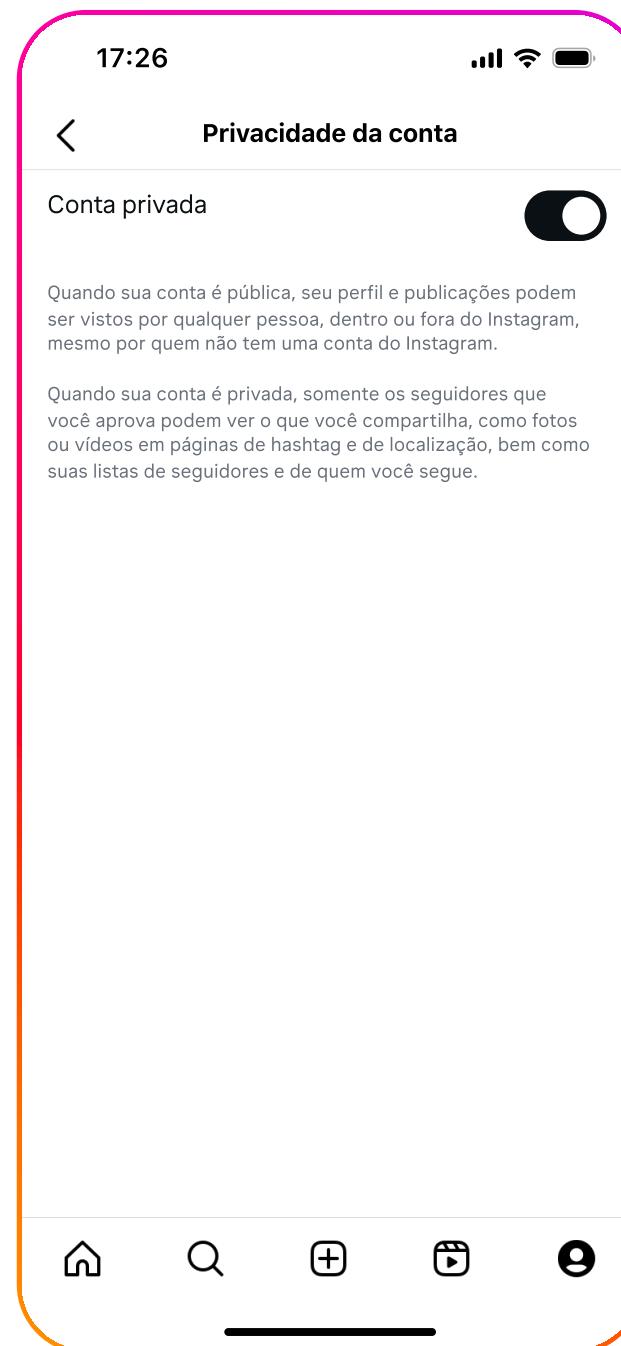
Privacidade da conta

Quando um adolescente entrar no Instagram, sua conta será automaticamente definida como privada. Adolescentes com menos de 16 anos precisarão da permissão dos pais para fazer alterações na privacidade da conta.

Com uma conta privada, seu filho adolescente deverá aprovar uma solicitação para seguir antes que a pessoa possa ver o que o adolescente compartilha. As contas que o adolescente não aceitar também não poderão curtir ou comentar o conteúdo. Além disso, não poderão ver o conteúdo do adolescente em locais como o Explorar.

Se a conta do seu filho adolescente for pública, qualquer pessoa dentro ou fora do Instagram, com ou sem uma conta do Instagram, poderá ver o conteúdo que ele publica e segui-lo sem precisar de aprovação. Até mesmo com uma conta pública, o adolescente poderá remover seguidores e escolher quem pode comentar em suas publicações ou quem pode marcá-lo em alguma publicação.

Para adolescentes no Instagram que têm uma conta pública, nós enviamos uma notificação periodicamente destacando os benefícios de ter uma conta privada e explicando como alterar suas configurações de privacidade.





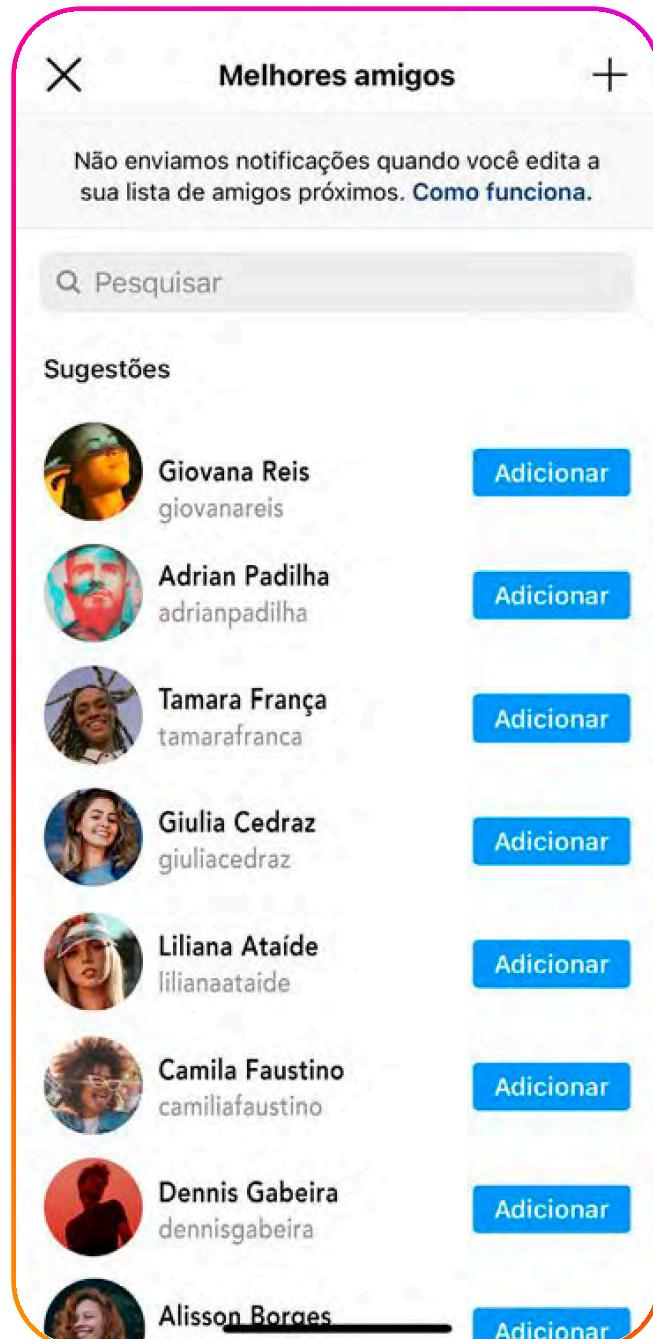
Compartilhar com Amigos Próximos

Seu filho adolescente pode criar uma lista Amigos Próximos e compartilhar seus stories, publicações, reels, lives ou notas exclusivamente com as pessoas nessa lista.

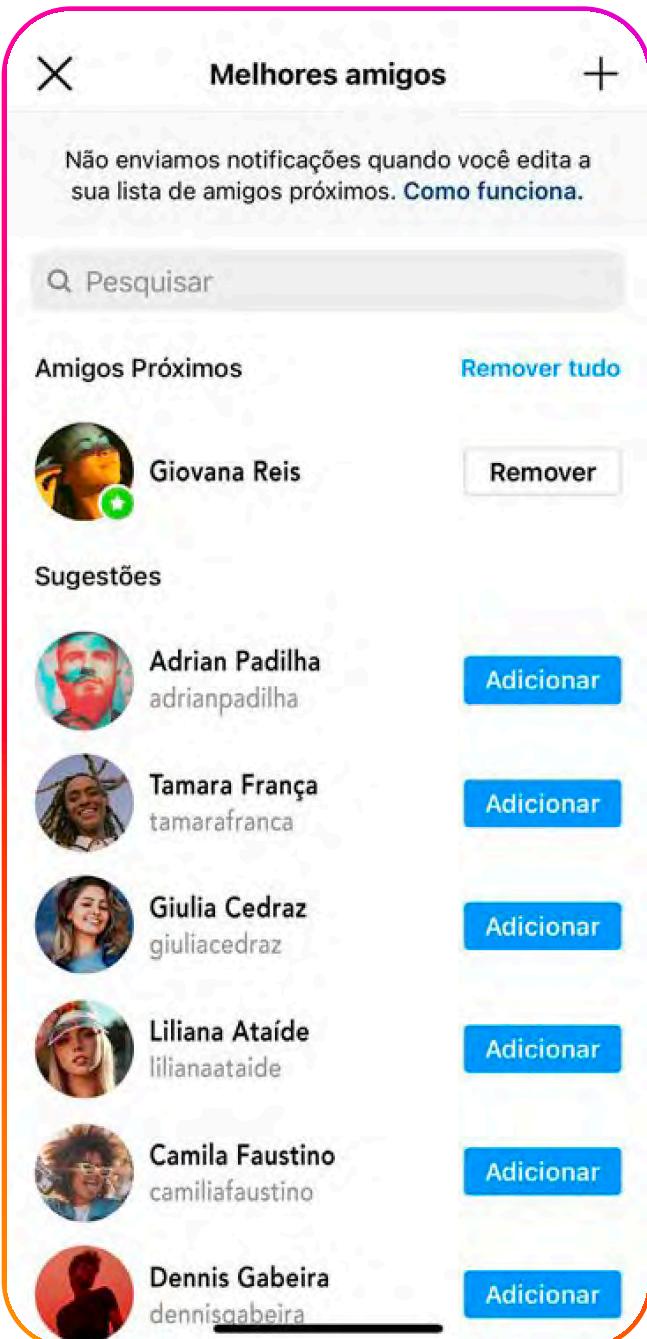
Ele tem a opção de adicionar ou remover pessoas da lista a qualquer momento, e elas não receberão notificações quando forem adicionadas ou removidas.

O recurso Amigos Próximos permite que o adolescente compartilhe com um público mais selecionado, independentemente de ter uma conta pública ou privada.

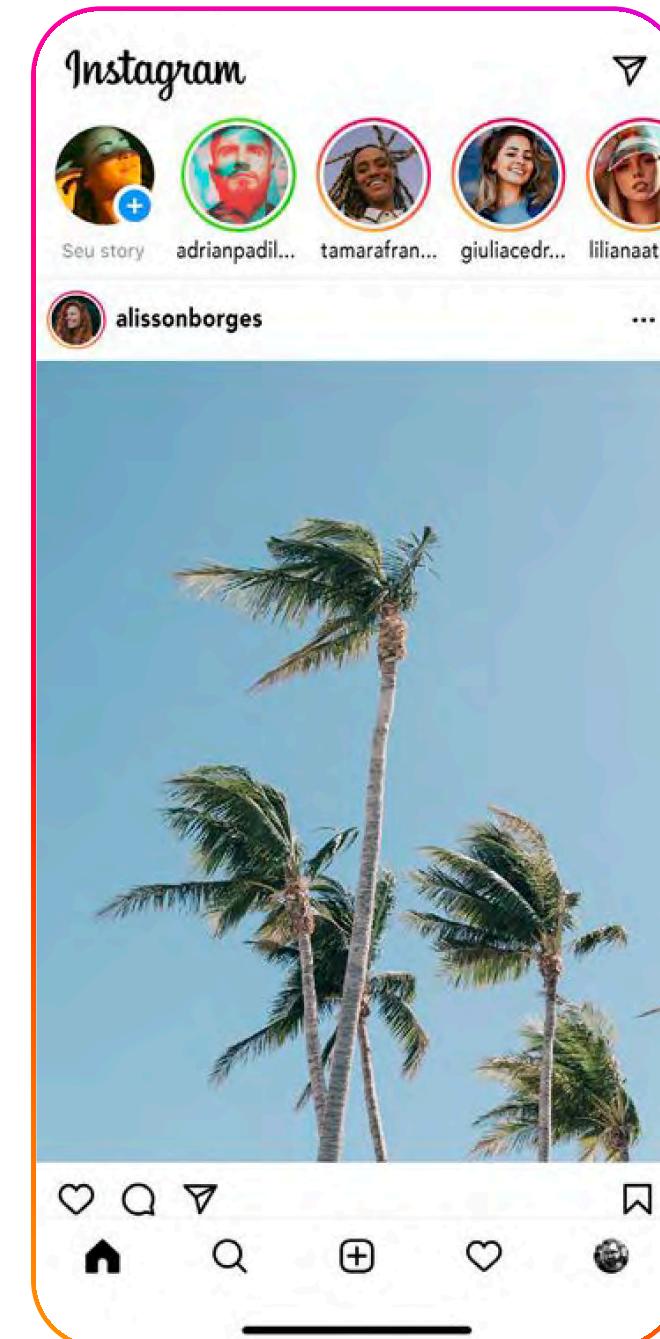
Compartilhar com Amigos Próximos



CONFIGURAÇÕES → CONTA →
LISTA AMIGOS PRÓXIMOS



ADICIONAR OU REMOVER PESSOAS
DA LISTA DE SEGUIDORES



STORIES COMPARTILHADOS COM AMIGOS
PRÓXIMOS TÊM UM ANEL VERDE



STORIES COMPARTILHADOS COM AMIGOS
PRÓXIMOS VISUALIZADOS TÊM UMA TAG VERDE



Controles de mensagens

Com as proteções atualizadas das Contas de Adolescentes, eles só podem receber mensagens de pessoas (incluindo outros adolescentes) que seguem ou com as quais já estão conectados, e essa proteção não pode ser desativada para menores de 16 anos sem aprovação dos pais.

Controles de mensagens



CONFIGURAÇÕES → PRIVACIDADE →
MENSAGENS



CONTROLES DE MENSAGENS

05

Gerenciar interações

Queremos que os adolescentes cultivem seus relacionamentos online em um ambiente seguro, positivo e acolhedor. Não há espaço para nenhum tipo de bullying e assédio no Instagram. Criar uma conta, publicar fotos ou fazer comentários com o intuito de praticar bullying ou assédio vai contra nossas políticas.

O Instagram permite que pessoas de todas as idades administrem suas interações no app oferecendo recursos como:

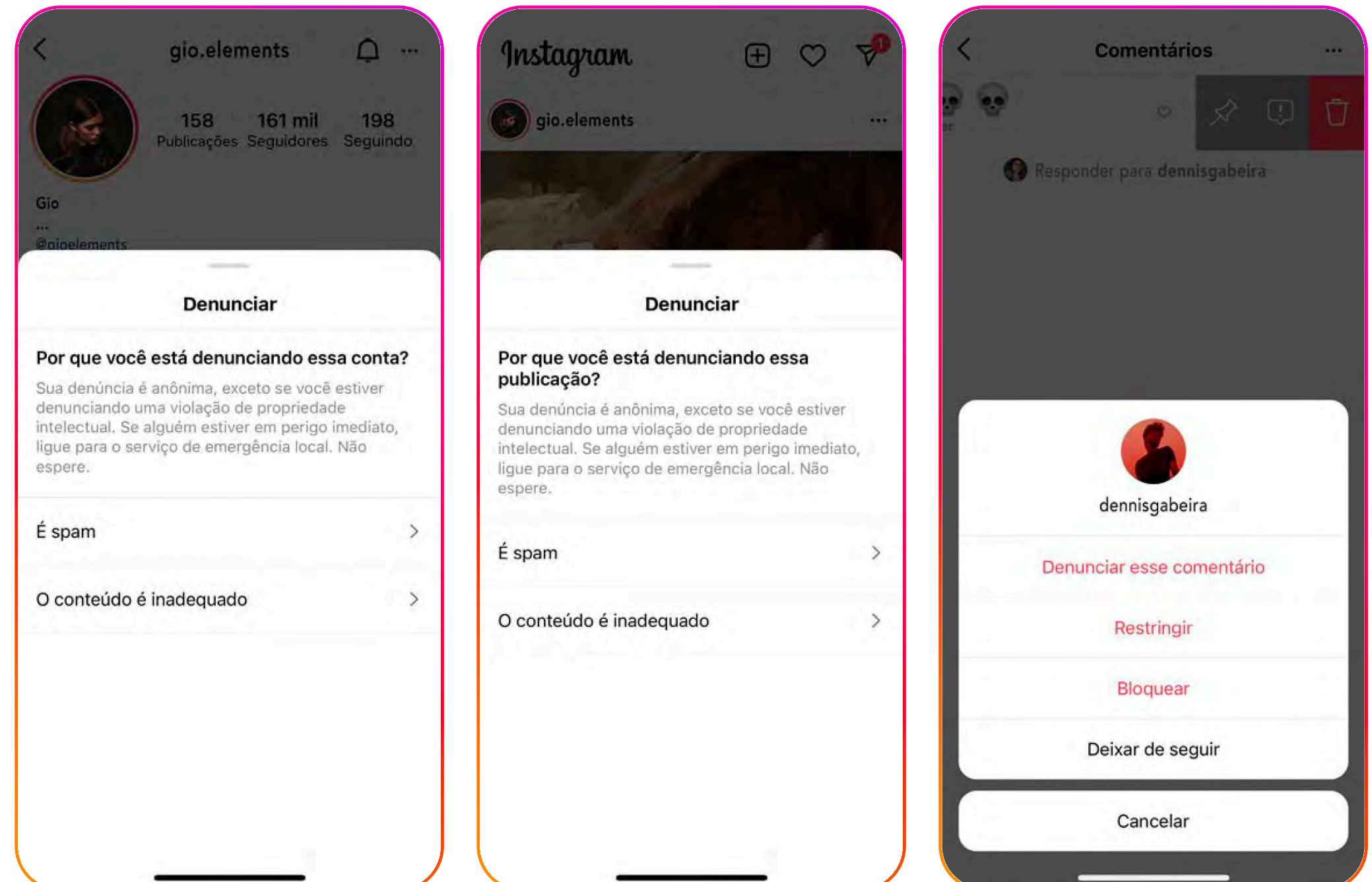
- **Denunciar, de forma anônima, perfis, conteúdo ou interações** que sejam considerados inadequados, ofensivos ou que violem as Diretrizes da Comunidade.
- Bloquear interações indesejadas.
- Silenciar ou restringir contas.
- Ocultar o número de curtidas nas publicações do seu filho adolescente ou nas publicações que ele vê no Feed.

Para informações mais detalhadas sobre cada uma dessas configurações e ferramentas de gerenciamento de interação, consulte as seções a seguir.



Denunciar contas e interações

Qualquer pessoa pode denunciar conteúdo anonimamente no Instagram, incluindo perfis, contas, publicações, comentários, mensagens diretas, vídeos ao vivo, stories e reels. Você pode denunciar conteúdo ou contas que não seguem as Diretrizes da Comunidade ou os Termos de Uso do Instagram assim que visualizá-los usando nossos recursos de denúncia integrados.



PERFIS

TOQUE EM “...” NO CANTO SUPERIOR
DIREITO DO PERFIL → DENUNCIAR

PUBLICAÇÕES

TOQUE EM “...” NO CANTO SUPERIOR
DIREITO DA PUBLICAÇÃO → DENUNCIAR

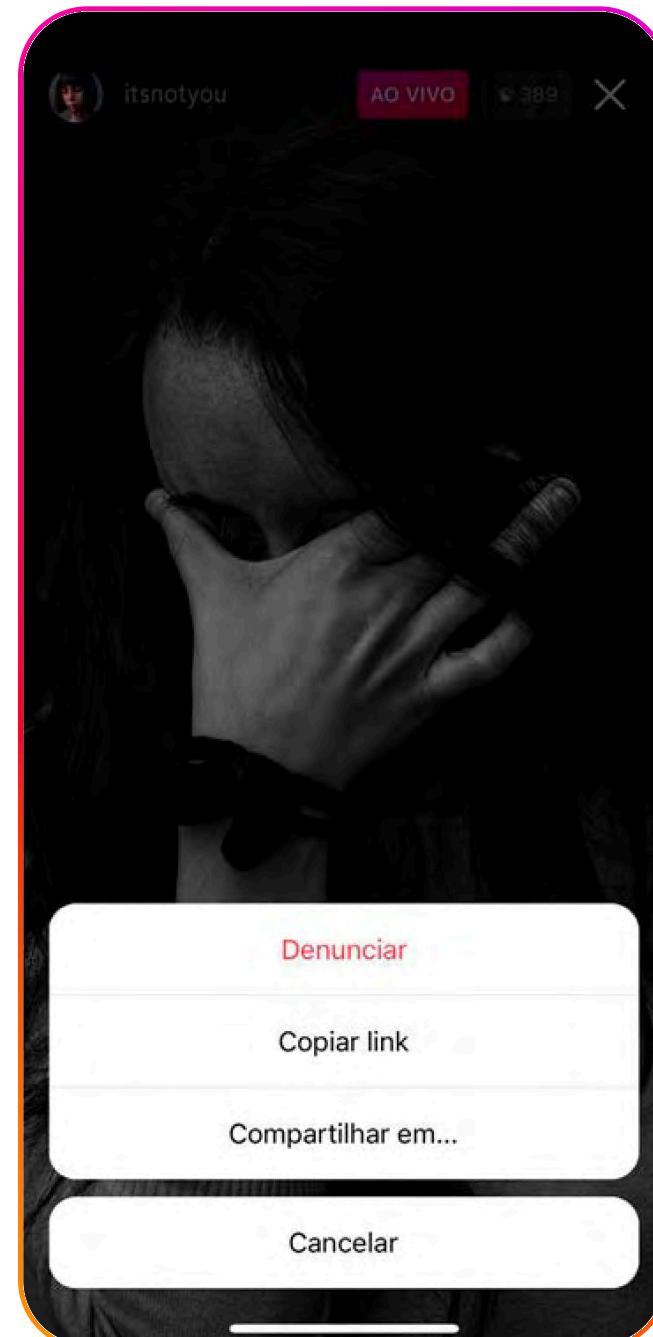
COMENTÁRIOS

DESLIZE PARA A ESQUERDA EM UM
COMENTÁRIO → TOQUE EM “ ” →
DENUNCIAR ESTE COMENTÁRIO

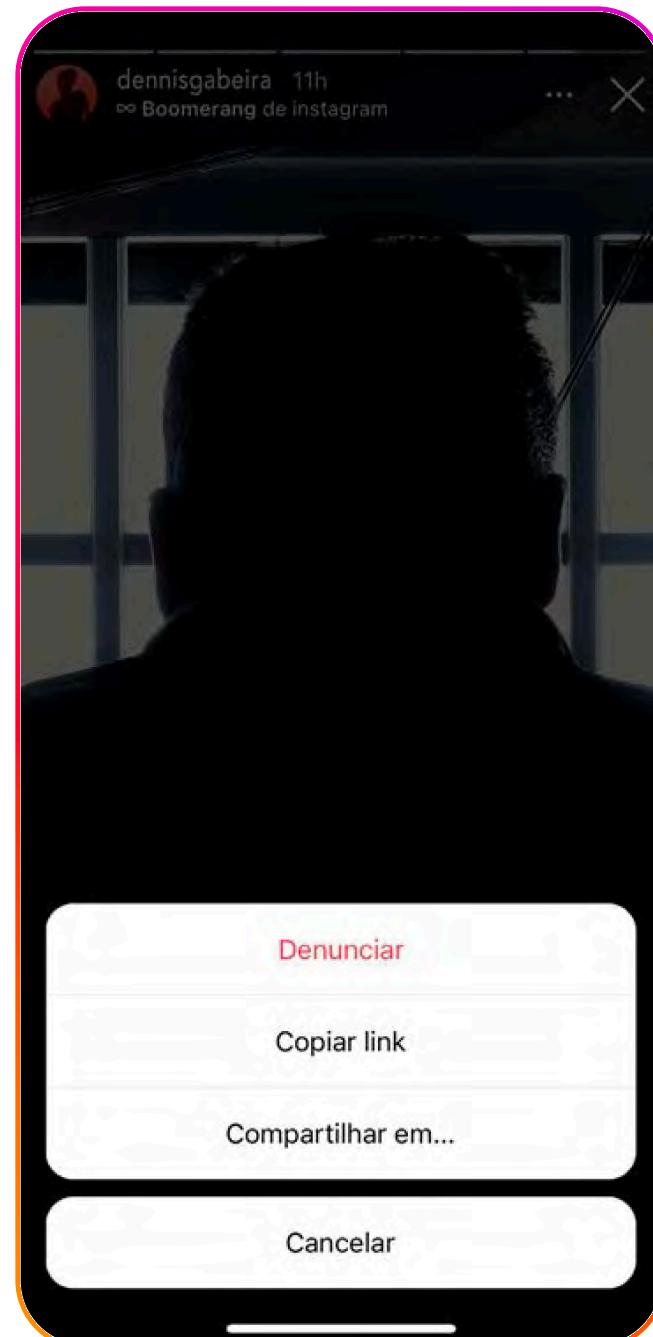
Denunciar contas e interações



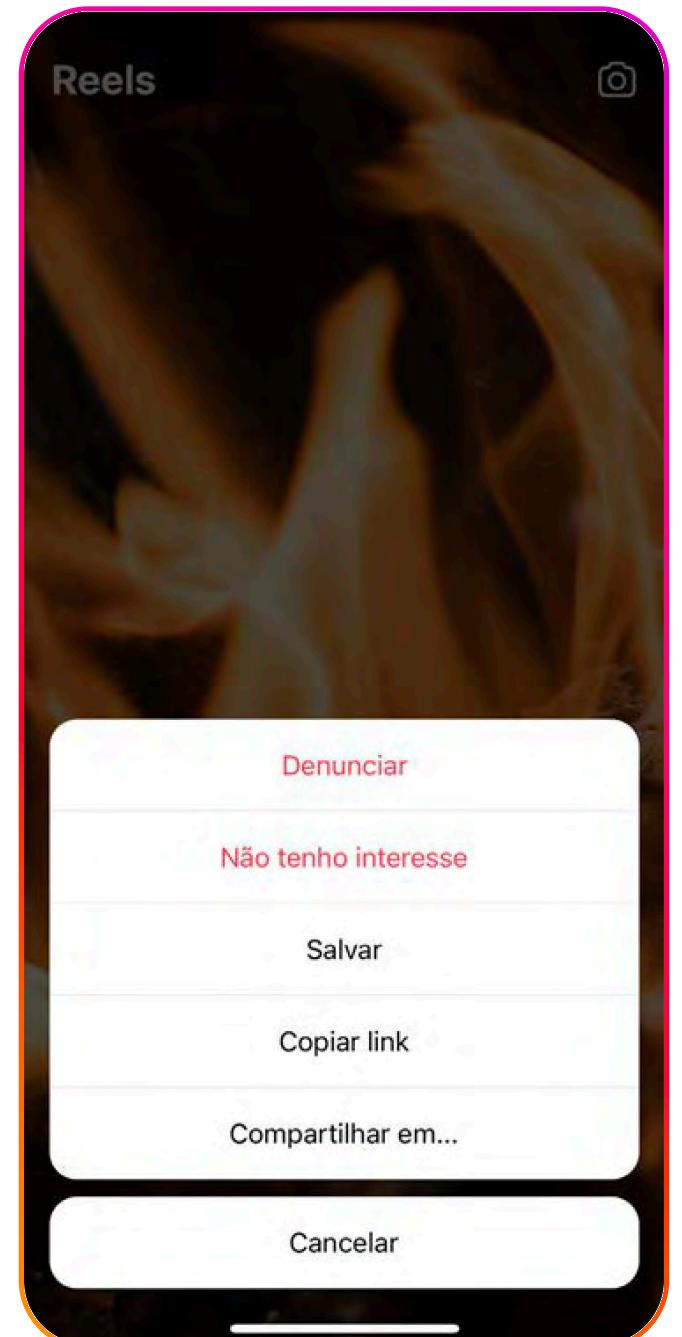
DMs
TOQUE SEM SOLTAR UMA MENSAGEM
INDIVIDUAL → DENUNCIAR



LIVES
TOQUE EM ‘...’ AO LADO DE ‘COMENTAR’ NA
PARTE INFERIOR DA LIVE → DENUNCIAR



STORIES
TOQUE EM ‘...’ NO CANTO SUPERIOR
DIREITO DO STORY → DENUNCIAR



REELS:
TOQUE EM ‘...’ NO CANTO INFERIOR
DIREITO DO REEL → DENUNCIAR



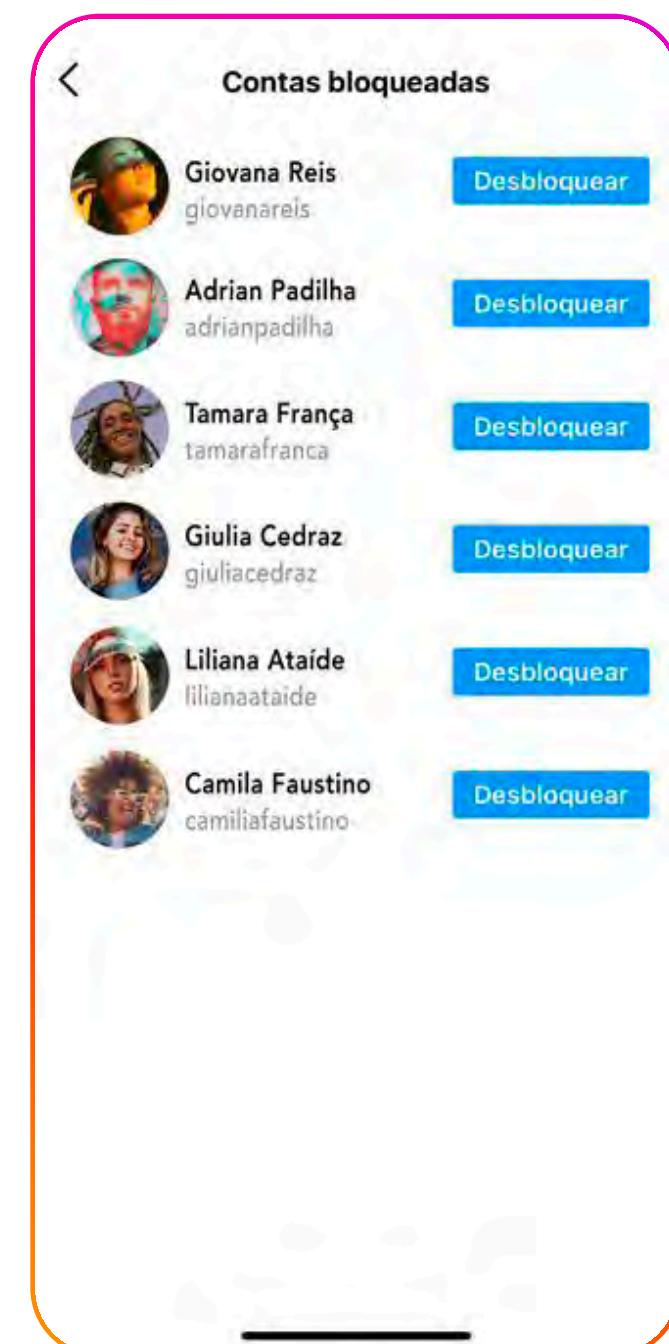
Bloquear interações indesejadas

Seu filho pode bloquear contas com as quais não deseja interagir. Essa ação evitará que a conta veja ou comente em qualquer conteúdo que o adolescente compartilhar. Além disso, a conta não poderá enviar mensagens para ele.

Sabemos que os adolescentes ficam com receio de bloquear pessoas, pois acreditam que elas serão notificadas. Não se preocupe: nós não notificamos os usuários quando eles são bloqueados nem revelamos quem os bloqueou. Você tem a opção de desbloquear uma conta a qualquer momento.

Também dificultamos para que alguém que você bloqueou entre em contato novamente por meio de uma nova conta. Agora, se você bloqueia alguém no Instagram, é possível bloquear não só a conta dessa pessoa, mas também quaisquer outras que ela possa vir a criar.

Bloquear interações indesejadas



CONFIGURAÇÕES → PRIVACIDADE →
CONTAS BLOQUEADAS

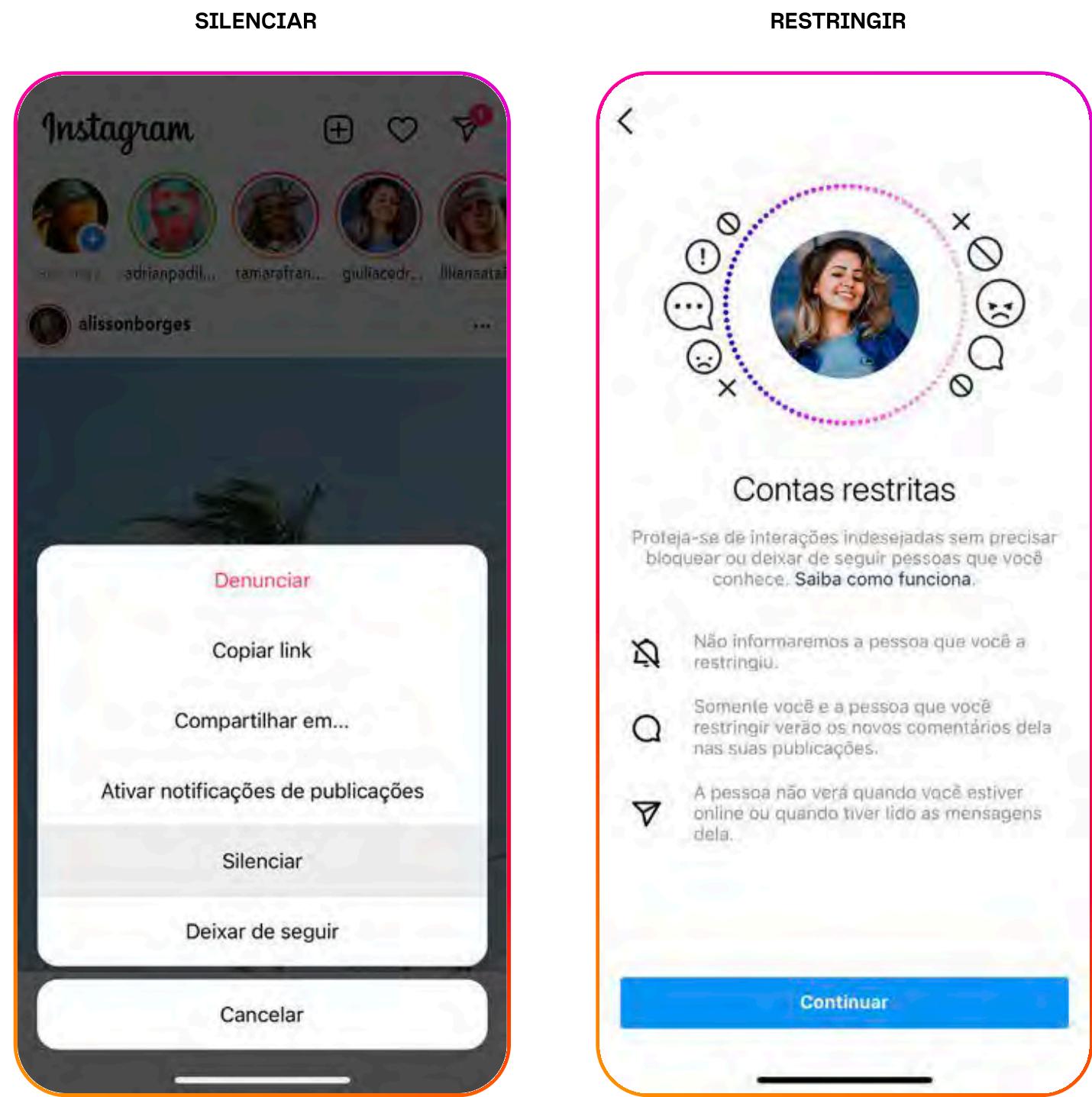
Silenciar uma conta

Às vezes, seu filho adolescente pode querer dar um tempo de uma determinada conta. A ação de silenciar evitará que publicações e stories dessa conta apareçam para o adolescente. A outra pessoa não saberá que foi silenciada, e o adolescente poderá reativar essa conta a qualquer momento.

Restringir uma conta

Com a restrição, os adolescentes podem proteger a própria conta de interações indesejadas de uma forma mais sutil ou discreta.

Com a restrição ativada, os comentários feitos nas publicações deles por uma pessoa que foi restringida só ficam visíveis para ela. Indivíduos restritos também não conseguem ver quando o adolescente está ativo no Instagram ou quando ele leu uma mensagem direta deles. Nunca revelaremos a uma pessoa que o adolescente a restringiu, e ele poderá remover as restrições a qualquer momento.



PERFIL → TOQUE EM “SEGUINDO” →
SILENCIAR

PERFIL → TOQUE EM “...” NO CANTO
SUPERIOR DIREITO → RESTRINGIR



Gerenciar o número de curtidas

Queremos que as pessoas prestem atenção no que está sendo compartilhado no Instagram, e não no número de curtidas que uma publicação recebe.

É por isso que oferecemos a todos a opção de ocultar o número de curtidas nas publicações que veem no Feed. Você também terá a opção de ocultar o número de curtidas em suas próprias publicações, impedindo que as outras pessoas vejam quantas curtidas elas receberam. Isso também pode ser feito em cada publicação individualmente.

Alterar a maneira como as pessoas enxergam o número de curtidas pode gerar uma mudança significativa, e ocultá-lo pode ajudar a reduzir a pressão do uso do Instagram para o adolescente.

06

Gerenciar o que você vê

Tomamos medidas proativas para melhorar a segurança de todos. Nossa equipe trabalha para analisar e remover conteúdo que viole nossas [Diretrizes da Comunidade](#). Os adolescentes podem gerenciar melhor o conteúdo que veem usando uma variedade de ferramentas e recursos descritos nas seções a seguir.





Controles de comentários

Seu filho adolescente pode controlar melhor quem comenta nas publicações dele bloqueando comentários de contas específicas na seção “Comentário” das configurações de privacidade. Os donos de tais contas não receberão notificações quando forem bloqueados. O adolescente também pode desativar todos os comentários das publicações dele.

Ocultar mensagens e comentários ofensivos

Os adolescentes podem usar diversas ferramentas para ocultar mensagens e comentários ofensivos que não querem ver no Instagram. Junto com o recurso integrado Palavras Ocultas que filtra automaticamente palavras ou frases ofensivas dos comentários e das mensagens diretas dos adolescentes, também oferecemos:

- **Filtragem avançada de comentários:** essa configuração filtra ainda mais comentários e mensagens que possam conter palavras ou frases ofensivas.
- **Lista personalizada:** o que é ofensivo para uns pode não ser para outros. Portanto, seu filho adolescente também pode criar uma lista personalizada de palavras, frases ou emojis que não querem ver nos comentários ou nas mensagens. Qualquer comentário que usar esses termos ficará oculto nas publicações dele para que ele e os seguidores não o vejam. Mensagens diretas que usarem esses termos serão filtradas para a pasta de solicitações de contato do adolescente.



CONFIGURAÇÕES → PRIVACIDADE →
PALAVRAS OCULTAS → GERENCIAR LISTA



Fixar comentários positivos

Além de remover comentários negativos, queremos oferecer às pessoas uma maneira fácil de ampliar e incentivar as interações positivas. Os comentários fixados permitem que seu filho adolescente defina o tom da própria conta fixando um número restrito de comentários favoritos no topo da seção de comentários.

Fixar comentários positivos



DESLIZE PARA A ESQUERDA
EM UM COMENTÁRIO → TOQUE EM “ ”



TOQUE EM “FIXAR COMENTÁRIO”



COMENTÁRIOS FIXADOS APARECEM
NO TOPO DA SEÇÃO DE COMENTÁRIOS

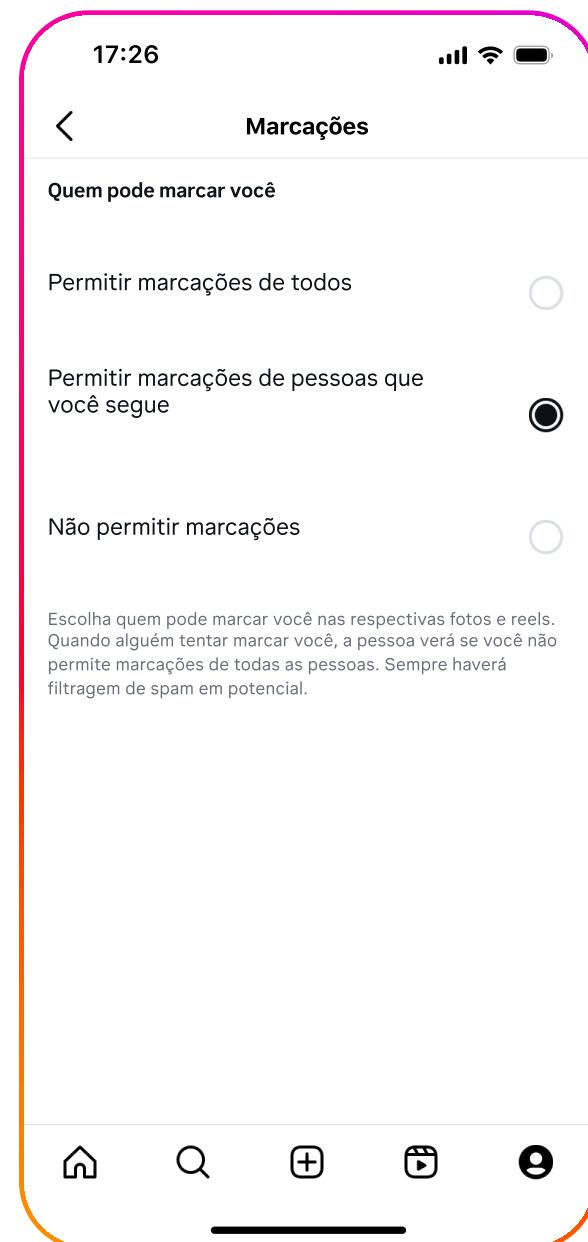


Controlar menções e marcações

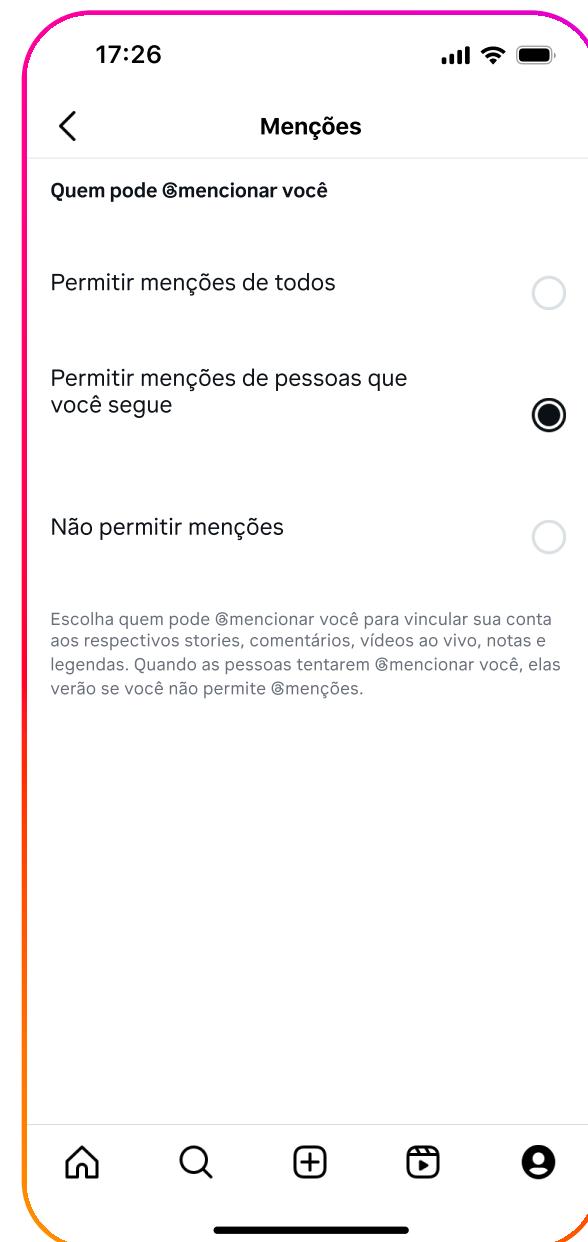
Existem controles no Instagram que permitem que seu filho adolescente gerencie quem pode marcá-lo ou mencioná-lo.

Por padrão, as Contas de Adolescentes só podem ser marcadas ou mencionadas por contas que eles seguem. Adolescentes com menos de 16 anos precisam da permissão dos pais para alterar essa configuração.

Controlar menções e marcações



MARCAÇÕES E MENÇÕES →
PERMITIR MARCAÇÕES DE



MARCAÇÕES E MENÇÕES →
PERMITIR @MENÇÕES DE



Controlar suas recomendações de conteúdo

Muitas pessoas usam o Instagram para se conectar com suas paixões e descobrir novos interesses. Para criar mais oportunidades de descoberta, o Instagram recomenda conteúdo personalizado e contas com base em interesses. Embora as recomendações ofereçam inspiração e entretenimento, também buscamos dar às pessoas mais controle sobre elas.

Há várias maneiras de informar o Instagram sobre o tipo de conteúdo que seu filho adolescente prefere não receber como recomendação.

Seu filho pode escolher ocultar ou indicar que “não tem interesse” no conteúdo na página Explorar. Assim, evitaremos mostrar conteúdo semelhante em recomendações futuras, como no Reels, em Pesquisar e em outras áreas. Além disso, seu filho adolescente pode especificar palavras ou frases que deseja evitar, como “fitness” ou “receitas”. Deixaremos de recomendar conteúdo com essas palavras na legenda ou na hashtag. É possível acessar esse recurso na seção Palavras Ocultas das configurações.

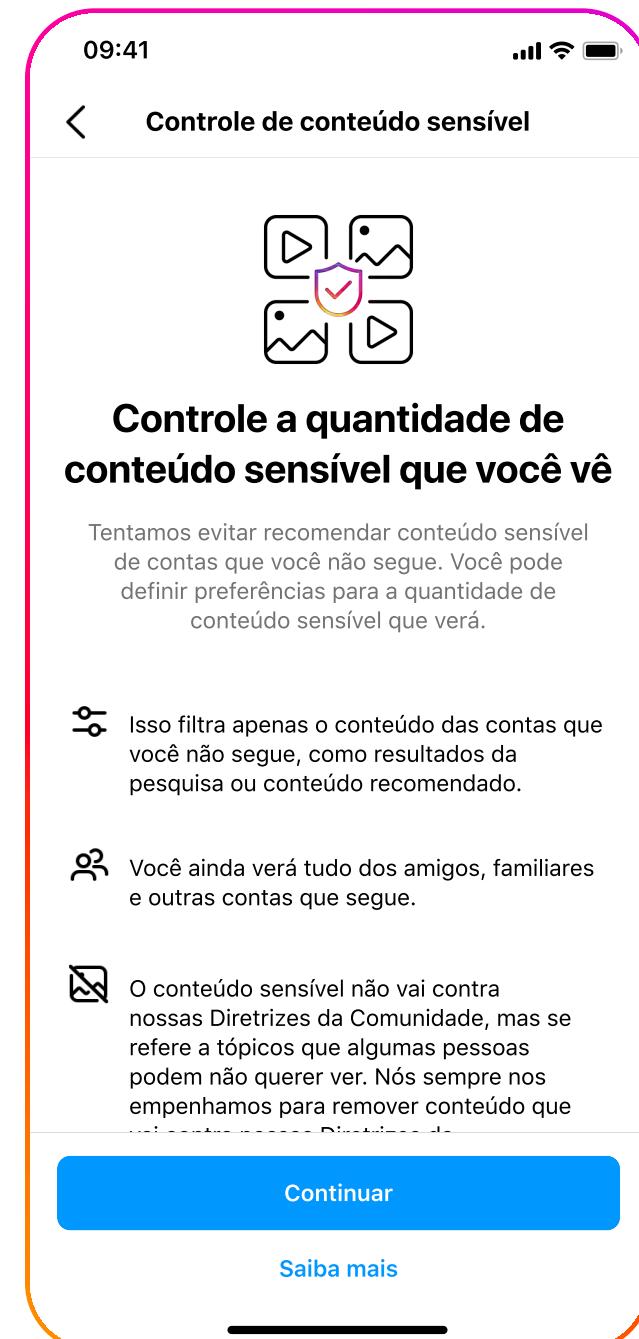


Controle de conteúdo sensível

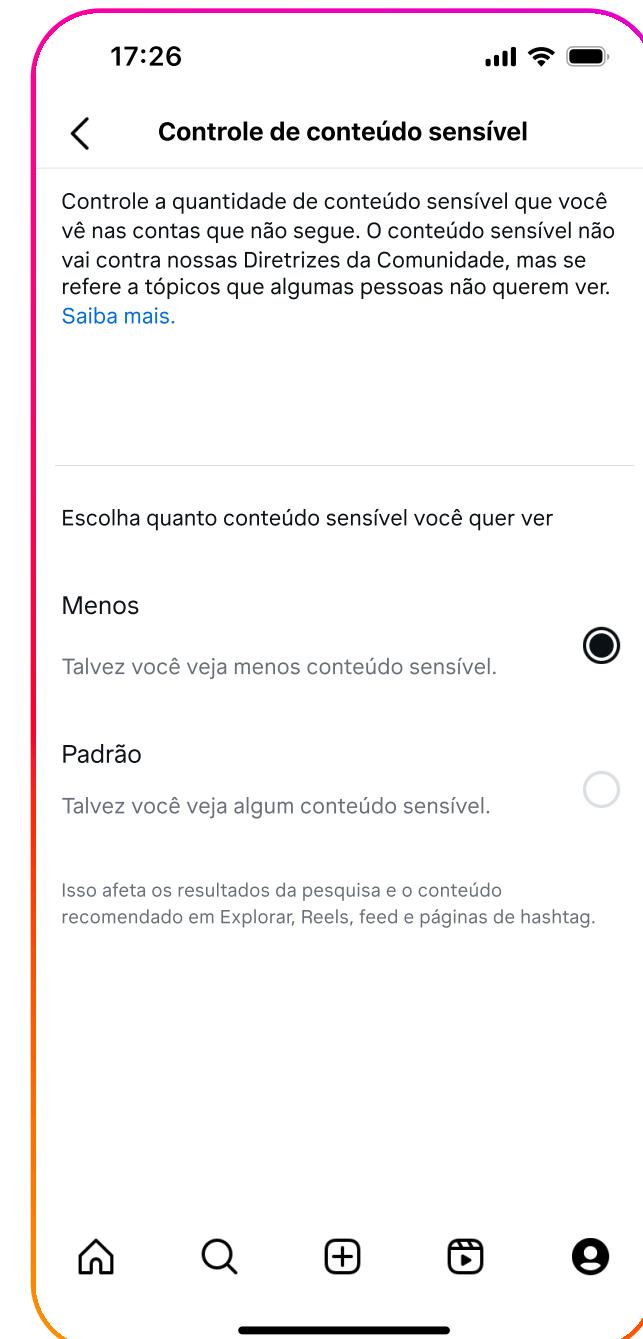
O recurso de controle de conteúdo sensível reduz a probabilidade de os adolescentes se depararem com conteúdo ou contas potencialmente prejudiciais ou sensíveis ao usar vários recursos do Instagram, como Pesquisar, Explorar, páginas de hashtags, Reels, recomendações do Feed e contas sugeridas.

Por padrão, as Contas de Adolescentes são definidas automaticamente para “ver menos” conteúdo sensível. Adolescentes com menos de 16 anos precisam da permissão dos pais para alterar essa configuração.

Controle de conteúdo sensível



CONTROLE DE CONTEÚDO SENSÍVEL

CONFIGURAÇÕES → CONTA →
CONTROLE DE CONTEÚDO SENSÍVEL

07

Gerenciar o **tempo**

Quando se trata de passar tempo no Instagram, é fundamental ter conversas abertas com seu filho adolescente e chegar a um acordo sobre qual é a quantidade apropriada de tempo para passar no app por dia ou por semana. Fazer pausas regulares também pode ser importante, especialmente durante períodos de estresse.

Há várias ferramentas e configurações integradas que ajudam você e sua família a entender e gerenciar o tempo que seu filho adolescente está passando no app. Vocês podem conversar para decidir qual é o equilíbrio certo para sua família. Muitos desses recursos também estão disponíveis nas nossas ferramentas de supervisão dos pais (ver Seção 4: Central da Família e ferramentas de supervisão dos pais).



Dicas para ajudar os adolescentes a gerenciar o tempo de tela

Muitos pais se preocupam com o tempo de tela de seus filhos adolescentes. Quanto tempo é tempo demais? E há alguma forma de fazer seu filho compreender caso você precise implementar regras?

Um bom primeiro passo é entender o papel que a tecnologia e o tempo online exercem na vida do seu filho adolescente. Se você se preocupa que seu filho esteja passando muito tempo no dispositivo, o importante não é a quantidade de tempo em si, mas sim como isso pode estar interferindo em outras áreas. Você pode fazer perguntas como:

- Quanto tempo você fica sem olhar seu celular pela manhã?
- Você sente distração ou ansiedade sem seu celular?
- Quando você sai com seus amigos, fica no celular muito tempo?
- O tempo que você passa online está atrapalhando sua rotina de estudos ou impedindo que se dedique a hobbies e atividades extracurriculares que são importantes para você?

Depois, faça outras perguntas para compreender como seu filho adolescente se sente em relação ao tempo que passa online:

- Você acha que está passando muito tempo online? Você sente que às vezes precisa de uma pausa?
- De que maneira o tempo que você passa online está afetando você, tanto física quanto emocionalmente?

Depois de analisar algumas dessas questões, você pode decidir que realmente deseja ajudar seu filho adolescente a gerenciar melhor o tempo de tela. Mas lembre-se: as regras não precisam ser rígidas ou extremas para serem eficazes. Experimente estas técnicas para definir limites saudáveis:

- **Tenha compaixão.** O tempo de tela não estruturado é uma importante fonte de conforto e entretenimento para muitos adolescentes. Dizer ao adolescente que você entende as necessidades dele é uma maneira simples de reduzir o estresse para todos.
- **Compartilhe ferramentas de gerenciamento de tempo.** Compreenda quais ferramentas são oferecidas nas plataformas de redes sociais e outros espaços online e converse sobre essas ferramentas com seu filho adolescente. Por exemplo, em relação ao Instagram, você pode conversar sobre o limite diário ou o modo de descanso. Também é possível usar as ferramentas de supervisão dos pais para definir limites de tempo com seu filho adolescente.
- **Dê o exemplo do uso de tela apropriado.** Se você der o exemplo deixando de lado seus próprios dispositivos durante horários determinados, será mais provável que seu filho adolescente faça o mesmo sem resistência. Além disso, afastar-se um pouco da tecnologia traz o benefício de ajudar você a limitar seu próprio consumo de mídia, proporcionando momentos de consciência com seus filhos.
- **Reúna dados e reavalie.** Para fazer com que os adolescentes mais velhos aceitem uma nova regra sobre o tempo de tela, pode ser eficaz negociar um acordo com base nos desejos deles, com a compreensão de que será um teste inicial. Por exemplo, o adolescente pode dizer que usar o dispositivo após um determinado horário não afeta o sono ou que é mais fácil fazer o dever de casa com a ajuda de um amigo online. Em casos como esses, você pode experimentar o que ele sugeriu e acompanhar como as coisas vão por algumas semanas. Ele acorda no horário certo de manhã? O dever de casa é feito por completo? Observe o que acontece e reajuste o plano conforme necessário.

Ver atividade

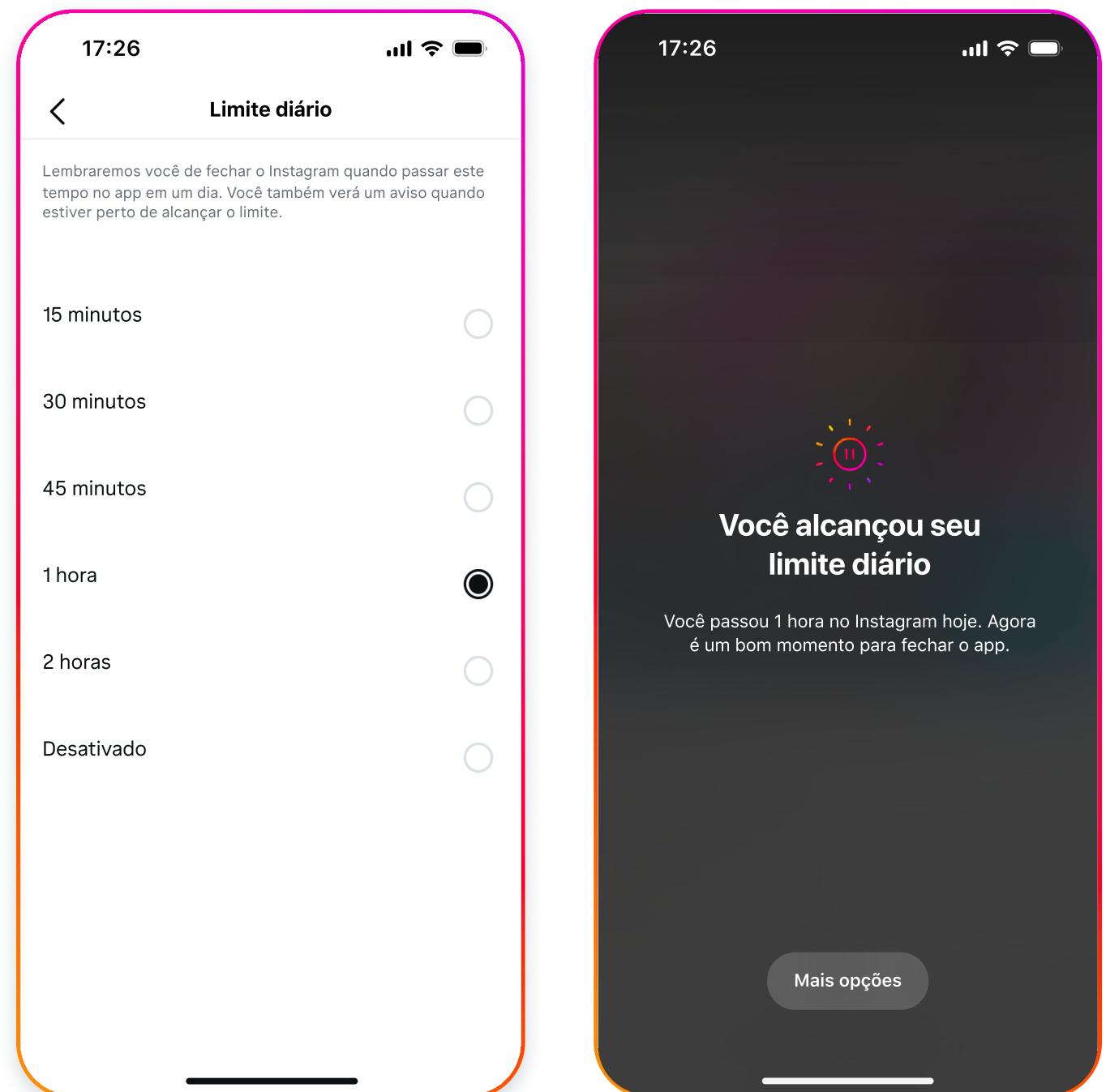
O painel de atividades mostra ao seu filho quanto tempo ele passou no Instagram no último dia e semana, além do tempo médio gasto no app. O adolescente pode tocar sem soltar nas barras azuis para ver o tempo específico que passou no Instagram em um determinado dia.



CONFIGURAÇÕES → SUA ATIVIDADE →
TEMPO GASTO

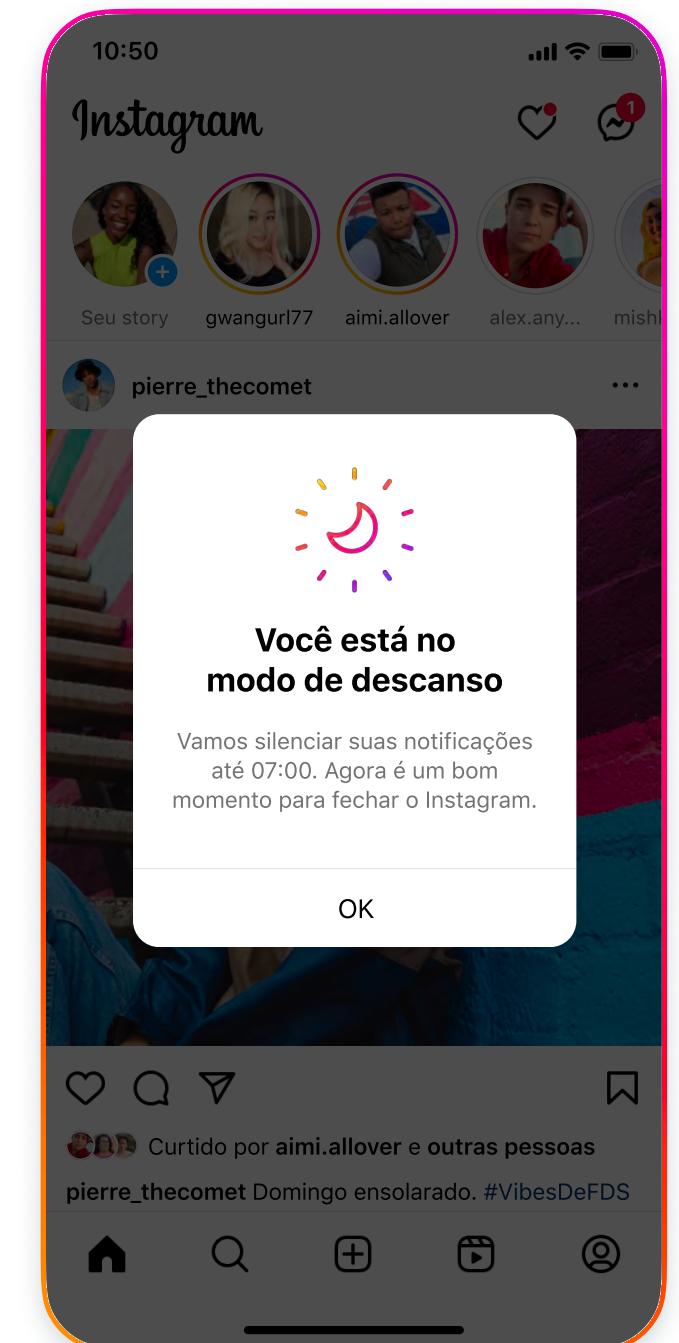
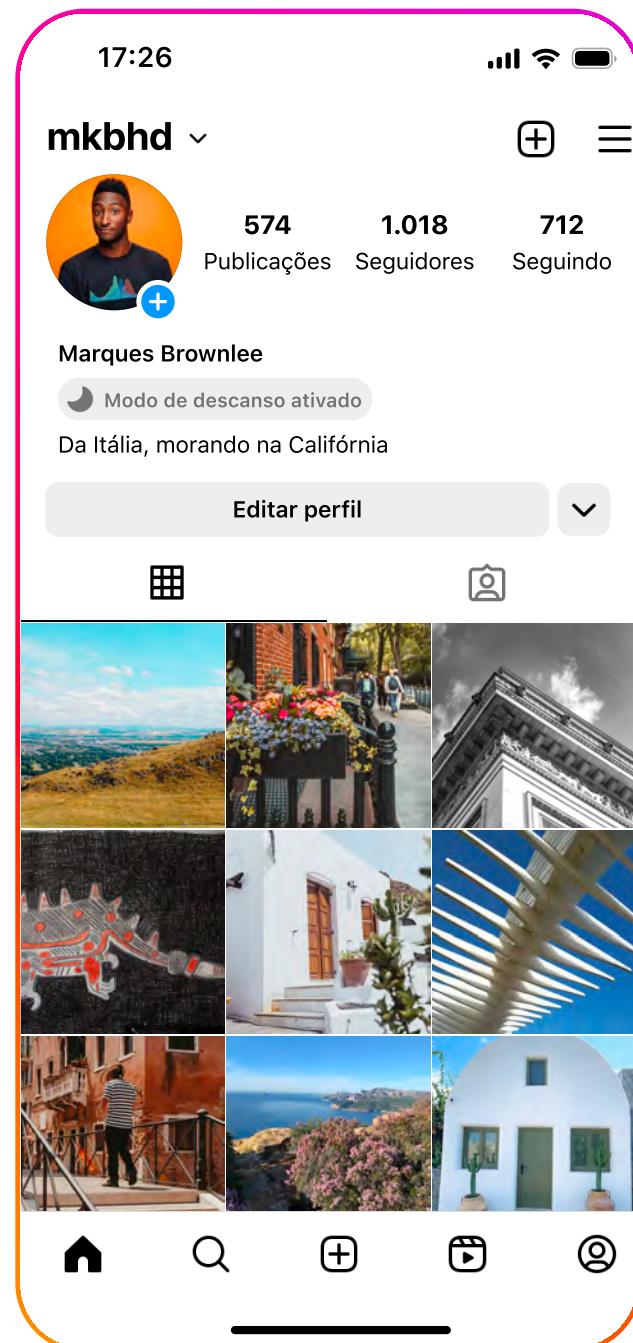
Definir limite de tempo diário

Tenha uma conversa com seu filho adolescente sobre como ele se sente ao usar o app. Chega um momento em que ele sente que não está mais se beneficiando tanto dele? As Contas de Adolescentes incluem um lembrete de limite de tempo padrão que solicita aos adolescentes que saiam do Instagram após 60 minutos de uso diário. Adolescentes com mais de 16 anos poderão estender esse tempo se quiserem, mas os mais novos precisarão da permissão dos pais para desativar esse lembrete. Com a supervisão ativada, os pais, mães ou responsáveis poderão conversar com seus filhos adolescentes para definir limites de tempo diário total para o uso do Instagram. Assim que o adolescente atingir esse limite, ele não poderá mais acessar o app. Estabelecer um limite de tempo diário juntos pode ser uma maneira útil de discutir como eles estão usando o Instagram ao longo do dia.



Modo de descanso

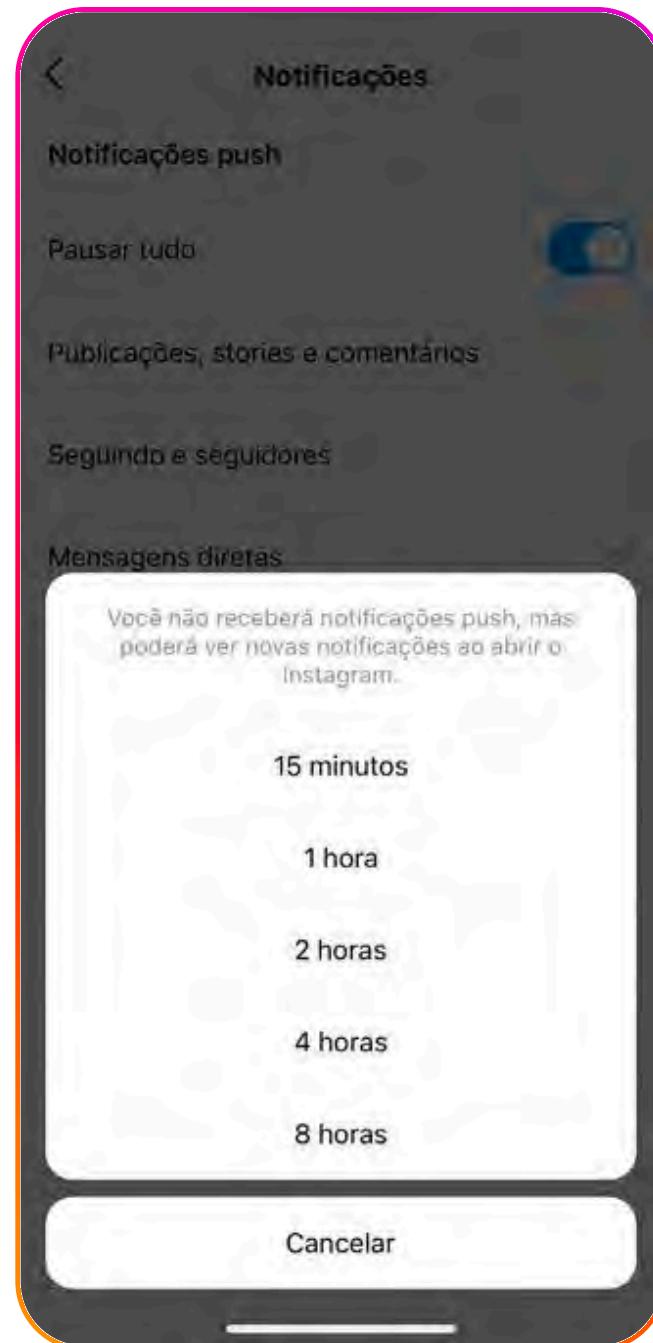
As Contas de Adolescentes são automaticamente colocadas em “modo de descanso” entre 22h e 7h, evitando que os adolescentes recebem notificações durante esse período. Com a supervisão ativada, você pode optar por bloquear totalmente o acesso ao Instagram durante esse período.



Silenciar notificações push

O adolescente pode usar o recurso “pausar todas as notificações” para silenciar temporariamente as notificações do Instagram. Essa é uma ferramenta útil para adolescentes que precisam se concentrar em tarefas como dever de casa ou estudar para uma prova.

Assim que o tempo predefinido acabar, as notificações serão revertidas automaticamente para as configurações originais sem a necessidade de ajuste manual.



CONFIGURAÇÕES → NOTIFICAÇÕES →
PAUSAR TUDO

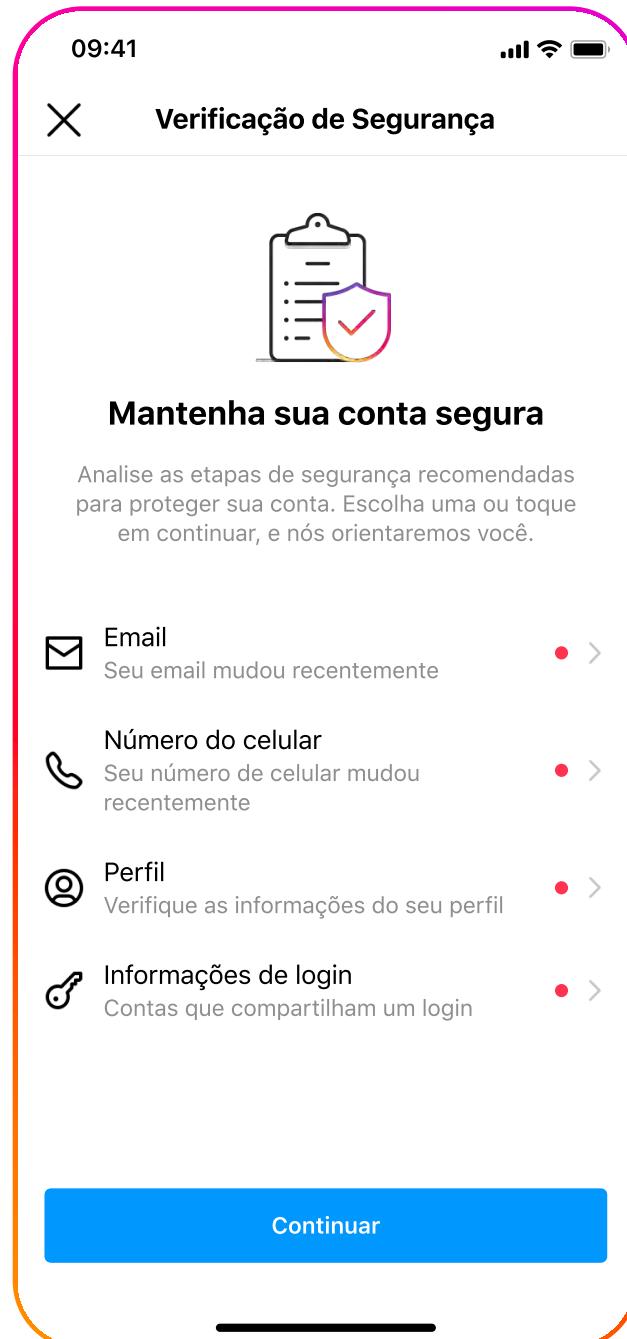
08

Gerenciar seguran ça



Verificação de Segurança

A Verificação de Segurança orienta as pessoas pelas etapas necessárias para proteger suas contas. Isso envolve verificar a atividade de login, revisar as informações do perfil, confirmar as contas que compartilham dados de login e atualizar as informações de contato para recuperação da conta, como telefone ou endereço de email.



CENTRAL DE CONTAS > SEGURANÇA >
VERIFICAÇÃO DE SEGURANÇA

Autenticação de dois fatores

Para manter a conta do seu filho adolescente segura e o login privado, especialmente em vários dispositivos, ative a autenticação de dois fatores. Essa camada de segurança adicional ajuda a proteger a conta em relação a uso não autorizado de senha e pode ser ativada nas Configurações.

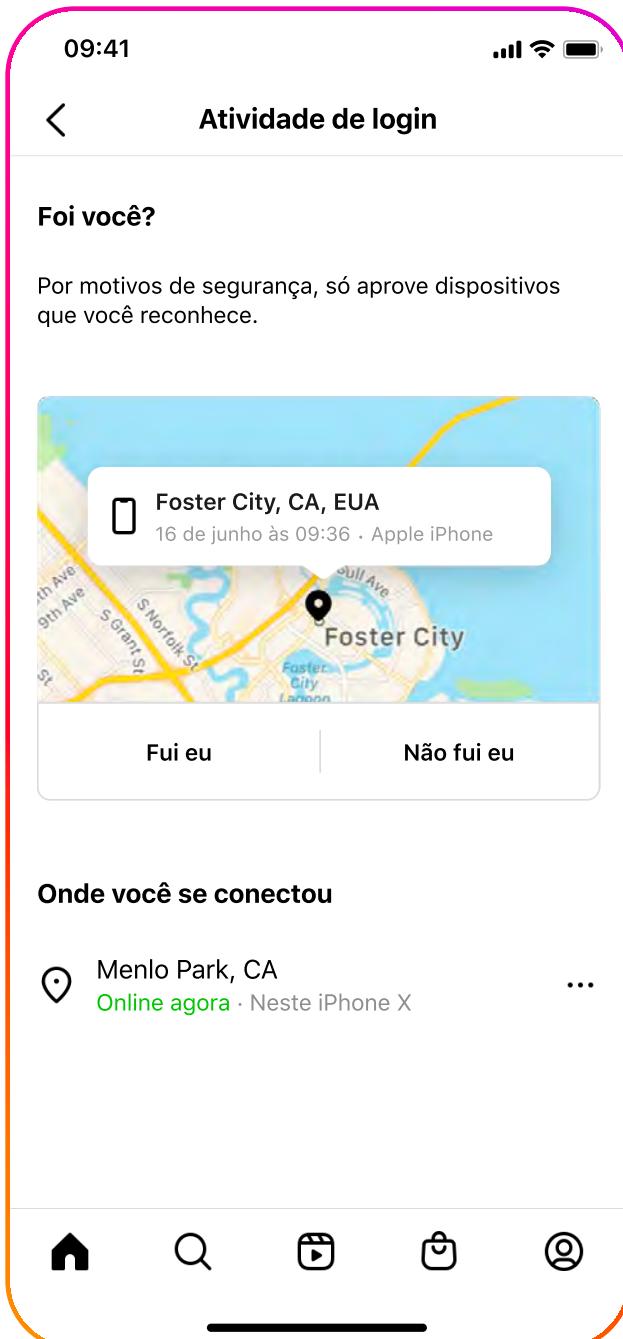
Ao entrar em uma conta do Instagram com a autenticação de dois fatores ativada, você precisará inserir a senha e o código de segurança. Esse código é enviado por meio de um app autenticador ou por SMS.



CONFIGURAÇÕES → SEGURANÇA →
AUTENTICAÇÃO DE DOIS FATORES

Atividade de login

Você só pode entrar em uma conta do Instagram por vez, mas seu dispositivo pode armazenar informações de login de várias contas. Você pode adicionar ou remover informações de login nas configurações do app do Instagram.



CONFIGURAÇÕES → SEGURANÇA →
ATIVIDADE DE LOGIN

09

Dando apoio a terceiros

Embora isso talvez nunca aconteça, caso seu filho adolescente veja algo no Instagram que o faça se preocupar com o bem-estar de alguém, ele poderá denunciar a publicação anonimamente. Poderemos enviar à pessoa recursos que desenvolvemos em parceria com especialistas em prevenção contra o suicídio. Se parecer que a pessoa está em perigo iminente, poderemos acionar os serviços de emergência.

Colaboramos com especialistas em prevenção contra o suicídio para elaborar nossos produtos e políticas. Além disso, direcionamos as pessoas que pesquisam conteúdos relacionados a autoflagelação ou suicídio a organizações locais de apoio, como National Suicide Prevention Lifeline, The Trevor Project e National Alliance on Mental Illness (NAMI).





Distúrbios alimentares

Se o seu filho adolescente está passando por problemas de distúrbio alimentar ou de imagem negativa do próprio corpo, o Instagram oferece recursos para dar assistência. Por exemplo, removemos conteúdo que promove ou incentiva os distúrbios alimentares. Também disponibilizamos recursos que direcionam as pessoas para organizações de apoio locais, como a National Eating Disorders Association (NEDA) nos EUA, e exibimos recursos aprovados por especialistas quando as pessoas pesquisam conteúdos relacionados a transtornos alimentares.

Em parceria com especialistas, moldamos nossos produtos e políticas e trabalhamos com líderes de comunidades e curadores para criar e compartilhar conteúdos que incentivem uma imagem corporal positiva e inspiradora.



Pensamentos negativos ou de autoflagelação

Saber que alguém que você ama e com quem se preocupa está tendo pensamentos suicidas ou de autoflagelação é uma experiência difícil. Como pai, mãe ou responsável, é natural sentir uma mistura de emoções ao lidar com essa situação, e é importante reconhecer e processar esses sentimentos.

Se você se preocupa com a segurança imediata de um jovem ou sente que ele não consegue se manter em segurança ou que precisa de assistência médica por autoflagelação, entre em contato com os serviços de emergência locais.

Você pode encontrar mais recursos de segurança e saúde mental em help.instagram.com/1666662083590610.

10

Glossário de termos do Instagram

BLOQUEAR

Bloquear é uma ferramenta que seu filho adolescente poderá usar se alguém o estiver incomodando no Instagram. Quando o adolescente bloqueia alguém, a outra pessoa não é notificada e não pode mais interagir com ele de nenhuma forma.

COMENTAR

Um comentário é uma reação ao conteúdo que alguém publica no Instagram. Os comentários aparecem abaixo das publicações no feed do adolescente e podem usar palavras ou emojis.

DIRETRIZES DA COMUNIDADE

Queremos promover uma comunidade diversificada e positiva. Todos que usam o Instagram devem aderir às nossas Diretrizes da Comunidade, projetadas para criar um ambiente seguro e aberto para todos. Isso inclui, por exemplo, a proibição de nudez ou discurso de ódio. A violação dessas diretrizes pode resultar em conteúdo excluído, contas desativadas ou outras restrições.

MENSAGENS DIRETAS (DMs)

A mensagem direta é um recurso que permite às pessoas enviar mensagens umas para as outras individualmente ou em grupos. Elas também podem compartilhar fotos e vídeos apenas com as pessoas com quem estão trocando mensagens.

EXPLORAR

O Explorar é onde as pessoas podem descobrir fotos e vídeos de contas e hashtags que podem ser de seu interesse. O Explorar é diferente para cada usuário do Instagram, pois o conteúdo muda com base nas contas e nas hashtags que o adolescente segue.

FEED

O Feed é onde as pessoas podem ver publicações das contas que seguem. Geralmente os jovens consideram as publicações no Feed como algo mais comemorativo ou especial, incluindo fotos ou vídeos.

BATE-PAPO DE VÍDEO E AO VIVO

Seu filho adolescente pode iniciar uma live para compartilhar algo com os seguidores em tempo real. Durante uma live, ele pode convidar amigos para participar, coorganizar uma sessão ao vivo ou deixar comentários e enviar corações. Ele também pode criar um bate-papo de vídeo do Instagram em mensagens diretas com até quatro pessoas.

SILENCIAR

A opção de silenciar permite que o adolescente não veja publicações e stories de determinadas pessoas sem que precise bloqueá-las ou deixar de segui-las.

PUBLICAÇÃO

Uma publicação é a mídia que está sendo compartilhada no Feed ou no Stories e pode conter fotos ou vídeos.

PERFIL

O perfil do Instagram do seu filho adolescente é onde os amigos e os seguidores dele podem acessar as publicações e os stories dele. O perfil também inclui uma pequena biografia. Se o perfil do adolescente for privado, apenas a biografia e a foto do perfil principal dele serão visíveis.

REELS

Com o Reels, é possível gravar e editar vídeos curtos de até 90 segundos. Você pode adicionar efeitos e música ao seu reel ou usar seu próprio áudio original.

DENUNCIAR

A denúncia é um meio que seu filho adolescente pode usar para informar ao Instagram que ele viu algo inadequado. O adolescente pode denunciar qualquer conteúdo no Instagram que ele acredite violar nossas Diretrizes da Comunidade.

RESTRINGIR

O recurso Restringir permite que o adolescente impeça certas pessoas de enviar mensagens ou comentar nas publicações dele, sem que essas pessoas saibam disso.

STORIES

Os stories desaparecerão do app após 24 horas, a menos que o adolescente tenha ativado o arquivamento. Com esse recurso, apenas o adolescente consegue ver os stories expirados. O adolescente pode então compartilhá-los nos destaques dos stories, que não desaparecem. Qualquer pessoa que pode ver os stories do seu filho adolescente pode fazer uma captura de tela deles.

CONTAS DE ADOLESCENTES

As Contas de Adolescentes são uma experiência nova e protegida para adolescentes. Os adolescentes no Instagram serão colocados automaticamente em Contas de Adolescentes, que têm limites integrados sobre quem pode contatá-los e o conteúdo que eles veem, além de mais formas de se conectar e explorar seus interesses. Adolescentes com menos de 16 anos precisam da permissão dos pais para alterar essas configurações.

11

Recursos

Para mais ferramentas e recursos que ajudarão você e seu filho adolescente a ter hábitos saudáveis nas redes sociais, visite familycenter.meta.com/resources.





from

 Meta