Converse com seus filhos adolescentes sobre os assistentes de IA

UM GUIA PARA ADULTOS DE SUA CONFIANÇA

POR QUE ISTO É IMPORTANTE AGORA

Se você perceber que seu filho adolescente fica muito tempo em um aplicativo de IA, seja para fazer o dever de casa, para obter aconselhamento ou apenas para conversar, você não está sozinho. A IA deixou de ser uma novidade e passou a ser um recurso predominante com alguns chatbots especificamente projetados para agirem como amigos, personagens fictícios desenvolvidos para a pessoa se sentir amada e aplicativos ajustados para oferecer responsividade emocional. Estão se tornando parte de como os jovens gastam seu tempo on-line – muitas vezes de maneiras que os pais e responsáveis não percebem por completo.

O que costumava ser uma ferramenta de estudo agora, para muitos adolescentes, também é um confidente. A tendência evoluiu mais rápido do que as conversas a seu respeito. A maioria dos pais tem uma impressão geral de que a IA faz parte da vida de seus filhos, mas que não é positiva quanto ao que essas ferramentas de fato oferecem em termos emocionais – por que são apelativas, o que as torna persistentes onde o verdadeiro risco se encontra.

Chatbots de IA e os aplicativos assistentes de IA:

QUAL É A DIFERENÇA?

Os chatbots de IA de uso geral são projetados principalmente para auxiliar em tarefas e dar informações. Por outro lado, os aplicativos assistentes de IA são especificamente projetados para o envolvimento emocional e relacionamentos duradouros. Os adolescentes costumam utilizar ambos os formatos de forma intercambiável: procurando um assistente para fazer os deveres de casa, para obter apoio emocional ou um envolvimento crescente com o aplicativo de IA em que gastam mais tempo.

Esse recurso explica como os aplicativos de IA funcionam e exploram a forma como os adolescentes estão de fato os utilizando. Também aborda o comportamento do usuário, que pode utilizar os dois tipos de aplicativos de IA, como confiar na IA para obter apoio emocional ou confiar excessivamente nela para tomar decisões. Os princípios se aplicam da mesma forma quanto o aplicativo é desenvolvido para fins de produtividade ou para fazer companhia.

O QUE APRENDEMOS CONVERSANDO COM JOVENS

Entre dezembro de 2025 e fevereiro de 2026, a Microsoft e a Cyberlite realizaram workshops de um projeto conjunto de assistência de IA com 131 estudantes com idades entre 12 e 18 anos, em 9 escolas da Índia e de Singapura. Por meio de enquetes, exercícios de classificação e perguntas abertas, os estudantes compartilharam suas experiências, preocupações e ideias nas suas próprias palavras. Seus comentários moldaram este guia.

Principais constatações a serem observadas:

Os jovens desse grupo estão cientes dos riscos.

Eles indicaram a perda de raciocínio crítico, o excesso de compartilhamento e a confiabilidade emocional antes dos adultos. Eles não são ingênuos quanto ao que é a IA.

Eles recorrem à IA porque ela não julga.

59% dos participantes disseram que o que os leva a confiar na IA é a ausência de julgamento, um contraste que eles destacam fortemente em relação aos colegas, que podem fazer fofoca ou reagir negativamente.

O ímpeto é real, mesmo quando não há nada de errado.

Os recursos dos projetos de IAs (linguagem calorosa, disponibilidade constante) podem criar um senso de conexão sem que qualquer pessoa tenha de estar solitária ou passando por dificuldades.

Microsoft Cyberlite

COMO UTILIZAR O KIT EM CASA

Esse kit contém três histórias interativas sobre Rafaela, João e Vanessa, que podem ser lidas de 10 a 15 minutos. Elas foram elaboradas para adolescentes com idade de 13 anos ou mais, mas são igualmente úteis para os adultos de confiança dos usuários na vida.

Incentivamos as pessoas a lerem as histórias junto com seus filhos adolescentes, compartilhando suas próprias ideias e experiências com a IA, sem interromper sua rotina. Veja aqui algumas ideias sobre como utilizar o kit em casa:

- Leia ou role a tela de uma história junto com seus filhos adolescentes, faça uma pausa sempre que surgir algo que valha a pena discutir.
- Leia os estudos de caso separadamente e em seguida discutam o tema em conjunto para comparar o que ficou de fora, o que foi surpreendente e a opinião de todos sobre o tema.
- Trabalhe com os três estudos de caso por alguns dias ou semanas, para que a conversa possa acontecer em momentos breves e de baixa pressão, em vez de uma longa reunião de família.

O objetivo desse kit de ferramentas é proporcionar a você e aos seus filhos adolescentes um método tranquilo para iniciar as conversas, que de outra forma poderia ser difícil de se iniciar. A história do envolvimento cada vez maior de Vanessa com um assistente de IA pode ser mais fácil de discutir do que perguntar aos seus filhos adolescentes se estão se envolvendo demais com a IA. Esses casos fictícios geram uma distância segura, que pode fazer com que a conversa real seja menos pessoal e menos intensa para todos.

PONTOS DE PARTIDA DAS CONVERSAS

Essas perguntas têm o objetivo de servir como um ponto de partida com o passar do tempo, mas não todas ao mesmo tempo. Conduza a conversa pela curiosidade e deixe que ela flua naturalmente. Lembre-se de que o controle digital dos pais funciona melhor quando você mantém a mente aberta e evita incriminar as pessoas. Demonstrar interesse no mundo digital de seus filhos adolescentes, sem julgar, em vez de reagir às preocupações tentando cortar o mal pela raiz, aumenta a probabilidade de eles procurarem os pais quando surgir qualquer problema.

Para iniciar a conversa

- **“Qual dos três personagens (Rafaela, João ou Vanessa) pareceu mais familiar ou se identificou mais com você?”**
- **“Há alguma coisa em que a IA seja realmente boa? Alguma coisa em que é ruim?”**
- **“Algum de seus amigos está utilizando a IA para outras coisas além da escola?”**

Para explorar a privacidade

- **“Alguma coisa que Rafaela compartilhou parece ser o tipo de coisa que você poderia dizer em um bate-papo sem pensar nas consequências?”**
- **“Se alguém pudesse ler tudo o que você já digitou em chatbots, essa pessoa ficaria surpresa com alguma coisa?”**
- **“Quem você acha que realmente lê essas conversas? Você já pensou no que acontece com elas?”**

Para explorar o aconselhamento e o processo decisório

- **"Houve algum momento na história de João em que você sentiu que a conversa descambou para o lado errado?"**
- **"Algum tipo de decisão que você jamais deixaria a IA tomar para você? Por que esse?"**
- **"Quando a IA dá uma resposta confiante, como você avalia se está de fato correta?"**

Para explorar a conexão emocional

- **"O que você extraiu da história de Vanessa? Algo pareceu exagerado ou realista?"**
- **"Você acredita que é possível ter sentimentos reais por uma IA? O que você acha que torna isso possível?"**
- **"Há alguma coisa que a IA oferece que um amigo ou familiar não possa oferecer?"**