



ChatGPT

artmed⁺

e-book

**Dicas para
conversar com
adolescentes
sobre IA**

índice

Introdução	3
1. Use as mesmas estratégias que você emprega com outras tecnologias... 4	4
2. Desenvolva o pensamento crítico sobre a IA	5
3. Esclareça o que a IA pode e não pode fazer.....	6
4. Fale sobre os impactos emocionais e sociais	7
5. Oriente a experiência de seu filho com os controles parentais	8
6. Incentive o uso equilibrado da tecnologia	9
7. Mantenham-se informados juntos	10
Sobre.....	11
Sobre a Artmed.....	12



INTRODUÇÃO

Grande parte dos adolescentes já usa a IA em seu dia a dia — às vezes para apoiar na escola, explorar sua criatividade ou simplesmente por curiosidade.

Você, enquanto cuidador e responsável, não precisa ser um especialista em tecnologia para começar a orientá-los sobre como usar a ferramenta da melhor forma possível.

Como com qualquer nova tecnologia, o objetivo é sempre o mesmo: manter uma postura aberta ao diálogo, apoiá-los no desenvolvimento de uma postura crítica pautada no bom senso, e no equilíbrio e no uso saudável da tecnologia.

As dicas a seguir foram criadas para facilitar um diálogo franco e honesto por meio de perguntas simples que abrem importantes canais de conversa, lembretes sobre o que a IA pode ou não fazer e, finalmente, orientações para o estabelecimento conjunto de limites saudáveis, incluindo controles parentais, quando forem úteis, além de outras questões relevantes.

1. USE AS MESMAS ESTRATÉGIAS QUE VOCÊ EMPREGA COM OUTRAS TECNOLOGIAS

Assim como já ocorre com os videogames ou com o uso de celulares, os pais podem definir expectativas claras e propor conversas francas a respeito daquilo que seus filhos estão fazendo online e sobre os desdobramentos dessas ações na vida real.

Isso significa, em outras palavras, estabelecer regras claras em família, fortalecendo a criação de um pensamento crítico e, assim, incentivar um uso cada vez mais responsável e que se apoie no aprendizado, na criatividade e no bem-estar psicológico.

Na prática, pode ser muito útil lançar mão da curiosidade e pedir ao adolescente que te ensine sobre as diferentes maneiras que ele costuma usar a IA em seu cotidiano. Ao propor isso, você terá a oportunidade de aprender a partir de exemplos reais, em vez de apenas ouvir uma descrição genérica que nem sempre espelha a realidade.

Experimente usar frases que iniciem com: “filho(a), me mostre como você faz para...” ou, ainda, escolher algumas situações do dia a dia e analisá-las em conjunto, incluindo se o adolescente tem o hábito de verificar se as informações fornecidas são confiáveis ou não.

COMO SUGESTÃO ADICIONAL, TENTE PROPOR AS SEGUINTE TAREFAS:

- Me mostre como você usaria o ChatGPT para algo do seu dia a dia, como organizar suas tarefas ou ainda pensar em alguma atividade legal para o fim de semana.
- Me mostre algum *prompt** que usou recentemente na escola (aconselhamos remover qualquer dado pessoal). Como você decidiu se a resposta era boa?
- Se o ChatGPT lhe desse uma resposta clara e imediata, mas aparentemente incorreta, você acha que perceberia isso? Se sim, qual seria o próximo passo para verificar essa resposta?
- Se criássemos algumas regras da família para a IA (por exemplo, quando, como e onde usá-la), o que você acha que seria justo e sensato? O que te ajudaria a realmente segui-las?

**Prompt* é o comando, pergunta ou instrução que a pessoa fornece a um sistema de inteligência artificial para orientar a resposta ou a tarefa que deseja realizar.



2. DESENVOLVA O PENSAMENTO CRÍTICO SOBRE A IA

Faça perguntas abertas aos seus filhos a respeito sobre como a tecnologia funciona, que tipo de conteúdo querem aprender ou como o ChatGPT poderia influenciar a sua experiência de vida.

São exemplos de perguntas: “Como você tem certeza de que esse chatbot realmente lhe disse a resposta correta?” ou “Você acha que ele poderia cometer erros?”. Tais questionamentos os incentivam a analisar os resultados apresentados pela IA e não apenas aceitá-los sem questionamento ou crítica.

Ao fazermos isso, ensinamos aos nossos filhos como se tornar usuários de tecnologia mais cuidadosos e preparados em vez de apenas serem consumidores passivos.

PODE TAMBÉM SER INTERESSANTE PERGUNTAR:

- Como o ChatGPT tem sido útil para você?
- Se o ChatGPT te desse uma resposta, mas você não estivesse totalmente seguro sobre ela, como você a verificaria?
- Que tipos de perguntas você acha que o ChatGPT é bom em responder e em quais tipos ele não é tão bom?
- Você já recebeu alguma resposta errada? Como percebeu?



3. ESCLAREÇA O QUE A IA PODE E NÃO PODE FAZER

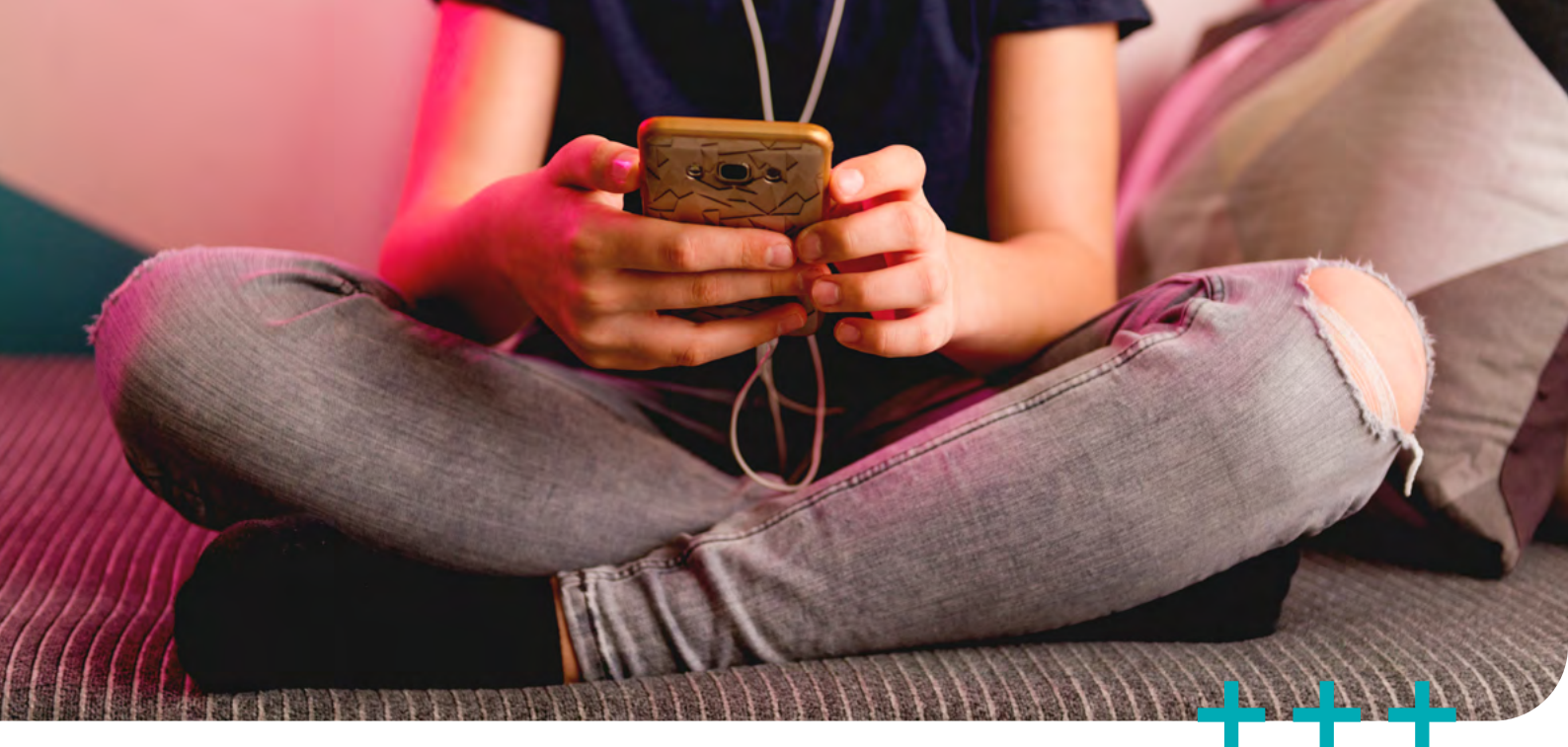
Os usuários mais jovens podem superestimar as habilidades da IA em suas interações.

Os pais, tutores ou responsáveis, dessa forma, podem explicar que a IA não os “conhece” pessoalmente e que a tecnologia pode cometer erros e nem sempre conseguirá oferecer conselhos válidos e confiáveis, especialmente sobre assuntos mais delicados que envolvam temas como saúde, relacionamentos ou identidade pessoal.

Assim, é importante reforçar aos jovens e adolescentes que assuntos mais sensíveis devem ser tratados com os pais, professores, familiares ou qualquer outro adulto de confiança sempre que surgirem dúvidas ou crises pessoais.

DICAS DE PERGUNTAS:

- Se o ChatGPT te desse uma resposta sobre algum assunto importante, como a sua saúde ou seus planos futuros, quais sinais indicariam que seria melhor buscar outras fontes ou envolver algum adulto?
- “Você consegue pensar em uma situação em que a IA pode parecer útil, mas que, na verdade, seria melhor conversar com uma pessoa?”



4. FALE SOBRE OS IMPACTOS EMOCIONAIS E SOCIAIS

As ferramentas de IA podem fornecer respostas que parecem muito íntimas e até demasiadamente “humanas”.

Os pais, tutores e responsáveis podem ajudar os jovens e adolescentes a refletir sobre como se sentem depois de usar ferramentas de IA, questionando se sentem alívio, bem-estar ou mal-estar, esclarecendo que há uma grande diferença entre interações humanas e interações com máquinas e reforçando os limites saudáveis e seguros do uso da IA.

COMO SUGESTÃO, TENHA PERGUNTAR:

- Depois de usar o ChatGPT, você geralmente se sente mais relaxado, estressado ou igual?
- Você já falou com o ChatGPT sobre como se sente em determinadas situações? Há momentos em que você acha que conversar com um amigo ou familiar poderia ser mais útil? Ou você se sentiria muito envergonhado?
- Se um amigo dissesse que gostaria de falar mais com IA do que com pessoas, o que você diria a ele?



5. ORIENTE A EXPERIÊNCIA DE SEU FILHO COM OS CONTROLES PARENTAIS

Ajude a orientar a experiência do seu filho. O ChatGPT oferece controles parentais feitos para auxiliar as famílias a colocar o bem-estar dos adolescentes em primeiro lugar.

Quando os responsável e o adolescente vinculam suas contas, torna-se possível gerenciar algumas configurações, que, por exemplo, permitem definir horários de descanso, controles de privacidade e conteúdo, além de ativar alertas de segurança em situações que envolvem sofrimento intenso e agudo.

Considere revisar as configurações à medida que seu filho amadurece.

TENTE PERGUNTAR:

- Na sua opinião, quais recursos do ChatGPT são mais úteis e quais faria sentido que limitássemos? Recursos de voz, geração de imagens etc?
- Qual seria um 'horário de descanso' justo durante o qual o ChatGPT não pudesse ser utilizado?
- Se o ChatGPT alguma vez me enviasse um alerta de segurança, como você gostaria que eu respondesse? O que seria mais respeitoso e útil para você?



6. INCENTIVE O USO EQUILIBRADO DA TECNOLOGIA

As ferramentas de IA devem apoiar o aprendizado, a diversão ou a criatividade, e não substituir experiências do mundo real, amizades ou o pensamento crítico.

Os pais, tutores ou responsáveis podem ajudar os adolescentes a estabelecer limites de tempo e garantir que a IA faça parte de uma vida digital saudável e equilibrada.

TENTE PERGUNTAR:

- De que formas o ChatGPT realmente torna seu dia melhor? E na escola, nas suas atividades ou no planejamento do seu dia a dia?
- Há momentos nos quais você acha que está usando demais a IA e isso pode atrapalhar outras coisas importantes?
- Se escolhêssemos um horário 'sem telas' todos os dias, quando seria melhor para você?
- Você acredita que existem momentos em que seria mais sensato falar com uma pessoa ou procurar uma fonte especializada?



7. MANTENHAM-SE INFORMADOS JUNTOS

A IA está em constante evolução e os pais ou responsáveis não precisam estar a par de tudo o tempo todo. Mas ao mostrar curiosidade em aprender com o jovem ou adolescente, enviam uma mensagem poderosa de que estar informado é sempre necessário e estabelece uma clara abertura ao diálogo.

Com a ferramenta **modo Estudo** do ChatGPT, por exemplo, você e seu adolescente podem resolver problemas e desafios de maneira progressiva em vez de apenas obterem respostas rápidas.

TENTE PERGUNTAR:

- Me mostre algo interessante ou útil que você fez com o ChatGPT recentemente?
- Você tem curiosidade sobre alguma configuração ou recurso que gostaria de me mostrar?
- Se você pudesse contar uma coisa a outros pais sobre como os adolescentes realmente usam a IA, o que você diria?

SOBRE

CURADORIA CIENTÍFICA E ADAPTAÇÃO AO CONTEXTO BRASILEIRO

Cristiano Nabuco de Abreu

Psicólogo, Doutor em Psicologia Clínica pela Universidade do Minho - Portugal e Pós-Doutor pelo Departamento de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Reitor da Artmed Psychology School.

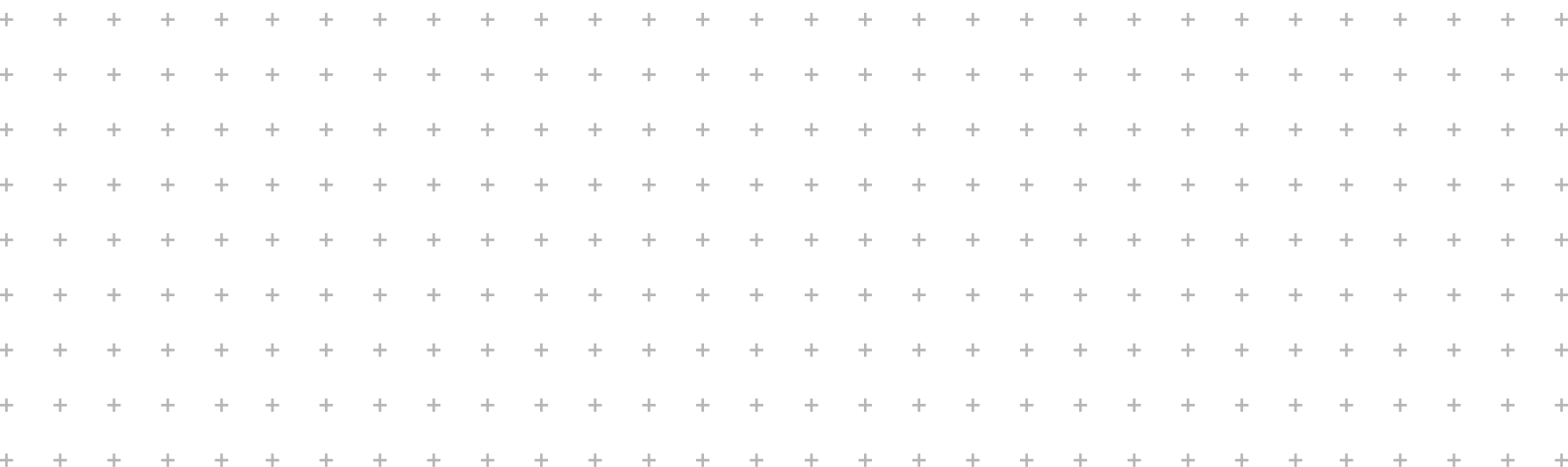
AUTORIA

OpenAI

Empresa de pesquisa e desenvolvimento em inteligência artificial fundada em 2015. Desenvolve modelos avançados de IA, como o ChatGPT, com foco em segurança, alinhamento e aplicação responsável da tecnologia em larga escala.

TRADUÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Artmed



Este conteúdo foi útil para você?

No nosso site, você encontra soluções
para continuar se atualizando quando e onde quiser.



**Acesse o site e confira as opções de
livros, cursos e programas de atualização
para se aprimorar profissionalmente:**

SAIBA MAIS

