

# AI Literacy Workbook (pt-BR)

---

## Letramento em IA para Pais e Adolescentes

---

### Apostila de Atividades

Uma apostila para imprimir e usar ao longo do curso de 6 semanas.

#### O que tem nesta apostila

1. **Acordo Familiar sobre IA** — modelo em cinco seções, com campos de assinatura (*use na Semana 5*)
2. **Guia de Bolso SIFT** — referência de verificação de fatos para dobrar e guardar (*use na Semana 4, depois guarde*)
3. **Cartões de Compromisso Espelho** — modelos de compromisso para a geladeira (*use na Semana 6*)

**Como usar.** Imprima as seções que precisar. Preencha à mão — o esforço de escrever faz parte do processo. Volte e assine novamente nas datas combinadas.

---

# Seção 1

---

## Acordo Familiar sobre IA

---

Um acordo escrito entre as pessoas que moram nesta casa sobre como vamos — e não vamos — usar IA.

*Isso não é um regulamento que uma pessoa impõe à outra. É algo que todos os signatários ajudam a escrever. Se uma seção parecer errada, mude a redação antes de assinar.*

**Data de elaboração:** \_\_\_\_\_

**Data de revisão (90 dias a partir de hoje):** \_\_\_\_\_

---

### 1. Para que usamos IA

Os usos cotidianos, de baixo risco, com os quais todos nos sentimos à vontade. Seja específico — “ajuda com a lição de casa” é menos útil do que “revisar a estrutura de uma redação depois que eu já escrevi.”

#	Usamos IA para ...	Quem se aplica
1		
2		
3		
4		
5		
6		

---

### 2. Para que não usamos IA

Os usos que concordamos serem proibidos nesta casa. Seja específico sobre o *porquê* sempre que possível — a regra fica mais fácil de lembrar.

#	Não usamos IA para ...	Por quê
1		
2		
3		
4		
5		
6		

*Exemplos para considerar: enviar fotos pessoais a geradores de imagem; compartilhar nomes reais, endereços ou nome da escola com chatbots; usar IA para escrever algo que apresentaremos como totalmente nosso; usar companheiros de IA como substituto de um amigo ou psicólogo de verdade.*

---

### 3. O que sempre declaramos

Quando usamos IA, dizemos isso. Liste as situações específicas em que a declaração é obrigatória.

#	Quando usamos IA para ...	Avisamos a ...
1		
2		
3		
4		

*Exemplos: IA usada em trabalho escolar, se perguntado. Fotos editadas com IA antes de serem publicadas. Texto gerado por IA incluído em mensagem para parentes ou amigos.*

---

### 4. Regras de horário e local

Quando e onde o uso de IA é pausado. Estas regras protegem a atenção, o sono e o tempo juntos.

Sem uso de IA durante as refeições

Sem uso de IA depois das \\\\/\\ h em dias de escola

- Sem apps de companheiro de IA depois das \\\\\\\ h
- Celulares e dispositivos ficam carregando fora dos quartos à noite
- Um dia ou noite por semana sem telas: \\\\\\\\\\\\\\\\\\\
- Sem uso de IA no carro quando estamos juntos
- Outro: \_\_\_\_\_
- Outro: \_\_\_\_\_

## 5. A lista de “liga-pro-humano”

Situações em que paramos de usar IA e conversamos com uma pessoa de verdade. Escreva com clareza — regras vagas não funcionam na hora da pressão.

*Se alguma dessas situações aparecer, vou fechar o app e conversar com:*

#	Se eu estiver enfrentando ...	Vou falar com ...
1	Qualquer coisa relacionada à minha saúde mental ou ao que estou sentindo	
2	Um sintoma físico ou preocupação com meu corpo	
3	Um problema jurídico, ou algo que pode virar problema jurídico	
4	Uma situação que me dá medo ou parece insegura	
5	Um conflito com um amigo, parceiro ou membro da família	
6		
7		

## Assinaturas

Ao assinar, cada um de nós concorda: ajudei a escrever este acordo, entendo o que está escrito e vou revê-lo com a família na data de revisão acima.



## Seção 2

---

### Guia de Bolso SIFT

---

Um hábito de dois minutos para verificar qualquer coisa que você lê, assiste ou está prestes a compartilhar — seja gerada por IA ou não.

*Desenvolvido pelo especialista em letramento digital Mike Caulfield.*

---

#### Os quatro movimentos

##### S — PARE

Antes de continuar lendo, compartilhar ou reagir: **pare**.

- Perceba sua resposta emocional. Sentimentos fortes são sinal de que alguém está tentando te mover.
- Pergunte: o que já sei sobre esse assunto? Sobre essa fonte?
- Se não conseguir responder nenhuma das duas, os próximos três movimentos são ainda mais importantes.

##### I — INVESTIGUE a fonte

Tire 30 segundos para descobrir quem está por trás disso.

- Abra uma nova aba. Pesquise o nome da fonte mais a palavra *Wikipedia*.
- Veja *quem financia, quem dirige, pelo que é conhecida*.
- Use a **leitura lateral**: não confie na página “Quem Somos”. Veja o que *outras fontes* dizem sobre essa fonte.
- Em postagens de redes sociais, confira as outras publicações da conta. É uma conta real ou uma fábrica de reposts?

##### F — ENCONTRE cobertura melhor

Não dependa de uma única fonte. Veja o que *vários veículos confiáveis* dizem sobre a mesma afirmação.

- Pesquise a afirmação principal — não a manchete — com suas próprias palavras.
- Busque cobertura de veículos com perspectivas diferentes.
- Se só um veículo está noticiando, isso é um sinal de alerta.

- Se as únicas fontes são resumos de IA, você encontrou *zero* fontes originais.

## T — TRACE afirmações, citações e mídias até a origem

A maioria do conteúdo online é cópia de cópia de cópia. Vá até a fonte.

- Encontre o estudo, documento, vídeo ou foto original.
- Leia (ou pelo menos folheie) no contexto original.
- Pergunte: o original realmente diz o que esta postagem afirma?
- Citações especialmente: pessoas reais são constantemente mal-citadas. Encontre a fonte.

---

## O complemento específico para IA

Quando o conteúdo que você está verificando foi produzido *por* uma IA, faça duas verificações extras:

Verificação	O que observar
<b>Referências alucinadas</b>	Clique em cada link de fonte. A IA inventa URLs, títulos de livros, casos judiciais e nomes de estudos que não existem. Se um link der erro 404 ou o artigo citado não for encontrado, o restante é suspeito.
<b>Citações alucinadas</b>	Pesquise o trecho citado entre aspas. Se aparecer apenas na resposta da IA, foi inventado.

---

## A checklist de 2 minutos

Recorte, dobre e guarde na carteira ou cole no notebook.

ANTES DE COMPARTILHAR OU AGIR:

S – Parei. Não estou reagindo por impulso.

I – Sei quem criou isso.

F – Encontrei pelo menos outra fonte.

T – Rastreei a afirmação até a origem.

Se o conteúdo foi gerado por IA:

As referências são reais (links abrem).

As citações aparecem em fontes fora da IA.

---

## Exercícios em família

Use estes exercícios juntos por 5 minutos por semana para manter o hábito vivo.

1. *“Me mostra uma coisa que apareceu no seu feed hoje que você quase compartilhou. Vamos fazer o SIFT juntos.”*
  2. *“Escolhe uma afirmação que você tem bastante certeza que é verdade. Rastreia até a origem. Ainda é verdade depois de rastrear?”*
  3. *“Encontra uma resposta de IA com uma referência. Clica na referência. Abriu?”*
  4. *“Qual é um assunto em que a gente discorda? Faz o SIFT na fonte mais forte de cada um.”*
-

## Seção 3

---

### Cartões de Compromisso Espelho

---

Para a atividade da Semana 6. Cada pessoa — pai/mãe e adolescente — preenche seu próprio cartão. Os cartões são trocados. Depois vão para a geladeira, ou na porta do quarto, em algum lugar que os dois vão ver.

*A regra: cada compromisso precisa ser algo que a outra pessoa consegue ver você fazendo ou não fazendo. “Vou ser mais presente” não vale. “Vou deixar meu celular na cozinha durante o jantar” vale.*

Imprima **pelo menos duas cópias** do cartão abaixo — uma por pessoa. Imprima mais se a família for maior.

---

## Cartão 1

### CARTÃO DE COMPROMISSO ESPELHO

Meu nome: \_\_\_\_\_

Estou fazendo estes compromissos com: \_\_\_\_\_

Data de hoje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

As três coisas que vou mudar, que você vai poder ver:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se eu escorregar, você tem minha permissão de apontar sem que eu fique na defensiva.

Assinatura: \_\_\_\_\_

## Cartão 2

CARTÃO DE COMPROMISSO ESPELHO

Meu nome: \_\_\_\_\_

Estou fazendo estes compromissos com: \_\_\_\_\_

Data de hoje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

As três coisas que vou mudar, que você vai poder ver:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se eu escorregar, você tem minha permissão de apontar sem que eu fique na defensiva.

Assinatura: \_\_\_\_\_

## Exemplos para inspirar

Se você travar, aqui estão compromissos que outras famílias já usaram. Não copie — use para encontrar os seus próprios.

### Pais e mães escreveram:

- Vou deixar meu celular na cozinha durante o jantar, toda noite.
- Vou avisar em voz alta quando usar IA para escrever algo — inclusive e-mails para a escola.

- Vou te perguntar antes de postar uma foto sua nas redes sociais.
- Vou parar de verificar meu celular nos primeiros cinco minutos depois que você chegar em casa.
- Quando não souber algo, vou dizer “*Não sei — deixa eu ver*” em vez de chutar.
- Vou deixar meu notebook fechado durante nossa conversa semanal.

**Adolescentes escreveram:**

- Não vou usar meu app de companheiro de IA em noites de dia letivo.
- Vou te falar quais apps estou usando com IA, quando você perguntar.
- Vou deixar meu celular virado para baixo nas refeições.
- Vou te procurar para conversar antes de abrir um chatbot sobre algo pessoal.
- Vou te mostrar, uma vez por semana, uma coisa que fiz ou aprendi com IA.
- Vou fechar o TikTok antes de dormir.

---

## A conversa mensal

Depois da troca dos cartões, marque no calendário uma **conversa de 30 minutos todo mês**. Mesmo horário, todo mês. Três perguntas:

1. *O que a IA nos ajudou este mês?*
2. *O que a IA nos custou este mês?*
3. *O nosso acordo ainda faz sentido, ou precisa ser atualizado?*

**Data da primeira conversa:** \_\_\_\_\_

**Onde acontece a conversa:** \_\_\_\_\_

**Quem convoca se for esquecida:** \_\_\_\_\_

---

*Fim da apostila.*

*Criada como material de apoio ao curso de 6 semanas “Letramento em IA para Pais e Adolescentes.” Imprima, escreva, dobre, cole na geladeira. O esforço de fazer à mão faz parte do processo.*

Licença: CC BY-SA 4.0 De **The Kiwi Dialectic** — [kiwidialectic.substack.com](http://kiwidialectic.substack.com)