





Este material é uma síntese do documento Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais. Acesse a [versão integral do Guia](#) com referências e ferramentas adicionais.

### Direito à acessibilidade

O Guia completo está acessível em múltiplas versões, no intuito de oferecer suporte a pessoas cegas, com baixa visão, deficiência intelectual ou psicossocial, dislexia, dificuldades de leitura, pouco conhecimento do português ou analfabetas, impossibilitadas de ler em telas ou que simplesmente preferem obter informação de outros modos. Nesse sentido, o conteúdo está disponível no portal institucional da Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República como documento original no padrão “pdf”, como documento de texto, nos padrões “doc”, “odt” e “txt”, e ainda como documento eletrônico (página web), estruturado com a descrição de imagens e ilustrações. Além da opção de baixar pelo site, os formatos acessíveis também podem ser solicitados pelo e-mail [guiadetelas@presidencia.gov.br](mailto:guiadetelas@presidencia.gov.br)



[Acesse a versão integral do Guia](#)

Esta publicação tem a cooperação da UNESCO no âmbito do projeto nº 914BRZ5020, o qual tem o objetivo de qualificar as políticas, projetos e ações elaboradas pelo Governo Federal com vistas a promover um ambiente informacional íntegro, confiável e plural, que respeite os direitos humanos e promova a diversidade. As indicações de nomes e a apresentação desta publicação não implicam a manifestação de qualquer opinião por parte da UNESCO a respeito da condição jurídica de qualquer país, território, cidade, região ou de suas autoridades, tampouco da delimitação de suas fronteiras ou limites. As ideias e opiniões expressas nesta publicação são as dos autores e não refletem obrigatoriamente as da UNESCO nem comprometem a Organização.

**Presidente**

Luiz Inácio Lula da Silva

**Vice-Presidente**

Geraldo Alckmin

**SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL DA  
PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA****Ministro de Estado**

Sidônio Palmeira

**Secretário-Executivo**

Tiago César dos Santos

**Secretário de Políticas Digitais**

João Brant

**Diretor do Departamento de Direitos na Rede  
e Educação Midiática**

David Almansa Bernardo

**Coordenador-Geral de Proteção de Direitos  
na Rede**

Dênis Rodrigues da Silva

**CASA CIVIL DA PRESIDÊNCIA DA  
REPÚBLICA****Secretária Especial de Articulação e  
Monitoramento**

Julia Alves Marinho Rodrigues

**MINISTÉRIO DA SAÚDE****Secretária de Informação e Saúde Digital**

Ana Estela Haddad

**Secretário de Atenção Primária à Saúde**

Felipe Proenço de Oliveira

**Secretário de Atenção Especializada à Saúde**

Adriano Massuda

**MINISTÉRIO DA JUSTIÇA E SEGURANÇA  
PÚBLICA****Secretária de Direitos Digitais**

Lílian Manoela Monteiro Cintra de Melo

**Secretário Nacional do Consumidor**

Wadih Nemer Damous Filho

**MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA  
CIDADANIA****Secretária Nacional dos Direitos da Criança e  
do Adolescente**

Pilar Lacerda

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO****Secretária de Educação Básica**

Kátia Helena Serafina Cruz Schweickardt

**MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E  
ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE  
À FOME****Secretária Nacional da Política de Cuidados e  
Família**

Laís Wendel Abramo

**Redação**

Brenda Lyra Guedes

Ricardo de Lins e Horta

**Revisão e edição**

Brenda Lyra Guedes

Dênis Rodrigues da Silva

Ricardo de Lins e Horta

**Revisão Final**

Fábio Campos

**Ilustrações**

Elder Galvão

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Júlia Maria Vital de Oliveira

Felipe Cruz da Costa

**Fotografias**

Vitor Vasconcelos

## Crianças, adolescentes e o ambiente digital



*“Depois da pandemia eu sinto que eu parei de ter esse controle [de uso do celular], com a chegada do [nome do aplicativo], com vídeos mais curtos, uma página muito mais rápida e fácil de usar. O algoritmo dele já monta uma página personalizada para nós. O que eu quiser eu sei que vai aparecer ali. Eu entro em contato com várias informações no [nome do aplicativo]”.*

*(Menina, 17 anos, Brasília-DF)<sup>1</sup>*

A relação de crianças e adolescentes com o ambiente digital é um **fenômeno que faz parte das experiências das múltiplas infâncias e adolescências contemporâneas** e influencia todas elas, direta ou indiretamente.

O Guia no qual este material se baseia apresenta **contribuições de um país do Sul Global**, que se coloca a partir das **evidências científicas** produzidas sobre o tema em todo o mundo e que também está sensível aos modos como a realidade de consumo de telas por crianças e adolescentes afeta os **lares brasileiros**, tão diversos e tão plurais. Um país que conta com **uma legislação pautada no melhor interesse da criança e do adolescente**, que os reconhece como pessoas em desenvolvimento e que busca aplicar essa legislação no dia a dia.

Cada nova mídia, por sua vez, traz consigo um ciclo próprio de **oportunidades e riscos**. Tecnologias móveis conectadas à internet podem ser mais interativas e dinâmicas, mas também podem potencializar as consequências e ampliar a proporção de exposição a riscos, que podem se converter em **danos**. Ao contrário da prática de assistir televisão, que pode envolver várias pessoas ao mesmo tempo, facilitando a mediação familiar, os **dispositivos de pequeno porte favorecem os usos individuais** por crianças e adolescentes.

Além disso, vale lembrar que a disponibilidade, portabilidade e as interfaces amigáveis desenvolvidas para o uso facilitado desses dispositivos favorecem padrões de uso prolongado ou excessivo. Padrões esses incentivados por **modos de funcionamento** arquitetados por muitas das **plataformas digitais**, com *design* manipulativo e disponibilização dos conteúdos online de forma vinculada aos algoritmos de recomendação.

Crianças e adolescentes vivem intensas mudanças do crescimento e do desenvolvimento corporal, mental e psicossocial, influenciadas por fatores externos, ambientais e culturais. O conjunto de evidências científicas disponíveis atualmente aponta que **usos problemáticos ou excessivos** de dispositivos digitais por crianças e adolescentes estão associados a diversos **atrasos no desenvolvimento cognitivo, emocional e da linguagem**, bem como a problemas de saúde e sofrimento mental.

1. As citações destacadas neste material derivam de um processo de escuta qualificada de crianças, adolescentes, familiares e educadores realizado em função do Guia e promovido pelo Instituto Alana, com o apoio da Embaixada Britânica no Brasil. Participaram crianças e adolescentes, oriundos de 43 municípios distribuídos por todas as regiões brasileiras, vinculados a escolas públicas ou particulares, localizadas em zonas urbanas, metropolitanas ou rurais.

Assim, decisões sobre o uso de dispositivos digitais nos ambientes familiares devem sempre levar em conta a proteção integral, o melhor interesse, e a autonomia progressiva de crianças e adolescentes. O mesmo vale para os ambientes escolares, que devem também orientar-se pelo disposto na **Lei Federal nº 15.100/2025**.



*“Com crianças eu acho corretíssimo porque é uma pessoa que está descobrindo a internet, o mundo agora. Tem que ser monitorado e tudo mais, mas quando você já tem maturidade, já tá crescendo e desenvolvendo essa consciência, eu acho que deveria ter mais uma liberdade”.*

*(Menino, 15 anos, Bezerros-PE)*

## Como funciona o modelo de negócios das plataformas digitais



*“Aqui no Brasil a gente culpabiliza o usuário, a gente não culpabiliza as plataformas. [...] A quem interessa que a gente fique o tempo inteiro conectado e sujeito a anúncio?! [...] Se a gente não pensar nessas questões políticas, a gente vai culpar o usuário, quando as plataformas estão expondo anúncios, estimulando o consumo”.*

*Educadora em cargo de gestão, Fortaleza-CE*

As **plataformas digitais** incluem as redes sociais, mas também sites de vendas, de intermediação de produtos e serviços, de difusão de conhecimentos, entre vários outros.

Muitas redes sociais, jogos digitais e aplicativos úteis podem ser gratuitamente baixados em lojas virtuais. Você já se perguntou **como os aplicativos e produtos digitais que são oferecidos de forma “gratuita” em seu celular são remunerados por seus serviços?**

Frequentemente, o que remunera quem produz e desenvolve essas aplicações é a receita publicitária. E, para venderem esses espaços para anúncios, esses aplicativos coletam e comercializam dados sobre você, sem que se perceba.

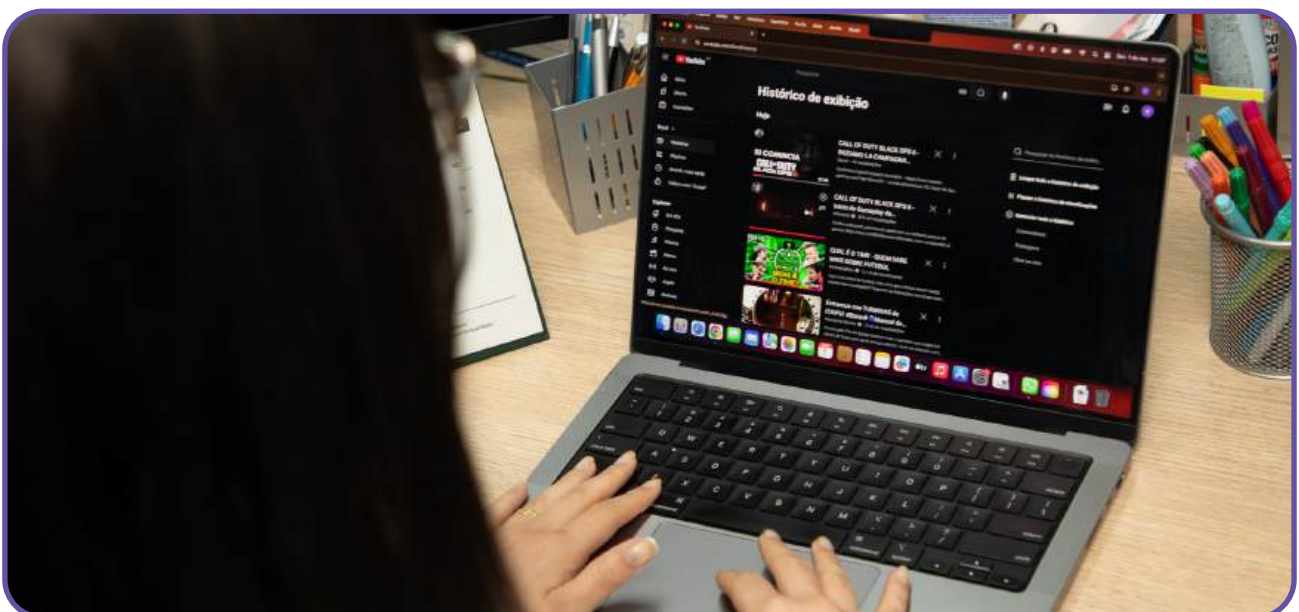
Muita gente não se dá conta, mas **as informações sobre o comportamento e os padrões de uso dos usuários também têm valor econômico**. E a coleta massiva de dados sobre as pessoas por trás dos perfis e/ou avatares permite às empresas conhecer melhor os consumidores.

Mais tempo conectado significa mais tempo para o usuário fornecer informações sobre si e ser exposto a anúncios publicitários. Por conta disso, **muitas ferramentas foram desenvolvidas para maximizar o engajamento das pessoas nas plataformas**, convidando-as a se manterem conectadas e constantemente vinculadas às experiências online, envolvendo-se em atividades que revelam seus padrões comportamentais.

Entre essas ferramentas, estão os algoritmos de recomendação, as técnicas de perfilamento (organização dos usuários em perfis de consumo) para direcionar publicidade e a prática de **design manipulativo**, que é o conjunto de mecanismos que buscam influenciar o comportamento do usuário, não para o seu melhor interesse e bem-estar, mas para manipulá-lo a agir conforme os interesses da plataforma digital. Entre eles, é possível citar:

- Notificações constantes e chamativas;
- Linhas do tempo ou rolagem de conteúdo infinitas;
- Reprodução automática de conteúdos audiovisuais;
- Uso de “curtidas” ou outros mecanismos de comparação social ou de aparência física.

As crianças com menos de 12 anos não podem ser destinatárias de publicidade que se aproveite da deficiência de seu julgamento e experiência, inclusive no ambiente digital. Além disso, o tratamento de seus dados pessoais deve ser realizado com o consentimento específico e em destaque, dado por pelo menos um dos pais ou pelo responsável legal. Vale destacar que cuidar para que a exposição a esse e outros riscos é uma responsabilidade de toda a sociedade, não só da família.



## Mediação familiar

Chamamos de “mediação familiar” a prática de acompanhamento e diálogo dos responsáveis sobre as atividades online de crianças e adolescentes.

Um dos fatores que contribuem para o **uso precoce e excessivo** de dispositivos digitais por crianças e adolescentes é o uso excessivo por parte dos **adultos**, que são modelos e referências de comportamento.



*“Deveria ter regras para os pais também. Às vezes os filhos são viciados no celular por conta dos pais. Minha mãe é viciada no telefone, ela não escuta quando a gente fala com ela”.*

(Menina, 14 anos, São Paulo-SP)



*“Concordo. Às vezes os pais acabam pagando com a língua. Não cumprem as regras”.*

(Menina, 11 anos, Rio de Janeiro-RJ)

Como **medidas de cuidado na relação diária de crianças e adolescentes com as telas**, incluem-se:

- **Comunicar-se abertamente:** manter uma comunicação aberta sobre o uso responsável da tecnologia, discutindo benefícios e riscos;
- **Ser uma boa referência:** praticar ou demonstrar uso responsável de dispositivos digitais, equilibrando a vida online com a offline;
- **Ter tempo de qualidade em família:** quando possível, desativar notificações para não interromper os momentos de interação;
- **Evitar distrações nas refeições:** não acessar (se possível, não levar consigo) dispositivos digitais conectados (celulares, tablets, smartwatches, etc.) durante as refeições em família;
- **Estabelecer limites de tempo:** definir regras claras sobre o tempo diário que crianças, adolescentes e adultos podem passar em frente às telas;
- **Prezar pela rotina de sono:** desconectar-se pelo menos 1h antes de dormir e não levar dispositivos conectados para o lugar de dormir;
- **Priorizar atividades escolares:** realizar as tarefas escolares ou lições de casa antes do entretenimento nas telas;

- **Interagir ou propiciar interações ao ar livre:** incentivar atividades ao ar livre, a prática de esportes e interações sociais offline;
- **Ensinar habilidades digitais e midiáticas:** educar sobre segurança online, privacidade e etiqueta digital, ensinando a identificar fontes confiáveis e não confiáveis na internet;
- **Estimular usos pedagógicos em casa:** incentivar atividades educacionais também no ambiente digital, como pesquisas sobre conteúdos aprendidos na escola, jogos digitais educativos, edições de vídeos para trabalhos ou projetos escolares;
- **Promover o uso de tela em espaços compartilhados:** manter dispositivos em áreas comuns para supervisionar o uso e promover interação familiar;
- **Dialogar:** conversar sobre e interagir com conteúdos consumidos por crianças e adolescentes;
- **Participar:** se fazer presente nas atividades digitais de) filhos(as) e crianças ou adolescentes sob sua supervisão;
- **Acompanhar e agir:** ter atenção a sinais de problemas de saúde mental ou dependência digital e buscar ajuda profissional, se necessário;
- **Dialogar com a escola:** ser parte efetiva da comunidade escolar da criança ou adolescente em discussões sobre o uso seguro e produtivo de tecnologias;
- **Valer-se de ferramentas de mediação familiar:** monitorar e limitar o acesso a conteúdos inadequados, incluindo configurações de filtragem de conteúdo e restrições de tempo. Ficar atento aos padrões de design que podem estar presentes na adesão a tais serviços.

É importante destacar que as realidades das famílias brasileiras são diversas. Aquelas famílias com **menor rede de apoio** em relação aos cuidados com crianças e adolescentes tendem a oferecer **mais as telas**, em especial para conseguir desempenhar outras tarefas, como autocuidado e o trabalho de cuidado doméstico; momentos em que frequentemente as telas desempenham a função de “babá”.



*“Sou mãe de adolescente e crianças de 5 e 7 anos. Essa discussão (...) não é só sobre o tempo de celular, mas sobre escola, cultura, esportes, segurança e carga horária de trabalho”.*

Mãe, Belo Horizonte-MG



*“Morando em uma rua que é avenida, não dá para ela sair para brincar. Para ela ficar quietinha, melhor ela ficar no celular do que aprontando”.*

(Pai, Recife-PE)

## Quadro-resumo: Em busca do bem-estar nas experiências digitais

 Sempre que possível, dê preferência a	 Quando for possível, evite
Uso por <b>tempo limitado e previamente combinado</b>	Uso excessivo e <b>sem acordo prévio de limite de tempo</b>
Compensação do uso de dispositivos digitais com outras <b>atividades face a face ou em ambientes externos</b>	<b>Uso sedentário e constante</b> de dispositivos digitais como única estratégia de entretenimento
<b>Desconectar durante as refeições</b> e no mínimo 1h ou 2h antes de dormir	<b>Ultrapassar 5h diárias</b> de uso de telas
Uso <b>coletivo</b> ou familiar de telas e dispositivos digitais	Uso <b>individual</b> de telas e dispositivos digitais, de forma a gerar isolamento
Usos <b>com</b> finalidades educacionais	Usos <b>sem</b> finalidades educacionais
Aplicativos ou serviços audiovisuais <b>com perfil ou versão infantil</b>	Uso pela criança ou adolescente de aplicativos ou serviços audiovisuais na <b>versão adulta</b>
Uso de aplicativos <b>com</b> ferramenta de supervisão familiar disponível e ativada	Uso de aplicativos <b>sem</b> ferramenta de supervisão familiar
Conteúdos audiovisuais escolhidos conforme <b>classificação indicativa ou curadoria especializada</b>	Conteúdos audiovisuais escolhidos por <b>algoritmos de recomendação e sem classificação indicativa</b>
Aplicativos que favorecem usos <b>ativos</b>	Aplicativos que favorecem usos <b>passivos</b>
Jogos digitais que potencializam <b>aprendizados</b> significativos ou o desenvolvimento de habilidades cognitivas	Jogos digitais com <b>violência</b> explícita ou fantasiosa, ou que premiam comportamentos violentos sem estimular reflexões a respeito
Jogos digitais que exigem <b>habilidade do jogador</b> para superar fases ou desafios	Jogos digitais que exigem <b>pagamento monetário para obter habilidades</b> e avançar de fase

## Quando dar um aparelho celular próprio a crianças ou adolescentes?

As evidências científicas disponíveis indicam que, quanto mais tarde ocorrer a posse de aparelho celular próprio **na infância**, menores os riscos para a saúde física e mental e para o desempenho escolar. A posse de celulares **na adolescência** é uma realidade e, se bem conduzida, pode fazer com que os benefícios superem os riscos.

Alguns especialistas destacam uma desproporção entre o cuidado que famílias têm para que as crianças não se exponham a riscos em certos espaços físicos – pelo temor de que sejam vítimas de crimes e violência – e a desconsideração dos riscos que podem existir no ambiente digital. Assim como as pessoas cuidadoras não permitiriam a uma criança andar sozinha durante a noite, em um lugar perigoso da cidade, não se deve permitir o acesso irrestrito, ou sem acompanhamento familiar, a dispositivos conectados à internet.

Por isso é fundamental que esse seja um **processo dialogado, combinado e feito com o acompanhamento dos adultos responsáveis**. Trata-se de uma escolha que depende do contexto, da dinâmica de cada família e da maturidade de cada criança ou adolescente em relação a regras de uso, segurança e privacidade.

Com base no que se sabe atualmente, recomenda-se que **a posse de celular próprio, do tipo smartphone, não ocorra antes dos 12 anos de idade, sendo que, quanto mais tarde ocorrer, melhor**.

De todo modo, mesmo que o uso de aplicativos de entretenimento ou jogos digitais ocorra antes dessa idade, em aparelho próprio ou familiar, vale lembrar que:

- 1) medidas de proteção costumam ser melhores nas versões infantis dos aplicativos;
- 2) as medidas de proteção nos dispositivos e as ferramentas de supervisão familiar podem cumprir um papel importante no acompanhamento do tempo e dos conteúdos acessados; e
- 3) no Brasil, a Classificação Indicativa serve como parâmetro de informação sobre o teor dos conteúdos disponíveis ao acesso.

**Quanto às contas próprias em redes sociais**, vale lembrar que os termos de uso da maioria das plataformas indicam sua utilização **apenas a partir da adolescência, uma vez que essas redes não foram desenhadas para uso por crianças**. A indicação é que, mesmo na adolescência, o uso de redes sociais ocorra com mediação familiar. Além disso, há períodos sensíveis do desenvolvimento, especialmente na puberdade e no início da adolescência, em que os inúmeros riscos podem se mostrar maiores do que eventuais benefícios, a depender do contexto e da dinâmica familiar.

Assim, recomenda-se que os usuários e pessoas cuidadoras observem a **Classificação Indicativa dos aplicativos de redes sociais** para constatar a recomendação de idade mínima para cada serviço oferecido.



## A importância de observar a Classificação Indicativa

A Política de Classificação Indicativa considera a corresponsabilidade da família, da sociedade e do Estado e leva em conta diversos critérios objetivos de análise. Para fixar a classificação etária, são considerados três temas distintos: “sexo”, “drogas” e “violência”. A análise de uma obra é feita como um todo e não somente por partes isoladas. Além disso, atenuantes ou agravantes de contexto podem elevar ou diminuir as faixas etárias, subdivididas em “Livre”, 10, 12, 14, 16 e 18 anos<sup>103</sup>.

Quando os ícones quadrados e coloridos, com indicação de idade mínima recomendada, aparecerem acompanhados da letra “A” (de autoclassificação), isso mostra que aquela indicação foi feita pela própria empresa do aplicativo, com base nas recomendações do governo. Ou seja, trata-se de um símbolo provisório, que ainda precisa ser referendado pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP).



Por sua vez, quando não houver a letra “A”, pode-se entender que o próprio MJSP já realizou as avaliações e análises necessárias. Portanto, **aquilo que é classificado oficialmente pelo governo apresenta os símbolos a seguir:**



Na dúvida sobre a adequação de um determinado aplicativo ou jogo digital para crianças e adolescentes, a **Classificação Indicativa** oferece um valioso instrumento para orientar a escolha de familiares ou responsáveis. O Guia recomenda inclusive que esse seja **o principal indicador sobre a idade mínima de acesso às redes sociais no Brasil.**

## Recomendações para famílias por faixa etária da criança ou adolescente

Faixa etária	Síntese das recomendações
<b>Primeira infância (até os 6 anos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zero tela para bebês (até 2 anos), salvo para contato com familiares por meio de videochamada, com a presença de adulto, dando preferência a outras atividades, como brincadeiras, interações face a face, leitura e atividades físicas ou com movimento.</li> <li>• Dar preferência a conteúdos audiovisuais segundo a Classificação Indicativa e com curadoria de conteúdo, em vez das indicadas por algoritmos de recomendação.</li> <li>• Evitar canais audiovisuais e aplicações com reprodução automática (autoplay) ativada.</li> </ul>
<b>Crianças entre 6 e 11 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorizar o brincar e atividades com movimento, dando preferência a pouco tempo de tela, previamente combinado.</li> <li>• Ao introduzir jogos digitais, priorizar os que permitam a interação familiar, que potencializem aprendizados, que não envolvam pagamentos monetários e que não apresentem violência explícita ou fantasiosa.</li> <li>• Evitar a aquisição ou posse de aparelhos celulares do tipo smartphone até esta faixa etária, sendo que, quanto mais tarde, melhor.</li> <li>• Evitar o acesso a redes sociais e aplicativos de mensagem.</li> <li>• Caso seja necessário que a criança disponha de um telefone, para fins de comunicação com a família, preferir telefones sem acesso à internet ou aplicativos (“dumbphones” / “flip-phones”).</li> </ul>

<p><b>Adolescência (entre 12 e 17 anos)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar que a puberdade é um momento de reprogramação cerebral, de maior vulnerabilidade e sensibilidade, o que requer uma mediação familiar mais ativa, especialmente antes dos 14 anos.</li> <li>• Exercer a mediação familiar com atenção especial às redes sociais, aplicativos de mensagem e jogos digitais, observando a Classificação Indicativa atribuída a cada um e valendo-se, quando for o caso, das ferramentas de acompanhamento disponíveis.</li> <li>• Caso seja concedido o acesso a redes sociais, preferir configurações de privacidade restritas, com ferramentas de acompanhamento familiar ativadas.</li> <li>• Dialogar sobre os diversos riscos presentes na internet, a exemplo de conteúdos inapropriados, pornografia, cyberbullying, sextorsão (extorsão vinculada à exposição de conteúdo íntimo), assédio sexual e jogos de aposta ou de azar.</li> </ul>
<p><b>Todas as idades</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar preferência a conteúdos audiovisuais educativos e às experiências que possam ocorrer de forma coletiva.</li> <li>• Pactuar previamente os tempos de tela e cumpri-los.</li> <li>• Moderar o uso de dispositivos digitais <b>por parte dos adultos</b> em momentos de convivência familiar.</li> <li>• Evitar usar o acesso aos dispositivos tecnológicos como recurso de barganha (recompensa ou punição).</li> <li>• Condicionar o uso de dispositivos digitais para entretenimento apenas após o cumprimento de tarefas escolares.</li> <li>• Ao introduzir novos dispositivos ou aplicativos, começar junto, guiando e mediando seu uso, provocando reflexões sobre suas oportunidades e riscos.</li> <li>• Evitar a presença ou uso de dispositivos digitais em momentos de refeições, inclusive pelos adultos, e pelo menos 1h antes de dormir.</li> <li>• Observar a Classificação Indicativa sinalizada para os aplicativos e jogos digitais.</li> <li>• Ao autorizar o uso de aplicações, preferir as configurações que impliquem o mínimo possível de coleta de dados da criança ou adolescente.</li> <li>• Buscar informar-se e obter ajuda profissional, caso haja indícios de uso problemático ou excessivo de dispositivos digitais.</li> </ul>

## Conhecendo os riscos

Nos últimos anos, a comunidade científica tem investigado a questão do uso de telas por crianças e adolescentes e seus **impactos na saúde física e mental** a partir de observações sobre:

- Atrasos no desenvolvimento da fala na primeira infância;
- Atrasos no desenvolvimento cognitivo na primeira infância;
- Sedentarismo e obesidade;
- Problemas na visão (como miopia e fadiga visual);
- Sintomas depressivos;
- Dificuldades para dormir e problemas de sono;
- Transtornos alimentares;
- Problemas de autoimagem.

Sabe-se que adolescentes que enfrentam problemas de saúde ou quadros de sofrimento mental estão ainda mais sensíveis a riscos online, incluindo *cyberbullying*, assédio e exposição à desinformação. Em relação ao uso excessivo de mídias digitais por crianças e adolescentes, a literatura aponta que isso pode ser fator de risco para sintomas de ansiedade, depressão e agressividade. O uso excessivo de telas e dispositivos digitais também foi associado a comportamentos mais impulsivos e à dificuldade de autorregulação emocional.

Na sequência é possível conferir uma lista com alguns **sinais de alerta** que podem indicar uso **problemático ou excessivo de dispositivos digitais**.

- A criança ou adolescente têm estado mais reclusos, isolados, passando menos tempo com a família e amigos ultimamente?
- Há resultados negativos no desempenho escolar, que possam ser associados a tais usos?
- A criança ou o adolescente têm dificuldade em completar tarefas escolares?
- Houve significativo ganho ou perda de peso recentemente?
- A criança ou o adolescente estão deixando de fazer outras atividades de que gosta – brincar com amigos, praticar esportes, ler, fazer atividades físicas – para passar tempo nos dispositivos digitais?
- A criança ou o adolescente têm estado mais reclusos, isolados, passando menos tempo com família e amigos ultimamente?
- A criança ou o adolescente ficam irritados ou agressivos quando não estão usando dispositivos digitais?
- A criança ou o adolescente ficam irritados ou agressivos quando não estão usando dispositivos digitais?

O Guia apresenta informações sobre diversos **riscos que podem ser encontrados no ambiente digital** e que merecem atenção de todos os agentes responsáveis por crianças e adolescentes na sociedade. Entre eles estão:

- Acesso a conteúdos impróprios;
- Abuso e exploração sexual;
- Exposição a pessoas desconhecidas e predadores sexuais;

- Riscos à privacidade (interpessoal, institucional e comercial);
- *Cyberbullying*;
- Racismo algorítmico;
- *Deepfakes* e “*sextorsão*”;
- Golpes financeiros;
- Exposição à comunicação mercadológica;
- Trabalho infantil;
- Alguns conteúdos e práticas associados a jogos digitais;
- Jogos de apostas online;
- Exposição à desinformação;
- Contato com bolhas informacionais, discursos de ódio, grupos radicais ou extremistas.

## Instrumentos de proteção da criança e do adolescente no ambiente online

Embora o Brasil não conte ainda com uma lei abrangente de regulação de plataformas digitais, várias normas de proteção de crianças e adolescentes estão em vigor e se aplicam ao ambiente digital, a exemplo da Constituição Federal (em seu art. 227), do **Estatuto da Criança e do Adolescente** (Lei nº 8.069/1990), do **Código de Defesa do Consumidor** (Lei nº 8.078/1990), da **Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais** (Lei nº 13.709/2018) e das **Resoluções do CONANDA (Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente) nº 163/2014**, que trata da abusividade do direcionamento de publicidade e comunicação mercadológica à criança e ao adolescente, e nº 245/2024, sobre os direitos das crianças e adolescentes no ambiente digital. Destaca-se também a **Lei Federal nº 15.100/2025**, que dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica.



### Como denunciar conteúdos criminosos online?

- Existem diversos canais oficiais para comunicar a ocorrência de crimes no ambiente digital:
- **O Disque 100, da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, recebe denúncias sobre violações contra crianças e adolescentes, em ambientes online ou offline, por diferentes canais:**

Ligue 100;

Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher);

Acesse o Telegram e digite “DireitosHumanosBrasil”;

Mantenha contato com o número (61) 99611 0100, via WhatsApp;

**Disque 100 Web**



**Disque 100**



### COMUNICA PF

A Polícia Federal possui um canal de denúncias, o **Comunica PF** para os casos de crimes cibernéticos relacionados a abuso sexual infantil, quando houver repercussão internacional.

Pode ser realizada a notificação do fato criminoso ocorrido, seja caso concreto ou suspeita, à Delegacia de Polícia Civil mais próxima. A Polícia Civil é o órgão responsável pela investigação da situação de violência, através dos fatos relatados pela vítima ou testemunha de violência. Cabe à Polícia Civil iniciar a investigação e, após sua conclusão, enviar o resultado ao Poder Judiciário local, que decidirá sobre o prosseguimento da ação.

O Ministério Público também pode receber denúncias, uma vez que desempenha um papel importante no enfrentamento à violência contra crianças e adolescentes; atuação garantida pela Constituição e pela lei, na defesa dos direitos desses sujeitos. Na área criminal, a atuação será desde a investigação até a proposição de medidas judiciais cabíveis, visando a produção de provas e a responsabilização do agressor.

É possível ainda entrar em contato com as autoridades policiais pelo número telefônico 190 (Polícia Militar).

O Conselho Tutelar mais próximo é responsável por zelar pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente e pode atender a vítima ou sua família e encaminhar a denúncia às autoridades.

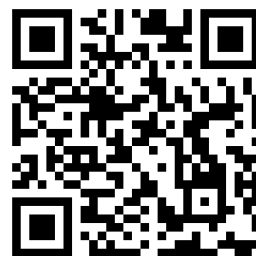


### ESCOLA SEGURA

No caso de ameaças e ataques contra escolas, denúncias podem ser feitas no canal **Escola Segura**

Além dos canais oficiais, há também outros meios de reportar conteúdos inadequados ou violências.

No Brasil, uma das organizações mais atuantes da sociedade civil é a **SaferNet**, que recebe denúncias de forma anônima, segura e gratuita



### SaferNet

Os **próprios aplicativos ou plataformas** digitais podem oferecer canais e meios de denúncia de crimes e conteúdos sexuais inadequados.

## Oportunidades à vista

Ter acesso, presença e alcance digitais não significa ter fluência, maturidade e responsabilidade para navegar na internet. Assim, educar para e com as mídias é indispensável a qualquer debate sobre como queremos que crianças e adolescentes construam autonomia de modo progressivo, com senso crítico para participar plenamente de uma sociedade conectada.

Nesse sentido, tanto a **Educação Digital** quanto a **Educação Midiática** são direitos básicos e pré-condições para a experiência da cidadania em um mundo cada vez mais conectado. Elas precisam estar nas escolas em todos os níveis e também podem ser promovidas pela atuação de governos, universidades e organizações não governamentais. Isso inclui a capacidade de entender a influência dos meios de comunicação na sociedade, reconhecer diferentes formas de comunicação midiática e participar, de maneira informada e ética, do ambiente digital.

Também é importante considerar as **oportunidades** de desenvolvimento, socialização, aprendizagem e participação que se colocam **para crianças e adolescentes com deficiência, no uso de tecnologias assistivas**.

A Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência define “tecnologia assistiva” ou “ajuda técnica” como produtos, equipamentos, dispositivos, recursos, metodologias, estratégias, práticas e serviços que objetivem promover a funcionalidade relacionada à atividade e à participação da pessoa com deficiência ou com mobilidade reduzida, visando sua autonomia, independência, qualidade de vida e inclusão social.

É importante ressaltar que, ao mesmo tempo em que a lei estabelece que as empresas de tecnologia e os governos devem fornecer acessibilidade, treinamento e suporte para as pessoas com deficiência ou limitações, também exige que esses mesmos agentes garantam **segurança, privacidade e proteção no tratamento de dados dessas pessoas**. Portanto, o uso desse tipo de recurso deve considerar as necessidades de proteção específicas de cada usuário.





## Algumas das principais recomendações da publicação “Crianças, Adolescentes e Telas – Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais”

- Crianças e adolescentes vivem intensas mudanças do crescimento e desenvolvimento corporal, mental e psicossocial, influenciadas por fatores externos, ambientais e culturais. O conjunto de evidências científicas disponíveis atualmente aponta que **usos problemáticos ou excessivos** de dispositivos digitais por crianças e adolescentes estão associados a diversos **atrasos no desenvolvimento** cognitivo, emocional e da linguagem, bem como a problemas de saúde e sofrimento mental.
- Um dos fatores que mais contribuem para o **uso precoce e excessivo** de dispositivos digitais por crianças e adolescentes é o **uso excessivo por parte dos adultos**, que são modelos e referências de comportamento.
- Decisões sobre o uso de dispositivos digitais nos ambientes familiares devem sempre levar em conta a **proteção integral**, o **melhor interesse**, e a autonomia **progressiva** de crianças e adolescentes. O mesmo vale para os ambientes escolares, que devem também orientar-se pelo disposto na **Lei Federal nº15.100/2025**.
- Todos aqueles para os quais a legislação brasileira prevê responsabilidade compartilhada sobre crianças e adolescentes devem colaborar para a garantia do **direito à privacidade** (interpessoal, institucional e comercial) de tais sujeitos, na relação com o ambiente digital.
- Políticas de **Educação Digital e Midiática** ajudam a desenvolver habilidades para o uso adequado e a aproveitar os benefícios de dispositivos digitais e aplicativos, além de auxiliarem na redução dos riscos para crianças e adolescentes no ambiente digital.
- O uso de dispositivos digitais deve se dar aos poucos, conforme vá aumentando a autonomia progressiva da criança ou adolescente:
  - » Recomenda-se o **não uso** de telas e aparelhos digitais para **crianças com menos de 2 anos**, salvo para contato com familiares por videochamada, acompanhadas de pessoa adulta;
  - » Orienta-se que **crianças** (antes dos 12 anos) **não devem possuir aparelhos celulares** do tipo smartphone **próprios**, sendo que, **quanto mais tarde** se der a posse ou aquisição de aparelho próprio, melhor;

- » O **acesso a redes sociais** deve observar a **faixa etária sinalizada pela Classificação Indicativa**, através de ícones quadrados coloridos vinculados aos aplicativos nas lojas virtuais onde podem ser baixados. Reforça-se que a maioria das redes sociais não foi projetada para crianças, contendo padrões que estimulam o uso prolongado e potencialmente problemático. Além disso, a presença de crianças nessas plataformas pode pressionar outras a fazerem o mesmo, pelo receio de se sentirem excluídas;
- » O uso de dispositivos eletrônicos, aplicativos e redes sociais durante a **adolescência** (12 a 17 anos) deve se dar com **acompanhamento familiar** ou de educadores;
- » Deve ser estimulado o uso de dispositivos digitais por crianças ou adolescentes com deficiência, **independentemente de faixa etária**, para fins de **acessibilidade** ou superação de barreiras.

## Recomendações de Crianças e Adolescentes para os Adultos <sup>2</sup>

- **Ensinar pelo exemplo** é importante para ter coerência nas cobranças.
- É importante que os adultos da família tenham bom senso e vejam a **proteção da imagem** de crianças e adolescentes como **um ato de cuidado**.
- As gerações têm diferentes relações com as telas e é importante entender que a **compreensão sobre como agir vem aos poucos**.
- É importante levar em consideração a **opinião** da criança e do adolescente **na hora de postar conteúdos sobre eles**.
- Informar sobre o **cyberbullying** é muito importante, mas não basta dizer que ele existe. Tem que explicar o que se pode fazer quando acontece com você, com quem conversar e como pedir ajuda.
- Pedir o **consentimento** dos responsáveis é algo muito relativo porque tem responsáveis que privam a criança ou adolescente de usar as telas. O que deveria ser feito é **ensinar como usar de forma consciente**.
- Adaptar as regras [Termos de Uso e Serviço] para **facilitar a compreensão de crianças e adolescentes** faria com que eles não acolhessem coisas erradas.

2. Esta etapa reúne **recomendações coletadas com crianças e adolescentes de diferentes regiões brasileiras**, por meio de escutas qualificadas descritas no início deste documento.

- É importante **ser claro principalmente quando se trata de dados pessoais**. É importante manter o educando e a família informados sobre cada passo e os motivos, **mesmo sendo uma escola**.
- Seria ideal rever a exposição de crianças e adolescentes pela escola, sendo importante **ter a permissão ou o consentimento dessas pessoas para postar sobre elas**.
- Uma ideia é criar um espaço onde a **discussão sobre telas** seja **adequada ao público** para, por meio disso, promover atividades baseadas nas faixas etárias. Assim, **crianças poderiam opinar de diversas formas sobre o assunto**, como por meio da arte, da brincadeira e do movimento.
- Seria interessante **falar sobre os riscos das telas**, como o *cyberbullying*.

## Recomendações para o Setor Empresarial

- Empresas que desenvolvem aplicativos que possam ser usados por crianças e adolescentes devem investir em estratégias de **verificação da idade**, oferecer produtos ou serviços com base em princípios de **segurança por design**, coletar o mínimo necessário de dados, não expor crianças à comunicação mercadológica (inclusive de apostas), combater o trabalho infantil e ampliar a oferta e divulgação de ferramentas que facilitem a mediação familiar.
- Adotar **termos e políticas de uso** em linguagem clara e compreensível, que priorizem a proteção integral de crianças e adolescentes, garantindo que sejam tratados como sujeitos de direitos, como prevê a **legislação brasileira**.
- **Adequar a estratégia de linguagem usada em termos e políticas de uso** aos padrões exigidos pela Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), de modo a comunicar informações sobre o tratamento de dados dos usuários de forma simples, clara e acessível, **apropriada não somente ao entendimento de adultos, mas também de crianças e adolescentes**.
- Fazer cumprir a **verificação etária** para acesso a aplicações que não sejam adequadas a crianças ou adolescentes.
- Disponibilizar **mecanismos para a mediação familiar** adaptados conforme a idade ou grau de autonomia e maturidade de crianças e adolescentes. Para isso, é preciso facilitar **o acesso ao recurso, a compreensão** das estratégias de linguagem usadas e a transparência quanto ao tratamento de dados, dando **ampla publicidade aos mecanismos disponíveis para acompanhamento familiar**.
- Em aplicações para as quais exista a possibilidade de diálogo entre crianças e adolescentes e terceiros, por meio de mensagens de texto, áudio ou vídeo, de forma síncrona ou assíncrona, **desativar as ferramentas de interação por padrão** (default), além de fazer essa funcionalidade constar como proteção possível de ser acionada por supervisão parental.

- Vedar **publicidade e comunicação mercadológica** voltada para o público infantil em suas aplicações, bem como qualquer publicidade de **jogos de apostas** direcionada para crianças e adolescentes, ou que conte com a participação deles.
- Implementar **medidas de segurança para o exercício da manifestação artística de crianças e adolescentes no ambiente digital** – inclusive dos chamados “influenciadores-mirins” – **conforme as exigências legais contra a prática do trabalho infantil**.
- Desenvolver **aplicações e jogos digitais ou eletrônicos** que respeitem o Estatuto da Criança e do Adolescente e a Resolução CONANDA nº 245/2024.
- Desenvolver e oferecer ao mercado produtos adaptados às necessidades de crianças e adolescentes, aderindo a práticas de **inclusão e segurança por design** na criação de softwares, jogos digitais e aplicativos. Assim como, manter por padrão (default) os parâmetros mais elevados de segurança, proteção e privacidade possíveis, inclusive permitindo limites de acesso à aplicação após um tempo excessivo.
- Abster-se de **utilizar padrões ocultos nocivos de design** e recursos manipulativos ou que estimulem o uso excessivo em aplicações que possam ser acessadas por crianças e adolescentes, tais como (mas não restritas a):
  - » Notificações, especialmente em período noturno;
  - » Acesso a redes sociais por adolescentes em período noturno;
  - » Linhas do tempo ou feeds de conteúdo infinitos;
  - » Reprodução automática de conteúdos audiovisuais;
  - » Uso de “curtidas” ou de outros mecanismos de comparação social ou de aparência física.
- Desenvolver e implementar **ferramentas para detectar, coibir, reduzir e remover conteúdos de violência ou exploração sexual de crianças e adolescentes**, inclusive com mecanismos e canais de denúncia de violações de direitos de crianças e adolescentes.
- Promover a **moderação** tanto automatizada quanto humana de conteúdos postados em redes sociais, combatendo a difusão de conteúdos apelativos, discursos de ódio ou violentos que atinjam crianças e adolescentes.
- Facilitar **o acesso de pesquisadores** aos dados necessários para compreender e analisar os padrões de uso de aplicações e dispositivos digitais.

## Recomendações para Influenciadores

- Não direcionar **publicidade** ou acionar outras **estratégias de comunicação mercadológica** para abordagem direta e/ou fidelização do público infantojuvenil.
- Ser transparente sobre mensagens publicitárias contidas em suas falas ou programas, usando formas de **identificação do vínculo comercial** que **não se restrinjam ao texto escrito**.
- **Coibir o trabalho de crianças e adolescentes no ambiente digital**, tendo ciência sobre o caráter de exceção, bem como sobre as exigências legais para a atividade artística infantil no país.
- Contribuir para a **difusão de orientações e boas práticas** para o uso saudável de dispositivos eletrônicos.
- Divulgar mensagens que contribuam para o **enfrentamento do cyberbullying** (abrangendo racismo, misoginia, gordofobia, lgbtfobia, etc.), dos discursos de ódio e da violência contra crianças e adolescentes.
- Não incentivar práticas ou atividades que coloquem a saúde ou a vida de crianças e/ou adolescentes em risco, ou que os estimulem a acessar **jogos de apostas** ou a consumir **produtos inadequados à sua idade**.

## Recomendações para Escolas e Sistemas de Ensino

- Estabelecer normas sobre a implementação das regras para o uso de celulares no contexto das instituições de ensino – levando em conta a Lei Federal nº 15.100/2025 e a participação da comunidade escolar –, e considerando que o **uso não pedagógico** de dispositivos digitais no ambiente escolar, **em qualquer etapa de ensino**, pode trazer prejuízos para o processo de aprendizagem e desenvolvimento de crianças e adolescentes e que o uso individual de dispositivos digitais como tablets e celulares na **educação infantil** não deve ser estimulado.
- Realizar ações que promovam reflexões críticas e construam estratégias práticas para lidar com as oportunidades e os riscos da relação de crianças e adolescentes com o ambiente digital, considerando o disposto na **Lei Federal nº 15.100/2025**.
- **Avaliar criteriosamente** o uso de aparelhos, como celulares ou tablets, para fins pedagógicos na Primeira Infância, evitando seu uso individual pelos estudantes.
- Evitar tarefas pedagógicas que estimulem a posse de **aparelhos celulares próprios**, bem como **o uso de aplicativos de mensagens, por crianças (antes dos 12 anos)**.

- Rever a adequação de perfis da instituição em redes sociais, com o objetivo de evitar a prática de **sharenting** (exposição de informações sobre os estudantes).
- Promover **formações para profissionais da Educação Infantil, do Ensino Fundamental e Médio** (professores, coordenadores, supervisores, diretores, etc.) voltadas para o uso seguro e responsável das Tecnologias de Informação e Comunicação e dispositivos digitais por crianças e adolescentes, tendo por foco a detecção, a prevenção e a abordagem de sinais sugestivos de sofrimento psíquico e mental e de efeitos danosos do uso imoderado desses dispositivos.
- Disponibilizar espaços para escuta e acolhimento de estudantes ou funcionários que estejam em sofrimento psíquico e mental decorrentes principalmente do uso imoderado de telas e de nomofobia, como exige a **Lei Federal nº 15.100/2025**.



O Guia do qual este material é parte possui outras recomendações destinadas a Crianças e Adolescentes, Famílias e demais pessoas cuidadoras, ao Setor Empresarial, Influenciadores digitais, Escolas e Sistemas de Ensino, Governos, formuladores e implementadores de políticas públicas, Sistema de Garantia dos Direitos da Criança e do Adolescente, Serviços de Atendimento à Saúde, de Assistência Social e de Cuidados e Sistema Nacional de Defesa do Consumidor.



COOPERAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

**MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO**

**MINISTÉRIO DA  
SAÚDE**

**MINISTÉRIO DO  
DESENVOLVIMENTO  
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
FAMÍLIA E COMBATE À FOME**

**MINISTÉRIO DA  
JUSTIÇA E  
SEGURANÇA PÚBLICA**

**MINISTÉRIO DOS  
DIREITOS HUMANOS  
E DA CIDADANIA**

**CASA CIVIL**

**SECRETARIA DE  
COMUNICAÇÃO SOCIAL**

**GOVERNO FEDERAL**



**UNIÃO E RECONSTRUÇÃO**