



Juntô
Iniciativa Brasileira de
Saúde Mental de Crianças
e Adolescentes



IEPS
Instituto de Estudos
para Políticas de Saúde



FRENTE DA
**SAÚDE
MENTAL**

A GENTE usa, A GENTE decide

Guia de apoio à implementação do ECA Digital
a partir da experiência do usuário jovem

AGOSTO DE 2026



FICHA TÉCNICA

A gente usa, a gente decide - Guia de apoio à implementação do ECA Digital a partir da experiência do usuário jovem (2026).

REALIZAÇÃO

Juntô: Iniciativa Brasileira de Saúde Mental de Crianças e Adolescentes
Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS)
Frente Parlamentar Mista para Promoção da Saúde Mental

APOIO

SNF Global Center at the Child Mind Institute
Infinis
Instituto Betty e Jacob Lafer

AUTORES

Dayana Rosa
Denny Curini
Filipe Asth
Gabriela de Almeida Pereira
Gabriela Viana de Oliveira
Leticia Victor
Marina Silva
Núbia Ribeiro

REVISÃO TÉCNICA

Bárbara Alves – Instituto Vita Alere
Carolina Costa - Child Mind Institute
George Valença - Grupo ASPAS/UFRPE
Karen Scavacini - Instituto Vita Alere
Maria Letícia Machado - IEPS
Maria Mello - Instituto Alana
Priscila Borges - IEPS
Rebeca Freitas - IEPS
Renato Godoy - Instituto Alana
Rodrigo Nejm - Instituto Alana
Tayanne Galeno - Instituto Alana

ORGANIZAÇÕES PARCEIRAS



Sobre o Juntô Jovem



O Juntô Jovem é um comitê de jovens de 16 a 20 anos que integra o Juntô, iniciativa do Global Center da Stavros Niarchos Foundation (SNF) para Saúde Mental de Crianças e Adolescentes no Child Mind Institute, voltada ao fortalecimento da saúde mental de crianças e adolescentes brasileiros com base em evidências científicas. Com foco em soluções inovadoras, escaláveis e culturalmente sensíveis, o Juntô atua na prevenção, avaliação e tratamento de desafios de saúde mental em parceria com especialistas locais, universidades e organizações comunitárias. O Juntô Jovem é coordenado em colaboração com o Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS), reunindo o protagonismo juvenil à produção de conhecimento e à formulação de respostas concretas para a saúde mental de crianças e adolescentes no Brasil.

Sobre o Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS)



O Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS) é uma organização sem fins lucrativos, independente e apartidária, que tem como objetivo fortalecer as políticas de saúde e o SUS por meio de incidência política e evidências científicas. Uma de suas iniciativas é o Programa Agora, que tem como principal objetivo apoiar legisladores e gestores por meio da elaboração, qualificação, regulamentação e implementação de políticas públicas que buscam proteger a saúde mental da população brasileira, com atual foco no ambiente digital, principalmente por meio da proibição de jogos altamente viciantes e de patrocínio, publicidade e propaganda de apostas online.

Sobre a Frente Parlamentar da Saúde Mental



A Frente Parlamentar da Saúde Mental (FPSM) é uma iniciativa do parlamento federal para fortalecer as políticas de saúde mental no país, reunindo mais de 200 deputados e senadores em torno do tema. A Frente tem como missão fortalecer o SUS, a Política Nacional de Saúde Mental e a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), possibilitando a promoção de saúde por meio do resgate e avanço da Reforma Psiquiátrica, sem deixar de enfrentar os novos desafios do nosso tempo.

Apresentação

A aprovação do Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (ECA Digital) representa um marco na proteção dos direitos de crianças e adolescentes no ambiente digital brasileiro.

Ao reconhecer que plataformas digitais, sistemas de recomendação¹ e produtos online podem gerar impactos sobre o desenvolvimento, o bem-estar e a saúde mental, a legislação reafirma, no ambiente digital, o princípio constitucional da responsabilidade compartilhada pela proteção integral de crianças e adolescentes, previsto no art. 227 da Constituição Federal e já consagrado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) de 1990.

O ECA Digital explicita que o dever de proteção, prevenção e mitigação de riscos não recai apenas sobre famílias e poder público, mas também sobre as empresas de tecnologia responsáveis por produtos e serviços digitais acessíveis a esse público. A legislação estabelece deveres relacionados à segurança por padrão, aferição de idade, proteção de dados, supervisão parental, mecanismos de denúncia, transparência e mitigação de riscos, além de reconhecer que conteúdos relacionados à autolesão, comportamento suicida, violência, jogos de azar e outras ameaças ao desenvolvimento saudável demandam proteção reforçada.

1 Sistemas de recomendação são ferramentas automatizadas, comumente conhecidas pelo público como "algoritmos", que utilizam dados sobre o comportamento dos usuários para definir quais conteúdos serão exibidos, influenciando a experiência de navegação nas plataformas digitais.

A construção desse marco regulatório contou com a atuação direta da Frente Parlamentar Mista para Promoção da Saúde Mental (FPSM), que trabalhou ativamente para a inclusão do tema da saúde mental no escopo do ECA Digital, reconhecendo que a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais é uma de suas prioridades. O Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS), que conduz a secretaria executiva da FPSM, contribuiu com evidências e análises técnicas para subsidiar esse processo.

Esse mesmo compromisso com a proteção digital como questão de saúde mental orienta o Juntô Jovem, cujos integrantes identificam o ambiente digital como um dos temas de maior impacto em seu cotidiano e bem-estar. É dessa confluência de perspectivas, parlamentar, técnica e juvenil, que nasce este guia, cuja proposta é contribuir para a operacionalização concreta das obrigações previstas no Art. 6º da Lei nº 15.211/2025, ao tratar escolhas de design, sistemas de recomendação e fluxos de interação² como medidas de prevenção e mitigação de riscos que devem estar presentes desde a concepção das plataformas.

2 Sistemas de recomendação são ferramentas automatizadas, comumente conhecidas pelo público como "algoritmos", que utilizam dados sobre o comportamento dos usuários para definir quais conteúdos serão exibidos, influenciando a experiência de navegação nas plataformas digitais.

Transformar esses princípios em medidas concretas, contudo, permanece um desafio. Questões como transparência algorítmica³, sistemas de recomendação, publicidade comportamental⁴, arquitetura das plataformas e mecanismos de retenção⁵ ainda exigem parâmetros mais claros para orientar a atuação dos órgãos públicos e a adaptação dos serviços digitais às exigências da nova legislação. Mais do que moderar conteúdos, a implementação do ECA Digital exige discutir como as próprias plataformas são desenhadas e como suas escolhas de design podem influenciar comportamentos, emoções e riscos à saúde mental de crianças e adolescentes.

É nesse contexto que o Juntô Jovem, o Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS) e a Frente Parlamentar Mista para Promoção da Saúde Mental (FPSM) apresentam este guia. Construído a partir de evidências científicas, referências regulatórias nacionais e internacionais e, principalmente, da escuta e participação ativa de adolescentes e jovens de diferentes regiões do país, o documento busca apoiar gestores públicos, órgãos reguladores e plataformas digitais na implementação do ECA Digital.

3 Transparência algorítmica refere-se à disponibilização de informações claras sobre como sistemas automatizados influenciam as decisões e os conteúdos apresentados aos usuários.

4 Publicidade comportamental é a exibição de anúncios personalizados com base nos dados, interesses, hábitos de navegação e comportamento dos usuários em ambientes digitais.

5 Mecanismos de retenção são configurações e estratégias adotadas pelas plataformas para manter um usuário conectado por mais tempo em determinada rede, jogo ou programa.

Ao reconhecer jovens como especialistas de sua própria experiência digital, este guia transforma vivências concretas em recomendações práticas para a construção de ambientes online mais seguros, transparentes e compatíveis com a promoção da saúde mental e do desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

Mais do que um guia sobre juventudes, este é um guia elaborado com jovens e para jovens, mas também um instrumento de incidência voltado a reguladores, gestores públicos e plataformas digitais, para que as experiências e propostas de quem vive o ambiente digital se traduzam em obrigações concretas e mudanças reais. As recomendações aqui apresentadas refletem preocupações, experiências e propostas formuladas por quem vive cotidianamente os impactos das plataformas digitais. Ao incorporar o protagonismo juvenil à construção de soluções, o documento busca contribuir para que a implementação do ECA Digital seja capaz de responder aos desafios reais do ambiente digital contemporâneo e fortalecer a proteção integral prevista na legislação brasileira.

Resumo Executivo

Este Guia apresenta 14 propostas elaboradas por um grupo de 24 jovens usuários da internet e analisadas por especialistas em comunicação e tecnologia, com o objetivo de subsidiar os tomadores de decisão na implementação do ECA Digital tendo em vista a proteção da saúde mental. Além das propostas, o Guia reúne dados de pesquisas, evidências da literatura, referências regulatórias nacionais e internacionais, escutas com 24 jovens de diferentes regiões do Brasil e análise técnica sobre o funcionamento das plataformas digitais, com o objetivo de contribuir para a implementação do ECA Digital.

A proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital não ocorre no vácuo. Os impactos sobre esse público são atravessados por vulnerabilidades sociais, emocionais, econômicas e territoriais, desigualdades no acesso a cuidados em saúde mental, diferentes níveis de letramento digital, condições familiares, escolares e comunitárias, exposição desigual a riscos e distintas possibilidades de proteção. A partir desse conjunto de evidências, o documento demonstra que a proteção no ambiente digital não pode ser reduzida ao debate sobre tempo de tela ou à responsabilização individual de usuários e famílias: os impactos sobre a saúde mental também decorrem de fatores estruturais, como mecanismos de recomendação, economia da atenção, rolagem infinita, notificações constantes, publicidade comportamental, exposição a conteúdos nocivos e barreiras insuficientes de proteção.

Ao organizar esse diagnóstico e sistematizar propostas, o guia busca contribuir para o aperfeiçoamento de políticas públicas, parâmetros regulatórios e respostas institucionais capazes de promover ambientes digitais mais seguros, transparentes e compatíveis com o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

PARA DIMENSIONAR A URGÊNCIA DESSE DEBATE, ALGUNS DADOS SÃO REVELADORES:

- 9 em cada 10 crianças e adolescentes de 9 a 17 anos acessam a internet pelo celular todos os dias no Brasil, e 78% acessam várias vezes ao dia, o que evidencia o grau de centralidade do ambiente digital na vida cotidiana desse público⁶.
- 65% das crianças e adolescentes de 9 a 17 anos já utilizaram inteligência artificial generativa para estudar, buscar informações ou lidar com emoções, indicando que a agenda de proteção digital precisa considerar também os riscos associados ao uso intensivo dessas tecnologias.
- As escutas realizadas para o guia identificaram como preocupações recorrentes: ansiedade, comparação social, pressão estética, assédio, discriminação, desinformação, exposição a conteúdos violentos, circulação de apostas online. Também foi destacada a dificuldade prática de interromper o uso ou sair das plataformas.
- Os relatos também evidenciam que os impactos do ambiente digital não são distribuídos igualmente, atingindo com maior intensidade meninas e jovens mulheres, crianças e adolescentes negros, pessoas LGBTQIA+ e jovens em contextos de maior vulnerabilidade social.

O ECA Digital representa uma mudança de paradigma ao reforçar a responsabilidade compartilhada entre Estado, plataformas, famílias e sociedade e ao incorporar temas como aferição de idade, segurança por padrão, supervisão parental, proteção de dados e mecanismos de denúncia e resposta.

⁶ Sistemas de recomendação são ferramentas automatizadas, comumente conhecidas pelo público como "algoritmos", que utilizam dados sobre o comportamento dos usuários para definir quais conteúdos serão exibidos, influenciando a experiência de navegação nas plataformas digitais.

RECOMENDAÇÕES

● Foram 14 recomendações feitas pelos jovens:

1. Segurança por idade e supervisão parental;
2. Limitação de mecanismos de retenção;
3. Notificações seguras por padrão;
4. Controle efetivo de tempo de uso;
5. Sistemas de denúncia eficazes e acessíveis;
6. Redução da lógica de competição social;
7. Algoritmos orientados ao bem-estar;
8. Proteção contra cyberbullying e violência digital;
9. Proteção contra padrões irreais de aparência;
10. Educação midiática integrada às plataformas;
11. Transparência e responsabilização no uso de IA;
12. Combate à desinformação e conteúdos enganosos;
13. Diversidade e equilíbrio informacional;
14. Design orientado ao desenvolvimento saudável.

- Nenhuma das 14 propostas exige desenvolvimento tecnológico e os mecanismos necessários já existem ou podem ser ativados e configurados com tecnologias disponíveis. O obstáculo central é o modelo de negócio das plataformas, estruturalmente orientado à maximização de tempo de sessão e faturamento publicitário.

- Das 14 propostas, 13 são expressamente exigidas pela Lei 15.211/2025 e/ou pelo Decreto 12.880/2026, o que significa que sua implementação não depende de adesão voluntária das plataformas, mas de fiscalização efetiva por parte da ANPD e demais órgãos competentes.
- O padrão dominante entre as plataformas é o modelo opt-out: a configuração prejudicial vem ativa por padrão, e cabe ao usuário se proteger. O ECA Digital exige a inversão para o modelo opt-in, em que as configurações de proteção devem estar ativas por padrão, e é o responsável quem autoriza exceções. Essa mudança é tecnicamente simples, embora comercialmente resistida.
- Quando as plataformas avançaram em alguma das medidas previstas, por exemplo, limites de sessão, silêncio de notificações e restrições de conteúdo, o fizeram em resposta à pressão regulatória, não por iniciativa própria, o que reforça a centralidade da fiscalização para que a lei produza efeitos reais.

sumário

2	Ficha técnica
6	Apresentação
8	Resumo Executivo
12	Sumário
14	Introdução
21	Metodologia
22	Protagonismo juvenil como método
24	Saúde mental e ambiente digital: por que essa relação importa?
26	O que as escutas revelaram?
28	Comparação social, autoestima e pressão estética
29	Influenciadores e responsabilidade digital
31	Plataformas que dificultam a saída
31	Algoritmos e distribuição desigual de risco
36	Identidade, sonho e comparação
38	O que acolhe nas redes
40	Inteligência artificial
42	Bets e novos riscos
46	RECOMENDAÇÕES
46	Se você pudesse desenhar uma rede social do zero pensando na saúde mental de jovens e de crianças, o que seria diferente?
54	Sobre jovens, com jovens, para jovens
55	Glossário
56	Referências
60	Sobre os Autores

Introdução

Ler livros físicos, tocar violão, escrever poemas, pintar as ruas para a Copa do Mundo, sentir a areia e as ondas do mar sobre os pés, investir em atividades criativas e presenciais". Essas foram algumas respostas que surgiram para a seguinte pergunta:

“o que você faria no tempo livre que teria, caso não estivesse nas redes sociais?”.

O questionamento que abre este guia surgiu de diálogos com 24 jovens de diferentes territórios do Brasil que participaram da criação deste material, elaborado para ajudar a mostrar que a proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital não significa apenas reduzir risco. Significa também devolver tempo, presença, descanso, criatividade e convivência para crianças e adolescentes, sem que isso resulte em, necessariamente, sugerir qualquer tipo de proibição de uso de plataformas digitais.

Nove em cada dez crianças e adolescentes brasileiras de 9 a 17 anos acessam a internet pelo celular todos os dias, 78% deles várias vezes ao dia, de acordo com dados da TIC Kids Online Brasil⁷. O mesmo estudo aponta que 65% dos jovens nessa faixa etária já utilizaram inteligência artificial generativa (ChatGPT, Gemini e afins) para realizar atividades escolares, buscar informações ou conversar sobre problemas pessoais e suas emoções.

7 CETIC.BR, 2025

A pesquisa, impulsionada por um crescente engajamento da sociedade na proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital, produziu importantes indicadores sobre oportunidades e riscos relacionados à participação online da população de 9 a 17 anos no Brasil. Essa participação crescente e veloz, no entanto, não previu a garantia de uma presença segura e saudável de crianças e adolescentes no ambiente digital. Nesse universo, sustentado pela captação de dados e pela economia da atenção, jovens ficam expostos a uma série de conteúdos nocivos e com alto potencial de dano a poucos cliques, das mais diferentes formas, sem que as pessoas à sua volta tenham a mínima dimensão dos caminhos dessa navegação perigosa.

A vida digital deixou de ser uma dimensão separada da experiência cotidiana. Estudo, lazer, relações afetivas, entretenimento, consumo de informação, participação política e construção de identidade acontecem, cada vez mais, em ambientes conectados. Por isso, falar sobre saúde mental de crianças e adolescentes hoje também significa - e muito - falar sobre o ambiente digital.



Este guia foi criado para propor soluções para uma internet mais saudável para crianças e adolescentes, partindo de uma ideia simples: as plataformas não são ferramentas neutras. Elas têm escolhas de design, regras, algoritmos e formas de organizar conteúdos que influenciam o que cada pessoa vê influenciando de diferentes formas o que sentem e fazem. Quando essas escolhas afetam a saúde mental de maneira tão sistêmica e organizada, elas precisam ser discutidas com seriedade na esfera pública e com a participação de quem vive isso na prática.

É nesse contexto de insegurança que surge no Brasil o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente, popularmente conhecido como ECA Digital⁸, a primeira lei brasileira e das Américas a propor regras e punições aplicáveis às plataformas digitais, que amplia os direitos fundamentais já previstos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente.

8 Brasil, 2025b

O ECA Digital atualiza a proteção de crianças e adolescentes para o mundo digital e reconhece que a responsabilidade por esse cuidado não pode ficar só nas mãos das famílias. Estado, plataformas e sociedade também entram nessa conta. A lei traz temas como aferição de idade, supervisão parental, privacidade, proteção de dados e formas mais seguras de denunciar e responder a situações de risco. Considerado um marco legislativo pela construção que uniu diferentes grupos políticos e ideológicos, o ECA Digital foi erguido a muitas mãos, com ampla participação de organizações da sociedade civil, acadêmicos, parlamentares, familiares e especialistas nos temas que envolvem os diferentes aspectos da proteção de crianças e adolescentes.

Uma das mudanças mais importantes promovidas pelo ECA Digital é o fortalecimento do princípio da responsabilidade compartilhada, já presente no Estatuto da Criança e do Adolescente como fundamento da proteção integral. Isso significa reconhecer que a proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital é igualmente uma tarefa que envolve diferentes atores, cada um com deveres compatíveis com seu papel e sua capacidade de atuação.

A implementação do ECA Digital não se limita à prevenção de crimes ou à remoção de conteúdos ilegais. Ela também está relacionada à promoção de ambientes digitais mais seguros e compatíveis com o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, reconhecendo as particularidades das diferentes etapas do desenvolvimento.

Esse reconhecimento representa um avanço importante, porque durante muito tempo os debates sobre tecnologia e infância concentraram-se em riscos físicos ou em situações extremas de violência. Embora esses temas continuem exigindo atenção, as experiências relatadas por crianças e adolescentes mostram que os impactos do ambiente digital sobre a saúde mental também precisam fazer parte das estratégias de proteção.

Ansiedade, depressão, autolesão, comportamento suicida, pressão estética, comparação constante, assédio e discriminação são fenômenos complexos, com origens múltiplas e frequentemente anteriores ao ambiente digital. Mas o modo como estão estruturadas as plataformas em torno da maximização do engajamento podem agravar essas condições, amplificá-las e distribuí-las em larga escala.

Longe de serem questões isoladas da vida digital, elas atravessam a experiência cotidiana de muitos jovens e influenciam diretamente seu bem-estar.

Por isso, implementar o ECA Digital também significa construir ambientes digitais que favoreçam desenvolvimento saudável, autonomia progressiva, participação social e acesso seguro à informação.

O QUE O ECA DIGITAL MUDA, NA PRÁTICA

- **AFERIÇÃO DE IDADE:** a lei supera a lógica da mera autodeclaração para acesso a produtos e serviços proibidos por lei a crianças e adolescentes, exigindo mecanismos efetivos de verificação
- **SEGURANÇA POR PADRÃO:** produtos e serviços digitais devem incorporar proteção, privacidade e prevenção de violências desde sua arquitetura básica, e não apenas como recurso opcional
- **FERRAMENTAS DE SUPERVISÃO PARENTAL:** devem existir mecanismos acessíveis, claros e sem custo adicional para acompanhamento proporcional por responsáveis
- **PROTEÇÃO CONTRA PUBLICIDADE DIRECIONADA:** a lei restringe perfilamento comportamental e monetização de conteúdos nocivos dirigidos a crianças e adolescentes
- **MODERAÇÃO E DENÚNCIA:** exige mecanismos mais eficazes de reporte, resposta e articulação com autoridades em situações de exploração, abuso, aliciamento e outras
- **PROIBIÇÃO DE DESIGN MANIPULATIVO:** os fornecedores devem, desde a concepção dos produtos, adotar configurações que evitem o uso compulsivo por crianças e adolescentes, vedando funcionalidades deliberadamente projetadas para prender a atenção e dificultar a interrupção do uso
- **AVALIAÇÃO E GERENCIAMENTO DE RISCOS:** os fornecedores são obrigados a identificar, mapear e mitigar riscos de suas funcionalidades e sistemas sobre a segurança e a saúde de crianças e adolescentes, incluindo a elaboração de relatórios de impacto
- **TRANSPARÊNCIA:** a lei exige que plataformas ofereçam informações claras e acessíveis sobre riscos, medidas de segurança, critérios de classificação indicativa e funcionamento dos mecanismos de proteção, para que crianças, adolescentes e responsáveis possam exercer escolhas informadas

Proteção digital: discussão de ontem, hoje e sempre

O debate sobre proteção digital se intensificou recentemente, mas não surgiu do nada. No Brasil, ele dialoga com outras bases importantes de direitos digitais, como o Marco Civil da Internet⁹ e a Lei Geral de Proteção de Dados¹⁰. No cenário internacional, vários países também passaram a endurecer regras para redes sociais, especialmente quando o assunto é criança e adolescente. Isso mostra que a preocupação com segurança online já virou parte da agenda pública global. Esse movimento também encontra respaldo no Comentário Geral nº 25¹¹ do Comitê dos Direitos da Criança da ONU, que orienta os Estados-parte sobre como a Convenção sobre os Direitos da Criança deve ser interpretada e aplicada no ambiente digital, reafirmando que os direitos e o melhor interesse de crianças e adolescentes não se encerram nas fronteiras físicas, mas alcançam plenamente os espaços conectados.

Na União Europeia, o Digital Services Act (DSA)¹² foi criado como regulamento para garantir um ambiente digital mais seguro, transparente e compatível com direitos fundamentais.



9 Brasil, 2014.

10 Brasil, 2018.

11 COMITÊ DOS DIREITOS DA CRIANÇA, 2022.

12 EDAA EUROPE, 2023.

Entre seus elementos mais relevantes estão ações voltadas à prevenção de atividades ilegais e prejudiciais e ao combate à disseminação de desinformação. Mais recentemente, a UE avançou também na regulação da inteligência artificial: o AI Act de 2024 estabelece obrigações para fornecedores e operadores de sistemas de chatbots e companheiros de IA, classificadas por nível de risco, e pode ser aplicado em conjunto com o próprio DSA quando esses sistemas estão integrados a plataformas online. Segundo nota¹³ do UNICEF, a União Europeia é uma das seis jurisdições que já dispõem de instrumentos regulatórios em vigor voltados à proteção de crianças em relação a chatbots e sistemas de IA com função relacional, tecnologias às quais crianças recorrem cada vez mais para buscar apoio emocional, especialmente quando o suporte presencial não está disponível. No Brasil, essa mesma preocupação já está contemplada no Decreto nº 12.880/2026 (regulamentação do ECA Digital), nos arts. 11 e 16, § 4º, que tratam da proteção de crianças e adolescentes em relação a chatbots e sistemas de IA com função relacional.

A Malásia¹⁴ também passou a adotar medidas mais duras para plataformas digitais, com ênfase em licenciamento e responsabilização de serviços que atinjam grande número de usuários. As empresas que não cumprirem as normas poderão enfrentar penalidades de até R\$ 12 milhões. Já na Austrália, o foco esteve na proibição de redes sociais para menores de 16 anos e na obrigação das plataformas de realizar verificação de idade e excluir contas irregulares.

13 Unicef, 2026.

14 G1, 2026a.

A Austrália foi o primeiro país a proibir redes sociais para menores de 16 anos, com entrada em vigor em 10 de dezembro de 2025 e previsão de multas elevadas para as plataformas que descumprirem as obrigações. Em um mês de implementação, as empresas removeram quase 5 milhões de contas de adolescentes.¹⁵ O governo australiano agiu em resposta a preocupações com cyberbullying, conteúdo prejudicial, vício em algoritmos e riscos de aliciamento.

Para Raul Alves de Souza, mestre e doutor em Educação Escolar pela Faculdade de Ciências e Letras da Unesp, a restrição tende a produzir efeitos positivos. Segundo o pesquisador, “há uma relação direta entre o tempo de exposição às telas e o agravamento de problemas psicológicos entre adolescentes, o que reforça a importância de reduzir esse contato”¹⁶. O especialista defende, ainda, que a medida australiana seja adotada como parte de uma estratégia maior, que inclua educação digital preventiva, fortalecimento dos mecanismos de investigação e do registro de crimes cibernéticos e colaboração entre diferentes setores da sociedade.

No entanto, pesquisadores alertam que a proibição por si só pode produzir efeitos contrários ao pretendido. Estudos sobre restrições de acesso indicam que adolescentes tendem a contornar bloqueios por meio de VPNs, perfis falsos e documentos de terceiros, migrando para espaços digitais com menos moderação e proteção. O próprio regulador de segurança online da Austrália, a eSafety, constatou que 70% dos menores de 16 anos no país continuam acessando as plataformas proibidas por meio desses artifícios¹⁷.

15 G1, 2026.

16 Bianco, 2025.

17 Wolfenden, 2026.

Nesse cenário, o risco não desaparece, ele se desloca para ambientes ainda menos seguros. A evidência disponível sugere que medidas proibitivas, desacompanhadas de educação digital e regulação estrutural das plataformas, têm alcance limitado.

É nesse ponto que reside um dos elementos mais singulares e promissores do ECA Digital: ao exigir que os próprios ambientes digitais sejam adequados às diferentes idades desde sua concepção, a lei abre caminho para um outro tipo de inovação, uma inovação que não se limita a restringir, mas que converte oportunidades digitais em benefícios concretos para crianças e adolescentes. Trata-se de um convite a um compromisso tecnológico e cultural com as múltiplas infâncias do país: plataformas que não apenas obedeçam a regras, mas que sejam desenhadas para acolher, proteger e potencializar o desenvolvimento de quem as usa.

No Brasil, a implementação do ECA Digital tem na Agência Nacional de Proteção de Dados (ANPD) uma das principais instituições responsáveis pela regulamentação, fiscalização e garantia da proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital. Desde a aprovação da lei, a ANPD vem desenvolvendo ações para adaptar suas normas e mecanismos de fiscalização ao novo regime de proteção integral previsto pelo ECA Digital, para garantir que o melhor interesse de crianças e adolescentes seja prioridade absoluta.

Em junho de 2026, por exemplo, a agência anunciou a criação de uma página onde cidadãos podem reportar irregularidades e falta de mecanismos de proteção para crianças e adolescentes em plataformas e sites.

O QUE DENUNCIAR À ANPD?

QUANDO A PLATAFORMA DIGITAL:

- Não verifica bem a idade de quem usa;
- Não ajuda a controlar o tempo de uso;
- Não permite que os pais acompanhem o uso dos filhos;
- Não tem ferramentas para monitorar o que as crianças fazem;
- Não protege contra conteúdos inadequados;
- Incentiva o uso excessivo;
- Coleta dados em excesso de crianças;
- Usa publicidade enganosa ou abusiva.

COMO DENUNCIAR?

No portal da ANPD, clique no banner do ECA Digital e faça sua denúncia, que pode ser anônima, mas precisará dos elementos mínimos que permitam verificar os fatos relatados.

Uma mudança cultural

Talvez a transformação mais importante promovida pelo ECA Digital não esteja apenas nas obrigações previstas em lei. Ela está na mudança de perspectiva que a legislação propõe. Ao reconhecer que plataformas não são neutras e que decisões técnicas podem produzir impactos concretos sobre direitos, saúde mental e desenvolvimento, o ECA Digital desloca parte do debate da esfera do comportamento individual para a esfera das responsabilidades coletivas.

Metodologia

Este guia é resultado de um processo de escuta e construção coletiva realizado com 24 adolescentes e jovens de todas as regiões do país, com idades entre 14 e 20 anos, e vinculados ao Juntô Jovem e a organizações parceiras que apoiaram nas mobilizações e nos diálogos: Centro de Promoção da Saúde (Cepads), Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), Instituto Alana, Instituto Cactus e Instituto Vita Alere.

A primeira escuta foi direcionada a jovens do Comitê Juntô Jovem, que tem como principal característica ser um espaço consultivo criado para que integrantes das cinco regiões do Brasil possam contribuir com a construção de estratégias de acolhimento em saúde mental.

A segunda rodada de escuta, moderada por três membros do Juntô Jovem, ampliou a conversa para jovens de organizações parceiras e de contextos sociais diversos. Esse percurso foi importante porque mostrou que, embora as trajetórias mudem, muitas vivências se repetem: pressão estética, comparação, excesso de estímulo, dificuldade para denunciar e sensação de que as plataformas influenciam demais o humor e o comportamento.

Para as duas etapas foram aplicados formulários, um antes e outro após, que ajudaram a aprofundar pontos relevantes para a construção deste material. As perguntas buscaram entender como os jovens enxergam a relação entre o design das plataformas e a saúde mental, quais grupos se sentem mais impactados, as mudanças que cada pessoa faria caso criasse uma plataforma digital do zero e como veem temas como restrição de acesso, aferição de idade e responsabilidade das plataformas.

Protagonismo juvenil como método



Os jovens que participaram desse processo não ficaram só como ouvintes. Eles ajudaram a interpretar o que apareceu nas escutas, apontaram prioridades e formularam recomendações a partir da própria experiência. Isso é importante porque muda o lugar da participação: aqui, jovens não são só fonte de informação, mas parte da construção do conhecimento e das respostas.

Esse papel muda bastante a lógica do processo. Em vez de produzir um documento sobre juventudes, o guia assume uma construção feita com jovens, reconhecendo que quem vive o ambiente digital também tem repertório para analisá-lo e apontar caminhos. Isso é especialmente importante quando o assunto é saúde mental, porque ninguém entende melhor os efeitos de uma plataforma do que quem sente esses efeitos no dia a dia.

A participação de crianças, adolescentes e jovens na construção das políticas, programas e projetos que impactam suas vidas é um direito e também uma condição para que essas iniciativas sejam mais efetivas. Esse princípio está previsto na Convenção

sobre os Direitos da Criança da ONU e é reforçado no Brasil pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), pelo Estatuto da Juventude, pelo Marco Legal da Primeira Infância e pelas Resoluções CONANDA nº 159/2013 e nº 191/2017, que reconhecem a importância da participação infantojuvenil nos processos de formulação, implementação e monitoramento de políticas públicas.

Por isso, reafirmamos a importância fundamental de que a implementação do ECA Digital incorpore mecanismos permanentes de escuta e participação, como comitês juvenis, consultas públicas, grupos focais e outras estratégias de diálogo, reconhecendo crianças, adolescentes e jovens não apenas como usuários das plataformas, mas como protagonistas na construção de ambientes digitais mais seguros, saudáveis e compatíveis com seus direitos, conforme previsto nos princípios e nos objetivos da Política Nacional de Promoção e Proteção dos Direitos da Criança e do Adolescente no Ambiente Digital instituída com o Decreto nº 12.880/2026.

Ao longo das duas escutas, os jovens trouxeram reflexões sobre arquitetura das plataformas, padrões de comparação, excesso de estímulo, sensação de dependência e dificuldade de se proteger diante de certos conteúdos. Também trouxeram propostas muito concretas: menos mecanismos de retenção, mais clareza nos botões de denúncia, proteção mais forte para crianças e adolescentes, mais educação midiática e uma internet desenhada para cuidar mais e pressionar menos.

Por isso, a análise que entra nas próximas páginas não é um resumo neutro das falas. Ela é o resultado de um processo coletivo, em que os próprios jovens ajudaram a transformar experiência em leitura crítica e leitura crítica em proposta.

Desta forma, por decisão editorial e ética, o texto final é uma análise técnica feita pelo Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, que optou por não expor qualquer informação que permita identificação direta dos participantes, inclusive substituindo nomes reais por nomes fictícios e alterando, quando necessário, dados como idade e cidade de origem mencionados nas falas diretas. Sempre que pertinente, as contribuições aparecem de forma agregada, por eixo temático, e não associadas a nomes reais.

Saúde mental e ambiente digital: por que essa relação importa?

A discussão sobre proteção digital costuma ser associada a tempo de tela. Embora esse seja um elemento relevante, as escutas realizadas para a construção deste guia mostram que a experiência de jovens na internet é muito mais complexa.

Quando falam sobre saúde mental, os jovens participantes da construção deste guia não falam apenas sobre quantas horas passam conectados. Eles falam sobre ansiedade provocada pela comparação constante. Falam sobre a dificuldade de descansar por causa dos ambientes desenhados para capturar atenção continuamente. Falam sobre pressão estética, medo de ficar de fora das conversas, exposição a conteúdos violentos, circulação de discursos discriminatórios e sensação de sobrecarga diante do volume de informações compartilhadas.

Isso ajuda a entender por que a discussão sobre proteção digital não pode se limitar ao tempo de tela. Um estudo¹⁹ concluiu que a complexidade do tema exige um olhar não normativo e contextualizado, considerando não apenas a quantidade de horas de uso, mas as condições nas quais a vida dos adolescentes se relaciona com a tecnologia. O problema também está na forma como as plataformas funcionam: elas disputam atenção o tempo todo, entregam conteúdo em alta velocidade e muitas vezes empurram mensagens, imagens e recomendações que podem piorar a ansiedade, a comparação e o cansaço emocional.

A tecnologia não cria sozinha essas desigualdades. No entanto, sistemas de recomendação, modelos de negócio, isto é, a forma como ganham dinheiro, e dinâmicas de circulação de conteúdo podem ampliá-las, acelerá-las e distribuí-las em larga escala.

Por essa razão, promover saúde mental no ambiente digital não significa apenas reduzir riscos individuais. Significa também construir ambientes mais seguros, transparentes, inclusivos e comprometidos com direitos.

¹⁹ Queluz, 2024.

COMO O DECRETO TRATA A SAÚDE MENTAL

O decreto²⁰ que regulamenta o ECA Digital cita a saúde mental três vezes, sempre como parte da proteção integral de crianças e adolescentes no ambiente digital:

- **Como critério para identificar conteúdos, produtos e serviços que oferecem riscos**
- **Como elemento da classificação indicativa de jogos e aplicativos**
- **Como finalidade legítima para conteúdos educativos voltados à promoção da saúde e prevenção de violência.**

Essas menções não são simbólicas. Elas apontam para uma obrigação prevista no Art. 6º da Lei nº 15.211/2025: a de que fornecedores de produtos e serviços digitais adotem medidas de prevenção e mitigação de riscos desde a concepção das plataformas, e não apenas como resposta a danos já ocorridos.

A Frente Parlamentar Mista para Promoção da Saúde Mental (FPSM) teve papel central nesse processo, ao apresentar emendas ao Art. 6º para explicitar a importância da saúde mental como dimensão fundamental da proteção integral no ambiente digital.

Durante a tramitação do ECA Digital, a FPSM articulou audiências públicas, reuniões técnicas e diálogos com organizações da sociedade civil, especialistas e familiares de crianças

²⁰ Brasil, 2026.

e adolescentes afetados pelos impactos do ambiente digital. Esse percurso foi decisivo para que a pauta da saúde mental não ficasse restrita a campanhas de conscientização ou ao debate genérico sobre “tempo de tela”, mas entrasse no texto legal como obrigação concreta para plataformas digitais. Ao reconhecer que ansiedade, autolesão, comportamento suicida, pressão estética, comparação constante e violência digital são afetados por escolhas de design e modelos de negócio, a FPSM contribuiu para consolidar a saúde mental como um dos pontos fundamentais do ECA Digital.

Na prática, isso significa que escolhas de design, como rolagem infinita, sistemas de recomendação, notificações e fluxos de interação, deixam de ser decisões puramente técnicas ou comerciais e passam a ter dimensão jurídica. Se uma funcionalidade foi desenhada de forma que intensifique a ansiedade, dificulte a saída da plataforma ou exponha crianças e adolescentes a conteúdos nocivos, ela pode configurar descumprimento da lei.

As recomendações reunidas neste guia dialogam diretamente com esse dispositivo legal. Ao incorporar a escuta direta de adolescentes e jovens sobre suas experiências concretas com algoritmos, mecanismos de retenção e barreiras de denúncia, o material contribui para tornar visível o que o ECA Digital exige das plataformas: que o melhor interesse da criança e do adolescente seja considerado na base de qualquer produto ou serviço digital a eles acessível.



O que as escutas revelaram?

As escutas mostraram que jovens têm uma leitura muito aguçada sobre o funcionamento das plataformas. Em vez de reduzir o debate ao tempo de tela, foram apontados como problemas centrais a arquitetura das plataformas, os mecanismos de retenção, a opacidade algorítmica²¹, a publicidade disfarçada, a circulação desigual de conteúdos e a dificuldade prática de interromper o uso ou de sair das plataformas.

A ansiedade foi um dos temas mais presentes ao longo das escutas. Diversos participantes relataram a sensação de estarem permanentemente conectados, acompanhando notificações, mensagens, vídeos, conteúdos e atualizações em ritmo acelerado. Muitos descreveram dificuldades para descansar, se concentrar em atividades prolongadas ou simplesmente se desconectar sem sentir que estavam perdendo algo importante, citando o termo FOMO²².

Em vários relatos, apareceu a percepção de que a atenção se tornou um recurso constantemente disputado por aplicativos e plataformas.

“A gente agora tem um sistema que se beneficia, ou melhor, lucra em cima de desigualdades, em cima de violências. E lutar contra aqueles que lucram com isso, contra aqueles que têm dinheiro, é realmente muito difícil. Eu não consigo imaginar minha vida sem tecnologia, porque eu uso elas essencialmente para estudar”.

Felipe*, 17 anos, de Jaguaratama, Ceará.

Os jovens demonstraram compreender que esse fenômeno não acontece por acaso. Eles associaram a experiência de exaustão a mecanismos específicos de design, **como notificações frequentes, reprodução automática de vídeos, rolagem infinita e recomendações personalizadas que dificultam interrupções espontâneas do uso.**

²¹ Opacidade algorítmica é a dificuldade de entender como os algoritmos funcionam e tomam decisões, já que seus critérios e processos nem sempre são transparentes para os usuários.

²² FOMO (Fear of Missing Out): expressão em inglês que significa “medo de ficar de fora”. Refere-se à preocupação de perder informações, experiências, eventos ou interações que outras pessoas estão vivenciando.

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

Mais do que uma questão de autocontrole individual, os participantes identificaram um ambiente projetado para manter usuários conectados pelo maior tempo possível.

Outro aspecto importante foi a percepção de que estudo, lazer, amizades, trabalho e informação passaram a coexistir no mesmo dispositivo. Quando todas as dimensões da vida acontecem na mesma tela, torna-se mais difícil estabelecer pausas e momentos de descanso efetivo.

Quando tudo acontece no mesmo dispositivo, o corpo e a mente têm dificuldade de identificar pausas reais, o que intensifica ansiedade, fadiga e sobrecarga.

“Fico muito preocupado quando vejo várias crianças (menores de 12 anos) totalmente imersas na tela de um celular o dia inteiro. Infelizmente, essa é a realidade daqui onde eu moro. Acho que isso atrapalha tanto o desenvolvimento da criança”.

Danilo*, 18 anos, de Simões, no Piauí

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

Comparação social, autoestima e pressão estética

A comparação constante apareceu como uma das experiências mais associadas ao sofrimento emocional nas plataformas digitais.

Nas escutas, os participantes relataram contato frequente com conteúdos que apresentam padrões idealizados de aparência, consumo, produtividade, sucesso profissional e estilo de vida, com destaque para redes sociais como LinkedIn e Instagram, onde costumam comparar suas vidas e trajetórias profissionais.

Embora reconheçam que muitas dessas imagens são produzidas e editadas para parecer perfeitas, diversos jovens afirmaram que a exposição contínua a esses conteúdos influencia a forma como percebem seus próprios corpos, suas trajetórias e suas perspectivas de futuro.

Mulheres jovens relataram de forma especialmente intensa os efeitos da pressão estética, da objetificação e da cobrança relacionada à aparência física.

As escutas também mostraram que a comparação não se limita ao corpo. Ela envolve desempenho acadêmico, condições econômicas, relacionamentos, experiências de lazer e expectativas de sucesso, criando **um ambiente em que muitas pessoas sentem que estão constantemente ficando para trás.**

“Eu sou uma pessoa que eu já tenho ansiedade e sinto que as redes sociais potencializam isso. E, ao mesmo tempo, que o que gera a minha ansiedade, é também o que me faz estar nas redes, que são as oportunidades. Então, muitas vezes, eu me comparo muito com perfis. Mas muitas vezes esses perfis também me trazem oportunidades. Então, acaba que tem muito desse paradoxo. Um exemplo é o LinkedIn. É por lá que às vezes eu acho oportunidades incríveis, mas ao mesmo tempo eu acabo me comparando com esses perfis. Então, eu acho que traz muito também desse paradoxo das mídias.”

Denise*, 16 anos, de São Paulo.

Influenciadores e responsabilidade digital

E por falar em influência, as escutas mostraram que influenciadores aparecem, ao mesmo tempo, como referência, fonte de comparação, canal de consumo e disseminadores de imaginários sobre corpo, sucesso, sofrimento e saúde mental. Um jovem destacou, por exemplo, que o ideal é que influenciadores fossem aliados do tema nas redes sociais, mas que, principalmente, agissem com responsabilidade. Por ser uma profissão mais recente, com altos e baixos, um participante sugeriu que sejam criados mecanismos de educação para alcançar jovens e crianças, que não sejam totalmente mediados por influenciadores e, portanto, sejam menos “voláteis”.

COMO INFLUENCIADORES PODEM FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL DE MANEIRA SEGURA E RESPONSÁVEL?²³

- Evitar tratar sofrimento psíquico de forma espetacularizada, sensacionalista ou romantizada
- Não apresentar soluções simples, rápidas ou universais para situações complexas de saúde mental
- Não transformar relatos de dor em conteúdo de engajamento ou performance emocional
- Evitar linguagem que normalize autodestruição, desamparo ou fatalismo
- Sempre que possível, indicar caminhos de apoio, cuidado e serviços confiáveis, em vez de sugerir que seguidores lidem sozinhos com situações graves

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

23 Scavacini, 2022.

OUTRAS DICAS VALIOSAS PARA QUEM NAVEGA E INFLUENCIA NAS REDES SOCIAIS:

- Não explorar vulnerabilidade para engajamento
- Não estimular comparação destrutiva
- Não mascarar publicidade como cuidado
- Não apresentar condutas arriscadas como estilo de vida que toda pessoa jovem deveria ter

“Influenciadores que produzem conteúdo sobre saúde mental e uso consciente da internet frequentemente o fazem mediante patrocínio. Eles são uma ideia boa, mas não totalmente eficazes a longo prazo, porque é preciso algo estrutural, contínuo, não dependente de contratos. Precisamos que as próprias plataformas, de forma autônoma, propaguem (através do seu design, rotulação, avisos, algoritmos) a estimulação de melhoria da saúde mental para seus usuários”.

Martins*, 17 anos,
de São José dos Campos, São Paulo.

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

Plataformas que dificultam a saída

Outro tema recorrente foi a diferença na facilidade entre entrar em uma plataforma, criar uma conta, e depois sair dela. Jovens relataram que é fácil criar login, permanecer conectado, continuar rolando e prolongar uso após alertas, mas é difícil excluir perfil, interromper sequência, apagar conta ou desinstalar sem retorno constante de notificações e incentivos para permanecer na plataforma.

A percepção de que esse desenho não é acidental, mas intencional, apareceu de forma muito clara. Em várias falas, as plataformas foram descritas como sistemas projetados para reter e testar usuários o tempo todo, com uso de estímulos visuais, recompensas, sequência de conteúdos e mecanismos emocionais de permanência, como uso de personagens e ambientes lúdicos.

“As redes sociais têm algoritmos que te testam o tempo todo, promovendo assuntos em alta, conteúdo perigoso ou não adequado para todos os públicos. A infraestrutura da plataforma também remete à intenção de parecer com que seja reforçada a sensação de parassocialidade, de que você está junto com outras pessoas, mesmo que isso não seja verdade. As frases são as mais simples possíveis, principalmente nos ganchos, buscando atenção o tempo todo e conseguindo efetivamente. Então, me adoece, porque apesar de que eu saiba de todas essas coisas, eu não consigo me ver sem as redes e a sensação de que falta algo”.

Pedro*, 20 anos, de Salvador, Bahia.

Algoritmos e distribuição desigual de risco

Na escuta, também apareceu o claro entendimento de que algoritmos filtram, organizam e hierarquizam o que aparece para cada pessoa. Durante as falas, apareceram relatos sobre feeds que reforçam comparação, exibem conteúdos sexualizados, intensificam ansiedade, empurram publicidade ou levam a conteúdo extremista e/ou desinformativo.

As falas e respostas dos formulários indicam que os impactos das plataformas não são homogêneos. Alguns grupos aparecem como especialmente vulnerabilizados, seja pela combinação entre desigualdade social e falta de educação digital, seja por exposição intensificada a violências específicas.

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

ANTES DO FIM DA LINHA

Quando os impactos do ambiente digital na saúde mental são muito severos, podem se tornar fatores de risco e desencadear comportamentos de autolesão e suicídio. O grupo de defesa dos direitos da criança, KidsRights, alertou²⁴ que o uso excessivo de redes sociais alimenta problemas de saúde mental entre crianças e adolescentes. De acordo com a organização, isso atinge uma em cada sete crianças e adolescentes entre 10 e 19 anos e tem impacto direto no aumento nas tentativas de suicídio²⁵ entre os jovens que fazem uso excessivo da Internet e das redes sociais, com estudos na Turquia, Áustria, Coreia e Austrália apontando para uma correlação perigosa.

A relevância desse tema foi recentemente reforçada pelo Supremo Tribunal Federal (STF), que, ao julgar em 17 de junho de 2026, os embargos de declaração na ação que redefiniu a interpretação do art. 19 do Marco Civil da Internet, dispositivo que trata da responsabilização das plataformas por conteúdos publicados por terceiros, ampliou o rol de conteúdos ilícitos graves sujeitos a deveres reforçados de prevenção e remoção pelas plataformas digitais. Entre as hipóteses expressamente incluídas na tese fixada pelo Tribunal estão os conteúdos relacionados ao induzimento, à instigação ou ao auxílio ao suicídio e à automutilação, previstos no art. 122 do Código Penal.

²⁴ Valbão, 2025.

²⁵ Erasmus University Rotterdam, 2025.

A decisão reconheceu que a circulação massiva desses conteúdos demanda atuação diligente das plataformas, cuja omissão poderá caracterizar falha sistêmica e ensejar responsabilização civil, consolidando o entendimento de que a proteção da saúde mental e da vida constitui um dos bens jurídicos que justificam maior dever de cuidado no ambiente digital.

Além disso, o Journal of Social Media Research analisou²⁶ mais de 5 mil postagens sobre temas de saúde mental em redes sociais e observou que 56% desses conteúdos eram imprecisos ou sem fundamento, posicionando o TikTok como plataforma campeã em desinformação sobre saúde mental. A rede social apareceu como principal emissor de desinformação, com destaque para transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno do espectro autista (TEA), com 52% e 41% dos vídeos contendo erros, respectivamente. A desinformação sobre temas de saúde pode levar a autodiagnósticos, banalizar transtornos e atrasar a busca por profissionais qualificados.

²⁶ Marques, 2026.

MENINAS E JOVENS MULHERES

Meninas e jovens mulheres aparecem mais expostas a pressão estética, erotização, assédio, violência sexual digital, ataques coordenados e publicidade que explora inseguranças corporais. Esse quadro se conecta diretamente às medidas federais mais recentes sobre violência digital contra mulheres e meninas, que passaram a exigir das plataformas canais específicos para denúncia, remoção célere de conteúdo íntimo sem consentimento e ajustes algorítmicos para conter ataques coordenados.

“Mulheres sofrem impactos específicos, principalmente devido à pressão estética reforçada por influenciadores e algoritmos, além de maiores índices de assédio virtual, cyberbullying e violência digital”.

Janaina*, 17 anos, de São Paulo

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES MAIS NOVOS

Os participantes chamaram atenção para o acesso cada vez mais precoce a telas e plataformas, inclusive entre crianças pequenas. Surgiram relatos sobre crianças com celular próprio, uso intenso de vídeos curtos, em plataformas como TikTok e formato shorts do YouTube, jogos com interação com desconhecidos e famílias que, por ausência de alternativas ou por sobrecarga, acabam recorrendo às telas como principal forma de entretenimento.

Esses relatos encontram respaldo em dados recentes: um estudo revelou que a proporção de crianças de 0 a 2 anos usuárias de internet saltou de 9% para 44% entre 2015 e 2024, e entre 3 e 5 anos, esse número cresceu de 26% para 71%. O acesso precoce às telas não é percepção: é tendência documentada. Uma escuta realizada pelo Instituto Alana em parceria com o Laboratório de Pesquisa da Relação Infância, Juventude e Mídia (LabGRIM) da Universidade Federal do Ceará, com 82 crianças de 4 a 10 anos em cinco regiões do Brasil, aprofundou essa realidade a partir da perspectiva das próprias crianças.

Os resultados mostram que muitas já acessam a internet sem mediação de adultos, que o celular se torna o passatempo preferido da maioria a partir dos 7 anos, e que usar muito a internet desde cedo não significa saber usá-la de forma crítica, segura ou saudável.

A escuta também revelou que, para as crianças, os adultos tendem a agir mais como limitadores do uso das telas do que como educadores que apresentam oportunidades no ambiente digital com proteção e diálogo, o que reforça a necessidade de regulação estrutural das plataformas, e não apenas de responsabilização das famílias.

JOVENS DE TERRITÓRIOS COM MENOS OFERTA DE LAZER

Em cidades pequenas, zonas rurais e contextos com poucos equipamentos culturais, poucos espaços públicos e baixa oferta de lazer, o celular frequentemente se torna o principal ou único entretenimento disponível, segundo relatos das escutas. Esse diagnóstico exige cuidado para que a regulação não seja pensada a partir de uma experiência urbana privilegiada, sem considerar a desigualdade territorial brasileira.

Por isso, a proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital precisa caminhar junto com leis e políticas públicas abrangentes que ampliem o acesso a espaços públicos seguros de lazer, cultura, esporte, convivência comunitária, educação integral, cuidado em saúde mental e proteção social, especialmente nos territórios mais vulnerabilizados. Regular plataformas e orientar famílias é necessário, mas insuficiente quando crianças e adolescentes não têm alternativas concretas, presenciais e acessíveis para brincar, circular, pertencer, criar vínculos, receber apoio e participar da vida comunitária.

JOVENS COM MENOR LETRAMENTO DIGITAL

Na escuta, participantes associaram maior vulnerabilidade a quem não recebeu educação midiática ou letramento digital suficiente para compreender riscos, reconhecer manipulação, usar ferramentas de proteção ou interpretar a diferença entre publicidade e desinformação. Isso torna ainda mais central a recomendação de um processo de educação midiático contínuo, que se inicie ainda na infância, e articule escola, plataformas, família, governo e sociedade civil.

Identidade, sonho e comparação

As redes também aparecem como espaço de identidade. Para muitos jovens, elas são lugar de experimentar quem se é, mostrar gostos, encontrar gente parecida e construir presença no mundo. Reconhecer essa dimensão é importante para não tratar a experiência digital apenas como ameaça ou perda. Ao mesmo tempo, elas podem virar espaço de comparação, especialmente quando o que aparece é uma versão muito editada da vida dos outros.

Um dos participantes trouxe uma reflexão importante sobre identidade: sem redes, como fica a forma como a gente se apresenta e é reconhecido? Essa pergunta mostra que a internet já não é só uma ferramenta externa, mas parte do jeito como a gente organiza memória, imagem e pertencimento. Já outros dois lembraram que as redes também vendem sonhos, estilo de vida, consumo e uma ideia de felicidade que muitas vezes está muito longe da realidade de quem está vendo.

Para outra jovem, as redes não mostram só conteúdo, elas vendem uma promessa de futuro. Às vezes essa promessa inspira, mas às vezes frustra e empurra a comparação para um lugar pesado. Isso vale tanto para estética quanto para dinheiro, corpo, rotina, sucesso e até relações pessoais. O desafio, portanto, não é negar que as redes possam ter valor para identidade, sociabilidade e expressão, mas compreender que esses usos acontecem dentro de estruturas que influenciam desejos, emoções e comportamentos. Por isso, a proteção de crianças e adolescentes exige escutar suas experiências, reconhecer os sentidos positivos que atribuem ao digital e, ao mesmo tempo, responsabilizar plataformas, modelos de negócio e desenhos tecnológicos que ampliam vulnerabilidades e transformam pertencimento em oportunidade de captura de atenção e consumo.

“E aí eu acho que a situação vai se escalonando quando envolve questões de saúde. Então às vezes você compra coisas sem prescrição médica, que você nem precisava, só para você gastar ou só para você se enquadrar num padrão que é o que o pessoal aí trouxe, que os influenciadores reproduzem, seja ele um padrão de beleza, seja ele um padrão financeiro. E ficar sendo bombardeado por essas realidades o tempo todo, influencia demais”.

Denise*, 16 anos, de São Paulo

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.



O que acolhe nas redes

Apesar das críticas, os jovens não tratam as redes como vilãs puras. Elas também aparecem como espaços de acolhimento, vínculo e sensação de pertencimento. Um participante falou da importância das redes para manter amizades, acessar referências e se sentir mais próximo de pessoas parecidas. Outra destacou que o Instagram e o WhatsApp também ajudam no trabalho e no estudo. Um terceiro lembrou que as bolhas informacionais podem ser positivas quando aproximam pessoas com vivências ou dúvidas semelhantes. Essa dimensão de cuidado e apoio mútuo encontra respaldo na revisão sistemática²⁸ que identificou que usuários descrevem as plataformas digitais como espaços relevantes de busca de ajuda, especialmente em contextos em que o suporte presencial não está disponível, o que reforça que o problema não é a existência das redes, mas o modo como são desenhadas e reguladas.

Essa análise é importante porque mostra que o problema não é a existência da internet em si, nem o acesso dos jovens a ela. O ponto é o modo como as plataformas digitais foram desenhadas e o quanto elas disputam a atenção dos usuários e até que ponto oferecem proteção, contexto e cuidado de forma proporcional ao impacto que produzem. É possível, portanto, reconhecer que as redes podem acolher não significa ignorar seus riscos. Significa apenas diferenciar o valor que elas podem ter na vida dos jovens dos danos que determinados modelos de funcionamento podem causar. Essa distinção ajuda a evitar uma crítica simplista e permite olhar, ao mesmo tempo, para o uso, para o sentido e para as responsabilidades envolvidas.



Inteligência artificial



Quando a conversa entra em inteligência artificial, a análise parte para um olhar específico para ferramentas de inteligência artificial generativa²⁹, como Gemini (Google) e o ChatGPT (OpenAI). Uma participante trouxe uma preocupação forte com o uso desses sistemas como apoio emocional, especialmente em contextos em que faltam psicólogos e rede de cuidado. O risco, nesse caso, é **“a validação automática de narrativas dolorosas sem escuta humana, sem limite e sem proteção”** (Joana*, 18 anos, de Corrente, Piauí) e que a tecnologia passe a ocupar um lugar para o qual não foi necessariamente preparada, como o de responder a sofrimento psíquico sem escuta humana, vínculo, limite ou responsabilização adequada, como vemos na fala da participante.

O uso intensivo de inteligência artificial entre crianças e adolescentes, seja para tarefas escolares, apoio emocional e/ou a criação de vídeos, fotos e montagens, abre possibilidades de aprendizagem, expressão e criatividade, mas também levanta preocupações importantes. No Brasil, 65% das crianças e dos adolescentes usam IA generativa para estudar, criar conteúdo e lidar com emoções³⁰. Esse dado reforça que a IA já faz parte do cotidiano juvenil e, por isso, não pode ser tratada como uma questão distante ou apenas técnica.

29 Ferramentas que utilizam inteligência artificial para criar textos, imagens, vídeos e outros conteúdos a partir de instruções fornecidas pelos usuários.

30 CETIC.BR, 2025.

Um estudo da Oxford University Press³¹ realizado com 2000 estudantes britânicos entre 13 e 18 anos revelou que 6 em cada 10 jovens acreditam que a IA prejudica diretamente outras habilidades, e 1 em cada 10 acredita que a tecnologia interfere na criatividade e desenvolvimento do pensamento crítico.

O uso de inteligência artificial para produção de vídeos e fotos que simulam imagens de pessoas reais, as chamadas deepfakes, também tem desencadeado um tipo de dano que interfere diretamente na saúde mental de crianças e adolescentes, sobretudo pelo impacto nas vítimas, em sua maioria mulheres e meninas. Em outubro de 2025, a SaferNet registrou deepnude³² em escolas de 10 dos 27 estados brasileiros. De acordo com o estudo³³ da organização, foram identificadas ao menos 72 vítimas nas cinco regiões do país, com a identificação de 57 agressores. Todos os jovens envolvidos nos casos tinham menos de 18 anos quando os casos aconteceram. O que não significa que a IA seja necessariamente prejudicial em todos os usos, mas indica a necessidade de cuidado especialmente quando crianças e adolescentes passam a depender dessas ferramentas para pensar, criar, decidir ou lidar com emoções.

31 Sayer, 2025.

32 Deepnudes são imagens de nudez ou de cunho sexual geradas com uso de inteligência artificial generativa sem o consentimento das pessoas retratadas.

33 SaferNet Brasil, 2025.



Bets e os novos riscos

As plataformas de apostas, amplamente conhecidas como "bets" (apostas, em inglês) também aparecem nas escutas como um problema grave e urgente, especialmente entre adolescentes mais velhos. Uma das participantes chamou atenção para a presença de apostas online no cotidiano de adolescentes e para o modo como isso pode gerar perda, pressão e comportamento de risco.

A pesquisa TIC Kids Online³⁴ fez um panorama da experiência digital de crianças e adolescentes, com dados também sobre plataformas de apostas. O estudo revelou que 53% das pessoas entre 9 e 17 anos que foram entrevistadas relataram ter visto publicidade de jogos de apostas, principalmente nas redes sociais, com destaque para um número acentuado de exposição a adolescentes de 15 a 17 anos (63%).

De acordo com análise do dossiê "A saúde dos brasileiros em jogo"³⁵, realizado pelo Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS) em parceria com a Frente Parlamentar Mista para Promoção da Saúde Mental (FPSM) e a Umane, esses dados acendem um alerta sobre a vulnerabilidade de públicos jovens frente à estratégia de marketing agressiva adotada pelas operadoras, muitas vezes mediada por influenciadores digitais.

A combinação entre exposição precoce e ausência de mecanismos eficazes de proteção contribui para o aprofundamento de um cenário preocupante.

Esses dados acendem um alerta sobre a vulnerabilidade de públicos jovens frente à estratégia de publicidade agressiva adotada pelas operadoras. Um exemplo concreto dessa dinâmica foi documentado³⁶ pelo Instituto Alana: em junho de 2024, o programa Criança e Consumo denunciou a Meta ao Ministério Público do Estado de São Paulo e ao Ministério da Justiça e Segurança Pública após identificar dez perfis de influenciadores mirins (com idades entre 6 e 17 anos, de cinco estados brasileiros) promovendo casas de apostas online por meio de stories no Instagram, plataforma mais utilizada por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos no Brasil.

A denúncia destacou que a publicidade direcionada a esse público deve ser considerada abusiva, uma vez que crianças são hipervulneráveis e não possuem a mesma capacidade de resistência e compreensão da realidade que os adultos. A combinação entre exposição precoce, uso de influenciadores mirins como vetores de promoção e ausência de mecanismos eficazes de proteção contribui para o aprofundamento de um cenário preocupante, e reforça que a proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital exige não apenas educação, mas responsabilização das plataformas e dos anunciantes.

34 CETIC.BR, 2025.

35 Rosa et al, 2025. 34 CETIC.BR, 2025.

36 Criança e Consumo, 2024.

PRECISA DE AJUDA?

O SUS tem um canal de teleatendimento com funcionamento 24 horas por dia para ajudar pessoas com problemas com jogos e apostas por meio do aplicativo Meu SUS Digital. Também é possível buscar ajuda nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).

Outra ferramenta disponível é a **Plataforma Centralizada de Autoexclusão**, lançada pelo Governo Federal em dezembro de 2025, que permite bloquear, de uma só vez, todas as contas mantidas em casas de apostas autorizadas pelo Ministério da Fazenda. O acesso pode ser feito pelo endereço <http://gov.br/autoexclusaoapostas>. A plataforma funciona como uma medida complementar às estratégias de cuidado e apoio oferecidas pelo SUS, ajudando pessoas que desejam interromper ou restringir seu acesso às apostas online.

É importante destacar, contudo, que a autoexclusão alcança apenas operadores devidamente autorizados e não impede o acesso a sites ilegais de apostas, que continuam exigindo ações de fiscalização e proteção por parte das autoridades competentes.

Um outro relato amplia essa percepção: uma jovem contou que, na escola dela, a restrição ao uso de celular no ambiente escolar veio antes da obrigação³⁷ da Lei instituída pelo Governo Federal, porque *"os meninos que já estavam viciados em apostar online durante as aulas, depois, com a proibição, passaram a apostar pelo smartwatch³⁸"* (Marcela*, 18 anos, de Cabo Verde, Minas Gerais.) Esse exemplo mostra que, quando as plataformas são projetadas para dificultar a interrupção do uso, medidas isoladas de restrição tendem a ser contornadas e os jovens encontram outros caminhos para continuar acessando o que foi deliberadamente desenhado para prendê-los.

37 Brasil, 2025a.

38 Relógio inteligente que se conecta ao celular e oferece funções digitais, como receber mensagens, fazer chamadas, monitorar atividades físicas e acompanhar indicadores de saúde.

Para enfrentar esse problema, a Frente Parlamentar Mista para a Promoção da Saúde Mental apresentou em maio de 2026 o projeto "Brasil Contra as Bets"³⁹, que tramita simultaneamente na Câmara (PL nº 2.478/2026⁴⁰) e no Senado (PL nº 2.470/2026⁴¹), para proibir anúncios, propagandas e patrocínios de plataformas de apostas esportivas no Brasil. A iniciativa suprapartidária, que reúne mais de 17 partidos políticos diferentes, visa também proteger os mais vulneráveis à exposição a jogos viciantes, como são as crianças e os adolescentes.

Conheça e apoie
o Brasil Contra Bets



Restrição de celulares no ambiente escolar

De acordo com reportagem⁴² da Agência Lupa, seis meses após o início do cumprimento da lei, a relação entre redução do uso das telas e aumento da concentração nas atividades se tornou um relato comum entre os professores.

Os docentes relatam a redução dos níveis de ansiedade dos alunos e o aumento da capacidade argumentativa ao longo das aulas. Mas a proibição do uso de celulares não surgiu somente para enfrentar comprometimentos na concentração e no aprendizado⁴³, há relatos de educadores que têm se deparado com alunos do primeiro ano do Ensino Médio alegando problemas com jogos e apostas online⁴⁴.

Esses relatos qualitativos foram confirmados por dados⁴⁵ de Pesquisa Nacional que mostrou que 97% dos gestores escolares concordam que a medida contribuiu para ampliar a participação dos estudantes nas atividades pedagógicas, 95% concordam que houve melhora na concentração dos estudantes, 88% dos gestores concordam que a medida contribuiu para a redução de conflitos, agressões digitais e cyberbullying, e 86%

Em 2024, o jornal Correio Braziliense⁴⁶ fez uma reportagem com jovens estudantes para entender os impactos das bets nos ambientes escolares. Uma das entrevistadas, Camila*, de 17 anos, relatou que as apostas aconteciam independentemente das aulas estarem acontecendo ou não. "A adolescente explicou que quem joga costuma convidar os outros colegas, e que isso ocorre principalmente porque as plataformas prometem mais lucros àqueles que captam novos usuários. 'Os pais não sabem das bets. Aqui (na escola) é proibido o uso do celular e também dos jogos, então tudo acontece escondido', confidenciou."

“No fim, parece que o ambiente digital amplifica questões sociais que já existiam, mas numa velocidade muito maior. E como tudo acontece o tempo inteiro, sem pausa, o impacto psicológico também acaba sendo mais profundo”.

Murilo*, 16 anos, de Santa Catarina

39 Ferreira, 2026.

40 Brasil, 2026a.

41 Brasil, 2026b.

42 Terra, 2025.

43 Fundação Roberto Marinho, 2025.

44 Zasso, 2024.

45 MEC; Inep; Instituto Alana, 2026.

46 Guedes, 2024.

* Nome fictício. Por decisão editorial, cidade e idade também foram alteradas para preservar o anonimato dos participantes.

Recomendações

Das duas sessões de escuta com os 24 jovens de diferentes organizações da sociedade civil, além do preenchimento do formulário, saíram recomendações bem concretas. Entre elas, aparecem feed com fim, mecanismos de pausas que sejam funcionais, mais facilidade para denunciar, menos barreiras para sair das contas, alertas progressivos e eficientes de tempo de uso, mediação parental mais funcional para alcançar pessoas com diferentes níveis de letramento digital e educação midiática contínua. Os jovens também foram críticos em relação a soluções que parecem boas no papel, mas não mudam a lógica do problema.

PERGUNTAMOS AOS JOVENS:

Se você pudesse desenhar uma rede social do zero pensando na saúde mental de jovens e de crianças, o que seria diferente?

A conclusão mais forte é que não adianta jogar toda a responsabilidade sobre quem usa ou sobre escolas, pais e responsáveis. **Se a plataforma foi desenhada para prender, ela também precisa ser desenhada para proteger, reduzir danos e promover cuidado. Isso quer dizer alterar a arquitetura, o algoritmo, a interface, as recomendações e a forma como os conteúdos são distribuídos e monetizados.**

“Limitação nos comentários, proibição total e política de zero tolerância contra fake news e uma regularização extremamente rígida do uso de IA.”

“Acredito que teria indicação correta e verdadeira da idade, controle direto dos pais, conteúdo educativo, e sistema de denúncia que realmente funciona.”

“Eu faria uma rede social muito menos baseada em vício e desempenho, e muito mais em bem-estar, criatividade e conexão humana real. Acho que a primeira mudança seria tirar a lógica de competição invisível que existe hoje. Curtidas, números de seguidores e métricas de popularidade não ficariam expostos o tempo inteiro, porque isso transforma relações humanas em validação pública.”

“Também reduziria mecanismos feitos para prender atenção, como scroll infinito e notificações excessivas. A plataforma teria pausas naturais, lembretes de descanso e um design pensado para desacelerar, não para deixar a mente em estado constante de estímulo.”

“Outra coisa importante seria o algoritmo. Em vez de priorizar apenas o que gera mais engajamento emocional, polêmica, raiva, choque ou comparação, ele priorizaria conteúdos saudáveis, educativos, criativos e socialmente positivos. Não faria sentido recompensar aquilo que piora o estado emocional das pessoas só porque gera mais tempo de tela.”

“ Acho que educação digital deveria fazer parte da própria plataforma. Explicar como algoritmos funcionam, como manipulação de atenção acontece, como reconhecer desinformação e como perceber sinais de desgaste emocional online.”

“ Sinceramente, eu tentaria construir uma rede social que lembrasse mais as pessoas de que elas são humanas antes de serem perfis. Hoje muita plataforma faz o contrário: transforma emoções, aparência, rotina e até sofrimento em conteúdo consumível.”

“ Eu cortaria o índice de entrega em massa de notícias negativas.”

“ Para crianças e jovens, eu criaria espaços realmente seguros, com proteção forte contra cyberbullying, exposição excessiva e padrões irreais de aparência. Talvez até limitar filtros que distorcem muito o rosto ou conteúdos que reforcem comparação estética extrema.”

As 14 recomendações a seguir sintetizam, em formato analítico, as recomendações construídas coletivamente ao longo do processo de escuta descrito neste guia. Para cada proposta, a tabela apresenta: o que é a medida; como implementá-la na prática; seu status de adoção atual entre as principais plataformas digitais; o percentual estimado de adoção; quais plataformas já avançaram, ainda que parcialmente; se a medida é exigida pela legislação vigente (Lei 15.211/2025 e Decreto 12.880/2026); a principal lacuna que impede sua implementação plena; e as referências legais e fontes que embasam cada avaliação.

O status de adoção foi estimado com base em análise técnica das funcionalidades atualmente disponíveis nas principais plataformas, cruzada com as obrigações previstas no ECA Digital e seu decreto regulamentador. A conclusão transversal a todas as recomendações é que nenhuma delas exige invenção tecnológica: os mecanismos necessários já existem ou podem ser ativados, limitados e configurados com as tecnologias disponíveis. O que está em jogo não é viabilidade técnica, mas a velocidade e a fidelidade com que plataformas, reguladores e poder público vão transformar obrigações legais em mudanças reais na experiência de crianças e adolescentes.

ANÁLISE DAS RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE DIGITAL

Nº	Proposta	O que é?	Como fazer?	Status de Adoção Atual
1	Segurança por idade e supervisão parental	Garantir proteções compatíveis com a faixa etária e acompanhamento ativo por responsáveis legais (autonomia progressiva).	Aferição de idade confiável (CPF, documento ou biometria); vinculação da conta do menor a um responsável; ativação supervisionada; painel de controle parental acessível e sem custo.	Existe parcialmente/inconsistente
2	Limitação de mecanismos de retenção	Reduzir recursos de design deliberadamente criados para prolongar o tempo de uso contínuo e dificultar a interrupção voluntária.	Substituir rolagem infinita por paginação com pausas naturais; limitar número de conteúdos por sessão; encerrar sessões automaticamente após período definido; eliminar autoplay sem consentimento.	Existe parcialmente/inconsistente
3	Desativação de notificações por padrão	Reduzir estímulos constantes (push notifications, badges, alertas) que incentivam retorno compulsivo à plataforma.	Desativar notificações e badges por padrão para contas de crianças e adolescentes; permitir ativação apenas com autorização supervisionada do responsável (modelo opt-in). Silêncio noturno obrigatório.	Existe parcialmente/inconsistente
4	Controle efetivo de tempo de uso	Promover uso equilibrado da tecnologia com limites reais de sessão que não possam ser contornados pela própria criança ou adolescente.	Definir limites diários configuráveis pelo responsável; emitir alertas progressivos; bloquear novas interações após atingir o limite — somente o adulto responsável vinculado pode alterar o bloqueio.	Existe parcialmente/inconsistente
5	Sistemas de denúncia eficazes e acessíveis	Facilitar o reporte de conteúdos nocivos e garantir resposta tempestiva e transparente das plataformas.	Criar canais de denúncia simples, visíveis e acessíveis; estabelecer prazos definidos e públicos para resposta; articular com autoridades (ANPD, ECA, SaferNet) em casos graves; relatório periódico de moderação.	Existe parcialmente/inconsistente
6	Redução da lógica de competição social (investimento social)	Diminuir a pressão por validação pública por meio de métricas de popularidade visíveis, que intensificam comparação social e sofrimento emocional.	Ocultar ou limitar exibição de contadores de curtidas, seguidores e visualizações em contas de menores de 18 anos; desativar rankings públicos por padrão.	Existe parcialmente/inconsistente
7	Algoritmos orientados ao bem-estar	Reorientar sistemas de recomendação para priorizar conteúdos saudáveis e reduzir amplificação de conteúdos nocivos (violência, autolesão, comparação extrema, desinformação).	Incluir indicadores de qualidade e bem-estar no ranqueamento algorítmico; reduzir peso de conteúdos que exploram sofrimento emocional ou comparação; auditorias periódicas com participação de reguladores.	Existe parcialmente/inconsistente
8	Proteção contra cyberbullying e outras formas de violência digital	Prevenir, detectar e responder a agressões online — assédio, ataques coordenados, discriminação, violência sexual digital — com proteção reforçada para grupos vulneráveis.	Detectar padrões de assédio automaticamente; limitar reincidência de agressores; ampliar proteção para grupos vulneráveis (meninas, LGBTQIA+, crianças negras); articular com autoridades em casos graves.	Existe parcialmente/inconsistente

STATUS DE ADOÇÃO

JÁ EXISTE / AMPLAMENTE ADOTADO

EXISTE PARCIALMENTE / INCONSISTENTE

NOVIDADE / AINDA NÃO APLICADO

OBRIGAÇÃO ECA DIGITAL

ANÁLISE DAS RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE DIGITAL CONT.

Plataformas que já implementam	Exigida por lei? (ECA Digital / Decreto 12.880/2026)	Principal Lacuna	Referência Legal
Meta: Contas Teen automáticas (BR, fev/2025). TikTok: sync familiar para <16 anos. Maioria ainda aceita autodeclaração.	Sim	Maioria das plataformas ainda aceita autodeclaração de idade. Mecanismo de ativação vinculada ao responsável não é obrigatório na maior parte dos serviços.	Lei 15.211/2025, Arts. 4º, 6º e 7º; Decreto 12.880/2026
Pinterest: paginação suave. TikTok, Instagram, YouTube: scroll infinito como padrão global — em processo de adaptação ao Decreto 12.880/2026.	Sim	Resistência comercial das plataformas: o scroll infinito é o principal mecanismo de maximização de tempo de sessão e faturamento publicitário. Implementação efetiva sob monitoramento da ANPD.	Decreto 12.880/2026 (veda scroll infinito para menores); Lei 15.211/2025, Art. 6º
Instagram: silêncio noturno (22h–7h) para adolescentes no BR desde 2025. TikTok: alerta/senha após 60 min de uso. YouTube: lembretes voluntários de pausa.	Sim	Inversão opt-out → opt-in ainda não implementada sistematicamente. No modelo atual, notificações vêm ligadas por padrão; o usuário precisa agir para se proteger. O ECA Digital exige o inverso.	Decreto 12.880/2026; Lei 15.211/2025, Art. 6º (segurança por padrão)
TikTok: Family Pairing (limite 60 min/dia por padrão para crianças e adolescentes). Instagram: Supervisão. YouTube: Family Link. Apple: Screen Time. Google: Family Link (nível SO).	Sim	Bloqueio ainda é contornável pela criança (inserção de código ou solicitação de extensões). ECA Digital exige que somente o responsável possa alterar o limite — regra de back-end simples, mas resistida comercialmente.	Decreto 12.880/2026; Lei 15.211/2025, Arts. 6º e 8º
Meta, TikTok e YouTube possuem fluxos de denúncia. ANPD lançou canal exclusivo ECA Digital (jun/2026). SaferNet: canal nacional consolidado. Efetividade e prazos de resposta são inconsistentes.	Sim	Ausência de prazos legalmente obrigatórios para resposta. Canais de denúncia frequentemente invisíveis ou complexos demais para crianças e adolescentes, especialmente com menor letramento digital.	Lei 15.211/2025, Arts. 9º e 11º; Decreto 12.880/2026; ANPD, jun/2026
Instagram: testou ocultação de curtidas em múltiplos países (2019–2021), reverteu globalmente. Meta: Contas Teen com algumas métricas ocultadas (BR, 2025). TikTok: sem ocultação padrão.	Parcial	Nenhuma plataforma consolidou ocultação de métricas como padrão obrigatório para menores em escala global. A pressão por engajamento e o modelo publicitário criam incentivo oposto.	Lei 15.211/2025, Art. 6º (mitigação de riscos ao bem-estar); UK Children's Code (2021) como referência internacional
TikTok: anunciou ajustes para reduzir conteúdo de baixo bem-estar para <18 anos (2023). Meta: restrições em conteúdos sobre automutilação em Contas Teen. YouTube: filtros de conteúdo sensível.	Sim	Algoritmos permanecem opacos e otimizados para engajamento, não para bem-estar. Ausência de auditorias externas obrigatórias e transparência sobre critérios de recomendação.	Lei 15.211/2025, Art. 6º (transparência algorítmica); Decreto 12.880/2026; DSA (UE) como referência
Meta: ferramentas anti-bullying e restrição de mensagens de desconhecidos em Contas Teen. TikTok: filtros de comentários e bloqueio de palavras. SaferNet: canal nacional de denúncia consolidado.	Sim	Impactos desiguais não são adequadamente endereçados: meninas e jovens mulheres, crianças negras e LGBTQIA+ são desproporcionalmente afetados. Ataques coordenados têm resposta lenta e insuficiente.	Lei 15.211/2025, Arts. 6º e 9º; Lei 14.811/2024 (violência digital contra mulheres e meninas); ECA, Art. 17

ANÁLISE DAS RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE DIGITAL

Nº	Proposta	O que é?	Como fazer?	Status de Adoção Atual
9	Proteção contra padrões irreais de aparência	Reduzir pressão estética e distorções de autoimagem causadas por conteúdos editados, filtros extremos e recomendações algorítmicas de padrões corporais irreais.	Rotular obrigatoriamente conteúdos com alteração significativa de aparência; limitar filtros que distorcem rosto/corpo; restringir recomendação algorítmica de conteúdo de comparação estética extrema para menores.	Existe parcialmente/ inconsistente
10	Educação midiática integrada às plataformas	Promover cidadania digital e uso consciente diretamente dentro das plataformas, sem depender exclusivamente de campanhas externas ou contratos com influenciadores.	Oferecer conteúdos educativos integrados sobre como algoritmos funcionam, privacidade, reconhecimento de desinformação, sinais de desgaste emocional e uso responsável — de forma contínua e estrutural.	Existe parcialmente/ inconsistente
11	Transparência e responsabilização no uso de IA	Garantir uso seguro e informado de inteligência artificial, especialmente generativa, por crianças e adolescentes, incluindo identificação de deepfakes e proteção contra uso emocional irresponsável.	Identificar obrigatoriamente conteúdos gerados ou significativamente alterados por IA; criar salvaguardas específicas para menores em ferramentas de IA generativa; proibir deepfakes sexuais sem consentimento.	Novidade/ ainda não aplicado
12	Combate à desinformação e conteúdos enganosos	Reduzir a circulação de conteúdos falsos ou enganosos que afetam a saúde, o bem-estar e a formação de opinião de crianças e adolescentes.	Aplicar rotulagem de conteúdo verificado/não verificado; reduzir alcance algorítmico de desinformação; ampliar transparência dos processos de moderação; articular com agências de checagem.	Existe parcialmente/ inconsistente
13	Diversidade e equilíbrio informacional	Evitar amplificação excessiva de conteúdos negativos e reduzir efeito de câmaras de eco (bolhas informacionais) que limitam o contato com perspectivas diversas.	Diversificar recomendações algorítmicas; limitar repetição sucessiva de conteúdos sensíveis ou negativos; oferecer ao usuário controle sobre critérios do feed; promover acesso a fontes e perspectivas variadas.	Existe parcialmente/ inconsistente
14	Design orientado ao desenvolvimento saudável	Priorizar o melhor interesse de crianças e adolescentes desde a concepção do produto (Safety by Design), tratando escolhas de arquitetura, algoritmos e interfaces como medidas de prevenção e mitigação de riscos.	Adotar Safety by Design como obrigação padrão; avaliar impactos sobre saúde mental antes de lançar novas funcionalidades; incorporar Avaliação de Impacto sobre Proteção de Dados (AIPD) e sobre saúde mental.	Novidade/ ainda não aplicado

STATUS DE ADOÇÃO

JÁ EXISTE / AMPLAMENTE ADOTADO

NOVIDADE / AINDA NÃO APLICADO

EXISTE PARCIALMENTE / INCONSISTENTE

OBRIGAÇÃO ECA DIGITAL

ANÁLISE DAS RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE DIGITAL CONT.

Plataformas que já implementam	Exigida por lei? (ECA Digital / Decreto 12.880/2026)	Principal Lacuna	Referência Legal
Noruega: lei de rotulagem de imagens editadas em publicidade (2021). TikTok BR: rótulo em alguns filtros de IA. Instagram: restrições de conteúdo sobre dietas e procedimentos estéticos em Contas Teen.	Sim	Rotulagem de conteúdo editado não é obrigatória no Brasil fora de publicidade formal. Algoritmos continuam recomendando conteúdo de comparação estética sem restrição para menores.	Lei 15.211/2025, Art. 6º; Lei 14.811/2024 (imagem não consentida); referência: Lei Norueguesa de Rotulagem de Marketing, 2021
Meta: Centro de Educação Digital (parceria com escolas). TikTok: campanhas de literacia digital. YouTube: recursos de verificação de fatos. Iniciativas são pontuais e dependentes de parcerias externas.	Sim	Educação midiática nas plataformas é intermitente, dependente de contratos e não estrutural. Ausência de obrigação legal de oferta contínua dentro da própria arquitetura das plataformas.	Lei 15.211/2025, Art. 6º; Decreto 12.880/2026 (finalidade legítima para conteúdos educativos de saúde); CONANDA Res. 191/2017
TikTok: IA de estimativa comportamental de idade (UE, 2026). Meta: selfie/doc sob suspeita de idade falsa. YouTube/OpenAI: sistemas de IA etária anunciados (global). Identificação de deepfakes: incipiente.	Sim	Ausência de padrão consolidado de rotulagem de conteúdo gerado por IA. Deepfakes sexuais identificados em 10 dos 27 estados brasileiros em escolas (SaferNet, out/2025). Regulação de IA generativa para menores ainda em construção.	Lei 15.211/2025, Art. 6º; Decreto 12.880/2026; Lei 14.811/2024 (imagem íntima não consentida); PL de IA (em tramitação no Brasil); DSA (UE, 2023)
Meta: parceria com checadores de fatos (suspensa nos EUA em jan/2025, mantida no BR). YouTube: painéis informativos em conteúdo sensível. TikTok: rótulos em conteúdo eleitoral. Efetividade variável.	Sim	56% dos conteúdos sobre saúde mental em redes são imprecisos ou sem fundamento (Journal of Social Media Research, 2026). TikTok lidera desinformação sobre TDAH (52%) e TEA (41%). Moderação inconsistente entre plataformas.	Lei 15.211/2025, Art. 6º; Marco Civil da Internet (Lei 12.965/2014); DSA (UE) como referência
TikTok: anunciou diversificação de tópicos no feed para evitar 'ciclos intensos' (2023). Meta: ajustes em feed para reduzir conteúdo político por padrão. YouTube: 'Breaking news' para diversificação. Sem padrão obrigatório.	Sim	Algoritmos de engajamento naturalmente criam câmaras de eco e amplificam conteúdo emocional, negativo ou polarizador. Ausência de obrigação legal de diversificação ativa no Brasil.	Lei 15.211/2025, Art. 6º (transparência algorítmica); Decreto 12.880/2026; DSA (UE, Art. 27)
Austrália: Online Safety Act com Safety by Design como obrigação (2021). Reino Unido: Children's Code (ICO, 2021). Brasil: ainda sem equivalente consolidado — ECA Digital inaugura esse paradigma.	Parcial	A inversão de lógica — proteção como padrão, não como exceção — ainda não está consolidada nas plataformas. Ausência de obrigação de avaliação de impacto em saúde mental antes do lançamento de funcionalidades.	Lei 15.211/2025, Art. 6º (segurança por padrão / Safety by Design); Decreto 12.880/2026; UK Children's Code (ICO, 2021); Australian Online Safety Act (2021)

Sobre jovens, com jovens, para jovens

No fim, as escutas mostraram que os jovens entendem muito bem o que acontece no ambiente digital e sabem identificar de forma crítica como tem sido as suas experiências nesses espaços e os impactos em suas vidas. Eles sabem quando a rede ajuda, quando machuca, quando prende e quando acolhe. Sabem que o algoritmo não é neutro, que o tempo de tela pesa, que a identidade também passa pela internet e que nem toda solução simples funciona na prática.

Mais do que pedir proteção, os jovens pedem que eles sejam considerados como pessoas, não como usuários, e que sejam levados a sério na formulação de regulações que impactam as suas vidas, especialmente a sua saúde mental. E é justamente por isso que esse guia se mostra tão relevante: aqui foram os jovens que nomearam os problemas, apontaram os limites e desenharam caminhos possíveis para uma internet mais saudável para todas as crianças e adolescentes.

GLOSSÁRIO

Algoritmo: conjunto de regras e operações usado por sistemas digitais para classificar, ordenar, recomendar, priorizar ou excluir conteúdos e informações.

Aferição de idade: mecanismos usados para verificar se uma pessoa tem idade compatível com determinado serviço, conteúdo ou funcionalidade.

Bolhas informacionais: ambiente em que os usuários veem repetidamente conteúdos parecidos com aqueles que já consomem, o que pode limitar o contato com ideias e informações diversas.

Arquitetura da plataforma: modo como um serviço digital é desenhado, incluindo botões, telas, fluxos, notificações, hierarquia de opções e caminhos de uso.

Discriminação algorítmica: produção ou reforço de desigualdades por sistemas automatizados que distribuem visibilidade, vigilância, punição ou risco de forma desigual entre grupos sociais.

Deepfake: conteúdo sintético ou manipulado com inteligência artificial para imitar rosto, voz, corpo ou comportamento de uma pessoa real.

Deepnude: montagem íntima, geralmente sem consentimento, produzida por ferramentas de IA que simulam nudez ou sexualizam imagens de pessoas reais.

Feed: espaços em plataformas digitais e redes sociais onde conteúdos, como publicações, vídeos, notícias e recomendações, são exibidos e atualizados continuamente para os usuários.

Feed infinito/ Rolagem infinita/ Scrolling: modelo de navegação em que o conteúdo continua aparecendo indefinidamente à medida que a pessoa "rola" a tela.

Moderação de conteúdo: conjunto de regras, processos e decisões adotados por plataformas para restringir, remover, sinalizar ou priorizar conteúdos.

Publicidade comportamental: publicidade direcionada com base em coleta de dados, perfilamento e rastreamento do comportamento online.

Soft porn: conteúdos com forte apelo sexualizado e erotização, ainda que sem explicitude pornográfica completa, que podem ser recomendados de forma recorrente por plataformas.

Safety by design: em português, "segurança desde a concepção", é uma abordagem que prevê a proteção das pessoas desde o início da criação de um produto, serviço, plataforma ou tecnologia, como forma de prevenir danos e promover a segurança e a privacidade.

Transparência algorítmica: dever de explicar critérios relevantes de recomendação, classificação, priorização e redução de visibilidade em plataformas digitais.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE PROTEÇÃO DE DADOS (ANPD). *ANPD lança canal exclusivo para denúncias de descumprimento do ECA Digital*. 1 jun. 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/anpd/pt-br/assuntos/noticias/anpd-lanca-canal-exclusivo-para-denuncias-de-descumprimento-do-eca-digital>. Acesso em: 16 jun. 2026.

BIANCO, Isis. *Proibição de redes sociais para menores de 16 anos na Austrália vai impactar debate sobre educação digital, avalia pesquisador da Unesp*. *Jornal da Unesp*, 17 dez. 2025. Disponível em: <https://jornal.unesp.br/2025/12/17/proibicao-de-redes-sociais-para-menores-de-16-anos-na-australia-vai-impactar-debate-sobre-educacao-digital-avalia-pesquisador-da-unesp/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Decreto nº 12.880, de 18 de março de 2026. Regulamenta a Lei nº 15.211, de 2025, que dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais, e institui a Política Nacional de Promoção e Proteção dos Direitos da Criança e do Adolescente no Ambiente Digital. Brasília, DF: Presidência da República, 2026. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2026/decreto/d12880.htm. Acesso em: 8 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014. Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil (Marco Civil da Internet). Brasília, DF: Presidência da República, 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/esporte/pt-br/acao-a-informacao/lgpd>. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 15.100, de 14 de janeiro de 2025. Restringe o uso de celulares nas escolas de educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, 2025a. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Lei nº 15.211, de 2025. Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais (ECA Digital). Brasília, DF: Presidência da República, 2025b. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15211.htm. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Câmara dos Deputados. *Projeto de Lei nº 2.478, de 2026*. Proíbe a publicidade, propaganda e patrocínio de apostas esportivas (bets) no Brasil. Brasília, DF: Câmara dos Deputados, 2026a. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2625893>. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Senado Federal. *Projeto de Lei nº 2.470, de 2026*. Proíbe a publicidade, propaganda e patrocínio de apostas esportivas (bets) no Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 2026b. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/174217>. Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC); Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep); Instituto Alana. *Pesquisa Nacional — 1o ano da Lei nº 15.100/2025: resumo executivo (gestores)*. Brasília, DF: MEC, 2026. Disponível em: <https://qrkit.co/SMvt78>. Acesso em: 5 ago. 2026.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC.BR). *Pesquisa TIC Kids Online Brasil 2025*. São Paulo: Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 2025. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC.BR). *TIC Crianças 2024: pesquisa sobre o uso de tecnologias de informação e comunicação por crianças de até 8 anos*. São Paulo: NIC.br, fev. 2025a. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/criancas/>. Acesso em: 25 jun. 2026.

COOPER, Charlie et al. *Suicide and self-harm prevention on social media: a systematic review of interventions and user-led practices*. *Computers in Human Behavior Reports*, [s.l.], 2026. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958826001417>. Acesso em: 25 jun. 2026.

CRIANÇA E CONSUMO. *Alana denuncia Meta por publicidades de apostas para crianças e adolescentes*. São Paulo: Instituto Alana, 29 jun. 2024. Disponível em: <https://criancaeconsumo.org.br/noticias/alana-denuncia-meta-jogos-de-aposta/>. Acesso em: 25 jun. 2026.

COMITÊ DOS DIREITOS DA CRIANÇA. *Comentário Geral nº 25 (2021) sobre os Direitos das Crianças em relação ao ambiente digital*. Genebra: ONU, 2021. Versão comentada. São Paulo: [s.n.], 2022. Disponível em: <https://alana.org.br/wp-content/uploads/2022/11/Comentario-Geral-No-25-sobre-os-direitos-das-criancas-em-relacao-ao-ambiente-digital-Versao-Comentada.pdf>. Consultado em: 25 jun. 2026.

EDAA EUROPE. *O que é a Lei de Serviços Digitais (DSA), 2023*. Disponível em: <https://edaa-eu.translate.google.com/digital-services-act/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

ERASMUS UNIVERSITY ROTTERDAM (EUR). *KidsRights Index 2025 sounds the alarm on mental health and digital harm*. Rotterdam, 2025. Disponível em: <https://www.eur.nl/en/news/kidsrights-index-2025-sounds-alarm-mental-health-and-digital-harm>. Acesso em: 16 jun. 2026.

FERREIRA, Luiz Claudio. *Frente parlamentar cria projeto contra anúncio e patrocínio das bets*. Agência Brasil, 26 maio 2026. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2026-05/frente-parlamentar-cria-projeto-contr-a-anuncio-e-patrocinio-das-bets>. Acesso em: 16 jun. 2026.

FUNDAÇÃO ROBERTO MARINHO. *Uso do celular na sala de aula: os impactos na aprendizagem e desafios da nova lei*. 2025. Disponível em: <https://www.frm.org.br/conteudo/educacao-basica/noticia/uso-do-celular-na-sala-de-aula-impactos-na-aprendizagem-lei>. Acesso em: 16 jun. 2026.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). Quando a IA se torna uma amiga: riscos aos direitos das crianças, danos e respostas regulatórias a chatbots e companheiros de IA. Nova York: UNICEF, jun. 2026. Disponível em: <https://www.unicef.org/media/181131/file/UNICEF-When-AI-becomes-friend-policy-brief-2026.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2026.

G1. Quase 5 milhões de contas de adolescentes foram bloqueadas na Austrália após proibição das redes sociais. 16 jan. 2026. Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2026/01/16/quase-5-milhoes-de-contas-de-adolescentes-foram-bloqueadas-na-australia-apos-proibicao-das-redes-sociais.ghtml>. Acesso em: 16 jun. 2026.

G1. Malásia proíbe redes sociais para menores de 16 anos. 31 maio 2026a. Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2026/05/31/malasias-proibe-redes-sociais-para-menores-de-16-anos.ghtml>. Acesso em: 16 jun. 2026.

GUEDES, Leticia. *Bets ameaçam ambientes escolares e despertam preocupação de autoridades*. Correio Braziliense, 29 set. 2024. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2024/09/6953166-bets-ameacam-ambientes-escolares-e-despertam-preocupacao-de-autoridades.html>. Acesso em: 16 jun. 2026.

MARQUES, Léo. *Redes sociais ampliam desinformação sobre saúde mental, aponta estudo*. CNN Brasil, 27 maio 2026. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/redes-sociais-ampliam-desinformacao-sobre-saude-mental-aponta-estudo/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

QUELUZ, Francine N. F. R. et al. O que sabemos sobre a relação entre tempo de tela e os adolescentes? Uma scoping review. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2024. Disponível em: <https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/06/O-que-sabemos-da-relacao-tempo-de-tela-adolescentes-2024-1.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2026.

ROSA, Dayana et al. *A saúde dos brasileiros em jogo: análise político-econômica da regulamentação de apostas online e seus impactos para a saúde da população brasileira*. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS); Frente Parlamentar Mista para Promoção da Saúde Mental (FPSM); Umane, 2 dez. 2025. Disponível em: <https://ieps.org.br/saude-brasileiros-em-jogo-bets-apostas-impactos-saude/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

SAFERNET BRASIL. *Mapeamento da SaferNet identifica deepfakes sexuais em escolas em 10 dos 27 estados brasileiros*. out. 2025. Disponível em: <https://new.safernet.org.br/content/mapeamento-da-safernet-identifica-deepfakes-sexuais-em-escolas-em-10-dos-27-estados>. Acesso em: 16 jun. 2026.

SAYER, Olga. *Rethinking the teacher's role in the age of AI*. Oxford: Oxford University Press, [2025?]. Disponível em: <https://global.oup.com/education/content/ai-and-education/rethinking-the-teachers-role-in-age-of-ai/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

SCAVACINI, Karen. *Como falar de forma segura sobre saúde mental*. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2022. Disponível em: <https://ainternetqueagentefaz.org.br/como-falar.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2026.

TERRA, Victor. *Após 6 meses, restrição de celulares muda rotina das escolas*. Lupa, 21 jul. 2025. Disponível em: <https://www.agencialupa.org/educacao/2025/07/21/apos-6-meses-restricao-de-celulares-muda-rotina-das-escolas/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

VALBÃO, Mariana. *Estudo alerta sobre riscos do excesso digital e suicídio entre adolescentes*. CNN Brasil, 18 jun. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudo-alerta-sobre-riscos-do-excesso-digital-e-suicidio-entre-adolescentes/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

WOLFENDEN, Luke et al. Assessing the early effects of Australia's 'Social Media Minimum Age Act' on adolescent social media use. *The BMJ*, Londres, 2026. DOI: 10.1136/bmj-2026-363695. Disponível em: <https://bmjgroup.com/little-evidence-that-australias-under-16-social-media-restrictions-have-curbed-use-among-adolescents/>. Acesso em: 25 jun. 2026.

ZASSO, Bianca. *Os perigos das plataformas de apostas online chegam às escolas*. Educação em Pauta, 1 out. 2024. Disponível em: <https://sinepe-rs.org.br/educacaoempauta/gestao/os-perigos-das-plataformas-de-apostas-chegam-as-escolas/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

Sobre os autores

Dayana Rosa

Administradora Pública pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e Doutora em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IMS/UERJ), onde fez também o mestrado. Atualmente é Gerente de Saúde Mental do Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS).

Denny Curini

Jovem membro do Comitê Juvenil Juntô, 17 anos. Integra o grupo de comunicação do comitê e participa do Comitê Global Juvenil de Saúde Mental do SNF Global Center no Child Mind Institute. Também fez parte da organização Jovens Líderes pela Paz, fortalecendo sua atuação em iniciativas de protagonismo juvenil e promoção da cultura de paz.

Filipe Asth

Psicólogo formado pela Universidade Federal Fluminense (UFF), com mestrado pela mesma instituição e doutorado em Políticas Públicas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Atualmente é Especialista em Relações Institucionais do Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS) e Secretário Executivo da Frente Parlamentar Mista para a Promoção da Saúde Mental do Congresso Nacional.

Gabriela de Almeida Pereira

Responsável por parte da análise técnica que organiza as evidências, sistematiza as contribuições juvenis e estrutura as recomendações apresentadas neste guia. Jornalista e pesquisadora. Coordenadora-Geral de Comunicação da Controladoria-Geral da União. Especialista em Gestão de Políticas Públicas em Gênero e Raça pela Universidade de Brasília (UnB). Mestre em Direitos Humanos e Cidadania pela UnB, onde pesquisou desinformação, raça, gênero, tecnologia e o amor como prática política. Sua carreira como jornalista inclui passagens pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), ONU Mulheres, revista Veja Brasília e portal Metrôpoles, onde assinou uma coluna semanal de educação midiática chamada #NasRedes. Na área de educação midiática, foi Diretora de Relações Institucionais do Redes Cordiais, onde esteve responsável pelo desenvolvimento de projetos voltados para educação midiática, advocacy para políticas digitais mais inclusivas e responsáveis, além de estabelecimento de parcerias e de oficinas de combate à desinformação e aos discursos de ódio com influenciadores, agentes comunitários de saúde e lideranças comunitárias.

Gabriela Viana de Oliveira

Com formação em Publicidade e Propaganda, Gabriela Viana de Oliveira tem Pós-Graduação em Arquitetura e Desenvolvimento Java pela Faculdade de Informática e Administração Paulista (FIAP) e trabalha como IT Analyst do Santander Brasil.

Marina Silva

Integrante do Juntô Jovem, 18 anos. Faz parte do grupo de comunicação do comitê e também atua no Grupo Consultivo de Jovens do Instituto Veredas, em parceria com o Instituto Cactus, contribuindo para o fortalecimento de ações voltadas à juventude e à saúde mental.

Núbia Ribeiro

Membro do Juntô Jovem, 18 anos. Atua nos times de pesquisa, comunicação e escolas, contribuindo para diferentes frentes do comitê. Também é membro do Conselho Consultivo de Jovens do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP (IPq-HCFMUSP). Integra o Grupo Consultivo de Jovens do Instituto Veredas, em parceria com o Instituto Cactus, e participa de projetos voltados à democratização da educação e ao protagonismo juvenil. Tem interesse em seguir carreira nas áreas de neurociência e psicologia clínica.

