

# 7 PASSOS para **PROTEGER** CRIANÇAS e ADOLESCENTES no **AMBIENTE DIGITAL**

*Recomendações para pais, mães e responsáveis*



Iniciativa: **Carlos Bezerra Jr.**, vereador de São Paulo

A partir do momento em que as crianças e adolescentes começaram a usar celulares conectados à internet, a infância mudou radicalmente. Brincadeiras em grupo, tão comuns nessa fase da vida, estão cada vez mais sendo substituídas pelas telas. A pesquisa TIC Kids Online revela que 92% dos(as) brasileiros(as) entre 9 e 17 anos navegam na rede, a maioria pelo smartphone.

Em média, nossos filhos e filhas passam de 3 a 4 horas por dia em frente a computadores, tablets e celulares durante a semana e de 5 a 6 horas nos sábados e domingos. Quanto mais crescem, mais tempo ficam conectados(as) e o nível de dependência das telas aumenta na mesma proporção.

Por que isso é tão preocupante? Porque a exposição exagerada a estímulos digitais afasta a meninada do essencial: brincar frente a frente com outras crianças e interagir com a família. O excesso de telas também prejudica a qualidade do sono e a capacidade de concentração. Resultado? Impactos negativos sobre a saúde física, mental e emocional. Sem falar nos riscos para a segurança.

*Nosso papel como pais, mães e responsáveis é ajudar nossos filhos e filhas a encontrarem o equilíbrio na relação com a tecnologia. Afinal, as telas e a internet têm seu valor: quando bem utilizadas, podem ser ferramentas incríveis de aprendizado e diversão. Para tirar o melhor proveito delas, sem perder o mais precioso da infância, é preciso estabelecer limites.*

**Esta cartilha foi criada para ajudar você nessa missão, oferecendo orientações práticas sobre como proteger crianças e adolescentes dos exageros e garantir que cresçam de forma segura e saudável.**



# Passo 1

## Entenda o problema

### AS TELAS MUDARAM A INFÂNCIA



Celulares e internet estão por toda parte. Brincadeiras presenciais deram lugar às horas diante de smartphones, jogos e redes sociais.

No Brasil, **92%** dos jovens entre 9 e 17 anos estão conectados.

### Por que se preocupar?

O uso excessivo de telas:

- Prejudica o sono e a concentração
- Afasta da convivência familiar
- Impacta a saúde física e mental
- Aumenta os riscos de violência online



Nosso papel é ajudar a criança a crescer com equilíbrio entre o digital e o real. Use esta cartilha como seu guia prático para isso.

# Passo 2



## Conheça os riscos

### O QUE O EXCESSO DE TELAS PODE CAUSAR:

#### Saúde física:

- Miopia, olhos cansados e dores de cabeça
- Postura incorreta, dores no pescoço e nas costas
- Perda de interesse em brincar, estudar ou se relacionar
- Sedentarismo e aumento de peso
- Perda auditiva por uso intenso de fones
- Sono de má qualidade



#### Saúde mental e emocional:

- Irritabilidade e ansiedade
- Sintomas agravados de TDAH
- Transtornos alimentares e baixa autoestima
- Isolamento social e dependência digital
- Risco de suicídio e automutilação



#### Adultização precoce e vício em apostas:

O excesso de telas expõe crianças e adolescentes a padrões de comportamento, sexualidade e consumo que não correspondem à sua idade. Youtubers e influenciadores digitais muitas vezes reforçam a ideia de que meninas e meninos devem agir como adultos, ou que podem ganhar dinheiro fácil. Essa pressão afeta a autoestima, a identidade e o desenvolvimento saudável. O fenômeno da “adultização”, já discutido por educadores e influenciadores como Felca, mostra que o algoritmo pode transformar infância em palco de imitação de adultos.

## Fique atento(a) também a:

- Conteúdos violentos e incentivo a comportamentos agressivos
- Incentivo ao uso de cigarro, vaper, álcool e anabolizantes
- Participação em jogos e desafios perigosos (como o “jogo do desmaio” e o “desafio do desodorante”)

*Entre 2015 e 2023, pelo menos 29 adolescentes brasileiros morreram por causa desses jogos perigosos, segundo o Instituto DimiCuida.*

## Riscos digitais:

- Cyberbullying
- Exposição a conteúdos impróprios
- Golpes e roubo de dados
- Jogos perigosos e desafios mortais
- Assédio, aliciamento, pornografia infantil e exploração sexual



## Passo 3

### Observe os sinais

#### SEU FILHO PODE ESTAR EM RISCO

*Nem sempre os sinais são óbvios. Fique atento(a) se notar:*

- Irritação ao sair das telas
- Falta de sono, dores de cabeça ou estômago
- Perda de interesse em brincar, estudar ou se relacionar
- Mudança brusca no uso das redes
- Postagens tristes, de despedida ou isolamento social
- Prioridade total ao jogo ou celular
- Participação em grupos perigosos online
- Queda nas notas e falta de concentração

**Esses sinais pedem acolhimento, escuta e, muitas vezes, ajuda profissional.**

## Passo 4

### Regule o uso

Limite, ensine, participe

O que dizem os especialistas (SBP\*):

- **Até 2 anos:** evitar totalmente
- **2 a 5 anos:** até 1h/dia, com supervisão
- **6 a 10 anos:** até 2h/dia
- **11 a 18 anos:** até 3h/dia, evitando à noite



## Passo 5

### Seja exemplo

## SUA ATITUDE VALE MAIS QUE MIL PALAVRAS

*Crianças aprendem observando. Se você vive com o celular na mão, elas farão o mesmo.*

- Desconecte para se conectar: escute, brinque, leia junto
- Evite usar telas ao conversar ou interagir com seus filhos(as)
- Participe das atividades que você mesmo(a) propõe
- Proteja a privacidade da família: não exponha rotina, localização ou imagens íntimas
- Pense antes de postar: respeite a vontade das crianças sobre o que compartilhar
- Evite o sharenting, pois ele viola a privacidade das crianças, cria registros permanentes sem consentimento e expõe seus dados a riscos como constrangimento, bullying e uso indevido

### Dicas práticas:

- Estabeleça horários e zonas livres de telas
- Crie rotinas com esportes, leitura, jogos offline
- Desligue os eletrônicos antes de dormir
- Proponha desafios de desconexão
- Compartilhe refeições sem celulares
- Valorize atividades em família



\*Sociedade Brasileira de Pediatria

## Rotinas saudáveis: sugestões práticas para o dia a dia

- Crie zonas livres de tela, como a mesa do jantar ou o quarto à noite
- Proponha noites sem tela e recompense com passeios em família
- Mantenha livros, jogos e atividades manuais acessíveis
- Incentive a colaboração doméstica como parte da rotina (ajudar a arrumar a mesa, dobrar roupas etc.)



## Passo 6

### USE FERRAMENTAS COM DIÁLOGO

## Ferramentas de controle parental

- Google Family Link
- Apple Screen Time
- Microsoft Family Safety
- Norton Family
- Qustodio

Esses apps ajudam a

- Definir limites de tempo
- Bloquear conteúdos inapropriados
- Acompanhar a atividade digital

Mas **lembre-se**: nenhuma ferramenta substitui uma boa conversa, a presença e a confiança. Explique o porquê da supervisão. Ajuste as regras conforme a idade e maturidade.

# Passo 7

## Proteja com informação, presença e ação

### EDUCAR TAMBÉM É PREVENIR

- Converse sobre cyberbullying, racismo, homofobia e respeito
- Oriente sobre o que não deve ser compartilhado
- Ensine a identificar fake news e padrões irrealistas nas redes
- Fale sobre sentimentos, autoestima e limites

### Na escola e na comunidade:

- Incentive atividades offline
- Participe de feiras, rodas de conversa e projetos de prevenção
- Dialogue com outros pais e professores
- Engaje-se em políticas públicas e campanhas educativas

### Se precisar de ajuda, não hesite.

Busque apoio profissional se perceber sofrimento emocional ou dependência digital.

### *Você pode contar com*

- Psicólogos(as) infantis
- Escolas com apoio psicopedagógico
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)



## A escola também protege

- Professores(as) e escolas têm papel essencial na formação de hábitos saudáveis no uso de telas
- Incentive atividades offline nas escolas (leitura, arte, esportes)
- Estimule a criação de clubes de leitura, feiras de ciências, rodas de conversa
- Promova atividades ao ar livre e projetos em grupo sem telas
- Apoie a escola na criação de protocolos sobre uso de celulares
- Envolver-se como família na construção de um ambiente digital saudável



# O poder da comunidade: você não está sozinho(a)

- Envolver-se em ações coletivas amplia o impacto do seu cuidado
- Participe ou crie grupos de apoio a pais e mães (em escolas, igrejas, bairros)
- Proponha palestras e rodas de conversa nas escolas
- Engaje-se em políticas públicas: acompanhe audiências, proponha leis, fortaleça campanhas
- Compartilhar experiências fortalece todo o território

## LEI EM SÃO PAULO PROTEGE AS CRIANÇAS

A cidade de São Paulo aprovou a Lei nº 18.304, do vereador Carlos Bezerra Jr., para aumentar a segurança de crianças no ambiente digital. A medida garante proteção na internet, exigindo que empresas e órgãos públicos previnam golpes, fraudes e vazamento de dados. Também protege crianças de conteúdos adultos, apostas, adultização precoce, cyberbullying e exploração sexual infantil, além de incentivar programas de educação digital para famílias e escolas.



## A proteção das crianças é um direito e um dever

- Constituição Federal (Art. 227): Prioridade absoluta na proteção da infância
- ECA (Lei 8.069/90): Direito ao desenvolvimento com dignidade
- LGPD (Lei 13.709/18): Proteção de dados de crianças e adolescentes
- Marco Civil da Internet (Lei 12.965/14): Educação e controle parental
- Lei do Cyberbullying (13.185/15): Programa de combate à intimidação online
- ECA Digital (15.211/25): Proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais
- Marco Legal da Primeira Infância – Lei 13.257/2016
- Resolução 245/2024 do Conanda: Direitos das crianças e adolescentes em ambiente digital.
- Convenção sobre os Direitos da Criança da ONU
- Comentário Geral 25 da ONU

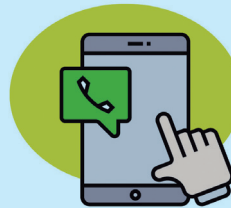


## Conclusão

A internet não deve ser um vilão. Quando bem usada, é uma aliada para aprender, criar e se divertir. Mas, como tudo na infância, precisa de limites, orientação e presença. Estar presente, conversar e dar o exemplo são as maiores proteções. O cuidado com a saúde digital é parte do cuidado com a vida.

## Canais de denúncia e apoio






- **Disque 100** – Denúncias de violação de direitos humanos
- **CVV (188)** – Apoio emocional 24h
- **SaferNet Brasil** – [www.canaldeajuda.org.br](http://www.canaldeajuda.org.br)
- **Pode Falar (Unicef)** – [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)
- **Delegacia Online** – denuncie crimes cibernéticos
- **Polícia Federal** – [www.gov.br/pf](http://www.gov.br/pf)
- **Ministério Público** – [www.mpf.mp.br](http://www.mpf.mp.br)
- **Conselho Tutelar** – contate o de sua cidade
- **UNICEF** – Criança Protegida – [www.unicef.org/brazil](http://www.unicef.org/brazil)





Carlos Bezerra Jr. é médico obstetra, vereador em São Paulo, pastor e especialista em Primeira Infância pela Universidade de Harvard. Autor da lei que criou o Observatório de Proteção à Criança e ao Adolescente, do Clube Amigo da Criança, que protege da exploração sexual infantojuvenil e do Programa Cidade Protetora, que atua na prevenção e combate ao trabalho infantil, já capacitou mais de 800 mil pais e educadores na defesa de crianças e adolescentes.

## Entre em *contato*

-  @carlosbezerrajr
-  @carlosbezerrajr1
-  @carlosbezerrajr
-  @carlosbezerrajrofficial
-  @carlosbezerrajrofficial

Escaneie o **QR-code**  
com seu celular e  
conheça melhor  
o trabalho



Para solicitar cartilhas ou agendar palestra:

[carlosbezerrajr@saopaulo.sp.leg.br](mailto:carlosbezerrajr@saopaulo.sp.leg.br) | (11) 9 9488-0591

**Carlos  
Bezerra Jr.**  
VEREADOR

**Fontes:** ChildHood Brasil; Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br); Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA); Instituto DimiCuida; Ministério da Justiça; Organização Mundial de Saúde; SaferNet Brasil; Sociedade Brasileira de Pediatria; Unicef Brasil. Livro Geração Ansiosa, de Jonathan Haidt (Ed. Companhia das Letras, 2024).