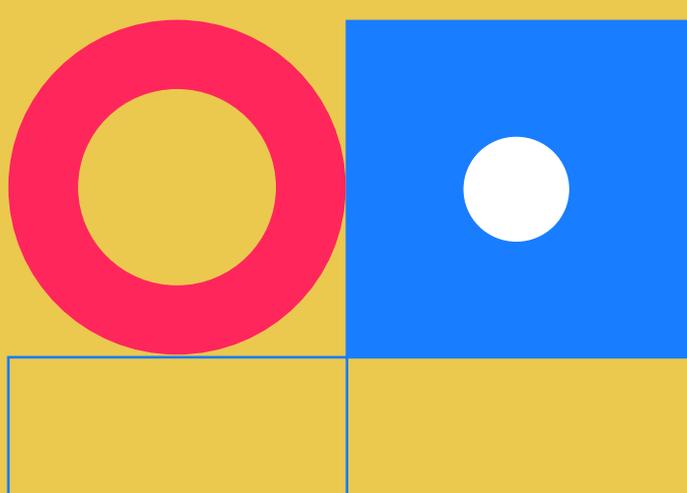


**USO DE INTERNET  
POR CRIANÇAS  
E ADOLESCENTES:  
O QUE OS PAIS  
E RESPONSÁVEIS  
DEVEM SABER?**



# SUMÁRIO

- 1** USO DE INTERNET POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES: O QUE OS PAIS E RESPONSÁVEIS DEVEM SABER?.....pg3
- 2** EVITANDO PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....pg12
- 3** RECADOS FINAIS.....pg19
- 4** REFERÊNCIAS.....pg20
- 5** REALIZAÇÃO.....pg21

# USO DE INTERNET POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES: O QUE OS PAIS E RESPONSÁVEIS DEVEM SABER?

Nos últimos anos, cada vez mais crianças e adolescentes estão utilizando a internet. Com a pandemia de Covid-19 esse número aumentou ainda mais: em 2021 no Brasil, 93% das crianças e adolescentes entre 9 a 17 anos já eram usuários de Internet.<sup>1</sup>

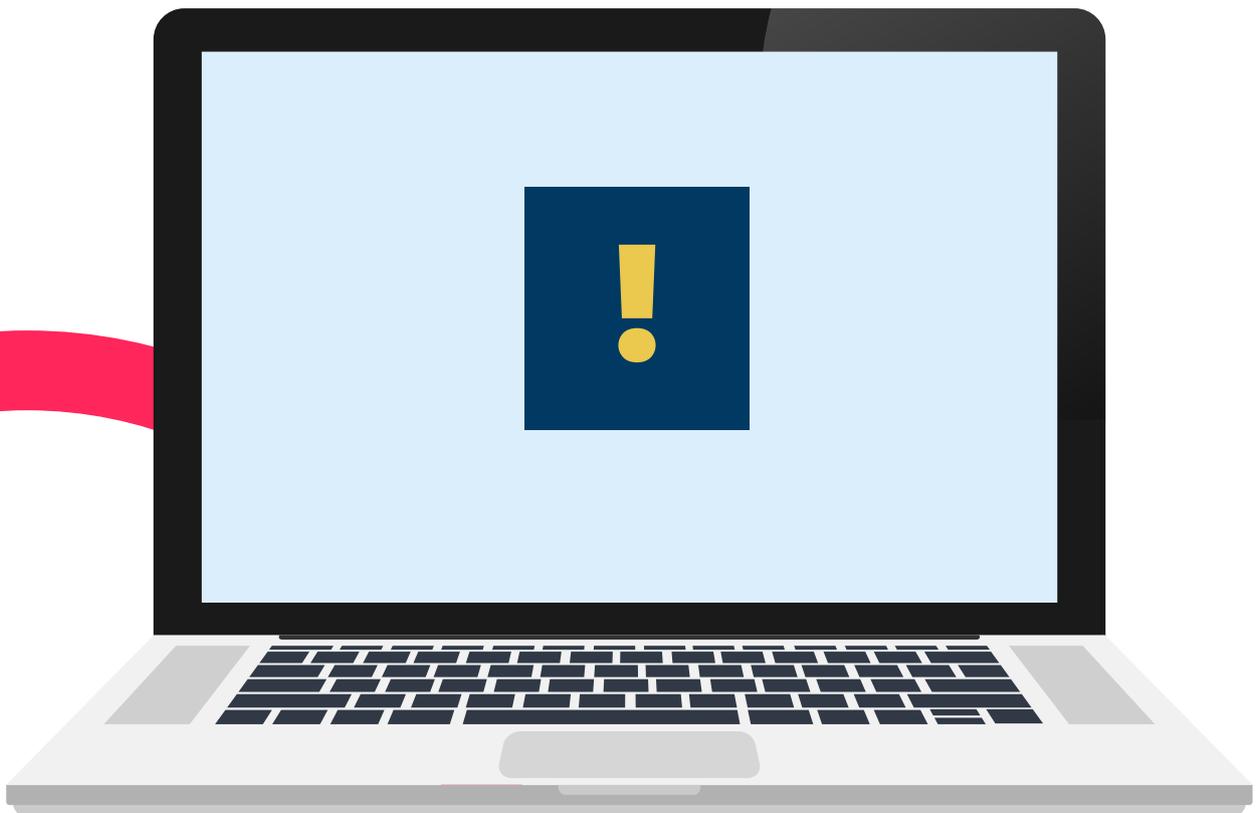
Por mais que a internet traga oportunidades em relação à educação, desenvolvimento de habilidades, lazer e socialização, ela também expõe as crianças e os adolescentes a diversos riscos e pode causar prejuízos à saúde física e mental.

A internet pode ser uma ferramenta maravilhosa, mas deve ser bem utilizada!



## Quais são os riscos que crianças e adolescentes estão expostos na internet?

- Exposição a conteúdos prejudiciais (ex: agressivos, sexuais);
- Contato ou interação com adultos (ex: assédio, pedofilia, manipulação);
- Participação ou vitimização de ações prejudiciais online (ex: cyberbullying, racismo, homofobia);
- Exploração comercial (ex: contratos danosos, golpes, roubo de dados).



# Qual é o tempo máximo que meu filho(a) deve ficar na tela do computador, celular ou tv?

## Bebês (até 2 anos)

- Evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas;
- Nem passivamente, ou seja, “para distrair” ou para “ficar quietinha”!

## Crianças

- Entre 2 e 5 anos: tempo de telas máximo de 1 hora/dia;
- Entre 6 e 10 anos: tempo de telas máximo de 1-2 horas/dia;
- Sempre com supervisão de pais/responsáveis!

## Adolescentes

- Entre 11 e 18 anos: tempo de telas e jogos de videogames máximo de 2-3 horas/dia;
- Não deixar “virar a noite” jogando!

## Para todas as idades

- Nada de telas durante as refeições;
- Desconectar 1-2 horas antes de dormir.



Então é só controlar  
o tempo de tela?

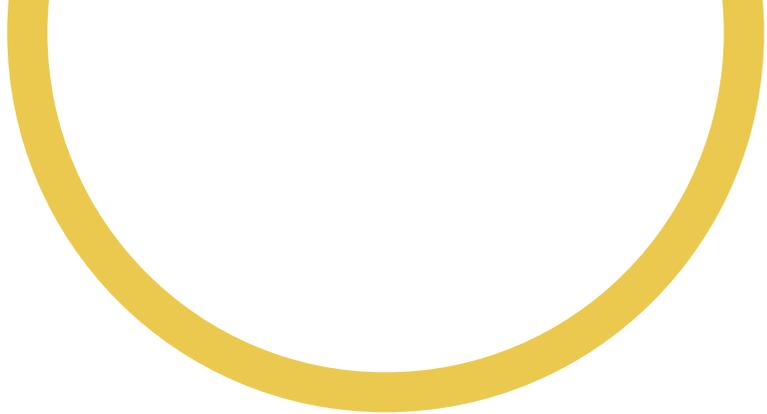
**NÃO,**  
precisamos  
estar atentos  
à segurança!



O fato dos jovens saberem mexer bem em tecnologias, não quer dizer que eles estão maduros e preparados para lidar com o que vão encontrar, por isso:

- As crianças e adolescentes não devem ficar isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de webcam; estimule o uso nos locais comuns da casa;
- Verifique e respeite a classificação indicativa para redes sociais, games, filmes, vídeos e conteúdos recomendados de acordo com a idade e compreensão de seus filhos.

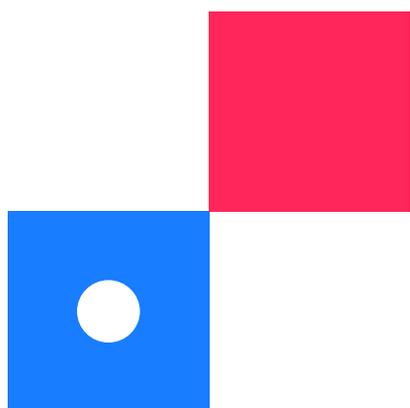
**- Cheque a classificação indicativa em:** [portal.mj.gov.br/ClassificacaoIndicativa/EscolhaTipo.jsp](http://portal.mj.gov.br/ClassificacaoIndicativa/EscolhaTipo.jsp)

- 
- Caso seu filho(a) tenha idade adequada para criar um perfil nas redes sociais, configure como um perfil privado (apenas os amigos podem ter acesso às postagens);

**- Atenção:** as redes sociais (Instagram, Facebook, TikTok) permitem criar um perfil apenas com 13 anos ou mais;

- Considere o uso de configurações para controlar quais aplicativos e jogos podem ser baixados e usados: instale antivírus, procure usar o controle parental disponível nas plataformas e mecanismos para filtrar o conteúdo que crianças e jovens podem acessar online;

**- Sugestão:** Family Link, aplicativo criado pelo Google, que permite que os pais/responsáveis gerenciem os dispositivos eletrônicos da família, quais aplicativos são baixados, controlem o tempo de tela, bloqueiem o dispositivo e estimulem a encontrar conteúdo de qualidade. Saiba mais em: [families.google/familylink/](https://families.google/familylink/)



- Monitore os sites/programas/aplicativos/filmes/vídeos que crianças e adolescentes estão acessando; conversar sobre quais sites são mais apropriados, mas sem invadir os espaços e as mensagens de cada um: ao mesmo tempo em que é ruim romper a privacidade do adolescente, vasculhando sua intimidade, é igualmente importante supervisionar e acompanhar o que o adolescente está acessando;
- Encontros com desconhecidos online ou off-line não devem ser permitidos, é importante saber com quem seu filho(a) está conversando online;
- Jogos online com cenas de tiroteios, mortes ou desastres que ganhem pontos de recompensa como tema principal, não são apropriados em qualquer idade;
- Não forneça seu cartão de crédito para uso na internet, muitos jogos tentam manipular crianças e adolescentes para gastar dinheiro online;
- Oriente que as regras de convivência, respeito e as leis também se aplicam para a internet; é preciso ter responsabilidade com o que é postado online; lembre o seu filho(a) que o que “cai na rede”, fica gravado para sempre;



- Tenha um diálogo honesto e aberto sobre o riscos do uso da Internet; oriente seu filho(a) a:
  - Nunca compartilhar senhas, fotos ou informações pessoais;
  - Não se expor através da utilização da webcam, nem postar fotos íntimas ou nudes, mesmo com pessoas conhecidas;
  - Não postar qualquer mensagem de desrespeito, discriminação, intolerância ou ódio;
  - Não ceder a chantagens, ameaças ou pressões online;
  - Não adicionar ou conversar com pessoas desconhecidas nas redes.
- Aprenda e ensine a bloquear mensagens ofensivas ou inapropriadas, violência, intolerância ou vídeos com conteúdos sexuais e como denunciar cyberbullying em helplines ou através da SAFERNET ou disque-denúncia telefone 100.



**Garantir a segurança online não é só um desafio, mas também uma responsabilidade legal, pois existem leis que regulam o uso de Internet pelas crianças e adolescentes e os pais podem ser responsabilizados pelos conteúdos inadequados transmitidos!**

## Lembre-se: os pais são um exemplo para os filhos

- As crianças e adolescentes aprendem com o exemplo: tente limitar o tempo de uso para 2 horas/dia para todos da casa;
- Planeje as refeições em família sem qualquer uso de equipamentos à mesa;
- Evite postar fotos de crianças e adolescentes em redes sociais públicas; aprenda sobre os meios de configuração de privacidade para evitar expor o seu filho(a);
- Demonstre interesse pelo seu filho(a) e pelas coisas que ele gosta; tente fazer atividades online com ele, como ver filmes, séries, jogar jogos em família;
- Esteja aberto e disponível para o seu filho(a), seja alguém em quem ele possa confiar e oriente que ele deve te procurar caso veja algum conteúdo que o deixe desconfortável na rede;



- Caso esteja acontecendo algo preocupante, converse de forma aberta sobre as consequências e soluções; o medo de punições muito severas pode ser um fator para o seu filho(a) esconder os problemas;
- Incentive o pensamento crítico sobre o que ele vê online, fale sobre como nem todos são quem dizem, sobre manipulação de autoimagem, “filtros” das fotos, padrões de beleza irreais e notícias falsas;
- Tente equilibrar as horas online com brincadeiras, exercícios ao ar livre e esportes;
- Brinque mais com seu filho(a) de maneira interativa, planeje atividades de finais de semana ou férias fora de casa e em contato com a natureza;
- O ideal é que as crianças e adolescentes tenham acesso diário, no mínimo por uma hora, a oportunidades de brincar ao ar livre e conviver na natureza; pode ser um passeio a pé, na praça mais próxima, jogar bola ou andar de bicicleta, por exemplo; isso já ajuda na saúde física, equilibrando a produção de vitamina D, aumentando o gasto de energia, ajudando na regulação do sono e no bem estar emocional.

# EVITANDO PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

Quais problemas de saúde mental têm sido relacionados o uso de internet ?

- Irritabilidade, ansiedade e depressão;
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade;
- Transtornos do sono;
- Transtornos alimentares, da imagem corporal e da auto-estima;
- Comportamentos auto-lesivos, indução e riscos de suicídio;
- Dependência Digital;
- Aumento da violência e fatalidades;
- Uso de tabaco, cigarro eletrônico, bebidas alcoólicas, maconha e outras drogas.





## O que é cyberbullying?

É um termo em inglês que caracteriza a intimidação, violência física ou psicológica, intencional e repetitiva, praticada online por uma pessoa ou grupo, para intimidar, agredir, ou adulterar fotos, imagens ou dados pessoais visando criar constrangimento.

É importante avaliar se seu filho(a) está sofrendo cyberbullying, mas também se ele pratica ou é testemunha.

Existe uma lei no Brasil para o combate ao Bullying e Cyberbullying (Lei 13.185/2015), caso esteja ocorrendo com o seu filho, denuncie pelo SAFERNET BRASIL ([new.safernet.org.br/](http://new.safernet.org.br/)) ou disque-denúncia telefone 100.



## Como identificar dependência a jogos digitais?

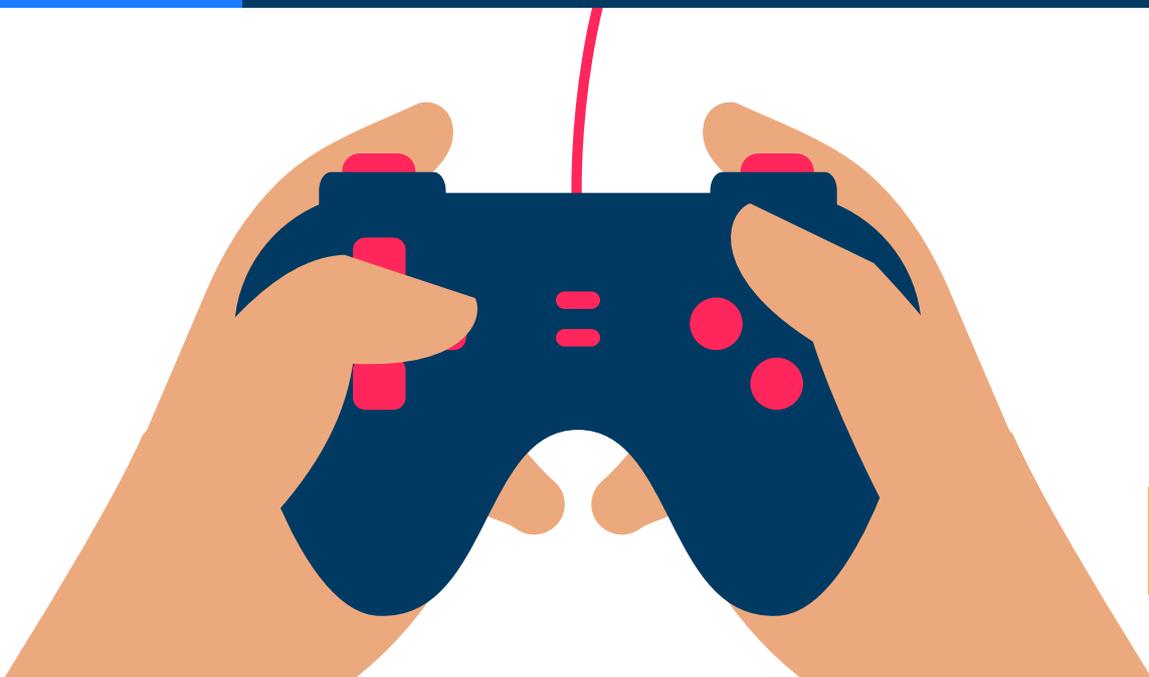
**1.** Perda de controle sobre o jogar. Nesses casos, o jovem começa a jogar antes do que tinha combinado, joga por mais tempo do que poderia ou tinha planejado, não consegue parar de jogar na hora estabelecida ou joga em situações em que deveria estar realizando outras atividades.

**2.** Aumento da importância dada ao jogar, a ponto de ser maior que outros interesses e atividades diárias. O jogar acaba assumindo o lugar de atividades essenciais como dormir, alimentar-se, estudar/trabalhar, relacionar-se com familiares e amigos, etc.

**3.** Continuação ou mesmo aumento do jogar, apesar da ocorrência de consequências negativas. Ou seja, o jovem joga mais ou continua jogando, apesar de causar problemas.



**O padrão de jogar deve ser em grande intensidade e levar a prejuízo significativo em nível pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou em outras esferas da vida, para ser caracterizado como dependência. Caso esteja ocorrendo com o seu filho(a), busque atendimento com um profissional de saúde mental!**



## O que são “jogos perigosos”?

São desafios que existem na Internet com risco elevado de consequências prejudiciais à saúde física ou mental.

Existem vários “jogos perigosos” nas redes sociais, que podem causar acidentes e até mortes, como o “jogo do desmaio” ou o “desafio do desodorante”, que desafiam os participantes a interromper a passagem de ar para o cérebro, causando desmaio pela falta de oxigenação.

Os participantes em geral têm a intenção de experimentar seus próprios limites, e muitas vezes o jovem participa para se enturmar.

Esses jogos já causaram a morte de pelo menos 29 jovens no Brasil nos últimos 8 anos.<sup>2</sup> Para saber mais sobre esses jogos, acesse o site do Instituto Dimicuida ([institutodimicuida.org.br](http://institutodimicuida.org.br)).



## MEU FILHO(A) JÁ TEM UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL, QUE OUTROS CUIDADOS DEVO TOMAR?



- Muitas vezes a internet pode ser um gatilho para piorar o estado emocional de seu filho(a); outras vezes, o uso excessivo da Internet pode ser um jeito de “fugir” dos problemas. Não importa quem veio antes, um pode piorar o outro;
- Crianças e adolescentes com problemas de saúde mental são mais vulneráveis para se envolver em comportamento de risco online, por isso devem receber uma atenção especial;





- Esteja atento para alguns sinais que podem indicar que seu filho(a) está em sofrimento emocional:

- Mudanças repentinas no uso da Internet, como aumento do tempo que passa online ou o abandono repentino das redes sociais;

- Uso compulsivo de jogos de extrema violência;

- Participação em grupos que estimulam uma magreza extrema;

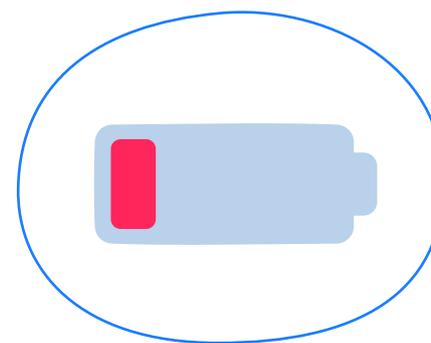
- Participação em grupos que estimulam a autolesão e o suicídio;

- Postagens de despedida;

- Postagens com fotos de morte, suicídio ou cortes;

- Busca na internet sobre meios de morrer;

- Reprodução de desafios perigosos com risco à vida;



- Uso de deep web e da dark net, que são um tipo de “internet sem leis”, onde muitos conteúdos impróprios e ilegais estão disponíveis, como venda de drogas, armas e conteúdos violentos e pornográficos; para acessar são utilizados navegadores e aplicativos específicos (como Tor, i2p e FreeNet), que são diferentes dos que usamos normalmente em nossos celulares e computadores.

- Na dúvida, é importante agir, inclusive como forma de prevenir uma tragédia como o suicídio; conversar, acolher e procurar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra é o indicado;

- Por isso, estar atento, conversar e apoiar, além de manter diálogo com os profissionais de saúde mental que cuidam do seu filho(a) é essencial para ajudá-lo a superar seus problemas.



- E como tudo na vida, existem dois lados: muitas vezes as crianças e adolescentes que estão sofrendo ou com dificuldade de se relacionar pessoalmente têm nos amigos virtuais uma importante rede de apoio; e também existem grupos de apoio à vida e que promovem a saúde mental na Internet;
- Seguem algumas sugestões que podem ser visitadas por você e compartilhadas com seus filhos se achar adequado:

**[canaldeajuda.org.br/helpline](http://canaldeajuda.org.br/helpline): canal de ajuda da SaferNet para crianças, adolescentes e responsáveis que estejam em situações de risco ou violência na internet, e precisam de ajuda/orientação;**

**[cvv.org.br](http://cvv.org.br): centro de valorização da vida, que atende 24 horas por dia, 7 dias da semana por telefone (188) ou chat, e possui diversos materiais sobre o assunto.**

**[vitaalere.com.br](http://vitaalere.com.br): site do Instituto Vita Alere com diversas informações sobre prevenção do suicídio, além de indicações de filmes e livros sobre o assunto.**

**[podefalar.org.br](http://podefalar.org.br): canal de ajuda em saúde mental para jovens de 13 a 24 anos que funciona de segunda a sexta-feira (exceto feriados) das 8hs às 22hs; também possui conteúdo confiável com se ajudar e ajudar outras pessoas.**



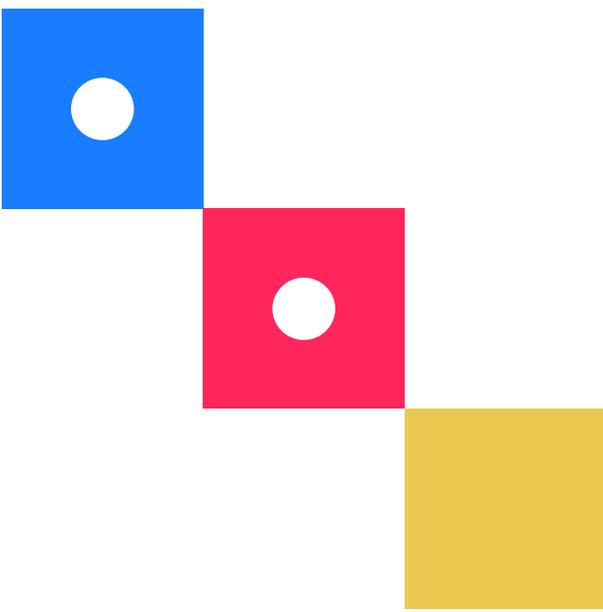
## RECADOS FINAIS:

- A supervisão e participação dos pais/cuidadores durante as atividades online de crianças e adolescentes é fundamental para a proteção, prevenção e cuidado de problemas relacionados à saúde mental, por isso criamos essa cartilha com orientações.
- Não temos a intenção de criar regras que devem ser seguidas à risca, e sim dar orientações para que você possa implementar um uso seguro de Internet que funcione melhor para a sua família.
- Para muitos, a supervisão das atividades online da criança/adolescente pode parecer invasiva ou um desrespeito à privacidade, mas podemos encontrar formas bacanas e respeitosas de fazer isso e, o mais importante, se mostrar disponível para conversar sobre assuntos e conteúdos incômodos, que despertam sentimentos negativos e sensações desagradáveis.
- Através de atitudes simples é possível fortalecer as relações de segurança e confiança, sem que se estabeleçam padrões de vigilância constante e excessiva.
- Se tiver alguma dúvida sobre o que leu, converse com algum dos profissionais de saúde que acompanham o seu filho(a)!



## REFERÊNCIAS

1. COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2021.** São Paulo, 2022.
2. INSTITUTO DIMICUIDA. **Brincadeiras perigosas: conhecer, compreender, prevenir.** Instituto Dimicuida, 2014. Disponível em: <http://www.institutodimicuida.org.br/> Acesso em: 17/01/2023.
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, Grupo de trabalho Saúde na Era Digital. **#MENOS TELA #MAIS SAÚDE. 2019.**
4. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, Departamento de Adolescência. **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital.** 2016.
5. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, Grupo de trabalho em saúde e natureza. **Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes.** 2019.
6. INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION, Development Sector. **Guideline for parents and educators on child online protection 2020.** Switzerland, 2020.
7. SCAVACINI, K., GUEDES, I., CACCIACARRO, M. **Prevenção do suicídio na internet: pais e adolescentes.** 1.ed. São Paulo: Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2019.



## **REALIZAÇÃO:**

Autoria: Juliana Evangelista Dantas

Orientação: Prof. Dra. Renata Cruz Soares de Azevedo

Departamento de Psiquiatria - Faculdade de Ciências Médicas

Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

Campinas, 2023.



**UNICAMP**

