

Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO AO
ADOLESCENTE

USO DE REDES SOCIAIS E TELAS POR ADOLESCENTES





O uso de redes sociais e telas têm reconfigurado a formação comportamental, emocional e psicológica de uma geração inteira.

Mais do que estar online, adolescentes precisam estar presentes - em si, nos vínculos e no mundo à sua volta. Eles precisam de mais tempo, espaço e condições saudáveis para o crescimento e desenvolvimento pleno.



Objetivo dessa apresentação:

- Apresentar os impactos das redes sociais e uso de telas por adolescentes, assim como as recomendações de intervenção com respeito à dignidade desses sujeitos de direitos.



Introdução

As adolescências são múltiplas e o uso de telas e redes sociais impactam de formas distintas a depender dos **determinantes sociais** de cada contexto e realidade:

Classe

Raça

Gênero

Lugar de
origem

Religião

Cultura

Território

Ser pessoa
com
deficiência

Quilombola

Ribeirinha

Indígena

etc

No Brasil, o acesso à internet por adolescentes aumentou **de 79%** em 2015 para **93%** em 2024, tendo o **celular como única fonte de acesso para 77%** desse público. **O acesso via computador é maior nas classes AB**, com 76% de acesso, cerca de 4x maior que o acesso das classes DE, que é de 20%.



Introdução

- A pesquisa TIC KIDS ONLINE BRASIL – 2024, realizada pelo Comitê Gestor da Internet nas 5 macrorregiões e nas 5 classes socioeconômicas de crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos e suas famílias, em entrevistas presenciais e à domicílio, demonstrou que 93% é usuária da Internet no país o que representa 25 milhões da população brasileira.
- 23% reportaram ter acessado pela primeira vez ANTES dos 6 anos de idade. (CGI, 2024)

O uso problemático ou excessivo de dispositivos digitais está associado a diversos atrasos no desenvolvimento neuro-cognitivo, emocional, relacional e da linguagem, bem como a problemas de nutrição, sono e sofrimento psíquico.



As redes sociais e os ambientes digitais NÃO SÃO espaços neutros e carecem de regulamentação!

Exploram tendências psicológicas:

- **Notificações:** tendência a prestar atenção a estímulos, criando senso de vigília constante e necessidade de responder;
- **Curtidas:** tendência a comparação e aprovação social de pares;
- **Influencers:** tendência a seguir opiniões de pessoas “populares” ou “bem-sucedidas”;
- **Design manipulativo:** utilização de elementos “fofos”, frases apelativas, pressão de tempo, restrições de navegação, iscas, e outros para fins monetários;
- **Algoritmos:** pré-determinam conteúdos, limitando o viés de mundo e a construção da personalidade;
- **Rolagem infinita:** intensificam o uso a partir da apresentação de conteúdos interessantes e não interessantes para que desçam a tela de forma infinita.

- A comunicação é controlada por empresas, portanto, **guiada por interesses privados e com a finalidade de gerar lucros**
- Refletem a lógica de uma certa cultura e maneiras específicas para enxergar a vida;



- Os sistemas de neurotransmissão dos estímulos (visão, audição, tato, percepção espacial, etc.) também possuem papel crítico nesse processo, principalmente a partir do neurotransmissor **Dopamina**, regulando o sistema de recompensa e **Serotonina**, regulando o sistema inibitório nas áreas corticais (cognição = conhecimento).



- Durante a adolescência há aumento da dopamina (prazer e recompensa): comportamentos típicos (música alta) e a busca por novidades e movimentos e desafios aos limites corporais, colocando-se em situações de vulnerabilidade e aumento dos riscos.
- Ainda, a **Melatonina** regula o ciclo circadiano (dia=vigília) e (noite=sono) e a produção hormonal.
- A **Leptina** (apetite), **Cortisol** (medo), **Adrenalina** (stress) e outras inter-relações hormonais, inclusive sexual (gonadotrofinas e estrogênios e testosterona), são estimulados e liberados na percepção e sequência das “imagens” e dos “movimentos” nas telas.



Impactos do uso de telas e dispositivos digitais na saúde física, mental e social

- O **uso excessivo de telas pelos familiares adultos**, na hora das refeições e no quarto está associado ao **maior tempo de tela de adolescentes** e ao **uso problemático** de mídias sociais, videogames e telefones celulares;
- Os padrões de uso de telas e dispositivos digitais podem ser impactados pela realidade da **rotina** e a situação de **saúde mental de mães, pais e familiares**;
- A **pandemia** de COVID-19 desregulou o uso de telas entre crianças e adolescentes;
- **Nem toda tela é igual**: Televisão, Computador, Tablet e Smartphones (celulares). Necessário diferenciar contextos e tipos de uso de telas associada às experiências
- **Prejuízos maiores em dispositivos de pequeno porte**, como celulares e tablets:
 - Impactos no desenvolvimento motor ou visual;
 - Má postura corporal e maior proximidade com a tela;
 - Uso individual, dificultando a mediação familiar;
 - Padrões de uso prolongado ou excessivo – design manipulativo e algoritmos de recomendação.



Riscos Individuais

Desnutrição, obesidade e
maus hábitos alimentares

Atrasos cognitivos e de
linguagem

Baixo rendimento escolar

Baixa autoestima

Conduta antissocial ou
agressividade

Deficiência física ou
sofrimento mental

Uso de substâncias

Sufrimento psíquico, como
depressão e ansiedade, e
mudanças
comportamentais, como
isolamento

Riscos Familiares

Pobreza, analfabetismo e
desemprego

Pais com alto nível de
estresse tóxico e uso de
álcool/drogas

Falta de vínculos afetivos

Maus-tratos, violência ou
abuso sexual

Abandono, morte ou
separação traumática da
mãe ou do pai

Falta de valores e
expectativas de futuro

Transtornos mentais ou
suicídio ou morte por
homicídio

Riscos Sociais

Falta de vínculos ou
envolvimento social ou
comunitário

Insegurança e falta de proteção
social contra a violência

Falta de perspectivas
socioeconômicas

Falta de políticas públicas e de
fiscalização

Desvios dos recursos públicos
nas áreas de educação e saúde

Abuso do poder das mídias e
dos canais de comunicação e
de informação

Falta de fiscalização dos
servidores e provedores do
sistema de tecnologia digital

Riscos Digitais

Mau uso do tempo livre
Tecnoestresse e riscos das
multitarefas

Exposição ao assédio,
aliciamento, pedofilia e
pornografia digital

Confusão entre os mundos
real e virtual, com danos
comportamentais

Cyberbullying, violência
online e discursos
extremistas

Acesso facilitado à
ilegalidade, a crimes
cibernéticos e a jogos de azar

Danos específicos à saúde
física e mental

Classificação de Riscos Online para Crianças e Adolescentes

	Conteúdo (criança se envolve ou é exposta a conteúdos potencialmente danosos)	Contato (criança vivencia ou é alvo de contatos potencialmente danosos de ou por adultos)	Conduta (criança testemunha, participa ou é vítima de condutas potencialmente danosas entre pares)	Contrato (criança é parte ou é explorada por um contrato potencialmente danoso)
Agressivo	Violento, sangrento, explícito, racista, odioso ou informações e comunicação extremista	Assédio, perseguição (stalking), ataques de ódio, vigilância indesejada ou excessiva	Cyberbullying, comunicação ou atividade de ódio ou hostil entre pares, como trollagem, exclusão, ato com o intuito de causar constrangimento público	Roubo de identidade fraude, phishing, golpe, invasão e roubo de dados, chantagem, riscos envolvendo segurança
Sexual	Pornografia (danosa ou ilegal), cultura da sexualização, normas opressivas para a imagem corporal	Assédio sexual, aliciamento sexual, soterração, produção ou compartilhamento de imagens de abuso sexual infantil	Assédio sexual, troca não consensual de mensagens sexuais, pressões sexuais adversas	Tráfico para fins de exploração sexual, transmissão de conteúdo pago de abuso sexual infantil
Valores	Informação incorreta/desinformação, publicidade imprópria para idade ou conteúdo gerado pelos usuários	Persuasão ou manipulação ideológica, radicalização e recrutamento extremista	Comunidades de usuários potencialmente danosas, como automutilação, antivacinação, pressões entre pares adversas	Jogos de azar, filtro bolha (filtro de seleção de conteúdos por semelhanças), microsegmentação padrões ocultos de design (dark patterns design) modelando a persuasão ou a compra
Transversais	Violação de privacidade (interpessoal, institucional e comercial) Risco para a saúde física e mental (como sedentarismo, estilo de vida, uso excessivo das telas, isolamento, ansiedade) Desigualdades e discriminação (inclusão/exclusão, exploração de vulnerabilidades, viés dos algoritmos/análise preditiva)			



Fatores de Risco e Fatores de Proteção na Era Digital (SBP)

Fatores de Risco

- Falta de afeto e abandono
- Falta de limites
- Negação dos comportamentos inadequados do(s) filho(s)
- Violência familiar
- Família disfuncional e uso inadequado das TICs
- Episódios frequentes de estresse tóxico
- Uso de álcool e drogas
- Falta de suporte e apoio
- Falta de fontes e referências sociais
- Evasão escolar e riscos educacionais

Fatores de Proteção

- Diálogo e respeito
- Regras claras de convivência
- Modelos referenciais e saudáveis de identificação
- Olhar de cuidados
- Oportunidades e alternativas mais saudáveis
- Desenvolvimento de valores éticos
- Não uso de álcool e drogas
- Apoio e resiliência familiar
- Redes sociais de trocas entre pais
- Inserção escolar e integração educacional



Principais problemas corporais/físicos

- Transtornos de **sono**: dificuldades de dormir, terror noturno
- Transtornos de **alimentação**: anorexia, bulimia, sobrepeso, obesidade
- Transtornos de **visão**: síndrome do olho seco, vermelhidão, miopia
- Transtornos de **postura**: lesão de esforço repetitivo/LER, cervico-braquialgia, protusão cervical
- Transtornos **auditivos**: PAIR, perda auditiva induzida pelo ruído, uso de blue-tooths e fones de ouvido



Principais problemas psicológicos e comportamentais

- **Isolamento** e afastamento das atividades de rotina na família e na escola
- Problemas de saúde mental: **irritabilidade** e mudanças bruscas e alternâncias de humor
- Aumento dos episódios de **ansiedade e depressão**
- Transtornos do Déficit de Atenção e Hiperatividade (**TDAH**)
- Transtornos Opositor Desafiador (**TOD**)
- **Transtornos de fala** e de aprendizagem e comunicação
- **Dependência digital** e o uso problemático das mídias interativas
- **Transtornos da imagem** corporal e da autoestima
- **Gestos suicidas** e comportamentos autolesivos
- Dissociação cognitiva-afetiva > **confusão entre os mundos** “real” e “virtual”



Principais problemas de sexualidade

- Postagem de nudes e imagens sexualizadas para exploração comercial
- Pornografia e redes de pedofilia e do risco de predadores online
- Abuso e exploração sexual com sextorsão
- Estupro virtual



Principais problemas de violência

- Redes de ódio, **fake news** e de discriminação e extremismos
- *Cyberbullying* e episódios de **violência escolar**
- *Sharenting*, **exposição de informações** sobre crianças e adolescentes online para fins comerciais
- **Desafios perigosos** e aumento das fatalidades e acidentes letais
- Aumento do uso de **drogas**, aumento do uso de *vaping*/cigarros eletrônicos e de anabolizantes
- **Compras ilegais** e criminosas com monetização de produtos tóxicos e danosos à saúde
- Apostas online e **bets** (proibidas por lei: Portaria 1.231/2024 do Ministério da Fazenda para crianças e adolescentes)



Sinais de alerta ao uso problemático ou excessivo

- Problemas para **dormir ou dificuldade para acordar**;
- Resultados negativos no **desempenho escolar** ou dificuldades para completar tarefas escolares;
- Significativo **ganho ou perda de peso** recentemente (transtornos alimentares);
- **Abandono de outras atividades** de interesse do adolescente – praticar esportes, leitura;
- **Isolamento** da família e amizades;
- **Irritabilidade ou agressividade** quando não está utilizando dispositivos digitais;
- Problemas com a **autoimagem**, principalmente entre meninas;
- FOMO "Fear of Missing Out" ou "**medo de ficar de fora**" - desejo de permanecer continuamente conectado.



**Promoção
de Saúde**

**Saúde
comunitária**

**Cuidado das
doenças**

**Meios de
Comuni-
cação**

**Redes
Sociais
e Digitais**

**Sistema
de Saúde**

**Redução
de riscos**

**Saúde
individual**

**Prevenção
das doenças
e de riscos**

**Mudanças
de hábito**

**Estilos
de Vida**

**Compreensão
Informação**

**Percepção
Atitudes**



Oportunidades do uso de telas e dispositivos digitais

- **Acessibilidade** de informações; canal de **comunicação e diversidade de vozes**; recursos facilitadores para pessoas com deficiência (**tecnologias assistivas**); recursos de **mediação da aprendizagem** (como jogos e quizzes);
- Deve ser estimulado o **uso de dispositivos digitais, para fins de acessibilidade**, por crianças e **adolescentes com deficiência**, independentemente de faixa etária;
- Depende do **uso crítico e criativo** das ferramentas digitais, com entendimento dos riscos e oportunidades;
- A posse na adolescência, **se bem conduzida, pode fazer com que os benefícios superem os eventuais riscos.**



Softwares e **ferramentas** que **restringem o tempo de uso e o acesso a determinados sites ou conteúdos e alerta para padrões suspeitos** de pornografia, violência, bets, etc. podem contribuir na redução dos riscos e impactos danosos.



Alguns *softwares* de controle de tempo de uso:

- [G.co/SejaIncrivelNaInternet](https://www.g.co/SejaIncrivelNaInternet)
- [Bit.ly/googlefamilylink](https://bit.ly/googlefamilylink)
- [Ikeepsafe.org](https://www.ikeepsafe.org)
- famiSafe
- secureTeen
- Net Nanny
- Norton Family



Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais

PL 2628 já aprovado e será o Estatuto Digital das Crianças e Adolescentes (ECA-DIGITAL)

LEI 15.211 de 17 de Setembro de 2025 (entrando em vigor em até 6 meses e após os pareceres da Agência Nacional de Proteção de Dados, ANPD)

- Prevenção e mitigação de riscos (art. 6)
- Proteção por padrão (*safety by design*) (art. 7)
- Verificação etária (*age assurance*) (art. 9)
- Remoção de conteúdos danosos e *loot boxes* (art. 27,29)
- Supervisão parental com responsabilidade (art. 16 e 24)
- Restrições de publicidade (art. 22,23,26)
- Transparência e governança (art. 31, 34)
- Sanções e medidas por descumprimento



Acesse o Guia



Orientações para as famílias

- Não ofertar celular smartphone próprio **antes dos 12 anos de idade**;
- Considerar que a puberdade é um momento de "reprogramação cerebral", de maior vulnerabilidade e sensibilidade, o que requer uma **mediação familiar mais ativa, especialmente antes dos 14 anos de idade**;
- Verificar a **indicação de idade** e as **configurações de proteção** ativadas nos termos da plataforma;
- Verificar se tem **anúncios**; se as atividades são apenas com **reforço ou recompensas**; se inclui **pagamentos** como requisito para obtenção de recursos; se colabora para **aprendizados** interessantes; se contém cenas ou elementos fortes de **violência**, de forma naturalizada ou sem consequências negativas; se tem **reprodução automática, conteúdos acelerados ou linha do tempo infinita**;



- **Propiciar interações ao ar livre:** prática de esportes e interações sociais offline;
- **Ensinar habilidades digitais:** educar sobre segurança online, privacidade e ética digital, ensinando a diferenciar fontes confiáveis de não confiáveis;
- **Estimular usos pedagógicos em casa:** pesquisas sobre conteúdos aprendidos na escola, jogos educativos, edições de vídeos para trabalhos, etc.;
- **Estimular o uso criativo:** arte digital, programação, blogs ou vlogs, etc.;
- **Espaços de tela compartilhados:** manter dispositivos em áreas comuns;
- Pactuar previamente **os tempos de tela** e cumpri-los coletivamente;
 - Evitar o uso durante refeições e pelo menos 1h antes de dormir;
 - Uso de telas para entretenimento apenas após o término das tarefas escolares;
 - Não ultrapassar 3h diárias.
- **Evitar usar o acesso aos dispositivos como barganha** (recompensa ou punição);



- **Dialogar com a/o adolescente:** conversar e interagir sobre conteúdos consumidos pelas/os adolescentes (filmes, vídeos, posts, anúncios, etc.);
 - Sobre os diversos **riscos presentes na internet:** conteúdos inapropriados, desinformação, pornografia, *cyberbullying*, *sextorsão*, assédio sexual, jogos de azar, e a **permanência** dos conteúdos na internet;
- Discutir o **melhor momento para ter um celular próprio;**
 - **Introduzir dispositivos junto aos adolescentes,** guiando e mediando o uso, provocando reflexões sobre oportunidades e riscos;
- **Participar das atividades digitais:** construir pontes de diálogo;
- **Acompanhar e agir:** estar atenta/o a sinais de problemas de saúde mental ou dependência digital e buscar apoio profissional;
- **Dialogar com a escola:** colaborar com os processos pautados, que envolvam o uso seguro;
- **Utilizar ferramentas de mediação familiar:** configurações de filtragem de conteúdo e restrição de tempo, quando possível, sempre em diálogo.



- **Comunicação aberta:** sobre uso responsável, riscos e benefícios, encorajando o relato de experiências positivas e negativas (sem punição!);
- **Ser uma boa referência:** praticar o uso responsável de dispositivos online;
- **Tempo de qualidade em família:** desligar notificações em momentos com a família;
- **Evitar distrações nas refeições:** não acessar dispositivos durante as refeições em família;
- **Estabelecer limites de tempo:** definir regras claras sobre tempo diário em que todas as pessoas da família podem passar em frente às telas, de acordo com a idade e necessidades individuais;
 - A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) orienta que o tempo de tela de adolescentes de 11 a 17 anos **não ultrapasse 3 horas diárias**
- **Prezar a rotina de sono:** desconectar-se um tempo antes de dormir e não levar os dispositivos para a cama;
- **Priorizar atividades escolares:** realizar as tarefas antes do uso de telas;



Recomendações para Profissionais da Saúde

- Incluir conteúdos sobre o uso seguro e responsável das Tecnologias de Informação e Comunicação nos processos de **formação continuada de trabalhadoras/es de saúde, para apoiar famílias de crianças e adolescentes a partir dos seus contextos sociais e territoriais;**
- Inserir **conteúdos do Guia**, em linguagem acessível e, no que couber, **nas orientações técnicas;**
- Realizar **ações coletivas com a comunidade, famílias, crianças e adolescentes**, para discutir as oportunidades e os riscos, promovendo reflexões sobre o uso e as implicações para a convivência familiar, comunitária e a vida em sociedade;
- Oportunizar o diálogo em **grupos de convivência** com crianças, adolescentes e jovens;
- Considerar o **uso seguro de tecnologias assistivas no atendimento de usuárias/os com deficiência;**



Recomendações para Profissionais da Saúde

- **Investir no cuidado aos familiares em sobrecarga, oferecendo recursos e informações sobre estratégias de cuidado sem telas;**
- A responsabilização da família precisa **considerar a complexidade da sobrecarga materna ou familiar:**
 - Menor rede de apoio;
 - Ausência de espaços verdes, de lazer e de segurança no território;
 - Importância da corresponsabilidade.



O ambiente digital oferece tanto oportunidades que potencializam experiências, aprendizados e vínculos afetivos, quanto riscos que são abordados a partir do seu potencial de causar danos. O que medeia essa relação são as **regras, com interesse no bem-estar da criança ou adolescente:**

- Regulação das Plataformas
- Educação e empoderamento dos sujeitos adultos e infantojuvenis
- Desenvolvimento de experiências seguras e potentes



Referências

- BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: SECOM, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf.
- COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids OnlineBrasil 2024. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/indicadores/>.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Criança de 0 a 3 anos e o mundo digital. [S. l.: s. n.], [20--]. Disponível em: https://sbp.com.br/fileadmin/user_upload/crianca0-3-mundo-digital.pdf.
- SBP. Manual de orientação: #MenosTelas #MaisSaúde. Atualização 2024. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf.
- 5RIGHTS FOUNDATION. 5Rights Foundation. [S. l.], 2026. Disponível em: <https://5Rightsfoundation.com>.
- BRASIL. Guia de uso de dispositivos. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://bit.ly/guia-uso-dispositivos>.
- SBP. Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital. Rio de Janeiro: SBP, 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf.
- SBP. Manual de orientação: #Menos Telas #Mais Saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient-MenosTelas_MaisSaude.pdf.
- SBP. Manual de orientação: dependência virtual - um problema crescente #Menos vídeos #Mais saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22496c-MO_-_DepVirtual_MenosVideos_MaisSaude.pdf.
- SBP. Nota de alerta: recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19 #Boas Telas #Mais Saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22521b-NA_Recom_UsoSaudavel_TelasDigit_COVID19_BoasTelas_MaisSaude.pdf.
- SBP. Guia prático de atualização: #Sem Abusos #Mais Saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22969c-GPA-_SemAbusos_MaisSaude.pdf.
- SBP. Nota de alerta: #Drogas Digitais - Riscos Auditivos. Rio de Janeiro: SBP, 2022. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23450c-NA_Drogas_Digitais_-_1_Riscos_auditivos.pdf.
- SBP. Manual de orientação: benefícios da tecnologia para todas as crianças e adolescentes: mais aptidão, mais saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2023. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23903c-ManOrient_-_BenefTecnol_todas_crc_e_adl-MaisAptidao_MaisSaude.pdf.
- SBP. Nota de alerta: #Menos jogos perigosos #Mais Saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2023. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23841e-NA-_MenosJogosPerigosos_MaisSaude.pdf.



USO DE REDES SOCIAIS E TELAS POR ADOLESCENTES

Material de 16 de janeiro de 2026

Disponível em: portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br

Eixo: Atenção ao Adolescente



Aprofunde seus conhecimentos acessando artigos disponíveis na biblioteca do Portal.