

Segurança das crianças na Internet

PROTEGER E CAPACITAR OS MENORES
NUM MUNDO DIGITAL

RELATÓRIO DOS COPRESIDENTES DO P A I N E L

ESPECIAL SOBRE A SEGURANÇA DAS CRIANÇAS EM LINHA

Prof. Dr. Jörg M. Fegert e Dr. Maria Melchior



Prefácio

Em março de 2026, a presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, encarregou dois conselheiros especiais, o Prof. Dr. Jörg M. Fegert e a Dra. Maria Melchior, de copresidirem ao painel especial sobre a segurança das crianças em linha e potenciais restrições de idade para a utilização das redes sociais. Os copresidentes foram incumbidos de elaborar um relatório que sintetizasse os resultados do painel e de prestar aconselhamento sobre como tornar a Internet mais segura para as crianças.

Anunciado pela presidente da Comissão no discurso sobre o estado da União de 2025, o painel reuniu académicos de alto nível, profissionais, representantes da juventude e dos pais e outros especialistas de diferentes áreas de toda a Europa, a fim de avaliar o impacto das redes sociais nos menores.

*«Em todos os nossos esforços seremos orientados pela necessidade de proporcionar aos pais os instrumentos adequados e construir uma Europa mais segura para os nossos filhos. **Porque quando se trata da segurança das crianças quando navegam em linha, são os pais e não os lucros que importam à Europa.**»*

Ursula von der Leyen, presidente da Comissão Europeia

Discurso sobre o estado da União de 2025

O painel especial reuniu-se três vezes, contando com a participação de diferentes especialistas em cada uma dessas reuniões. O primeiro painel teve lugar em 5 de março de 2026 e analisou os dados científicos existentes sobre o impacto das redes sociais e, mais genericamente, do ambiente digital nas crianças e nos adolescentes.

O segundo painel teve lugar em 16 de abril de 2026 e debateu a legislação e os instrumentos da UE, assim como as abordagens políticas nacionais para garantir uma Internet mais segura para as crianças. O terceiro painel reuniu-se em 16 de junho de 2026 e centrou-se nas abordagens políticas nacionais e em formular recomendações para proteger e capacitar as crianças e os adolescentes no mundo digital.

Os principais temas abordados nos painéis foram:

- As vantagens e as desvantagens da introdução de restrições etárias específicas para as redes sociais e outros serviços digitais;
- Abordagens adaptadas para proteger e capacitar os menores com base nos grupos etários, no contexto socioeconómico e nos riscos específicos da idade;
- A segurança desde a conceção/por defeito e as responsabilidades das redes sociais e dos outros prestadores de serviços digitais;

- Medidas educativas e de sensibilização para promover a utilização responsável da Internet pelas crianças e adolescentes, pelos pais e cuidadores, pelos professores e pelos educadores;
- Formas de apoiar os pais e educadores e de ajudar as crianças e os adolescentes a tirarem partido do mundo digital.

A análise e as recomendações do presente relatório têm por base os contributos decisivos de um grupo diversificado de especialistas convidados para cada reunião do painel e em diversas reuniões adicionais realizadas com representantes dos Estados-Membros, nomeadamente pela Presidência irlandesa do Conselho da UE e pelo Luxemburgo (reunião ministerial D9+), por países terceiros (incluindo a Austrália e o Brasil), pelo Parlamento Europeu e respetivos deputados, em especial o Intergrupo sobre os Direitos das Crianças, assim como pelas empresas, sociedade civil, grupos de reflexão e outras organizações, incluindo o Alto-Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos e o Comité Europeu para a Proteção de Dados.

Na sequência destas interações, os copresidentes elaboraram recomendações a partir dos elementos recolhidos. Embora a responsabilidade pelas mesmas caiba exclusivamente aos copresidentes, o seu trabalho deve muito ao contributo de outros peritos de renome, dos pais e dos representantes da juventude, assim como aos conhecimentos especializados facultados pela Comissão Europeia.

O relatório visa fundamentar futuras ações a propor pela Comissão Europeia e pelos Estados-Membros da UE para reforçar a segurança das crianças na Internet. A avaliação analítica independente fornece recomendações e inspiração a crianças e adolescentes, pais e cuidadores, professores e educadores, assim como às redes sociais e aos prestadores de serviços digitais, sobre a melhor forma de proteger e capacitar os menores quando navegam na Internet.

Caixa: Âmbito e terminologia

A principal função que a presidente Ursula von der Leyen delegou no painel especial foi debater a segurança das crianças na Internet e a possibilidade de impor restrições etárias à utilização das redes sociais. Embora o âmbito do presente relatório dê cumprimento a essa incumbência, a evolução dos debates nas reuniões do painel especial e outros desenvolvimentos políticos (nomeadamente o apelo formulado pelos dirigentes do G7, em 17 de junho de 2026, com vista a criar um espaço digital mais seguro para os menores) requerem que se especifique a terminologia utilizada no presente relatório.

Sem prejuízo de quaisquer atos jurídicos internacionais, da UE ou nacionais, ao longo do presente relatório são utilizados os seguintes termos e definições:

- **Redes sociais e outros serviços digitais (abreviadamente, redes sociais+)** — No âmbito do presente relatório, são utilizados os termos «redes sociais+» e «redes sociais e outros serviços digitais» para definir genericamente os serviços que podem ser acedidos por menores e conter características inadequadas e/ou arriscadas para a sua idade (por exemplo, características e/ou conteúdos que criem dependência e possam ser prejudiciais, nomeadamente o deslizamento infinito, a reprodução automática, os algoritmos de recomendação e as notificações persistentes). As redes sociais e outros prestadores de serviços digitais incluem as plataformas na Internet que servem de intermediários de conteúdos de terceiros, nomeadamente as redes sociais e as lojas de aplicações. Incluem igualmente os sistemas de IA que representam riscos para a segurança e o desenvolvimento dos menores, incluindo companheiros de IA, jogos de vídeo que exponham as crianças a práticas comerciais nocivas ou a contactos perigosos e as plataformas de partilha de vídeos que permitem um acesso inadequado à sua idade.
- **Menores, crianças e adolescentes** — Sem prejuízo da definição legal de «crianças» (constante da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança), o presente relatório defende a necessidade de uma abordagem com base no desenvolvimento para proteger os menores na Internet, que aborde os riscos e vulnerabilidades específicos a que estão expostos nas diferentes idades. Para efeitos do presente relatório, os autores utilizam o termo «menores» para designar todas as crianças e adolescentes com menos de 18 anos (maioridade). O termo «adolescentes» designa os menores com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. O termo «crianças» refere-se aos menores que ainda não perfizeram 13 anos. O presente relatório utiliza o termo «direitos da criança» para designar os direitos de todas as crianças com menos de 18 anos, tal como definidos nos textos legislativos. O termo «segurança das crianças em linha», tal como referido no mandato do painel especial, é utilizado como termo genérico para referir a proteção e a capacitação dos menores no mundo digital.

Prefácio: Crescer em segurança no mundo das redes sociais+

A rápida evolução das tecnologias digitais alterou radicalmente a forma como as crianças e os adolescentes crescem e interagem com as outras crianças, os pais, os professores e o mundo que os rodeia. Simultaneamente, as atividades no mundo real continuam a ser decisivas para a aprendizagem, promovendo relações e experiências autênticas que podem influenciar o seu desenvolvimento.

O mundo das redes sociais+ oferece muitas oportunidades para as crianças e os adolescentes aprenderem, estabelecerem ligações, participarem e exercerem a sua criatividade. Contudo, devem ser educados e capacitados para tirar partido dessas oportunidades e concretizar todo o seu potencial.

Os espaços das redes sociais+ suscitam, contudo, uma série de riscos para o desenvolvimento saudável e o bem-estar dos menores, nomeadamente riscos de utilização excessiva devido a características que criam dependência, a substituição de atividades que favorecem o desenvolvimento, exposição a conteúdos nocivos e estabelecimento de contactos inadequados. Esses riscos são agravados pelo surgimento de novas tecnologias e exigem que se façam escolhas audaciosas mas judiciosas para proteger as crianças e os adolescentes na Internet.

A adoção generalizada das redes sociais e de outros serviços digitais suscitou **grave preocupação junto dos decisores políticos e dos pais quanto às ameaças que a Internet pode suscitar para as crianças e os adolescentes**. Embora as restrições etárias para aceder às redes sociais e a outros serviços digitais tenham sido alvo de críticas, **podem constituir uma precaução necessária** até que fique demonstrado que os espaços das redes sociais+ são seguros para as crianças e os adolescentes, ou até que surjam alternativas mais seguras.

A imposição de restrições etárias não implica que os pais e os cuidadores, ou as próprias crianças e adolescentes, passem a ser os principais responsáveis pela segurança dos menores na Internet. Também não se trata de suprimir o controlo exercido sobre os prestadores de serviços. **As redes sociais e os outros serviços digitais continuarão a ser os principais responsáveis pela segurança dos serviços que desenvolvem e prestam.**

O ónus da prova recai sobre os prestadores desses serviços e não sobre os reguladores, os pais ou as próprias crianças. **Até que fique demonstrado que os serviços são seguros desde a conceção, deve restringir-se o acesso às redes sociais e a outros serviços digitais na UE a todas as crianças com menos de 13 anos de idade.** Para além das restrições a impor em toda a UE, os Estados-Membros poderão introduzir outras restrições de idade preventivas para os adolescentes com mais de 13 anos.

As restrições de idade impostas a título preventivo são medidas imediatas para alcançar o objetivo a longo prazo de garantir que os espaços das redes sociais+ são seguros para os menores, e visam provocar uma mudança de atitudes. Os primeiros resultados obtidos nos países que introduziram proibições generalizadas de idade para aceder às redes sociais mostram que a maioria dos menores encontra forma de contornar estas políticas. Ao mesmo tempo, alguns menores abandonaram as redes sociais e outros serviços digitais de risco e têm agora mais tempo para praticar atividades fora da Internet (nomeadamente desporto e interações sociais presenciais). Isto demonstra que é possível e que deve ser reconhecida a importância de uma mudança gradual das normas de utilização das redes sociais+ por parte dos menores.

Essa mudança, contudo, levará tempo. A título de exemplo, a atitude da sociedade perante a proibição legislativa de impor castigos corporais na educação evoluiu ao longo de mais do que uma geração (nomeadamente na Alemanha e na Suécia). A proibição dos castigos corporais clarificou as expectativas dos pais, cuidadores, professores e educadores e reforçou o envolvimento das pessoas que estão mais próximas das crianças, a fim de garantir a educação sem violência dos menores. O êxito da medida foi demonstrado pelas tendências positivas e por uma avaliação constante desde a sua introdução.

A eficácia das restrições etárias requer igualmente uma mudança de atitude por parte da sociedade. A avaliação contínua e o acompanhamento a longo prazo podem ajudar os decisores políticos a perceber se os hábitos dos menores e dos pais, cuidadores e educadores mudam ao longo do tempo.

Ao crescerem no mundo atual das redes sociais+, as crianças e os adolescentes devem ter direito a uma vida saudável e gratificante e a tirar partido das oportunidades oferecidas pelas redes sociais e pelos outros serviços digitais. **Os direitos das crianças devem poder ser exercidos tanto na Internet como fora dela:** desde o direito à segurança e à proteção contra a exploração económica e a criminalidade sob quaisquer formas (em especial a violência sexual) até ao direito de acesso à informação, à educação e ao lazer.

«Durante décadas, tornámos o mundo real mais seguro para as crianças e temos de fazer o mesmo no mundo digital. As oportunidades positivas que a tecnologia oferece não podem pôr em causa a sua segurança, saúde ou felicidade».

Ursula von der Leyen, presidente da Comissão Europeia

As crianças têm o direito de crescer num ambiente seguro e favorável ao seu desenvolvimento, tanto na Internet como fora dela. Embora importe continuar a prestar apoio aos menores fora da Internet, temos de reconhecer que o ambiente digital se tornou numa parte cada vez mais importante da sua vida quotidiana. É por

isso que a proteção deve ser assegurada por defeito em todas as redes sociais e nos outros serviços digitais.

Os direitos das crianças devem estar na base de todas as medidas adotadas para garantir a sua segurança na Internet. As eventuais restrições etárias devem respeitar plenamente os direitos das crianças, ser proporcionadas e ter em conta o interesse superior das crianças. Os meios utilizados para alcançar esse objetivo devem acompanhar a evolução tecnológica.

Embora as redes sociais e os prestadores de serviços digitais continuem a ser os principais responsáveis pela segurança dos serviços prestados aos menores, **importa criar um ecossistema que proteja e capacite as crianças e os adolescentes quando navegam nas redes sociais+**: desde as entidades reguladoras, que devem pôr em prática as medidas necessárias, aos prestadores de serviços que prestam serviços seguros e adequados à idade, assim como aos pais, cuidadores, professores e educadores que desempenham um papel fundamental na supervisão e orientação da utilização da Internet pelos menores. À medida que os menores crescem e os ambientes das redes sociais+ vão sofrendo alterações rápidas, **o êxito desse ecossistema dependerá da interligação entre todos os interessados** com um mesmo objetivo comum: as crianças e os adolescentes poderem crescer em segurança no mundo digital.

Figura 1: Ecossistema para proteger e capacitar os menores na Internet



Reforçar o envolvimento político na segurança das crianças na Internet

Os últimos meses demonstraram que a segurança das crianças na Internet se está a tornar numa prioridade política em todo o mundo. **A introdução, aplicação e avaliação permanente do adiamento da idade mínima para utilizar as redes sociais na Austrália proporcionaram ensinamentos fundamentais ao resto do mundo.** Outros países, como o Reino Unido e o Canadá, seguiram o exemplo deste país, prevendo adotar iniciativas legislativas. A Indonésia já decretou uma proibição.

Um relatório recente revelou que 92 % dos cidadãos europeus consideram que o reforço da proteção das crianças e dos jovens na Internet deve ser uma das prioridades da UEⁱ.

Os dirigentes europeus também já começaram a abordar a questão. A Declaração da Jutlândiaⁱⁱ, em setembro de 2025, a resolução do Parlamento Europeu apelando à introdução de uma idade mínima digital harmonizada a nível da UEⁱⁱⁱ, a criação pela presidente Ursula von der Leyen do painel especial sobre a segurança das crianças em linha, assim como as recentes conclusões do Conselho Europeu^{iv}, são sinais claros de que existe uma dinâmica política crescente para se adotar medidas concretas para prevenir os riscos cada vez maiores que se colocam às crianças na Internet.

Em junho de 2026, pela primeira vez, o G7, incluindo o Canadá, a França, a Alemanha, a Itália, o Japão, o Reino Unido, os Estados Unidos e a União Europeia, chegou a acordo ao mais alto nível político sobre princípios comuns para proteger os menores dos serviços digitais que suscitem riscos^v.

Além disso, **vários Estados-Membros da UE já adotaram legislação que estabelece uma idade mínima para aceder às redes sociais e a outros serviços digitais** suscetíveis de prejudicar as crianças e os adolescentes. A título de exemplo, a França propõe atualmente o limite de 15 anos, com base numa lista negra de serviços sujeitos a restrições. A Grécia estabeleceu o limite de 15 anos para ter acesso às redes sociais. A Dinamarca está a ponderar definir um limite para os menores de 16 anos, podendo esse limite ser reduzido a pedido dos pais. A Suécia estabeleceu um limite com base no ano em que a criança completa 15 anos, tendo isentado alguns tipos de serviços. Muitos outros países, desde Portugal e Espanha à Alemanha e à Polónia, ponderam adotar legislação neste domínio.

Neste contexto, a fragmentação do mercado único europeu dos serviços digitais representa graves riscos. Nesse sentido, muitos Estados-Membros têm apelado a que a questão seja tratada à escala da UE. Importa reconhecer que os Estados-Membros apresentam contextos culturais e nacionais diferentes no que respeita à educação, à literacia digital e à proteção dos menores. Essa fragmentação pode fazer com que

existam diferentes níveis de proteção dos menores consoante o sítio onde estes se encontram na UE. Pode significar igualmente que as entidades reguladoras sejam confrontadas com complexidades práticas para assegurar o cumprimento da legislação e os prestadores de serviços tenham de suportar custos de conformidade mais elevados, o que pode ter repercussões no desenvolvimento de redes sociais e de serviços digitais mais seguros, assim como na eficácia da legislação em matéria de segurança na Internet.

A UE tem tomado medidas concretas para proteger os menores. As decisões recentemente tomadas pela Comissão Europeia vieram sublinhar a necessidade de prevenir as ameaças que as crianças e adolescentes se deparam na Internet tirando partido de uma base factual sólida. São exemplo disso as conclusões preliminares contra a Meta e o TikTok por alegada violação das elevadas normas de proteção dos menores impostas pelo Regulamento dos Serviços Digitais e por não disponibilizarem mecanismos facilmente acessíveis para assinalar conteúdos com abuso sexual de crianças. Além disso, algumas decisões históricas recentemente adotadas pelos tribunais norte-americanos representam um ponto de viragem histórico no debate sobre a responsabilidade das plataformas.

Breve história da proteção dos menores na Internet

Os esforços para proteger as crianças e os adolescentes na Internet remetem para os seus primórdios, tendo tido início ainda antes de surgirem as redes sociais, os telemóveis inteligentes e a inteligência artificial. Os fundamentos das regras atuais de proteção dos menores na Internet foram estabelecidos na década de 1990 e no início da década de 2000, quando foi adotada legislação para permitir aos serviços e às empresas operar e trocar informações além-fronteiras. Embora essas regras não tenham sido concebidas especificamente para proteger as crianças e os adolescentes, permitiram estabelecer vários princípios que continuam a formar a base da legislação em vigor em três domínios.

Em primeiro lugar, a regulamentação da comunicação social e dos serviços digitais no mercado interno introduziu regras comuns para os serviços de televisão em toda a Europa, incluindo salvaguardas contra conteúdos suscetíveis de prejudicar os menores. O primeiro quadro harmonizado para os serviços em linha ou «serviços da sociedade da informação» (ao abrigo da Diretiva sobre o comércio eletrónico) promoveu igualmente o desenvolvimento de serviços em linha transfronteiras na UE.

O segundo domínio é constituído pelas regras em matéria de proteção de dados e da privacidade, começando pelas normas comuns da Diretiva Proteção de Dados de 1995 para a recolha e utilização de informações pessoais em todos os Estados-Membros.

Em terceiro e último lugar, figura a proteção dos consumidores. As regras comuns da UE combatem as práticas comerciais enganosas e agressivas e reconhecem que os consumidores vulneráveis necessitam de ser mais protegidos, um princípio que é

decisivo no ambiente digital. Isto inclui as situações em que as crianças e os adolescentes podem estar expostos a práticas comerciais que os podem afetar de uma forma diferente da que afetam os adultos.

À medida que as tecnologias digitais vão sendo profundamente integradas na vida quotidiana, a UE tem continuado a atualizar estes quadros jurídicos para dar resposta aos novos desafios. O Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) introduziu proteções específicas para salvaguardar os dados pessoais e o consentimento dado em linha por parte de crianças. A Diretiva Serviços de Comunicação Social Audiovisual foi alargada a fim de abranger novas formas de conteúdos audiovisuais e plataformas de partilha de vídeos. Por último, o Regulamento dos Serviços Digitais estabeleceu regras para os serviços de intermediários virtuais, especificamente com o objetivo de proteger os menores.

Esta evolução reflete uma tendência mais vasta: as tecnologias digitais já não se enquadram perfeitamente numa única categoria regulamentar ou jurídica. As redes sociais e os outros serviços digitais combinam elementos dos meios de comunicação social, da comunicação, do comércio e do tratamento de dados, muitas vezes numa mesma plataforma. Consequentemente, para ser eficaz, a proteção dos menores na Internet deve ser holística e assentar em instrumentos de diferentes áreas do direito da UE, incluindo a regulamentação das plataformas, a proteção de dados, a proteção dos consumidores e a regulamentação da comunicação social audiovisual.

Com o rápido desenvolvimento e implantação da inteligência artificial, os riscos para os menores na Internet poderão vir a agravar-se ainda mais. Esta situação decorre da evolução contínua das redes sociais e dos outros serviços digitais para captarem e manterem a participação dos utilizadores no contexto da atual «economia da atenção». A importância do papel dos reguladores no reforço da proteção dos menores, preparando-os para navegar em segurança nas redes sociais+, é hoje maior do que nunca.

Dados disponíveis sobre os riscos e as oportunidades para os menores na Internet

A rápida evolução tecnológica trouxe oportunidades extraordinárias para as crianças se relacionarem entre elas, expressarem a sua criatividade e terem acesso a conhecimentos e a apoio. No entanto, uma criança não é um adulto e o ambiente das redes sociais+ pode expô-la a diferentes riscos para a sua saúde física e mental nas diferentes fases do seu desenvolvimento. Fatores socioeconómicos e individuais, como o contexto familiar e o género, assim como a forma como as redes sociais e os outros serviços digitais são concebidos, também podem ter uma influência determinante.

A existência de uma base factual sólida sobre os riscos e os potenciais danos causados pelas redes sociais e outros serviços digitais é crucial para se poder

adotar medidas adequadas que protejam e capacitem os menores quando navegam na Internet. As características, funcionalidades ou formatos específicos implementados nas redes sociais+ podem provocar danos diferentes, consoante as circunstâncias pessoais e sociais das crianças ou adolescentes em causa. Os menores pertencentes a grupos minoritários raciais, étnicos ou religiosos, os membros da comunidade LGBTIQ+ e as pessoas com necessidades educativas especiais ou problemas de saúde mental preexistentes têm maior propensão para ser vítimas de danos na Internet. Esta vulnerabilidade é claramente agravada pelas redes sociais e pelos outros serviços digitais que apresentam conteúdos ou conceções nocivos, manipuladores ou que criam dependência. À medida que estas características evoluem, o mesmo deverá ocorrer com a investigação e a recolha de dados.

Os riscos para a saúde física e mental que as redes sociais e outros serviços digitais representam para os menores são consideráveis. Em termos de saúde física, o tempo de ecrã excessivo substitui a brincadeira ao ar livre e o desporto, podendo assim afetar a saúde, a forma física e o sono das crianças. A utilização de redes sociais+ e de dispositivos na infância toma o lugar da exploração prática e das interações sociais presenciais, o que pode afetar o desenvolvimento socioemocional e a suscetibilidade a problemas de saúde mental. A utilização prolongada de dispositivos pode também ser problemática e provocar, por exemplo, problemas musculoesqueléticos e astenopia digital.

Os riscos para a saúde mental das crianças decorrentes da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais são significativos. Os riscos de o ambiente das redes sociais+ prejudicar diretamente a saúde mental das crianças juntam-se ao seu potencial para exacerbar problemas de saúde mental prévios, incluindo a depressão e a ansiedade. Também neste caso, os fatores sociais e individuais determinam a exposição das crianças e dos adolescentes aos riscos.

Em geral, há uma correlação entre crianças e adolescentes utilizarem intensivamente as redes sociais e outros serviços digitais e problemas de sono e de concentração e o aumento das taxas de depressão e ansiedade. As características de conceção que criam dependência amplificam estes efeitos, incentivando a verificação compulsiva, o «medo de ficar de fora» e uma elevada comparação social, o que pode minar a autoestima dos menores e aumentar o *stress*. Os sistemas de amplificação algorítmica e de recomendação têm potencial para aumentar a desinformação e o discurso de ódio. Em especial, estes efeitos prejudicam gravemente os grupos vulneráveis em linha.

Os riscos de exposição dos menores a conteúdos criminosos e ilegais no mundo digital são consideráveis. Tanto adultos como menores exploram intencionalmente as redes sociais e outros serviços digitais, incluindo as plataformas de jogos de vídeo, para interagir com crianças e adolescentes. Os riscos incluem a exposição a abuso sexual de crianças, aliciamento de menores, ciberintimidação,

radicalização e incitamento à prática de atos ilegais, violentos ou terroristas. A utilização generalizada de ferramentas de IA constitui uma grave ameaça para as crianças e os adolescentes devido à produção de material sintético de pornografia infantil (por exemplo, falsificações profundas). Estas utilizações indevidas têm efeitos drásticos no desenvolvimento dos menores, na sua saúde mental e física e, nos casos mais graves, podem custar-lhes a vida.

As redes sociais e os prestadores de outros serviços digitais continuam a ser os principais responsáveis por garantir, nos seus serviços, a segurança dos menores. Além disso, os pais e os cuidadores desempenham um papel importante na supervisão do tempo das crianças e dos adolescentes na Internet e na orientação dos menores no que diz respeito a enfrentarem juntos os riscos dos ambientes das redes sociais+. É fundamental assegurar atividades no mundo real e interações presenciais adequadas para todas as idades.

Apesar dos múltiplos eventuais perigos, **o mundo das redes sociais+ oferece muitas oportunidades às crianças e aos adolescentes.** Quando os menores são capacitados para interagirem de forma segura no mundo digital e têm boas competências digitais, a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais pode aumentar o bem-estar, a conectividade social, oferecer redes de apoio de pares, possibilidades de autoexpressão, participação cívica e aprendizagem autónoma. As iniciativas específicas centradas nas competências digitais, como a Internet Melhor para as Crianças da UE, os Centros Internet Segura e a integração da literacia mediática nos programas da educação e formação nacionais, demonstraram que têm a capacidade para melhorar o pensamento crítico, a resiliência contra a desinformação e a capacidade de os menores navegarem na Internet de forma segura.

As redes sociais e os outros serviços digitais «seguros desde a conceção» podem contribuir para a capacitação e a participação das crianças e dos adolescentes no mundo digital, apoiando a aquisição de competências digitais e de literacia mediática. Encarregar as escolas de uma educação digital adequada à idade, com o apoio dos pais e dos cuidadores, também poderá capacitar os menores para aproveitarem as oportunidades do mundo digital e gerirem os potenciais riscos e perigos.

A necessidade de fazer face aos riscos específicos da idade

À medida que as crianças crescem e se tornam mais independentes, a capacidade dos pais para supervisionar as atividades em linha das crianças diminui. A influência dos pares aumenta. Na adolescência, a caminho da maioridade, os menores são cada vez mais autónomos no mundo digital e mais capazes de compreender e lidar com os riscos a que estão expostos na Internet. Uma criança de 3 anos e um adolescente de 16 anos têm, naturalmente, necessidades diferentes, o que sublinha a **importância de uma abordagem da segurança das crianças em linha que seja sensível ao**

desenvolvimento, tal como descrita no presente relatório, **estabelecendo uma distinção entre as várias faixas etárias**:

As crianças com menos de 3 anos correm principalmente riscos relacionais e de «tecnointerferência»¹ enquanto utilizadores passivos da Internet. Os riscos decorrem, em grande medida, do facto de os cuidadores substituírem a interação direta por tempo de ecrã para «acalmar» ou distrair as crianças, o que pode afetar a capacidade de concentração das crianças, a aquisição da linguagem e o desenvolvimento socioemocional.

Entre os 3 e os 5 anos, as crianças, enquanto se vão tornando utilizadores independentes sob supervisão, são cada vez mais vulneráveis aos riscos dos ambientes em linha que estão relacionados com uma maior exposição ao ecrã. As redes sociais e os outros serviços digitais que são otimizados de forma a oferecerem gratificação imediata, recompensa repetitiva e um estímulo externo contínuo estão fundamentalmente desfasados das capacidades em desenvolvimento das crianças e podem prejudicar o seu desenvolvimento a longo prazo.

Entre os 6 e os 9 anos, as crianças utilizam cada vez mais as redes sociais e outros serviços digitais. As reações externas do mundo digital (por exemplo, gostos, pontuações e tabelas de classificação) interagem com a autoestima, ainda a formar-se, que se baseia no desenvolvimento de competências no mundo real, o que pode amplificar a ansiedade em relação ao desempenho e a comparação entre pares, aumentando a vulnerabilidade à ciberintimidação, ao discurso de ódio e ao assédio pelos pares.

Entre os 10 e os 12 anos, o acesso das crianças aos espaços das redes sociais+ torna-se um pré-requisito fundamental para a participação social. Nesta idade, as crianças são confrontadas com uma enorme convergência entre as sensibilidades ao desenvolvimento e a amplificação impulsionada pelas plataformas. Os sistemas de recomendação algorítmica intensificam a comparação social, a exposição a conteúdos nocivos ou ilegais (incluindo material de pornografia infantil, propaganda extremista e desinformação) e a padrões de conceção que criam dependência, acentuando os sintomas de depressão e ansiedade. A recente investigação prospetiva aponta para uma possível correlação entre adquirir um telemóvel inteligente pela primeira vez aos 12 anos (em vez de aos 13) e um risco mais elevado de depressão e outros problemas de saúde mental após um ano^{vi}. Este exemplo salienta que, em geral, as crianças com menos de 13 anos são especialmente vulneráveis.

Entre os 13 e os 15 anos, os adolescentes passam progressivamente de uma utilização sob supervisão para uma utilização autónoma das redes sociais e de outros serviços digitais. Nesta idade, as formas tradicionais de supervisão por parte dos cuidadores e dos educadores da escola tornam-se cada vez mais ineficazes. Os

¹ A interrupção das interações entre pais e filhos por causa da tecnologia.

riscos são cada vez mais moldados pelas estruturas das redes sociais e de outros serviços digitais e não tanto pelo comportamento de cada um. Um dos principais desafios consiste em lidar com os sistemas algorítmicos que estruturam a exposição e influenciam o comportamento, funcionando simultaneamente com limitada transparência.

A transição para a autonomia é uma parte normal do crescimento no atual mundo digital, tal como no mundo real. Por conseguinte, a questão não é travar os adolescentes na transição para a autonomia, mas encontrar uma forma de limitar a sua exposição a perigos na fase de vulnerabilidade aguda do desenvolvimento. Uma proteção eficaz exige uma abordagem a vários níveis que esteja devidamente informada sobre as etapas do desenvolvimento e que combine a regulamentação relativa às redes sociais e outros serviços digitais, intervenções educativas e o apoio à autorregulação e à utilização crítica dos meios de comunicação social.

Por último, **entre os 16 e os 18 anos**, os adolescentes atravessam uma fase de crescente consolidação da identidade e de maior autonomia. As suas capacidades em desenvolvimento permitem-lhes compreender e lidar melhor com os riscos que correm na Internet. No entanto, o desenvolvimento neurobiológico está longe de ter terminado e a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais exacerba os riscos de dependência, ansiedade e os problemas de saúde mental. Os adolescentes nesta idade têm de adquirir as competências necessárias (por exemplo, pensamento crítico e capacidade de avaliação) para navegarem com êxito e segurança no mundo digital e aproveitar todo o seu potencial.

Seis princípios orientadores para proteger e capacitar os menores em linha

O facto de existirem tanto riscos como oportunidades para as crianças e os adolescentes no ambiente das redes sociais+ exige um quadro estratégico abrangente que proteja e capacite os menores em linha. Os seguintes **seis princípios orientadores elaborados pelos copresidentes orientaram os trabalhos do painel especial** e estão integrados na estrutura do presente relatório. As medidas devem basear-se em dados concretos e análises aprofundadas dos desafios e das oportunidades que as crianças encontram na Internet. A execução e avaliação eficazes são fundamentais para garantir resultados.

- **Princípio 1: abordagem com base no desenvolvimento (ver capítulo 1)**

Assegurar uma regulamentação adequada à idade e orientações diferenciadas.

O desenvolvimento das crianças e dos adolescentes é faseado, o que exige a conceção e a aplicação de medidas de proteção contra os riscos que estes correm em cada idade específica. Sempre que possível, estas medidas devem ter em conta as circunstâncias pessoais e sociais das crianças, que podem ter efeitos agravantes na sua exposição ao risco.

- **Princípio 2: Igualdade e diversidade (ver capítulo 2)**

Reconhecer as desigualdades em termos de riscos e exposição aos perigos em linha para as diferentes idades e grupos socioeconómicos. O género, a sexualidade, a raça, a etnia e a religião, as necessidades educativas especiais e os problemas de saúde mental preexistentes determinam a vulnerabilidade dos menores aos perigos da Internet. Estes fatores também influenciam os recursos e as capacidades que os pais e os cuidadores têm para apoiar as crianças e os adolescentes no seu percurso para a autonomia.

- **Princípio 3: Proteção dos menores (ver capítulo 3)**

As crianças e os adolescentes devem poder usufruir de espaços de redes sociais+ seguros. A proteção dos menores contra conteúdos nocivos, características que criam dependência, negligência digital² e crimes em linha (por exemplo, abuso sexual) deve ser aplicada na conceção das redes sociais e de outros serviços digitais. Os menores devem poder denunciar facilmente quaisquer conteúdos ou características prejudiciais. Essas denúncias devem ser prioritárias e os conteúdos ou características prejudiciais devem ser imediatamente removidos pelos prestadores de serviços.

- **Princípio 4: Responsabilização dos serviços digitais e direitos dos consumidores (ver capítulo 3)**

As redes sociais e outros prestadores de serviços digitais devem assumir a responsabilidade principal de garantir que os espaços em linha são seguros para os menores a eles acederem e utilizarem. Incentivar medidas de «segurança desde a conceção» por parte dos serviços digitais e aplicar rapidamente a regulamentação com base em conteúdos. O ónus da prova deve recair sobre as redes sociais e outros prestadores de serviços digitais, que devem provar que as características dos seus serviços não são prejudiciais antes de poderem conceder o acesso a crianças e adolescentes.

- **Princípio 5: Capacitação e educação mediática (ver capítulo 4)**

Capacitar os pais e os cuidadores, os professores e os educadores para apoiarem a transição gradual das crianças e dos adolescentes para uma utilização segura e autónoma da Internet. Oferecer possibilidades suficientes (por exemplo, formação em literacia digital e mediática) e infraestruturas adequadas para capacitar os pais para refletirem sobre as suas próprias atividades e para orientarem as interações em linha dos menores. As medidas devem ser adaptadas aos papéis dos cuidadores e dos educadores, que evoluem à medida que as crianças e os adolescentes amadurecem.

- **Princípio 6: Direitos e participação das crianças (ver capítulo 4)**

² A repetida incapacidade de um cuidador para prestar a devida atenção, resposta, supervisão ou proteção adequadas ao desenvolvimento, uma vez que as tecnologias digitais interferem, substituem ou comprometem o cuidado essencial.

Salvaguardar o direito de as crianças participarem, interagirem e cocriarem em segurança nos mundos digital e real. Os direitos das crianças, tal como entendidos no âmbito dos quadros internacionais pertinentes³, devem estar sempre subjacentes às medidas de proteção das crianças. As restrições de idade devem respeitar os direitos da criança na Internet, ser proporcionadas, limitadas no tempo e ter em conta o superior interesse da criança. Esta situação realça igualmente a necessidade de investir e promover atividades no mundo real para menores de todas as idades.

Consultores especiais da presidente e copresidentes do painel especial sobre a segurança das crianças em linha

Prof. Dr. Jörg M. Fegert

Dra. Maria Melchior



Prof. Dr. Jörg M. Fegert

Diretor do Departamento de
Psiquiatria, Psicossomática e
Psicoterapia Infantil e
Adolescente do Centro Médico
da Universidade de Ulm



Dra. Maria Melchior

Diretora do Instituto Nacional
Francês de Saúde e
Investigação Médica (INSERM)

³ Nomeadamente, a Convenção sobre os Direitos da Criança e as observações gerais do Comité dos Direitos da Criança, a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia e a Estratégia da UE sobre os Direitos da Criança.

SEIS PRINCÍPIOS ORIENTADORES

para proteger e capacitar os menores em linha

SEGURANÇA DAS CRIANÇAS EM LINHA

ANÁLISE DA SITUAÇÃO

ABORDAGEM COM BASE NO DESENVOLVIMENTO

Assegurar uma regulamentação adequada à idade e orientações diferenciadas

IGUALDADE E DIVERSIDADE

Reconhecer as desigualdades em termos de riscos, exposição e perigos digitais entre os grupos

PROTEÇÃO DOS MENORES

Proteger contra conteúdos nocivos, uma conceção que cria dependência, negligência digital e crimes (por exemplo, abuso sexual, intimidação)

RESPONSABILIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DIGITAIS E DIREITOS DOS CONSUMIDORES

Aplicar coercivamente a segurança desde a conceção e a regulamentação baseada em conteúdos

CAPACITAÇÃO E EDUCAÇÃO MEDIÁTICA

Capacitar os pais e os cuidadores para apoiarem as competências digitais e a literacia mediática dos menores para garantir uma utilização responsável

DIREITOS E PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

Salvaguardar o direito de as crianças participarem e cocriarem em segurança no mundo digital

MEDIDAS

AVALIAÇÃO

Recomendações-chave para proteger e capacitar os menores em linha

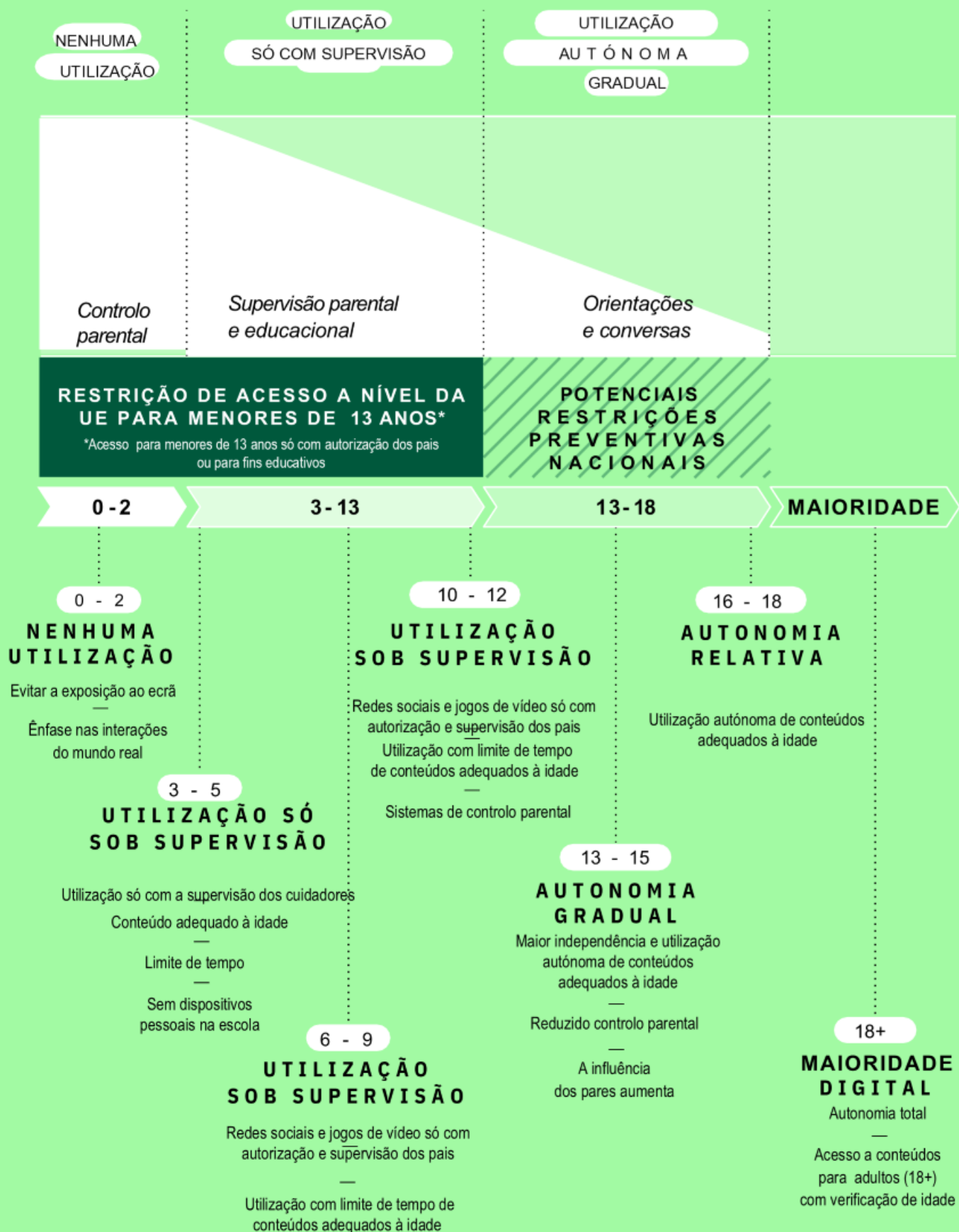
O objetivo global das recomendações do presente relatório, com base na abordagem sensível ao desenvolvimento e que reflete os seis princípios orientadores, é equilibrar a necessidade de proteger as crianças e os adolescentes na Internet com o seu direito de participar e aproveitar as oportunidades do mundo das redes sociais+.

Recomendações sobre a utilização adequada à idade das redes sociais e de outros serviços digitais

- 1. De 0 a 2 anos de idade: evitar os ecrãs e as redes sociais+.** Evitar a exposição prolongada ao ecrã na primeira infância não significa uma proibição total, mas sim reconhecer as necessidades de desenvolvimento das crianças relativamente ao apego, ao desenvolvimento sensorial e à aquisição da linguagem. Os pais e os cuidadores devem dar prioridade às interações presenciais e ter em conta a sua própria utilização de dispositivos digitais, a fim de apresentar um modelo positivo e evitar a «tecnointerferência». Esta abordagem está em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde no sentido de evitar perturbações no desenvolvimento neurobiológico e cognitivo das crianças, na formação dos vínculos emocionais e de evitar problemas físicos (por exemplo, relacionados com a visão).
- 2. De 3 a 12 anos de idade: utilização supervisionada de redes sociais+ e dispositivos adequados à idade.** As crianças não devem poder utilizar dispositivos com acesso à Internet sem supervisão. As escolas devem disponibilizar instalações para a utilização supervisionada e limitada de dispositivos para fins educativos que apoiem a literacia digital e mediática, a resiliência emocional e a reflexão crítica sobre os riscos. Os pais e os cuidadores devem supervisionar e apoiar gradualmente a autonomia digital através de redes sociais e de outros serviços digitais adequados à idade. Devem também conversar regularmente com as crianças sobre os potenciais benefícios e riscos das interações dos menores na Internet. Tanto os cuidadores como os educadores devem continuar a incentivar as crianças desta faixa etária a participarem em atividades no mundo real.
- 3. De 13 a 18 anos de idade: utilização autónoma gradual das redes sociais+ adequadas à idade.** Entre os 13 e os 18 anos, os adolescentes só devem ter acesso a redes sociais e a outros serviços digitais que sejam adequados à idade e «seguros por defeito» e que tenham introduzido ativamente características de segurança essenciais (por exemplo, limitar os sistemas de deslizamento infinito e de recomendação). Até à criação destas redes sociais e outros serviços digitais «seguros por defeito», o controlo e a supervisão parentais individuais adequados à idade continuam a ser essenciais. Poderão ser consideradas medidas cautelares adicionais por parte das entidades reguladoras. À medida que os adolescentes

com mais de 16 anos conquistam uma maior autonomia digital, subsistem os riscos relacionados com a exposição a conteúdos nocivos em linha. Por conseguinte, os pais e os cuidadores devem continuar a conversar com os menores sobre as suas experiências na Internet. Os adolescentes devem ter acesso privilegiado a serviços de apoio e a sistemas de apresentação de queixas, beneficiando simultaneamente de redes de apoio dos pares que promovam a utilização responsável das redes sociais e de outros serviços digitais.

Utilização adequada à idade das redes sociais+ por parte dos menores



Recomendações para proteger as crianças e os adolescentes em linha

- **Propor uma restrição harmonizada a nível da UE do acesso das crianças com menos de 13 anos às redes sociais e a outros serviços digitais.**

É necessária uma restrição harmonizada a nível da UE do acesso das crianças com menos de 13 anos às redes sociais e a outros serviços digitais, incluindo os companheiros de IA. Uma restrição harmonizada de acesso facilitará uma aplicação da garantia da idade que seja proporcionada e que respeite os direitos e incentivará os requisitos da segurança desde a conceção para as redes sociais e outros prestadores de serviços digitais. As crianças com menos de 13 anos só devem ter acesso limite de tempo a ambientes de redes sociais+ adequados à idade com autorização e supervisão parentais ou em contextos educativos. A partir dos 13 anos, os adolescentes devem poder tirar partido da utilização autónoma gradual das redes sociais e outros serviços digitais seguros e adequados à idade.

As regras harmonizadas a nível da UE relativas à idade mínima de 13 anos contribuirão para o bom funcionamento do mercado único, uma vez que asseguram um quadro de conformidade único para os prestadores de serviços. Estas regras facilitarão a aplicação coerciva e a supervisão por parte das entidades reguladoras, tanto a nível nacional como da UE. Assegurarão igualmente um nível igual de proteção para todos os menores em linha em toda a UE, independentemente dos contextos socioeconómicos, culturais e nacionais.

- **Introduzir sistemas eficazes de garantia da idade para verificar a idade e servir de base a abordagens de segurança desde a conceção e adequação à idade para proteger e capacitar os menores no mundo digital.**

Os métodos de garantia da idade — tanto a verificação da idade como a estimativa da idade — devem ser proporcionados e respeitar requisitos mínimos, nomeadamente no que diz respeito aos direitos fundamentais dos utilizadores, incluindo os direitos das crianças e as salvaguardas conexas. Qualquer método utilizado para verificar a idade deve respeitar as mais elevadas normas de privacidade e de proteção de dados e não deve levar ao tratamento de documentos de identidade e de dados biométricos para efeitos de estimativa da idade. Devem ser aplicadas normas técnicas como a «prova de conhecimento zero», a fim de assegurar que nem a plataforma necessária para verificar a idade nem o prestador de serviços de verificação da idade recebem quaisquer informações que possam conduzir ao rastreio ou à identificação do utilizador.

Os métodos de garantia da idade devem ser precisos na determinação da idade ou das faixas etárias exigidas e ser fáceis e fiáveis de utilizar na prática, em condições reais. Os métodos devem ser suficientemente robustos para evitar o

seu contorno e ameaças à cibersegurança, devem ser inclusivos (e não discriminatórios) e estar igualmente disponíveis para todos os que necessitem utilizá-los. As redes sociais e outros prestadores de serviços digitais devem respeitar a obrigação de evitar que os menores sejam expostos a serviços arriscados ou a utilizadores que se façam passar por crianças e adolescentes.

- **Alargar e harmonizar as regras relativas às principais características de segurança na conceção das redes sociais e de outros serviços digitais.**

Devem ser integradas nas redes sociais e noutros serviços digitais salvaguardas claras de segurança desde a conceção e de adequação à idade (por exemplo, eventuais limites ao deslizamento infinito, à reprodução automática, às notificações automáticas e aos motores de recomendação personalizados problemáticos). Para combater a conceção que cria dependência, os modelos de conceção enganosos, o contacto não solicitado e os buracos sem fundo, as configurações de proteção por defeito devem ser parte integrante das redes sociais e de outros serviços digitais. Alargando e harmonizando as regras relativas às principais características de segurança, assegurar-se-á a segurança e a uniformidade em todo o ambiente das redes sociais+. Devido à rápida evolução da tecnologia, todas as regras relativas às principais características de segurança devem ser adaptáveis, de modo a darem sempre resposta a novas características de conceção prejudiciais.

- **Transferir o ónus da prova para as redes sociais e outros prestadores de serviços digitais, para que demonstrem que os seus produtos e serviços são seguros para os menores.**

Devem aplicar-se restrições de idade específicas até que as redes sociais e outros prestadores de serviços digitais incluam características de segurança desde a conceção que protejam as crianças e os adolescentes. Até os prestadores de serviços demonstrarem ter características seguras e adequadas à idade, cumprindo assim as medidas nacionais e da UE, não devem conceder o acesso a menores. Sempre que exista uma versão «segura por defeito», as características inadequadas à idade (características para adultos) só devem ser ativadas após eficazes garantias da idade.

- **Reforçar as capacidades de aplicação coerciva e avaliação.**

Tendo em conta as várias regras atualmente aplicáveis à segurança das crianças em linha (RSD, RGPD, Regulamento Inteligência Artificial, etc.), as autoridades de controlo devem intensificar a cooperação e o intercâmbio de informações entre os quadros jurídicos. Isto é fundamental para evitar incoerências e assegurar um quadro jurídico coerente, previsível e eficaz, assente na proteção dos direitos fundamentais. A Comissão Europeia deve explorar mecanismos que permitam

uma cooperação fluida entre as autoridades de controlo, a fim de tirar partido das estruturas de aplicação da lei existentes. Além disso, é necessário avaliar se são precisos recursos adicionais e uma reestruturação das entidades reguladoras responsáveis pela aplicação da lei e pela avaliação. Devem ser ponderadas ações para reforçar o papel da sociedade civil na aplicação da lei e o seu contributo para a capacidade de aplicação da lei, nomeadamente através das estruturas existentes. A aplicação coerciva da lei deve ser complementar e evitar ações contraditórias.

- **Adotar rapidamente medidas para assegurar que as redes sociais e os outros prestadores de serviços digitais têm obrigações claras para prevenir, detetar, denunciar e bloquear o abuso sexual de crianças na Internet, nomeadamente na comunicação interpessoal.**

A lacuna em matéria de segurança das crianças que existe atualmente devido ao termo de vigência do regulamento provisório que estabelece as regras para prevenir e combater o abuso sexual de crianças (regulamento provisório relativo ao abuso sexual de crianças) deve ser rapidamente colmatada. Os legisladores da UE devem adotar rapidamente a proposta de regulamento a longo prazo para prevenir e combater o abuso sexual de crianças. Mais de 80 % das investigações sobre abusos sexuais de crianças começam com denúncias apresentadas pelas redes sociais e outros prestadores de serviços digitais. Muitas vezes, as crianças têm muito medo de denunciar os abusos. A deteção de material de pornografia infantil, incluindo na comunicação interpessoal, é frequentemente a única forma de pôr termo a esta situação.

- **Os Estados-Membros podem introduzir, a título preventivo, restrições de acesso adicionais às redes sociais e a outros serviços digitais a partir dos 13 anos.**

As restrições de acesso adicionais a título preventivo deverão complementar a restrição de acesso a nível da UE às redes sociais e a outros serviços digitais aplicável aos menores de 13 anos. O ambiente das redes sociais+ acessível aos adolescentes tem de ser seguro, no que diz respeito aos conteúdos e características de conceção, adequado à idade e concebido tendo em conta os seus direitos e necessidades. Os Estados-Membros têm diferentes contextos históricos e nacionais e podem preferir adotar um limiar de idade superior a 13 anos. Todas as restrições de acesso adicionais a título preventivo adotadas a nível nacional devem ser objeto de uma avaliação contínua e, eventualmente, reavaliadas, quando as redes sociais e os outros serviços digitais forem tornados seguros por defeito para as crianças e os adolescentes.

- **Reforçar a aplicação das regras relativas ao acesso dos investigadores aos dados e ao seu controlo.**

O artigo 40.º do ato delegado relativo ao Regulamento dos Serviços Digitais (RSD), de julho de 2025, abriu, em princípio, uma nova via para os investigadores habilitados acederem aos dados das plataformas em linha. Estes dados podem ser utilizados para realizar investigação que contribua para a deteção, identificação e compreensão dos riscos sistémicos e para a avaliação das medidas de atenuação dos riscos que promovem a segurança das crianças em linha.

O êxito desta nova via dependerá do cumprimento das obrigações por parte das redes sociais e dos prestadores de outros serviços digitais e da aplicação efetiva por parte das entidades reguladoras. Dependerá igualmente da amplitude dos serviços abrangidos e da qualidade e continuidade dos dados fornecidos. A Comissão deverá avaliar o desempenho operacional dos requisitos de acesso aos dados e de controlo previstos no artigo 40.º após a experiência inicial dos investigadores ao abrigo do ato delegado. Este aspeto é fundamental para assegurar que as plataformas em linha dão seguimento aos pedidos de acesso aos dados para efeitos de conformidade, avaliação dos riscos e investigação.

As obrigações de acesso aos dados não são apenas um elemento fundamental do conjunto de instrumentos de transparência do RSD, mas fazem também parte das responsabilidades mais amplas das redes sociais e dos prestadores de outros serviços digitais em matéria de atenuação dos riscos. As plataformas de menor dimensão devem também ser incentivadas a permitir o acesso dos investigadores aos dados, tendo em conta os riscos que estas plataformas representam para os menores e o papel do controlo independente na atenuação desses riscos. A utilização dos *FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewards*⁴ [princípios orientadores FAIR para a gestão e a intendência dos dados científicos] deve ser sistemática na aplicação do artigo 40.º.

Recomendações para capacitar as crianças e os adolescentes na Internet

- **Multiplicar as oportunidades para os menores moldarem ativamente o ambiente das redes sociais+ de forma segura.**

As crianças e os adolescentes devem ter oportunidades significativas para moldar ativamente a legislação, as políticas e as iniciativas educativas que promovam a

⁴ Os *FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewards* foram introduzidos em 2016 numa publicação na revista «Scientific Data». Os princípios visam melhorar as infraestruturas de apoio à reutilização de dados académicos, reforçando a capacidade das máquinas e dos indivíduos para encontrar e utilizar dados. Ver: Wilkinson, M.D., et al. (2016). [The FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewardship](#) [não traduzido para português]. Scientific Data, 3.

segurança e a capacitação das crianças em linha. Importa recorrer mais frequentemente aos instrumentos de participação das crianças e dos jovens para fundamentar este trabalho. Mais especificamente, é importante que as crianças estejam envolvidas na conceção de políticas, programas de formação, avaliações e orientações em matéria de segurança. As medidas devem ser continuamente monitorizadas e avaliadas em termos de impacto na segurança e nos direitos das crianças.

Os processos de participação devem assegurar que as crianças recebem informações claras, compreendem a forma como os seus contributos serão utilizados e recebem reações sobre os resultados. Importa envidar esforços especiais para incluir as crianças de grupos desfavorecidos, marginalizados e vulneráveis. Todas as atividades de participação que envolvam crianças devem ser acompanhadas de medidas de salvaguarda adequadas.

- **Reforçar os mecanismos de apresentação de queixas e os direitos dos consumidores para as crianças e os adolescentes.**

É importante que os procedimentos de moderação de conteúdos estabelecidos pelas redes sociais e pelos prestadores de outros serviços digitais deem prioridade ao tratamento de denúncias e queixas apresentadas por crianças e adolescentes. Há que reforçar as obrigações dos prestadores ao abrigo dos quadros existentes de forma a financiar adequadamente as linhas de apoio e os mecanismos de apresentação de queixas. Estes mecanismos têm de ser adequados à idade, de fácil utilização, acessíveis, respeitadores da privacidade e eficazes.

- **Generalizar ações de educação e literacia digitais para menores, pais e cuidadores, professores e educadores.**

A educação e a literacia digitais devem ser integradas em todos os níveis de ensino como uma competência básica fundamental para menores, pais e professores. Há que integrar o bem-estar digital na educação digital para todos.

A educação deve permitir que as crianças e os adolescentes avaliem de forma crítica as informações e as fontes em linha e reconheçam as técnicas de manipulação, incluindo a desinformação, as falsificações profundas e a publicidade direcionada. Deve também criar um entendimento entre menores, pais e professores sobre a forma como os conteúdos digitais são criados e partilhados e como os algoritmos moldam o que os utilizadores veem e vivenciam no mundo das redes sociais+.

Uma educação estruturada em matéria de segurança em linha deve desenvolver competências práticas em termos de proteção dos dados pessoais, gestão das predefinições de privacidade, manutenção de identidades digitais seguras e identificação de riscos, em particular nos ambientes das redes sociais, das

mensagens e dos jogos. Há que desenvolver estas competências progressivamente, começando por hábitos de segurança básicos e avançando para uma compreensão mais complexa das pegadas digitais, do consentimento e dos riscos das plataformas. A utilização saudável dos ecrãs deve ser abordada através de orientações sobre o equilíbrio, a gestão da atenção e o reconhecimento de padrões de utilização excessivos ou nocivos.

- **Criar mais oportunidades e infraestruturas adequadas para apoiar atividades no mundo real.**

Os Estados-Membros e as autoridades locais devem manter e alargar o acesso ao desporto, às artes, aos clubes de juventude, às bibliotecas e aos espaços comunitários a preços acessíveis, a fim de incentivar interações saudáveis no mundo real e criar alternativas atrativas à utilização excessiva de ecrãs pelos menores. Tal deve incluir o investimento em ambientes seguros, inclusivos e adequados à idade, onde os menores possam conhecer-se, aprender, brincar e construir relações positivas nas suas comunidades.

- **Promover a criação conjunta de orientações para os pais.**

Juntamente com as associações de pais, a UE e os Estados-Membros devem promover a elaboração de orientações para os pais. As orientações podem fornecer conselhos claros e acessíveis para que os pais e cuidadores consigam ajudar os menores a interagir com os ambientes das redes sociais+ de forma segura, responsável e positiva. As orientações devem prestar aconselhamento prático em domínios fundamentais, incluindo a segurança e a privacidade em linha, o bem-estar digital, a utilização ética e responsável e o acesso a apoio.

- **Assegurar um financiamento público suficiente e normas comuns para as organizações da sociedade civil e o aconselhamento interpares.**

A UE e os Estados-Membros devem assegurar que os Centros Internet Segura e as organizações comparáveis da sociedade civil continuem a receber recursos financeiros suficientes e que o seu trabalho se baseie em normas comuns, elaboradas por peritos. Este aspeto é vital para manter e expandir as suas atividades, incluindo a sensibilização, a formação e os serviços de apoio. O financiamento público é crucial para garantir a independência e a coesão.

Importa igualmente financiar a expansão do aconselhamento interpares, linhas telefónicas de apoio, linhas diretas, recursos educativos, campanhas de sensibilização e atividades de reforço das capacidades. É também importante canalizar investimentos adicionais para aumentar a visibilidade, a acessibilidade

e o alcance destas iniciativas, nomeadamente junto dos menores vulneráveis, e para apoiar iniciativas que promovam ambientes mais seguros nas redes sociais+.

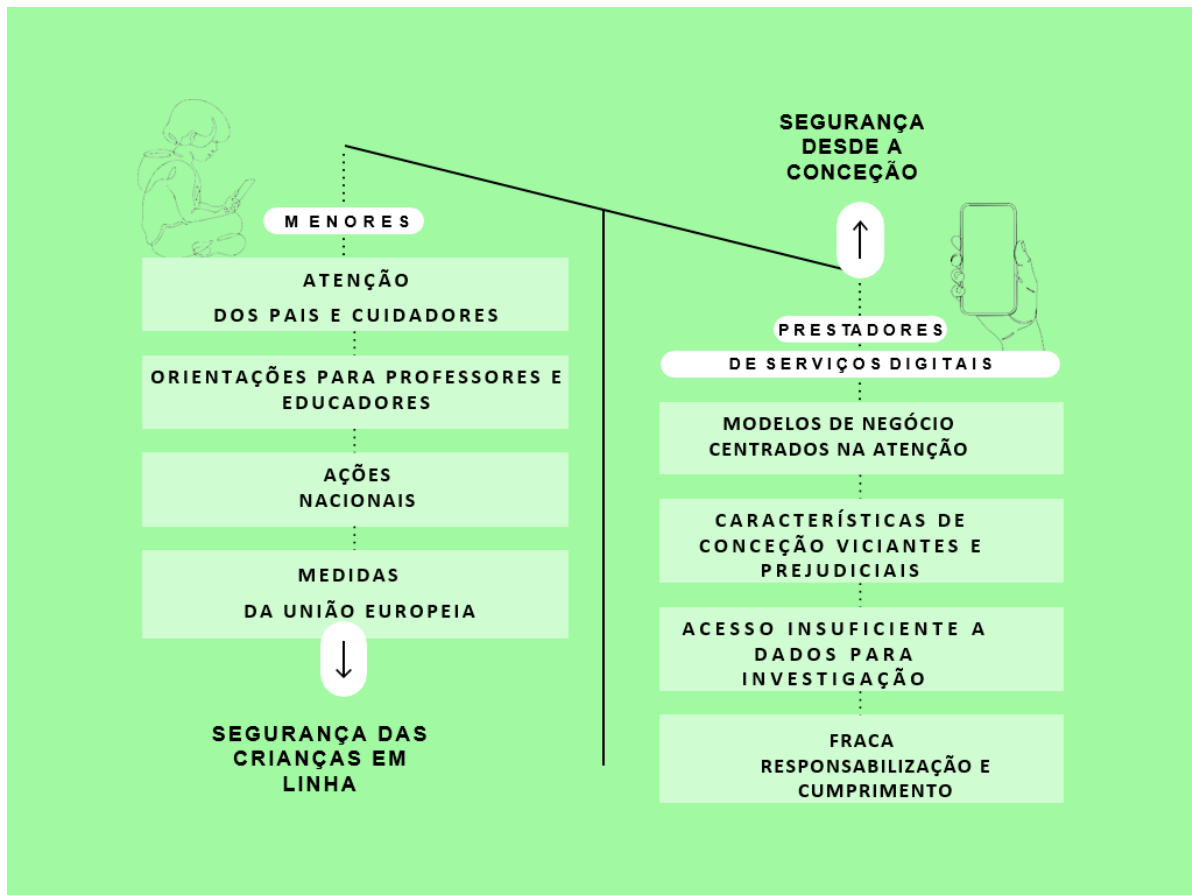
- **Disponibilizar financiamento a longo prazo para a investigação longitudinal europeia em grande escala e continuar a apoiar ensaios por controlo aleatórios.**

Exemplos como o *ABCD — North American Adolescent Brain Cognitive Development*⁵ [estudo norte-americano sobre o desenvolvimento cognitivo dos cérebros dos adolescentes] podem inspirar a investigação longitudinal europeia em grande escala sobre a segurança das crianças em linha. A disponibilidade de dados longitudinais europeus em grande escala (abrangendo um período de dez anos ou mais) é importante para apoiar uma abordagem com base no desenvolvimento e neurobiológica em matéria de segurança das crianças em linha. Tal ajudaria a colmatar as lacunas nas conclusões, em grande medida correlacionadas, no contexto europeu relativas ao impacto da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais no desenvolvimento dos menores, na sua saúde física e mental e na sua exposição a danos em linha.

Os ensaios por controlo aleatórios são também fundamentais para reforçar a base factual das políticas. O financiamento da investigação deve apoiar explicitamente abordagens de desenvolvimento e psicopatologia que investiguem a suscetibilidade dos menores aos riscos em linha, influenciados por fatores sociais e individuais ao longo da infância e da adolescência.

⁵ O estudo ABCD é o maior estudo a longo prazo sobre o desenvolvimento cerebral e a saúde infantil nos Estados Unidos. Acompanha o desenvolvimento comportamental de mais de 11 000 crianças com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos ao longo da adolescência até à idade adulta. Os dados recolhidos permitirão a criação de normas de base para o desenvolvimento cerebral dos adolescentes e analisarão as influências do sexo, do género, do sono, da atividade física e do tempo de ecrã no desenvolvimento dos adolescentes. As suas conclusões ajudarão também a compreender a evolução dos problemas de saúde mental durante a adolescência e a sua relação com o abuso de substâncias.

Figura 2: Equilibrar o ecossistema: segurança desde a conceção nos ambientes das redes sociais+



Segurança em linha

DICAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES



Conhece os teus direitos – lembra-te de que tens direito a sentir-te seguro(a) e a ser tratado(a) com respeito na Internet.



Pensa antes de publicar – as fotografias, os vídeos e os comentários podem permanecer na Internet para sempre. Não partilhes nada que te possa deixar desconfortável no futuro.



Lembra-te de que a IA é uma ferramenta e não uma pessoa real – a IA pode cometer erros e criar informações, imagens, vídeos, vozes e mensagens falsas.



Reconhece o perigo – se receberes pedidos estranhos de «amigos de amigos», ofertas «demasiado boas para serem verdadeiras» ou mensagens que te pressionem a tomar uma decisão, pensa antes de agir.



Utiliza parâmetros de privacidade e segurança – mantém as tuas contas privadas, utiliza palavras-passe fortes e, sempre que possível, ativa elementos de segurança adicionais.



Bloqueia, denuncia e guarda provas – se alguém te intimidar, burlar, ameaçar ou fizer sentir desconfortável na Internet, denuncia e bloqueia essa pessoa e guarda capturas de ecrã ou mensagens.



Ajuda a tornar a Internet mais segura – aprende como funcionam as aplicações, os jogos, os sítios Web, os algoritmos e a IA e ajuda os outros a manterem-se seguros.



Sê amável para com os outros na Internet – as redes sociais e os jogos devem ser uma experiência positiva para todos. Trata os outros com o respeito com que gostarias de ser tratado(a).



Protege os teus dados pessoais – não partilhes dados privados, como o teu nome completo, endereço, escola, número de telefone, palavras-passe ou localização em direto em linha.



Verifica antes de confiar ou partilhar – nem tudo o que está na Internet é verdadeiro. Desconfia sempre de informações, especialmente histórias, vídeos ou mensagens surpreendentes, e verifica fontes fiáveis antes de as partilhar.



Não aceites fotografias ou pedidos de conversa de desconhecidos – se tiveres dúvidas sobre a idade ou a identidade de alguém, pede a um adulto para verificar (ou diz que «o meu pai/mãe está ao meu lado» e vê qual é a reação).



Não partilhes imagens privadas – nunca partilhes fotografias ou vídeos íntimos, mesmo que alguém te pressione (especialmente se tiveres menos de 18 anos). Assim que forem partilhados, ficarão fora do teu controlo.



Se algo te parecer errado, fala com um adulto em quem confias – não tens de sentir vergonha e não serás castigado(a) por pedir ajuda.



Faz ouvir a tua voz – participa e molda o futuro do mundo digital.



Segurança em linha

DICAS PARA PAIS E CUIDADORES



Ajude as crianças a criar hábitos de utilização saudável de ecrãs – limite o tempo de ecrã, começando por proibir a utilização de ecrãs entre 0 e os 2 anos e estabelecendo limites adequados à idade da criança até aos 10-12 anos, sempre sob a sua supervisão. O tempo de ecrã deve continuar a ser discutido no caso dos adolescentes entre os 13 e os 18 anos, para que tenham tempo suficiente para estudar e encontrar-se com os amigos pessoalmente.



Verifique se as aplicações e os jogos são adequados à idade das crianças.



As crianças mais pequenas (até aos 12 anos) **só devem utilizar consolas e dispositivos na presença de um adulto.**



Não permita o uso de dispositivos na casa de banho, no quarto ou durante as refeições.



Preste atenção ao tom das conversas das crianças na Internet e durante os jogos. Esteja atento(a) aos sinais de alerta.



Passem tempo juntos na Internet – sugira assistir com as crianças aos seus conteúdos preferidos.



Não critique as «coisas delas» – ajude as crianças a desenvolver o seu discernimento (ficará também com uma ideia daquilo que o algoritmo delas sugere).



Incentive as crianças a falarem consigo se estiverem preocupadas com alguma coisa na Internet — garanta-lhes que as ajudará, sem as culpar, castigar ou retirar o dispositivo.



Não deixe de falar sobre segurança em linha quando as crianças crescerem, incluindo entre os 16 e os 18 anos e até depois.



Evite o *sharenting* – pense cuidadosamente antes de partilhar fotografias ou vídeos das crianças ou adolescentes na Internet. Essas informações podem ser utilizadas de muitas formas por desconhecidos e pela IA.



Dê o exemplo – não fique colado(a) ao seu dispositivo quando as crianças estiverem por perto. Dê-lhes a atenção que merecem e não perca momentos e conversas importantes



Lista de todas as recomendações dos copresidentes por capítulo

Capítulo 1: Uma abordagem com base no desenvolvimento para a segurança das crianças em linha

1. Conceber e aplicar medidas de proteção das crianças em linha adequadas à idade
2. Disponibilizar espaços seguros em linha para os menores
3. Capacitar os menores e as pessoas que os apoiam
4. (0 aos 2 anos) — Sensibilizar os cuidadores para a importância da interação humana e direta para o desenvolvimento, desde a primeira infância
5. (0 aos 2 anos) — Evitar a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais e minimizar a exposição aos ecrãs, especificamente para as crianças até aos 3 anos
6. (0 aos 2 anos) — Limitar a disseminação dos dados de crianças através dos perfis nas redes sociais
7. (3 aos 12 anos) — Assegurar que as crianças utilizam a Internet de forma estruturada e supervisionada
8. (3 aos 12 anos) — Proporcionar às crianças e às pessoas que as apoiam uma educação digital de qualidade, incluindo sobre o bem-estar digital
9. (13 aos 18 anos) — Permitir que os adolescentes utilizem a Internet de forma progressivamente mais autónoma

Capítulo 2: Dados sobre os riscos para os menores na Internet

10. Reunir dados em domínios pouco estudados para reforçar a conceção de políticas baseadas em dados concretos
11. As redes sociais e outros serviços digitais devem envolver ativamente peritos académicos independentes na conceção de estratégias e ferramentas de atenuação dos riscos
12. Disponibilizar financiamento a longo prazo para a investigação longitudinal europeia em grande escala e continuar a apoiar ensaios por controlo aleatórios
13. Investir em infraestruturas de investigação europeias seguras e partilhadas para permitir um acesso seguro aos dados de menores
14. Reforçar a aplicação das regras relativas ao acesso dos investigadores aos dados e ao seu controlo

Capítulo 3: Proteger os menores num ambiente das redes sociais+ em rápida evolução

15. Propor uma restrição de acesso a nível da UE às redes sociais e aos outros serviços digitais aplicável aos menores de 13 anos
16. Introduzir sistemas eficazes de verificação de idade que sustentem abordagens de segurança desde a conceção e de adequação à idade de forma a proteger e capacitar os menores na Internet
17. Alargar e harmonizar as regras sobre características fundamentais de segurança na conceção das redes sociais e de outros serviços digitais
18. Transferir para as redes sociais e os prestadores de outros serviços digitais a responsabilidade de provar que os seus produtos e serviços são seguros para menores
19. Reforçar as capacidades de controlo da aplicação e de avaliação
20. Adotar rapidamente medidas para assegurar que as redes sociais e os prestadores de outros serviços digitais têm obrigações claras no sentido de evitar, detetar, denunciar e bloquear o abuso sexual de crianças na Internet, incluindo em comunicações interpessoais
21. Os Estados-Membros podem introduzir, a título preventivo, restrições de acesso adicionais às redes sociais e a outros serviços digitais a partir dos 13 anos
22. Reforçar as políticas de proteção dos consumidores para proteger os menores em linha
23. Acompanhar e avaliar continuamente o impacto das medidas aplicadas
24. Ao tratar dados de crianças ao abrigo do RGPD, as redes sociais e os outros serviços digitais devem assegurar que o interesse superior das crianças é uma consideração primordial
25. Assegurar a aplicação efetiva da Diretiva Responsabilidade dos Produtos

Capítulo 4: Capacitar os menores para navegar em segurança no mundo digital

26. Alargar as oportunidades para os menores participarem de forma segura e ativa na configuração do ambiente das redes sociais+
27. Reforçar os mecanismos de apresentação de queixas e os direitos dos consumidores para as crianças e os adolescentes
28. Financiar e promover a criação e a utilização de redes sociais e outros serviços digitais baseados em valores da UE, em que os menores possam interagir em segurança entre si

29. Generalizar ações de educação e literacia digitais para menores, pais e cuidadores, professores e educadores
30. Criar mais oportunidades e infraestruturas adequadas para apoiar atividades no mundo real
31. Promover a criação conjunta de orientações para os pais
32. Assegurar que os pais e os cuidadores beneficiam do apoio contínuo de instrumentos de controlo e supervisão de ponta e atualizados
33. Assegurar um financiamento público suficiente e normas comuns para as organizações da sociedade civil e o aconselhamento interpares
34. Capacitar o sistema de saúde para diagnosticar e tratar dependências e outras perturbações mentais relacionadas com a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais
35. Apoiar a formação dos professores para incluir a literacia digital e mediática e envolver os pais
36. Promover a literacia em IA como parte integrante da educação digital
37. As escolas devem proporcionar oportunidades estruturadas para melhorar a saúde mental e o bem-estar digital
38. As respostas educativas devem prestar especial atenção aos grupos vulneráveis
39. Investir em infraestruturas digitais educativas seguras, preventivas, sólidas e fiáveis

Notas finais — Prefácio

ⁱ Comissão Europeia (2026). [Década Digital — Relatório Eurobarómetro — fevereiro — março de 2026](#).

ⁱⁱ Presidência dinamarquesa do Conselho da União Europeia (2026). [Declaração da Jutlândia: Construir um mundo em linha seguro para os menores](#).

ⁱⁱⁱ Parlamento Europeu (2025). [Proteção dos menores em linha — Resolução do Parlamento Europeu, de 26 de novembro de 2025, sobre a proteção dos menores em linha \(2025/2060\(INI\)\)](#).

^{iv} Conselho Europeu (2026). [Conclusões do Conselho Europeu](#) de 19 de março de 2026.

^v G7 (2026). [Apelo dos dirigentes a favor de um espaço digital mais seguro para os menores](#).

^{vi} Hospital Pediátrico de Filadélfia, [Age Limits Alone Won't Fix Smartphone Risks, Suggests Children's Hospital of Philadelphia Study](#) [não traduzido para português] (2026), último acesso em 12 de julho de 2026.