

Segurança das crianças na Internet

PROTEGER E CAPACITAR OS MENORES
NUM MUNDO DIGITAL

RELATÓRIO DOS COPRESIDENTES DO PAINEL

ESPECIAL SOBRE A SEGURANÇA DAS CRIANÇAS EM LINHA

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



O presente documento não pode ser considerado uma tomada de posição oficial da Comissão Europeia.

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2026

© União Europeia, 2026



A política de reutilização da Comissão é estabelecida nos termos da Decisão 2011/833/UE da Comissão, de 12 de dezembro de 2011, relativa à reutilização de documentos da Comissão (JO L 330 de 14.12.2011, p. 39, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dec/2011/833/oj>). Salvo indicação em contrário, a reutilização do presente documento é autorizada ao abrigo da licença «Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)» da Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Tal significa que a reutilização é autorizada desde que seja feita uma menção adequada da origem do documento e que sejam indicadas eventuais alterações.

Para qualquer utilização ou reprodução de elementos que não sejam propriedade da União Europeia, pode ser necessário obter autorização diretamente junto dos respetivos titulares dos direitos.

Índice

PREFÁCIO

→ 04

PREFÁCIO

**Crescer em segurança
no mundo das redes
sociais+**

→ 07

CAPÍTULO 1

**Uma abordagem centrada
no desenvolvimento para
a segurança das crianças
em linha**

→ 31

CAPÍTULO 2

**Dados sobre os riscos
que os menores
enfrentam em linha**

→ 57

CAPÍTULO 3

**Proteger os menores
num ambiente de redes
sociais+ em rápida
mudança**

→ 84

CAPÍTULO 4

**Capacitar os menores
para navegar em
segurança no mundo
digital**

→ 126

AGRADECIMENTOS

→ 150

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.

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.

«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

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.

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. 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.

«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

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.

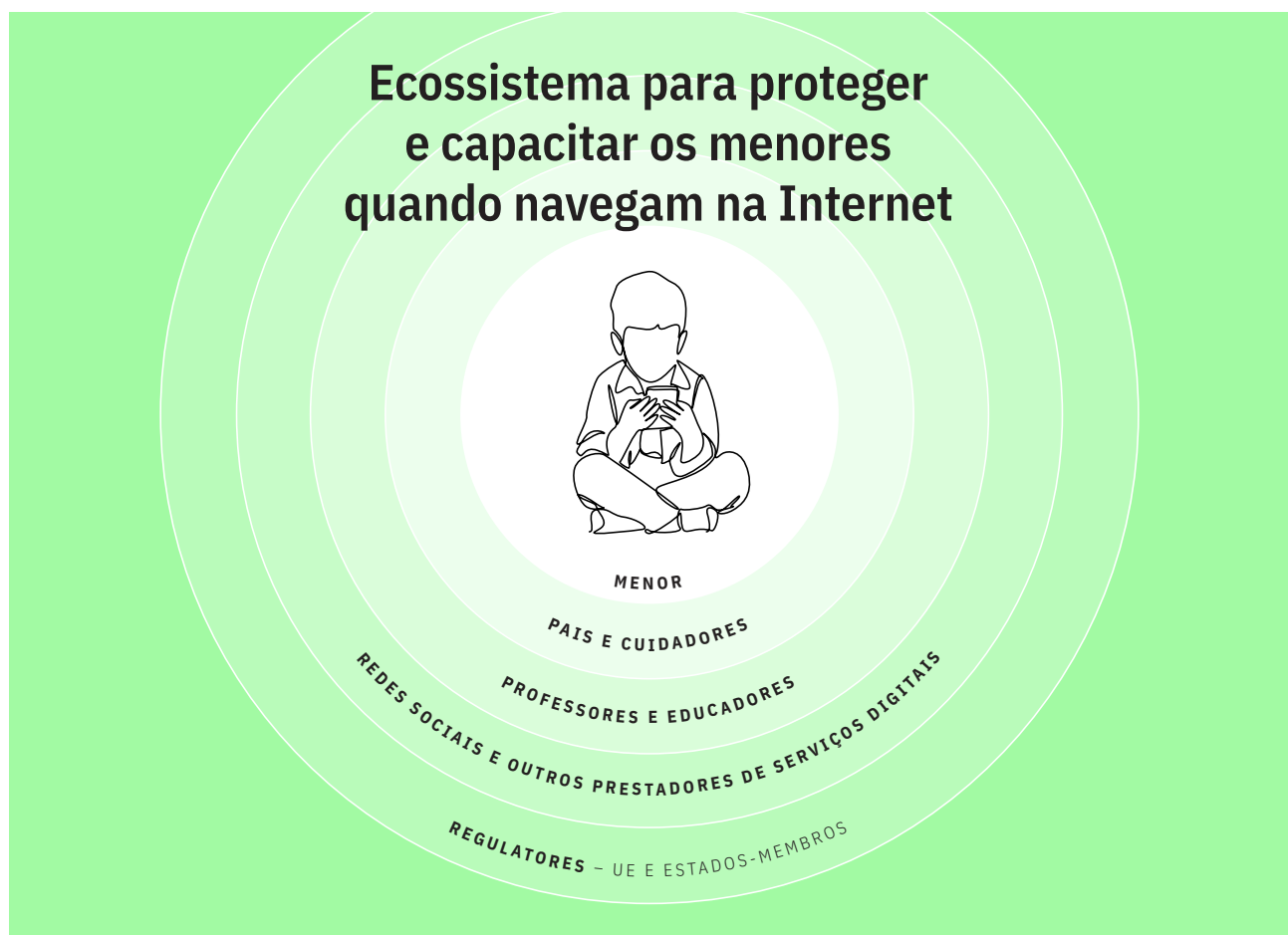
As crianças têm o direito de crescer num ambiente seguro e favorável ao seu desenvolvimento, tanto na Internet como fora dela. Embora importe continuar a prestar apoio aos menores fora da Internet, temos de reconhecer que o ambiente digital se tornou numa parte cada vez mais importante da sua vida quotidiana.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

Os dirigentes europeus também já começaram a abordar a questão. A Declaração da Jutlândia^b, em setembro de 2025, a resolução do Parlamento Europeu apelando à introdução de uma idade mínima digital harmonizada ao nível da UE^c, 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^d, 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^e.

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

- a. Comissão Europeia (2026), *Digital decade: Eurobarometer report: February – March 2026*.
- b. Presidência Dinamarquesa, Conselho da União Europeia (2015), *The Jutland Declaration: Shaping a Safe Online World for Minors*.
- c. 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)]*.
- d. Conselho Europeu (2026), *Conclusões do Conselho Europeu, 19 de março de 2026*.
- e. G7 (2026), *Leaders' call on a safer digital space for minors*.

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»^f 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.

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

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 ^g. 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 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.

^g. [Children's Hospital of Philadelphia \(2026\), *Age Limits Alone Won't Fix Smartphone Risks, Suggests Children's Hospital of Philadelphia Study*](#).

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 digital^h 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.

h. 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.

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)**

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 pertinentesⁱ, 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

*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)*

i. 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

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).

DE 3 A 12 ANOS DE IDADE

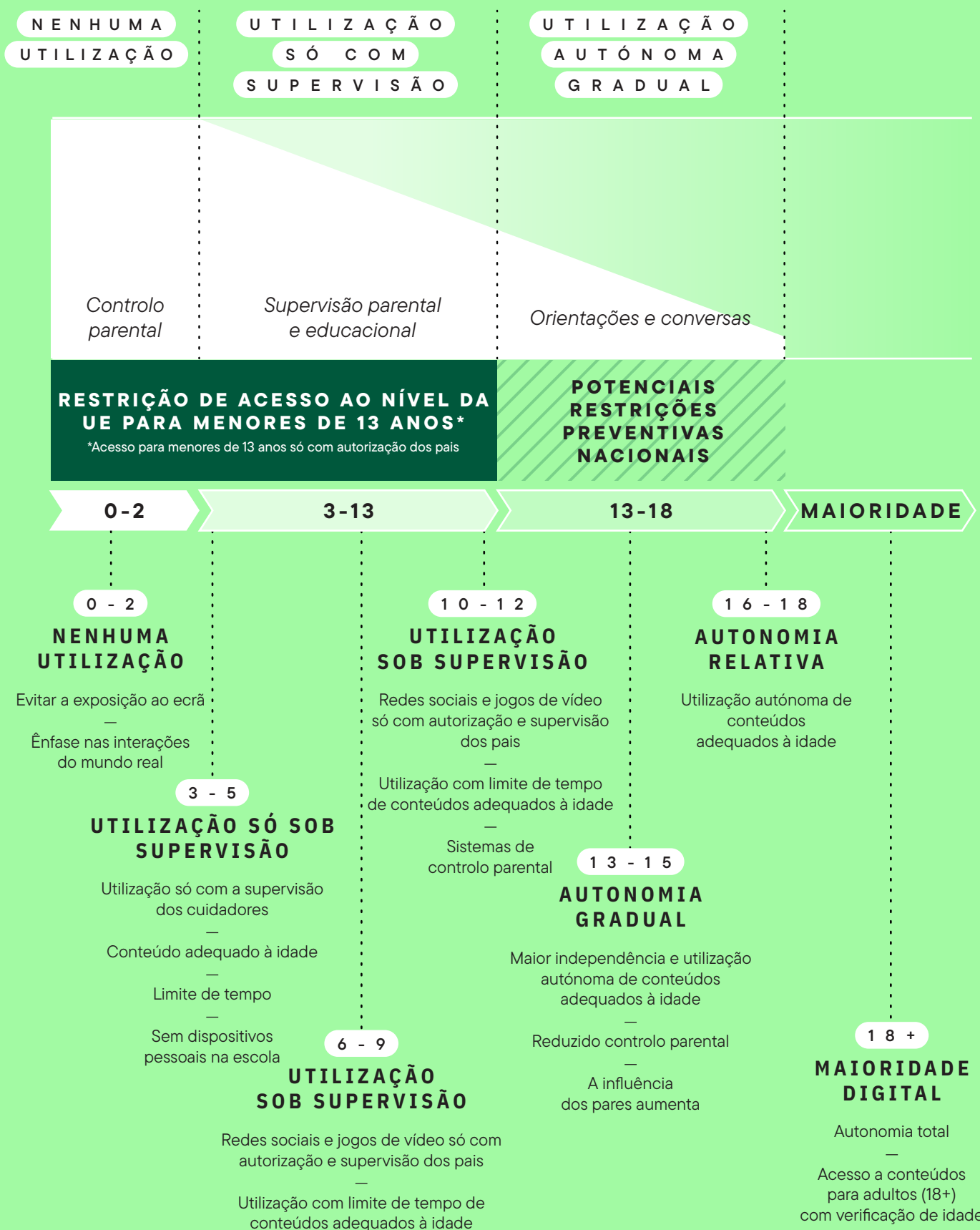
Utilização supervisionada de redes sociais+ e dispositivos adequados à idade

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.

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 ao 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 ao 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 ao 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 ao 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*^j [princípios orientadores FAIR para a gestão e a intendência dos dados científicos] deve ser sistemática na aplicação do artigo 40.º.

j. 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*, *Scientific Data*, 3.

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 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.

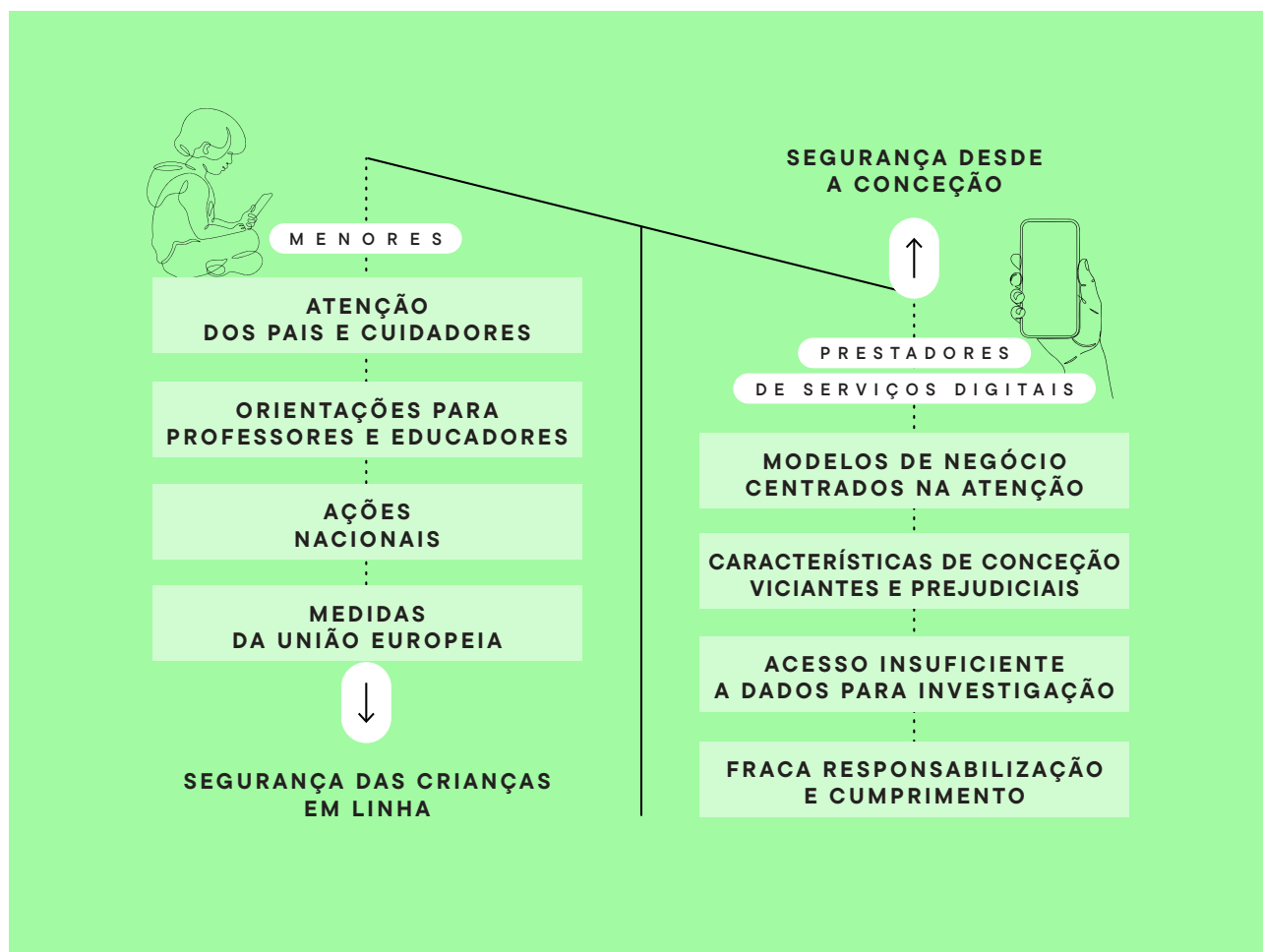
Exemplos como o *ABCD — North American Adolescent Brain Cognitive Development*^k [estudo norte-americano sobre o desenvolvimento cognitivo dos cérebros dos adolescentes] podem inspirar a investigação longitudinal europeia em grande escala sobre a segurança das crianças em linha. A disponibilidade

k. 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.

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.

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.



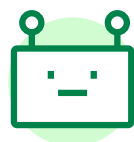
Sê amável para com os outros na Internet — as redes sociais e os jogos devem ser uma experiência positiva para todos. Trata os outros com o respeito com que gostarias de ser tratado(a).



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.



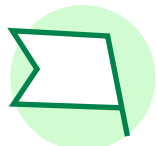
Protege os teus dados pessoais — não partilhes dados privados, como o teu nome completo, endereço, escola, número de telefone, palavras-passe ou localização em direto em linha.



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.



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.



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.



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).



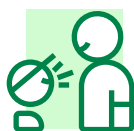
Utiliza parâmetros de privacidade e segurança — mantém as tuas contas privadas, utiliza palavras-passe fortes e, sempre que possível, ativa elementos de segurança adicionais.



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.



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.



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.



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.



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.



Para crianças mais pequenas (até aos 12 anos) as **consolas e dispositivos só devem ser utilizadas 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

- // Conceber e aplicar medidas de proteção das crianças em linha adequadas à idade
- // Disponibilizar espaços seguros em linha para os menores
- // Capacitar os menores e as pessoas que os apoiam
- // (0 aos 2 anos) — Sensibilizar os cuidadores para a importância da interação humana e direta para o desenvolvimento, desde a primeira infância
- // (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
- // (0 aos 2 anos) — Limitar a disseminação dos dados de crianças através dos perfis nas redes sociais
- // (3 aos 12 anos) — Assegurar que as crianças utilizam a Internet de forma estruturada e supervisionada
- // (3 aos 12 anos) — Proporcionar às crianças e às pessoas que as apoiam uma educação digital de qualidade, incluindo sobre o bem-estar digital
- // (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

- // Reunir dados em domínios pouco estudados para reforçar a conceção de políticas baseadas em dados concretos
- // As redes sociais e outros serviços digitais devem envolver ativamente peritos académicos independentes na conceção de estratégias e ferramentas de atenuação dos riscos
- // Disponibilizar financiamento a longo prazo para a investigação longitudinal europeia em grande escala e continuar a apoiar ensaios por controlo aleatórios
- // Investir em infraestruturas de investigação europeias seguras e partilhadas para permitir um acesso seguro aos dados de menores
- // 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

- // Propor uma restrição de acesso ao nível da UE às redes sociais e aos outros serviços digitais aplicável aos menores de 13 anos
- // 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

- // Alargar e harmonizar as regras sobre características fundamentais de segurança na conceção das redes sociais e de outros serviços digitais
- // 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
- // Reforçar as capacidades de controlo da aplicação e de avaliação
- // 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
- // 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
- // Reforçar as políticas de proteção dos consumidores para proteger os menores em linha
- // Acompanhar e avaliar continuamente o impacto das medidas aplicadas
- // 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
- // Assegurar a aplicação efetiva da Diretiva Responsabilidade dos Produtos
- // Reforçar os mecanismos de apresentação de queixas e os direitos dos consumidores para as crianças e os adolescentes
- // 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
- // Generalizar ações de educação e literacia digitais para menores, pais e cuidadores, professores e educadores
- // Criar mais oportunidades e infraestruturas adequadas para apoiar atividades no mundo real
- // Promover a criação conjunta de orientações para os pais
- // Assegurar que os pais e os cuidadores beneficiam do apoio contínuo de instrumentos de controlo e supervisão de ponta e atualizados
- // Assegurar um financiamento público suficiente e normas comuns para as organizações da sociedade civil e o aconselhamento interpares
- // 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
- // Apoiar a formação dos professores para incluir a literacia digital e mediática e envolver os pais
- // Promover a literacia em IA como parte integrante da educação digital

CAPÍTULO 4

Capacitar os menores para navegar em segurança no mundo digital

- // Alargar as oportunidades para os menores participarem de forma segura e ativa na configuração do ambiente das redes sociais+
- // As escolas devem proporcionar oportunidades estruturadas para melhorar a saúde mental e o bem-estar digital
- // As respostas educativas devem prestar especial atenção aos grupos vulneráveis
- // Investir em infraestruturas digitais educativas seguras, preventivas, sólidas e fiáveis

01

Uma abordagem centrada no desenvolvimento para a segurança das crianças em linha

A infância como uma fase da vida distinta e protegida

O reconhecimento da infância como uma fase distinta da vida é uma evolução relativamente recente. Ao longo de grande parte da história, as crianças não eram consideradas fundamentalmente diferentes dos adultos.

Nas sociedades pré-modernas e do início da era industrial, esta perspetiva estava intimamente ligada às condições materiais, especialmente à «necessidade económica» do trabalho infantil. A caracterização das crianças como «pequenos adultos»⁰¹ ocultou as respetivas necessidades e vulnerabilidades específicas, dificultando o surgimento de quadros de proteção infantil.

Graças à ascensão das disciplinas científicas modernas, como a medicina do desenvolvimento e a psicologia, ocorreu uma mudança de paradigma. Os dados demonstraram que o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças segue trajetórias distintas. Estes progressos ajudaram a redefinir a infância como uma fase de vida distinta e vulnerável⁰².

Esta ideia foi reforçada pelos conhecimentos da pedopsiquiatria, que salientaram as consequências a longo prazo da adversidade vivida no início da vida. Aos poucos, a noção de que a infância e a adolescência são fases distintas da vida que requerem proteção e apoio⁰³ ganhou força.

Desenvolvimento das crianças por fases

Ao longo do século XX, esta crescente consciência lançou as bases para os quadros modernos de proteção das crianças e dos jovens. Inicialmente, estes quadros centravam-se na proteção das crianças no mundo físico.

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança é um exemplo importante. Nos termos da Convenção, as crianças com idade inferior a 18 anos^a são tratadas como um grupo homogéneo.

Apesar do rápido desenvolvimento das tecnologias e dos serviços digitais, tais como as redes sociais e outros serviços digitais, e da forma como estes transformaram a vida das crianças, muitas abordagens à proteção infantil continuam a basear-se, implícita ou explicitamente, na ideia de que as «crianças» constituem um grupo homogéneo.

Este pressuposto é enganador. As ciências do desenvolvimento demonstram que o desenvolvimento das crianças decorre em fases qualitativamente distintas, cada uma caracterizada por capacidades cognitivas, emocionais e sociais únicas. Estas capacidades moldam a forma como as crianças percebem, se interagem e comunicam nos respetivos ambientes, incluindo digitais.

A necessidade de uma proteção adequada à idade

«Uma proteção adequada do ponto de vista do desenvolvimento reconhece que o controlo cognitivo, a regulação emocional e a sensibilização para os riscos das crianças ainda estão a amadurecer.»

— PROF.ª DR.ª EVA MÖHLER
PRESIDENTE E DIRETORA CLÍNICA DO
SERVIÇO DE PSIQUIATRIA INFANTIL
E ADOLESCENTE DO HOSPITAL
UNIVERSITÁRIO DO SARRE

A exposição das crianças ao mundo das redes sociais+ começa numa fase precoce da vida e vai aumentando de forma constante ao longo da infância no que toca à intensidade, complexidade e personalização⁰⁴. Um estudo demonstrou que as crianças com menos de 2 anos utilizam ecrãs durante uma média de 49 minutos por dia. Aos 8 anos, este tempo mais do que triplicou, situando-se em cerca de 3 horas por dia⁰⁵. Os dados demonstram que as tecnologias digitais têm um efeito generalizado e estruturante no desenvolvimento das crianças e fazem parte do ambiente complexo em que as crianças e os adolescentes aprendem, formam um sentimento de autoestima e se relacionam com os outros.

Em suma, o desenvolvimento das crianças influencia e é influenciado pelas respetivas interações em linha. Como tal, o mundo digital não pode ser considerado externo, mas sim uma parte fundamental do desenvolvimento das crianças, especialmente durante as últimas fases⁰⁶. Esta interação bidirecional sublinha a necessidade de medidas adequadas à idade para proteger as crianças e capacitá-las a navegar em linha de forma segura e confiante.

a. Nos termos da Convenção, criança é «todo o ser humano menor de dezoito anos», salvo se, nos termos da lei que lhe for aplicável, atingir a maioridade mais cedo. Ver: Nações Unidas (1989), [Convenção sobre os Direitos da Criança](#), Parte 1, artigo 1.º.

Principais desafios para uma proteção adequada à idade

A TENDÊNCIA PARA CONSIDERAR «AS CRIANÇAS»

COMO UM ÚNICO GRUPO

As abordagens existentes em matéria de segurança das crianças em linha assentam frequentemente na ideia de que as crianças constituem um único grupo com necessidades uniformes. Esta ideia deve ser atualizada. Entende-se hoje que o desenvolvimento das crianças ocorre por fases, que moldam a forma como as crianças (dos 0 aos 12 anos) e os adolescentes (dos 13 aos 18 anos) interagem com o mundo em linha e as respetivas vulnerabilidades a diversos riscos.

Os fatores sociais, o género e a sexualidade, o contexto socioeconómico, a origem racial e étnica, a religião, os antecedentes migratórios e as necessidades educativas especiais também têm um impacto importante nas interações e vulnerabilidades das crianças e adolescentes em linha⁹⁷.

O DESFASAMENTO ENTRE AS CAPACIDADES DOS MENORES

E AS REDES SOCIAIS+

Os serviços digitais, incluindo as redes sociais, proporcionam um fluxo rápido e constante de informações utilizando arquiteturas de interação altamente otimizadas, incluindo sistemas de recomendação algorítmica e deslizamento infinito. Estas características são especificamente concebidas para maximizar a atenção do utilizador⁹⁸.

Já as capacidades das crianças e dos adolescentes desenvolvem-se gradualmente, permanecendo incompletas até à adolescência tardia⁹⁹. Consequentemente, os menores estão cada vez mais expostos a ambientes e conteúdos das redes sociais+ com os quais não têm capacidade para interagir e que lhes podem causar graves danos.

A AUTONOMIA EVOLUTIVA DOS MENORES ENQUANTO UTILIZADORES

EM LINHA

Tal como acima referido e analisado de forma mais aprofundada nas secções seguintes, as capacidades de evolução das crianças e dos adolescentes ao longo do respetivo desenvolvimento determinam (em parte) até que ponto estão equipados para navegar em linha de forma segura e confiante em diferentes idades.

À medida que as crianças vão crescendo, deixam de ser totalmente dependentes dos pais e dos cuidadores para se tornarem adultos parcialmente autónomos e posteriormente totalmente autónomos. A conceção das redes sociais e de outros serviços digitais tem uma influência crescente no desenvolvimento dos menores. À medida que as crianças crescem e se tornam mais independentes, a capacidade da respetiva rede de apoio (pais e cuidadores, professores e educadores) para proteger, supervisionar e orientar os menores em linha torna-se mais limitada.

RECOMENDAÇÕES

Conceber e aplicar medidas de proteção das crianças em linha adequadas à idade

O desenvolvimento por fases das crianças e dos adolescentes exige a conceção e a implementação de medidas de proteção adequadas à evolução das respetivas capacidades e que abordem os riscos a que estão expostos em diferentes idades. Estas medidas devem ter em conta, sempre que possível, as circunstâncias pessoais e sociais dos menores.

Garantir espaços em linha seguros para os menores

Os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais são os principais responsáveis por garantir que os respetivos serviços são seguros para todas as crianças e adolescentes. Tal inclui a aplicação de características de conceção seguras. Os prestadores devem assumir a responsabilidade principal de garantir que os respetivos serviços são seguros para o acesso e a utilização por menores.

Capacitar os menores e os respetivos círculos de apoio

Para serem eficazes, as ações destinadas a proteger e capacitar as crianças e os adolescentes em linha devem ter em conta a evolução das necessidades e capacidades dos mesmos. As medidas devem também ser adaptadas para apoiar a evolução do papel dos pais e dos cuidadores, dos professores e dos educadores (círculos de apoio) na proteção dos menores, bem como para supervisionar e orientar a utilização que fazem das redes sociais e de outros serviços digitais à medida que crescem.

Desafios específicos da idade

A secção anterior explorou três desafios principais e as recomendações associadas destinadas a orientar a conceção e a implementação de uma abordagem de desenvolvimento da segurança das crianças em linha.

Neste contexto, as secções seguintes exploram as várias características e vulnerabilidades que definem o desenvolvimento dos menores durante três fases primárias de desenvolvimento: 0-2 anos (primeira infância); 3-12 anos (infância); e 13-18 anos (adolescência).

Estas fases primárias abrangem tanto a evolução das capacidades dos menores quanto a evolução do papel dos respetivos círculos de apoio na proteção e capacitação das crianças e adolescentes em linha:

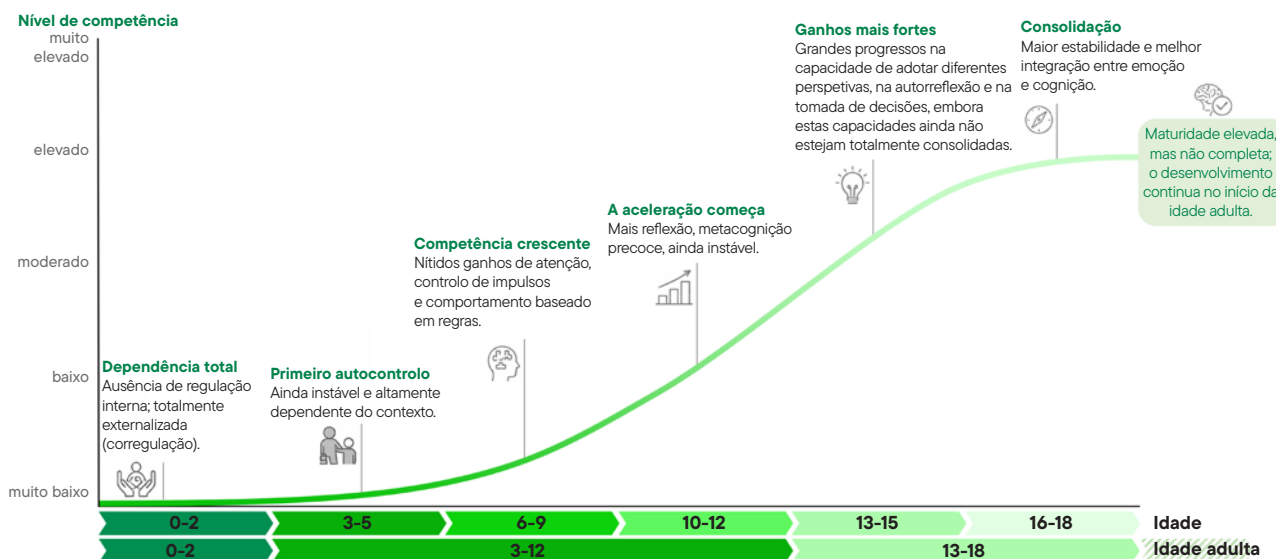
// **0-2 anos:** a primeira infância como fase de desenvolvimento especialmente protegida;

// **3-12 anos:** a infância como fase de desenvolvimento supervisionada;

// **13-18 anos:** a adolescência como fase da autonomia evolutiva.

Figura 1 — Desenvolvimento por fases das competências essenciais

Autorregulação, discernimento e pensamento crítico.



O presente relatório analisa os riscos para os menores em linha e apresenta recomendações para fazer face a estes riscos de acordo com estas três fases primárias de desenvolvimento, definidas para efeitos da presente análise como a primeira infância, a infância e a adolescência.

Este primeiro capítulo descreve o primeiro dos seis princípios orientadores propostos pelos autores para orientar ações destinadas a proteger e capacitar as crianças e os adolescentes no mundo digital: a necessidade de uma abordagem de desenvolvimento da segurança das crianças em linha.

A fim de assegurar uma análise exaustiva das características e vulnerabilidades únicas dos menores nas diferentes fases do desenvolvimento, as fases primárias do desenvolvimento são divididas em fases secundárias (0-2 anos, 3-5 anos, 6-9 anos, 10-12 anos, 13-15 anos e 16-18 anos), exploradas pormenorizadamente no presente capítulo.

Algumas das recomendações apresentadas para cada fase primária não são exclusivas da fase em que se situam, aplicando-se ao longo de várias fases, conforme especificado.

«Todas as pessoas com menos de 18 anos têm direitos específicos à proteção e ao usufruto de experiências adequadas à idade.»

— MIE OEHLENSCHLAGER,
INVESTIGADORA INDEPENDENTE NAS
ÁREAS DA IA, DA ÉTICA E DAS POLÍTICAS
PÚBLICAS

0-2 anos: A primeira infância como fase de desenvolvimento especialmente protegida

A primeira infância, em especial dos 0 aos 2 anos, representa uma fase de dependência máxima e de importância fundamental para o desenvolvimento. Durante este período, são estabelecidos os alicerces da segurança emocional, da interação social, da aquisição da linguagem e da autorregulação.

Os processos fundamentais, como a vinculação, a correção e a diferenciação entre o próprio e o ambiente da criança, surgem através de interações repetidas com cuidadores atentos às crianças. A autorregulação ainda não está estabelecida internamente, mas desenvolve-se gradualmente através da correção.

Neste sentido, a correção precoce também constitui a base de desenvolvimento para a autonomia e o funcionamento autodeterminado posteriores. A internalização gradual da regulação emocional, da comunicação e da interação social surge através de repetidas experiências relacionais, em vez de uma exposição isolada a estímulos digitais.

O desenvolvimento nesta fase é fundamentalmente relacional. As capacidades de autorregulação, a estabilidade emocional e as estruturas cognitivas precoces são apoiadas externamente antes de serem interiorizadas.

DESAFIOS ESPECÍFICOS DA IDADE

A necessidade de interação humana direta

Um desafio central nesta fase consiste em garantir que as crianças de tenra idade tenham uma interação humana direta suficiente. A diminuição da qualidade da interação pode afetar os processos de formação de laços, prejudicar o desenvolvimento linguístico precoce e as capacidades de comunicação fundamentais, afetando diretamente as trajetórias de desenvolvimento.

Garantir a disponibilidade de uma interação consistente e sensível às necessidades emocionais constitui uma condição essencial para um desenvolvimento seguro em ambientes cada vez mais digitalizados. Durante esta fase, as crianças de tenra idade dependem quase inteiramente da regulação externa.

Os sistemas neurofisiológicos envolvidos na regulação do *stress*, na modulação do estado de alerta e nos ciclos de sono-vigília ainda se encontram imaturos e são altamente sensíveis aos estímulos ambientais. Esta situação cria uma maior vulnerabilidade à estimulação excessiva e a perturbações na regulação do sono e do *stress*.

Nesta fase, a aprendizagem baseia-se na interação e não no conteúdo. As crianças de tenra idade desenvolvem o reconhecimento de significados através de uma interação corporal e recíproca com os pais e os cuidadores e não através da exposição passiva a representações baseadas em ecrãs.

A aquisição precoce da linguagem e o desenvolvimento da comunicação dependem fundamentalmente da interação repetida e contínua com os pais e cuidadores. A interação verbal recíproca, a atenção partilhada e a comunicação sensível à dimensão emocional constituem condições essenciais para o desenvolvimento nesta fase.

Riscos da exposição aos ecrãs

Nesta idade, os dados apontam para uma relação entre o aumento da exposição aos ecrãs e uma menor duração do sono, a padrões de *stress* desregulados e a níveis mais baixos de interação entre o cuidador e a criança, bem como de estímulo linguístico¹⁰. Estas vulnerabilidades podem ser diferenciadas em função das dimensões biológica, psicológica e de desenvolvimento.

Biologicamente, as crianças de tenra idade são altamente suscetíveis a estimulação excessiva devido a sistemas de autorregulação imaturos¹¹. Do ponto de vista psicológico, o desenvolvimento depende de uma interação consistente e atenta, o que torna as crianças de tenra idade sensíveis a perturbações na atenção e na comunicação. Em termos de desenvolvimento, os riscos estão relacionados com a formação de laços e o surgir da autorregulação.

Durante esta fase, uma maior exposição aos ecrãs foi associada a dificuldades socioemocionais, problemas comportamentais e atrasos no desenvolvimento da autorregulação¹². Estas relações são frequentemente bidirecionais, uma vez que as crianças de tenra idade com dificuldades de autorregulação podem também apresentar níveis mais elevados de utilização de ecrãs.

Exposição digital mediada por cuidadores

Dos 0 aos 2 anos, a exposição às redes sociais+ é inteiramente mediada pelos cuidadores. As crianças de tenra idade não controlam, em princípio, o acesso, a duração ou o conteúdo. A utilização das redes sociais e de outros serviços digitais é principalmente moldada pelas práticas, rotinas e necessidades situacionais dos pais e dos cuidadores, como acalmar ou a distrair¹³.

Durante a primeira infância, os riscos digitais surgem, em teoria, menos da interação direta com o conteúdo e mais da forma como as redes sociais e outros serviços digitais reestruturam os ambientes de cuidado infantil. Um conceito central é a «tecnofêrência»^b. Nesta idade, mesmo breves mudanças na atenção dos cuidadores podem reduzir a capacidade de resposta, a atenção conjunta e a interação verbal¹⁴.

A utilização de ecrãs pelos cuidadores na presença de crianças de tenra idade tem sido associada a resultados menos favoráveis no que diz respeito ao desenvolvimento. Tal não se deve essencialmente ao conteúdo, mas sim à reestruturação do espaço de interação¹⁵. Neste sentido, o risco digital na primeira infância é muitas vezes relacional antes de ser individual.

A investigação sobre a influência comercial nas famílias destaca que as crianças de tenra idade podem tornar-se, cada vez mais, alvo de visibilidade, monetização e extração de dados muito antes de serem capazes de compreender ou influenciar estes processos por si próprias. Isto reforça a necessidade de quadros de proteção externos sólidos durante a primeira infância.

A digitalização da primeira infância

Uma dimensão emergente e cada vez mais relevante diz respeito à digitalização dos ambientes na primeira infância para além das interações tradicionais baseadas em ecrãs. Um número crescente de brinquedos, incluindo bonecas e objetos lúdicos interativos, está a ser equipado com funcionalidades digitais e, cada vez mais, com inteligência artificial (IA).

b. O termo «tecnofêrência» é definido como a interrupção das interações entre pais e filhos causada pela tecnologia. Ver: Zhang et al (2025), *Parental Technoference and Child Problematic Media Use: Meta-Analysis*.

Este desenvolvimento de um ambiente de redes sociais+ é particularmente relevante, uma vez que os brinquedos equipados com IA e os dispositivos de comando por voz podem ser vistos pelas crianças não apenas como objetos, mas como interlocutores reais. Durante a primeira infância, a formação de laços, a correção, a aquisição da linguagem e as brincadeiras simbólicas dependem da interação humana contingente.

Estes sistemas levantam preocupações específicas em matéria de desenvolvimento. Os brinquedos equipados com IA e os dispositivos de comando por voz podem simular uma capacidade de resposta sem proporcionar a verdadeira reciprocidade, a sintonia emocional ou a responsabilidade relacional que caracterizam as relações humanas.

Os brinquedos equipados com IA também integram frequentemente microfones, câmaras, processamento de voz ou personalização baseada em aplicações. Isto acarreta riscos em matéria de privacidade e proteção de dados numa idade em que as crianças não têm capacidade para compreender, dar o consentimento para ou contestar o tratamento de dados.

Substituição da interação humana direta

As interações das crianças com o mundo digital levantam preocupações quanto a uma possível substituição ou distorção dos processos de aprendizagem por interação, bem como a novas formas de dependência e estimulação excessiva. Estas dependências ainda não são devidamente abordadas nos quadros regulamentares ou de investigação existentes.

A utilização das redes sociais e de outros serviços digitais pelos pais e cuidadores pode reduzir o tempo dedicado à interação presencial com as crianças, à liberdade de brincar, à atividade física e ao sono — todos essenciais para o desenvolvimento precoce¹⁶. Nas formas mais graves, a substituição das interações entre cuidadores pode equivaler a uma «negligência digital»^e.

As questões relacionadas com a substituição das interações presenciais entre os cuidadores e as crianças vão além da estimulação excessiva ou distração imediatas e dos potenciais efeitos a longo prazo no desenvolvimento da autonomia, nas brincadeiras imaginativas, na comunicação e no surgimento de capacidades sociais e emocionais orientadas internamente.

Uma abordagem muito restritiva em relação à exposição digital

Apesar destes desafios, nem todas as formas de utilização das redes sociais e de outros serviços digitais durante a primeira infância são intrinsecamente danosas. Em condições específicas, especialmente quando os pais e os cuidadores garantem que o conteúdo é adequado à idade (baixa estimulação, ritmo lento, etc.) e integrados na mediação ativa dos cuidadores, os espaços das redes sociais+ podem apoiar aspetos da aprendizagem precoce.

Os dados demonstram que a utilização conjunta das redes sociais e de outros serviços digitais (cointeracção) pode facilitar a aprendizagem, especialmente quando acompanhada por interação verbal e apoio pedagógico¹⁷. No entanto, estes efeitos afiguram-se limitados e dependentes do contexto.

c. Com base em formas já estabelecidas de negligência emocional e de supervisão (Dubowitz *et al.*, 1993; Hildyard & Wolfe, 2002), a negligência digital alarga estes conceitos aos ambientes digitais. Quando os pais utilizam os ecrãs de forma extensiva na presença dos filhos, as interações diminuem e a capacidade de resposta dos pais também diminui. O desenvolvimento linguístico das crianças pode ser prejudicado. Esta substituição pode também gerar sentimentos de rejeição e distância emocional nas crianças, aumentando o risco de depressão, ansiedade e agressão das mesmas.

A preservação da interação relacional com crianças de tenra idade é relevante não só para prevenir danos, mas também para permitir um desenvolvimento socioemocional, linguístico e cognitivo saudável. A vinculação segura, a comunicação atenta às crianças e o exemplo dos cuidadores constituem fatores de proteção fundamentais em ambientes da primeira infância cada vez mais digitalizados.

No seu conjunto, estas conclusões apoiam uma abordagem muito restritiva da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais na primeira infância, em consonância com as orientações das principais autoridades de saúde pediátrica¹⁸. Embora as referidas recomendações possam não ser universalmente seguidas, constituem orientações normativas importantes, adequadas às necessidades de desenvolvimento deste grupo etário.

Interações em linha centradas nos cuidadores

A segurança das crianças em linha durante a primeira infância deve estar fundamentalmente centrada nos cuidadores. Uma vez que as crianças de tenra idade não são utilizadores autónomos, a responsabilidade pela respetiva exposição a ambientes digitais cabe principalmente aos pais e aos cuidadores.

A capacidade de mediação parental está distribuída de forma desigual. O estatuto socioeconómico, a saúde mental parental e a utilização das redes sociais+ pelos próprios pais influenciam significativamente os padrões de exposição das crianças (conforme abordado mais pormenorizadamente no capítulo 2). Níveis mais elevados de stress parental e de utilização de ecrãs estão associados a uma utilização mais prolongada e menos estruturada de serviços digitais por parte de crianças muito pequenas¹⁹. Assim, a utilização de ecrãs é fortemente desaconselhada para esta faixa etária.

CONCLUSÕES

A segurança em linha durante a primeira infância não passa principalmente por regular o comportamento das crianças de tenra idade, mas sim por estruturar os ambientes de acolhimento e os contextos de interação. A proteção depende da preservação das condições necessárias para a formação de laços, a correção e o desenvolvimento da autorregulação. Estas condições constituem a base para as fases de desenvolvimento posteriores.

As informações dos sistemas de classificação etária estabelecidos (por exemplo, classificações de filmes e jogos) podem proporcionar orientações. Se o conteúdo for concebido para esta faixa etária, deve limitar-se estritamente a formatos de baixa estimulação, de ritmo lento e não narrativos, que promovam a interação conjunta com os cuidadores. Tal inclui estímulos visuais ou auditivos simples, integrados em contextos de utilização conjunta.

O conteúdo de ritmo acelerado, altamente estimulante ou emocionalmente impactante — incluindo mudanças rápidas de cena, efeitos audiovisuais intensos ou narrativas com forte carga emocional — deve ser considerado inadequado do ponto de vista do desenvolvimento. A exposição a qualquer tipo de conteúdo narrativo violento, assustador ou complexo é claramente inadequada nesta idade.

RECOMENDAÇÕES (0-2 ANOS)

Aumentar a sensibilização dos cuidadores para a importância da interação humana direta para o desenvolvimento, desde a primeira infância

Capacitar os pais e os cuidadores através de campanhas educativas e programas de apoio parental sobre a importância da primeira infância para o desenvolvimento das crianças. Informar os cuidadores sobre os riscos para as crianças de tenra idade associados à «tecnoférença», por exemplo, a própria utilização das redes sociais e de outros serviços digitais por parte dos cuidadores. Incentivar os cuidadores a refletirem sobre os efeitos diretos e indiretos das respetivas interações em linha nos menores de todas as idades, especialmente nas crianças de tenra idade.

Os riscos de «negligência digital» devem ser reconhecidos nos quadros de proteção das crianças. Os pais, as escolas e os serviços sociais devem ser informados sobre a forma de detetar os sinais de negligência digital nas crianças e nos adolescentes, desde a primeira infância.

Evitar ecrãs e redes sociais+ no caso das crianças com menos de 3 anos

Durante os primeiros 1000 dias de vida, as necessidades de desenvolvimento das crianças estão principalmente relacionadas com a formação de laços, a correção, o desenvolvimento sensorial e a aquisição da linguagem precoce. No entanto, evitar a exposição às redes sociais e a outros serviços e ecrãs digitais durante a primeira infância não implica uma proibição absoluta.

Em condições específicas, as redes sociais e outros serviços digitais podem ser utilizados de forma relacional limitada com crianças de tenra idade, por exemplo, no âmbito de atividades partilhadas (por exemplo, visualização de fotografias da família ou comunicação com familiares através de videochamadas). No entanto, deve evitar-se rigorosamente a utilização de ecrãs como ferramentas para «acalmar» ou manter as crianças de tenra idade ocupadas durante longos períodos.

Como princípio geral, os pais e os cuidadores devem dar prioridade às interações presenciais com crianças e adolescentes (desde a primeira infância), a fim de apoiar o desenvolvimento cognitivo, físico e emocional saudável dos menores.

Limitar a divulgação dos dados das crianças nos perfis das redes sociais

Os quadros regulamentares devem abordar a documentação sistemática e a divulgação pública de dados relativos a crianças (incluindo imagens e vídeos), especialmente no que diz respeito a crianças com menos de 3 anos, por parte de perfis nas redes sociais (por exemplo, através do *sharenting* e do *family influencing*). As crianças desta idade não têm capacidade para dar o respetivo consentimento relativamente à representação digital, nem para compreender os contextos comerciais em que os próprios dados são utilizados e as implicações futuras.

Os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais não devem incentivar a criação ou divulgação de conteúdo que inclua crianças através de estruturas de monetização, amplificação algorítmica ou características de conceção assentes na interação. Em vez de se contar apenas com a responsabilidade voluntária dos cuidadores, devem ser impostas obrigações vinculativas às redes sociais e aos outros serviços digitais. Os cuidadores devem receber orientações claras sobre as implicações a longo prazo da visibilidade digital precoce para a privacidade, a dignidade e o direito das crianças à autodeterminação informativa.

3-12 anos: A infância como fase de desenvolvimento supervisionada

3-5 ANOS: A FASE DE DESENVOLVIMENTO ESTRITAMENTE VIGIADA

Entre os 3 e os 5 anos, as crianças entram numa fase de desenvolvimento caracterizada por atividades intencionais sob estruturação externa contínua. As crianças começam a desenvolver ações intencionais, o pensamento simbólico e um sentido de identidade mais coerente.

Do ponto de vista do desenvolvimento neurológico, esta fase caracteriza-se pela maturação contínua dos sistemas envolvidos na atenção, na função executiva e na regulação emocional, que permanecem incompletos e sensíveis a estímulos externos²⁰. Os sistemas relacionados com a recompensa, no entanto, já estão ativos. As crianças desenvolvem cada vez mais motivação intrínseca, exploração motivada pela curiosidade e formas precoces de comportamento autónomo orientado para objetivos.

O desenvolvimento durante esta fase depende em grande medida das oportunidades existentes para brincadeiras imaginativas, de atividade por iniciativa própria e de experiências relacionais que promovem o desenvolvimento de competências. Isto inclui a formação de um «eu» narrativo, expresso, por exemplo, através da linguagem e da dramatização.

As crianças nesta idade podem manter atividades durante períodos limitados, mas a capacidade que têm para regular a atenção, os impulsos e as emoções continua a depender fortemente do apoio externo através da linguagem, imitação e orientação dos cuidadores. Esta fase pode, por conseguinte, ser entendida como uma transição da correção para a autorregulação orientada.

DESAFIOS ESPECÍFICOS DA IDADE

Vulnerabilidade à gratificação imediata

Esta discrepância entre a maturação contínua dos sistemas das crianças associados à atenção, à função executiva e à regulação emocional e os sistemas de recompensa já ativos cria um desequilíbrio. As crianças desta idade são muito sensíveis a estímulos marcantes e a recompensas imediatas, mas têm um controlo inibitório e uma tolerância à espera limitados.

Esta situação torna as crianças dos 3 aos 5 anos especialmente vulneráveis aos ambientes das redes sociais+, otimizados para a gratificação imediata, a recompensa repetitiva e o estímulo externo contínuo. Os dados experimentais sugerem que os ambientes digitais podem interferir no desenvolvimento da tolerância à frustração, da persistência e da motivação orientada internamente²¹.

Esta configuração de desenvolvimento cria um perfil de vulnerabilidade distinto. O condicionamento dos sistemas de recompensa através de reações rápidas, repetição e reforço intermitente resultantes das interações em linha das crianças pode moldar as expectativas de gratificação imediata e contribuir para padrões de utilização habituais²².

A dependência excessiva de estruturas externas de recompensa pode também afetar o desenvolvimento da motivação intrínseca. A utilização das tecnologias digitais pelas crianças, caracterizada por aspetos como o reforço contínuo e reações imediatas, pode levar a que o comportamento se desvie para padrões de interação regulados externamente, em vez de uma exploração e aprendizagem motivadas internamente.

Este aspeto é especialmente relevante durante as fases de desenvolvimento, em que a autonomia e a competência ainda estão a emergir. A investigação indica que estas vulnerabilidades são fortemente influenciadas por fatores contextuais, como o ambiente familiar, a mediação parental e as condições socioeconómicas²³.

Riscos da exposição aos ecrãs

Níveis mais elevados de exposição aos ecrãs nesta fase estão associados a uma menor autorregulação, em especial no que diz respeito à atenção e ao controlo de impulsos por parte das crianças²⁴. Conforme analisado acima, a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais pode substituir atividades críticas para o desenvolvimento, como as brincadeiras livres, a atividade física, o sono e a interação presencial²⁵.

No entanto, estes efeitos dependem do contexto e são moderados pela qualidade do conteúdo, pela utilização conjunta, pelo calendário e pelo ambiente social, e não apenas por métricas como o tempo passado à frente de ecrãs²⁶. Os dados sugerem que as interações em linha nesta idade podem favorecer a aprendizagem quando o conteúdo é interativo, adequado à idade e integrado numa mediação ativa por parte dos cuidadores²⁷.

A disponibilidade de alternativas seguras no mundo real

Não é possível compreender plenamente a segurança das crianças em linha sem ter em conta o contexto mais alargado da vida quotidiana das crianças. Em contextos em que as oportunidades educativas, recreativas e sociais para as crianças são limitadas, especialmente em zonas rurais ou mal servidas, os ambientes das redes sociais+ podem tornar-se espaços de interação por defeito.

Esta situação pode expor as crianças a danos e ter um impacto negativo no desenvolvimento das mesmas. A fim de limitar os potenciais efeitos nocivos da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais no desenvolvimento das crianças, os pais e os cuidadores devem proporcionar alternativas seguras e no mundo real desde a primeira infância. Para além dos cuidadores, as condições estruturais e ambientais fora da esfera digital moldam os padrões de exposição e os riscos associados. Estas incluem o acesso a espaços públicos seguros, atividades extracurriculares e infraestruturas sociais de apoio.

Capacidade de mediação reduzida dos cuidadores

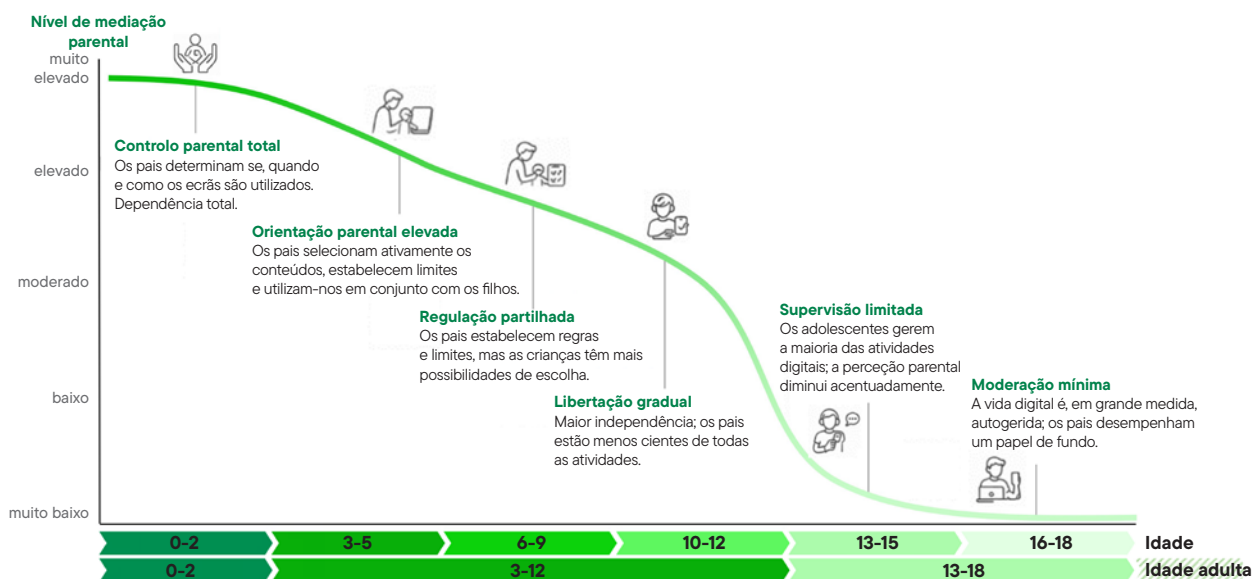
Dos 3 aos 5 anos de idade, a mediação dos cuidadores continua a ser um mecanismo de regulação central, mas sofre uma mudança qualitativa. Os pais e os cuidadores passam do controlo direto para a mediação supervisionada, a utilização conjunta e o apoio interpretativo.

As atividades iniciadas cada vez mais pelas próprias crianças reduzem a eficácia do controlo puramente externo, uma vez que a influência parental concorre com sistemas digitais altamente interativos. Muitas vezes, os instrumentos de controlo parental existentes não acompanham adequadamente esta evolução, por exemplo devido à fragmentação entre os espaços das redes sociais+ e à falta de facilidade de utilização²⁸.

A mediação ativa — discutir conteúdo, estruturar a utilização e apresentar explicações — tem-se revelado um apoio à aprendizagem e à mitigação de riscos. As estratégias puramente restritivas podem revelar-se menos eficazes sem essa interação²⁹. A mediação dos cuidadores é também limitada por fatores como a literacia digital, os recursos socioeconómicos, o *stress* parental e a utilização dos próprios serviços digitais³⁰.

Figura 2 — O declínio da mediação parental ao longo do desenvolvimento

À medida que as crianças crescem, a supervisão parental direta diminui naturalmente, assim como a dependência digital das crianças.



CONCLUSÕES

Esta fase representa uma transição crucial para a segurança das crianças em linha. As crianças já não são meras recetoras passivas do conteúdo a que são expostas, mas sim participantes cada vez mais ativas no mundo digital, embora ainda não disponham de uma autorregulação estável. A exposição aumenta, ao passo que a regulação interna continua incompleta.

Entretanto, a responsabilidade começa a passar de um controlo exclusivamente parental para um sistema mais distribuído, que envolve as famílias e as instituições de ensino. Do ponto de vista político, isto implica um papel reduzido, mas importante, para a supervisão parental. O principal desafio nesta idade não é simplesmente limitar a exposição, mas impedir a consolidação de padrões nocivos de utilização numa idade precoce.

As medidas de proteção das crianças em linha para este grupo etário devem incluir um apoio ambiental e institucional estruturado. Estas incluem a conceção adequada à idade de aplicações e conteúdos digitais destinados a crianças mais pequenas, abordando, em especial, mecanismos de recompensa e de captação de atenção.

Tendo em conta o aumento gradual das atividades por iniciativa própria das crianças a partir desta idade, a educação digital deve ser integrada na educação na primeira infância. Dado o papel de supervisão contínuo dos cuidadores, a orientação parental e as práticas de utilização conjunta devem ser reforçadas, especialmente em contextos vulneráveis.

Os atuais quadros regulamentares ignoram frequentemente esta fase de desenvolvimento, centrando-se em crianças muito pequenas ou adolescentes. Consequentemente, as vulnerabilidades específicas das crianças entre os 3 e os 5 anos continuam a não ser suficientemente abordadas. A segurança infantil em linha, nesta idade, deve centrar-se na criação de ambientes que apoiem, em vez de prejudicarem, o desenvolvimento da autorregulação das crianças e que capacitem os cuidadores na supervisão da utilização da Internet por parte das crianças.

6-9 ANOS: A FASE DE DESENVOLVIMENTO SUPERVISIONADO

Entre os 6 e os 9 anos, as crianças entram numa fase de desenvolvimento caracterizada por uma maior competência cognitiva, um comportamento estruturado orientado para objetivos e o surgimento de uma autoavaliação baseada nas competências. As crianças já são capazes de participar de forma mais consistente em atividades baseadas em regras, manter a atenção durante períodos mais longos e procurar atingir objetivos definidos.

Uma tarefa central do desenvolvimento é a formação de uma identidade baseada nas competências, na qual a autoestima se torna cada vez mais ligada ao desempenho e à reação dos outros. Durante esta fase, o desenvolvimento de competências e da autoeficácia torna-se cada vez mais importante para um desenvolvimento psicológico saudável. As crianças desenvolvem uma autorregulação mais estável, aprendem gradualmente a tolerar a frustração e persistem em tarefas difíceis.

As crianças começam também a obter satisfação do domínio e do sentimento interno de competência, em vez de apenas de recompensas externas imediatas. Com a entrada na escola, os sistemas estruturados de avaliação e a comparação entre pares tornam-se centrais, moldando a forma como as crianças interpretam as respetivas capacidades em relação às normas externas.

Do ponto de vista neurobiológico, esta fase caracteriza-se por uma eficiência e especialização crescentes das redes neuronais, nomeadamente nas regiões associadas à função executiva. No entanto, os sistemas de recompensa e de resposta ao stress permanecem sensíveis, criando uma configuração em que as crianças apresentam uma maior capacidade de autorregulação, mas continuam sensíveis a estímulos de reforço externo.

DESAFIOS ESPECÍFICOS DA IDADE

Maior sensibilidade à avaliação externa

Os ambientes das redes sociais+ interagem diretamente com estes processos. As redes sociais e outros serviços digitais que apresentam reações quantificáveis, incluindo pontuações, classificações e conquistas, estão estreitamente alinhados com a autoavaliação baseada nas competências.

Isto pode influenciar a motivação e a autoperceção, ao impor padrões de sucesso externos³¹ em vez da mestria, da curiosidade e dos processos de aprendizagem vividos internamente. Nesta idade, os sistemas de atenção continuam a ser sensíveis a ambientes altamente estimulantes, que podem competir com a atenção constante necessária para a aprendizagem³².

Risco de dependência precoce

Entre os 6 e os 9 anos, os hábitos das crianças estabilizam, à medida que os padrões de utilização das redes sociais+, de atenção e de motivação se tornam mais consistentes ao longo do tempo. Nesta idade, o reforço recompensado, especialmente nos jogos, pode contribuir para a formação de padrões de utilização habituais³³. Estas vulnerabilidades são moldadas por fatores contextuais, como o ambiente familiar, a mediação parental e as condições socioeconómicas³⁴.

Durante estes anos, o acesso das crianças às redes sociais e a outros serviços digitais expande-se significativamente. Com a entrada na escola e o aumento da interação entre pares, as crianças passam a ter um acesso mais frequente e menos supervisionado aos espaços das redes sociais+. Esta expansão é acompanhada de uma diminuição gradual do controlo parental direto, embora a supervisão dos cuidadores continue a ser vital.

Nesta idade, a mediação parental evolui cada vez mais para a definição de regras, o acompanhamento e a orientação. No entanto, a respetiva eficácia diminui à medida que aumenta o acesso independente das crianças e a complexidade das redes sociais e de outros serviços digitais³⁵. A responsabilidade pela configuração dos ambientes digitais das crianças é cada vez mais repartida entre os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais, cuidadores e educadores.

Riscos da exposição aos ecrãs

Tal como nas fases iniciais, a utilização da internet por parte das crianças acarreta o risco de substituir atividades cruciais para o desenvolvimento no «mundo real», incluindo a atividade física, o sono e as interações presenciais³⁶. Um exemplo frequentemente discutido é a escola primária sem telemóveis, como contrapeso deliberado à vida cada vez mais digital das crianças. A investigação sugere que a restrição da utilização de telemóveis inteligentes durante o período que permanecem na escola pode melhorar não só a concentração e o desempenho académico das crianças, mas também reforçar a interação social.

As análises da investigação indicam que os ambientes sem telemóveis inteligentes podem melhorar o bem-estar social e reduzir os conflitos, como a ciberintimidação³⁷. Os dados das intervenções ao nível do sistema, por exemplo em países como os Países Baixos, sugerem igualmente que a restrição da utilização de telemóveis inteligentes contribui para um ambiente de aprendizagem mais calmo e mais propício³⁸. Os estudos demonstram sistematicamente que os telemóveis inteligentes têm um potencial de distração significativo em ambientes de sala de aula e podem prejudicar a atenção das crianças³⁹.

No entanto, em condições adequadas, a utilização em linha nesta idade pode apoiar a aprendizagem e a atividade cognitiva das crianças, especialmente quando é estruturada e alinhada para o desenvolvimento⁴⁰. Os sistemas de tutoria adaptativa e as aplicações educativas podem apoiar percursos de aprendizagem individualizados, apresentar explicações e reduzir a dependência do apoio dos cuidadores. Podem contribuir para a inclusão educativa.

CONCLUSÕES

A segurança das crianças em linha durante esta fase exige uma abordagem a vários níveis. Tal implica a necessidade de normas claras para a conceção de redes sociais e outros serviços digitais adequados à idade, especialmente no que diz respeito aos sistemas de reação externos e aos mecanismos de recompensa que interagem com o desenvolvimento do autoconceito, da autorregulação e da motivação intrínseca das crianças. Os ciclos de reforço e as características de monetização que afetam a atenção e a motivação intrínseca requerem especial atenção.

A educação digital das crianças deve ser reforçada nos sistemas escolares, centrando-se não só nas competências técnicas, mas também na atenção, na autorregulação e na participação crítica. São necessários quadros estruturados para a utilização em linha que equilibrem a atividade digital com as atividades no mundo real.

A escola primária sem telemóveis pode ser entendida como uma medida de proteção e de aprendizagem adequada ao desenvolvimento das crianças. Cria espaços em que as crianças podem desenvolver competências sociais essenciais, como a comunicação presencial, a resolução de conflitos e a interação cooperativa. Estas competências constituem a base para uma utilização em linha mais ponderada e responsável nas fases posteriores.

Estas medidas não devem ser entendidas como uma proibição das tecnologias digitais, mas sim como uma utilização em linha integrada de forma pedagógica e supervisionada, que reforça as experiências analógicas das crianças, enquanto as prepara gradualmente para a literacia mediática em ambientes de redes sociais+. Estas medidas não substituem o papel dos pais ou dos cuidadores, cuja mediação informada continua a ser uma componente central de uma proteção eficaz.

10-12 ANOS: A FASE DE DESENVOLVIMENTO COM SUPERVISÃO

CADA VEZ MENOR

As idades entre os 10 e os 12 anos representam uma fase crítica no desenvolvimento das crianças, caracterizada pela reorganização do eu em relação aos outros. O autoconceito torna-se mais diferenciado, mas também mais instável, à medida que as crianças constroem cada vez mais a identidade através da comparação entre pares, do posicionamento social e da perceção da aceitação. Paralelamente, as reações externas tornam-se um princípio organizativo central da autoavaliação.

As relações entre pares adquirem uma importância substancial. Os pares funcionam cada vez mais como pontos de referência centrais para normas, valores e comportamentos. Os processos de influência social, como a pressão da conformidade, a comparação social e as normas de grupo implícitas, moldam significativamente a autoperceção e o comportamento das crianças.

As redes de pares desempenham importantes funções de apoio. Proporcionam validação emocional, orientação social e oportunidades para enfrentar os desafios do desenvolvimento. O apoio entre pares pode funcionar como uma fonte de resiliência e como um amplificador da dinâmica de risco, dependendo do contexto e das normas prevalecentes no grupo.

DESAFIOS ESPECÍFICOS DA IDADE

Acesso contínuo em linha

Com a idade, estes processos entre pares passam, cada vez mais, a decorrer em ambientes digitais. As redes sociais e outros serviços digitais permitem uma interação contínua, de fácil acesso e, muitas vezes, sem limites entre as crianças e os respetivos pares. Este facto permite o estabelecimento e a manutenção de laços sociais e de pertença para além dos contextos físicos.

Para muitas crianças nesta idade, o acesso às redes sociais e a outros serviços digitais já se torna uma condição prévia para a participação social. Tal como na fase anterior, a utilização das redes sociais+ pode substituir atividades cruciais de desenvolvimento, como a atividade física, o sono e a interação no mundo real⁴¹.

Comparação social intensificada

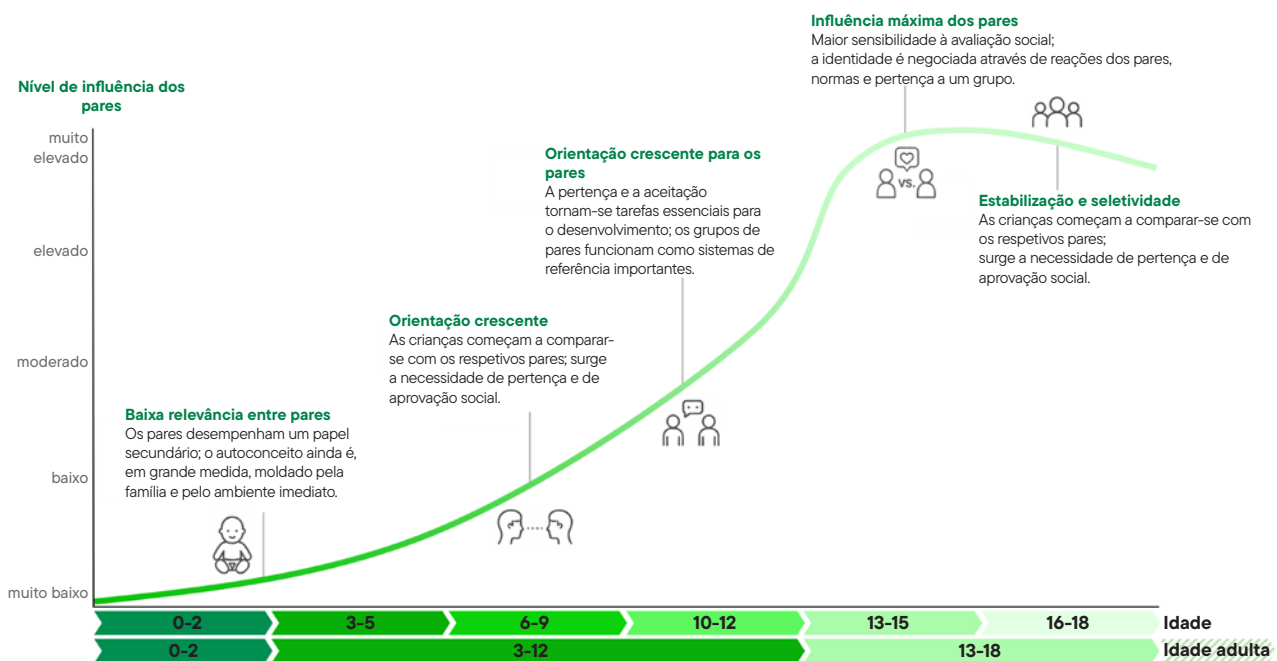
As características estruturais das redes sociais e de outros serviços digitais, especialmente a persistência, a visibilidade e a escalabilidade das interações, intensificam os efeitos da influência dos pares. Os ambientes algorítmicos estruturados podem também amplificar esta dinâmica, dando continuamente prioridade a conteúdos emocionalmente marcantes, socialmente recompensadores ou altamente atrativos.

Nesta idade, as crianças avaliam-se cada vez mais em todos os domínios, como a aparência, a popularidade e a competência social. Começam também a participar na autoapresentação intencional e na experimentação da identidade, especialmente em ambientes digitais.

Outro mecanismo envolve a internalização de normas e comportamentos. A exposição a conteúdo que representa comportamentos de risco ou normas nocivas pode aumentar a probabilidade de imitação, em especial numa fase em que os quadros normativos ainda se estão a formar⁴². Os riscos mais graves, como a coerção ou a exploração, são menos frequentes, mas potencialmente mais nocivos.

Figura 3 — Aumento da influência dos pares ao longo do desenvolvimento

À medida que as crianças crescem, a influência dos pares aumenta, atingindo o seu auge na adolescência, período em que o sentimento de pertença, a avaliação social e a expressão da identidade se tornam elementos centrais.



Influência algorítmica na formação da identidade

Numa fase de desenvolvimento marcada pela formação emergente da identidade e por uma orientação para os pares cada vez mais acentuada, a amplificação algorítmica pode também contribuir para moldar a formação de opiniões, a orientação social e a autoavaliação de formas que as crianças ainda não conseguem reconhecer ou a que ainda não conseguem resistir plenamente.

As plataformas de redes sociais+ disponibilizam ferramentas para definir a identidade e gerir impressões⁴³. A identidade em linha não só é experienciada, como também continuamente exibida e avaliada, criando um novo contexto de desenvolvimento. Para as crianças desta idade, a visibilidade nas redes sociais torna-se uma dimensão significativa do estatuto em relação aos pares⁴⁴.

As crianças interagem cada vez mais com ambientes de informação personalizados em que o conteúdo é selecionado de acordo com a interação prevista, e não com a adequação ao desenvolvimento. Isto pode reforçar os interesses e vulnerabilidades existentes, reduzindo simultaneamente a diversidade da exposição, criando ciclos de reações de atenção e reforço⁴⁵.

Ao mesmo tempo, a formação da identidade permanece instável. Esta situação torna as crianças nesta idade especialmente vulneráveis a influências externas, como representações idealizadas e normas baseadas na aparência, especialmente em contextos de redes sociais+ visuais.

Riscos para a saúde mental

À medida que a sensibilidade à avaliação social aumenta acentuadamente, a autoestima e o bem-estar emocional das crianças oscilam. Esta fase assinala o surgimento de riscos interpessoais em linha, incluindo a ciberintimidação, a exclusão e as interações negativas entre pares. Devido à maior sensibilidade à avaliação social e à persistência da comunicação digital, estas experiências podem ter fortes efeitos emocionais.

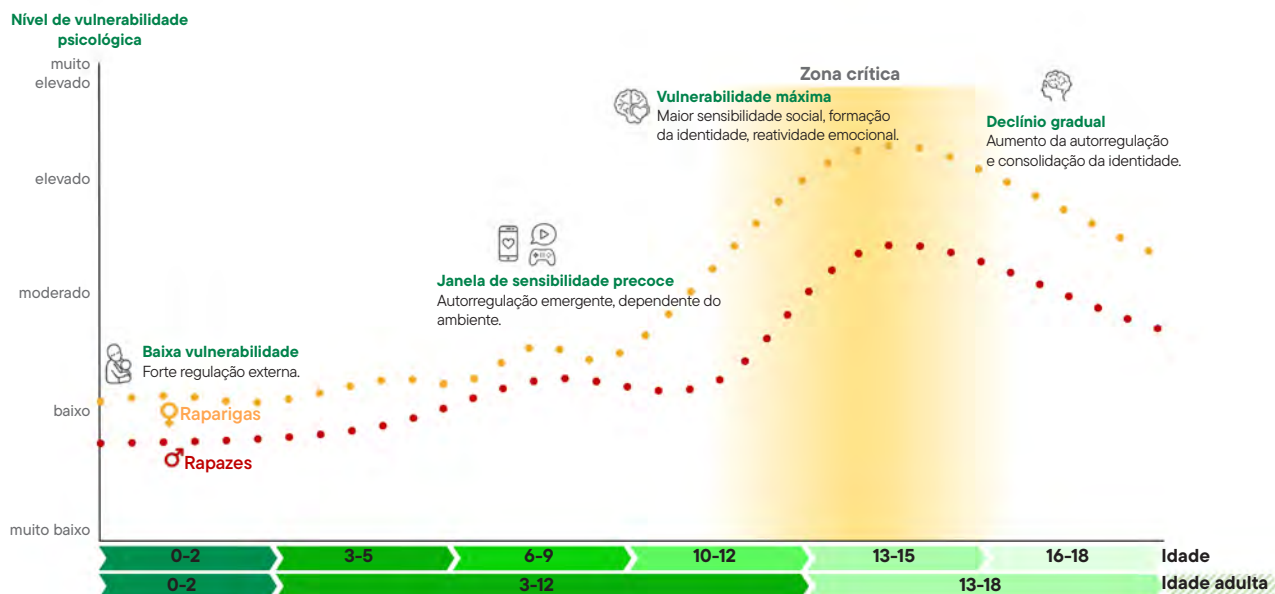
No que diz respeito à utilização de telemóveis inteligentes, uma investigação longitudinal prospetiva indica que, para as crianças com 12 anos de idade, a aquisição de um telemóvel inteligente pode estar associada a problemas de saúde mental e a um sono insuficiente aos 13 anos. Por outro lado, os dados sugerem que a aquisição de um telemóvel inteligente aos 13 anos não está estatisticamente associada à depressão aos 14 anos. Estes resultados são também afetados pela duração da utilização. Sugere-se que as crianças com idade igual ou superior a 13 anos estejam mais preparadas, do ponto de vista emocional, para ter um telemóvel inteligente, utilizar as redes sociais e outros serviços digitais e para lidar com efeitos potencialmente negativos para a sua saúde mental⁴⁶.

Para muitas crianças, o período dos 10 aos 12 marca uma fase inicial no desenvolvimento de problemas de internalização, tais como ansiedade e sintomas depressivos. Estes problemas são frequentemente influenciados bidirecionalmente pela utilização de redes sociais e outros serviços digitais⁴⁷. As dinâmicas não estão distribuídas uniformemente. Os dados disponíveis sugerem que as raparigas são especialmente vulneráveis à comparação baseada na aparência e à avaliação social mediada por plataformas.

As redes sociais e outras arquiteturas específicas dos serviços digitais influenciam ainda mais a exposição ao risco. Em especial, a exposição a conteúdos idealizados e centrados na aparência tem sido associada à insatisfação com o corpo e à autoperceção negativa, especialmente entre as raparigas⁴⁸. Nesta idade, as vulnerabilidades individuais, como a perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA), a ansiedade ou as dificuldades sociais, interagem com os ambientes das redes sociais+ de formas mais complexas, reforçando frequentemente padrões problemáticos de utilização⁴⁹. O impacto dos ambientes das redes sociais+ na saúde mental e física das crianças e os fatores de risco sociais e individuais são explorados mais pormenorizadamente no capítulo 2.

Figura 4 — Vulnerabilidade psicológica ao longo do desenvolvimento

Sensibilidade às dificuldades de saúde mental e aos riscos digitais.



CONCLUSÕES

Os 10 aos 12 anos representam uma fase crítica em que a sensibilidade do desenvolvimento, a redução da supervisão e a utilização de serviços digitais se cruzam. Os riscos digitais decorrem da interação entre estes fatores e não apenas da utilização individual. Assim, esta fase constitui um ponto de viragem fundamental para a segurança das crianças em linha. O principal desafio é a convergência dos mecanismos de sensibilidade e amplificação do desenvolvimento, que aumentam o risco de instabilidade da autoestima e de utilização problemática.

Este desafio exige uma transição de abordagens centradas nos pais para uma regulação estruturalmente orientada e adaptável ao desenvolvimento. Nesta fase, o acesso aos dispositivos digitais deve ser cuidadosamente regulado. A utilização deve ocorrer principalmente com o consentimento e a supervisão dos pais ou em contextos educativos estruturados (por exemplo, utilizando aplicações de aprendizagem orientada em contexto escolar), em vez de se basear na posse pessoal e sem restrições de dispositivos. Esta abordagem ajuda a equilibrar a atividade digital precoce com o estabelecimento dos limites de proteção necessários.

As respostas institucionais, especialmente nas escolas, devem apoiar as competências e a literacia digitais, a resiliência emocional e a interação crítica. A supervisão dos cuidadores continua a ser essencial, especialmente no contexto da utilização para fins de lazer. No entanto, a eficácia é cada vez mais limitada pela autonomia emergente das crianças e pela complexidade das redes sociais e de outros serviços digitais.

RECOMENDAÇÕES (3-12 ANOS)

Garantir a utilização supervisionada de redes sociais+ e dispositivos adequados à idade

A partir dos 3 anos de idade, as interações em linha das crianças devem ser limitadas e supervisionadas e gradualmente adaptadas à evolução das capacidades das crianças de forma estruturada. A utilização dos dispositivos deve ser evitada sem autorização e supervisão parental. Os cuidadores devem continuar a privilegiar as interações presenciais e as atividades no mundo real e garantir que as crianças dormem o tempo suficiente. Em contextos educativos, a utilização de dispositivos fornecidos pela escola por crianças e adolescentes deve ter uma finalidade educativa definida. Nas escolas primárias devem evitar-se os dispositivos eletrónicos, na medida do possível, para proteger o desenvolvimento, as interações sociais e a aprendizagem das crianças.

Oferecer às crianças e aos círculos de apoio uma educação digital e de bem-estar de qualidade

As crianças e os adolescentes devem ter acesso a uma educação de alta qualidade em literacia digital e dos meios de comunicação (incluindo a literacia em IA) ao longo de todo o percurso escolar, desde a mais tenra idade. Os menores podem ser consultados sobre a conceção da educação para a literacia digital e mediática. A educação deve dotar as crianças e os adolescentes dos conhecimentos e competências de que necessitam para compreender os riscos e navegar em linha de forma segura.

As competências de autorregulação devem ser destacadas como uma prioridade desde os primeiros anos de vida, e não apenas no caso das crianças em idade escolar. As escolas devem garantir que as crianças e os adolescentes recebem informações sobre o bem-estar e uma educação de qualidade em matéria de saúde mental. Devem ser disponibilizados profissionais e recursos pertinentes para apoiar as crianças e os cuidadores e educadores (círculos de apoio) nas respetivas funções de supervisão. Os círculos de apoio devem ser capazes de reconhecer os primeiros sinais de negligência digital, utilização nociva e abuso em linha e saber onde podem obter apoio.

13-18: A adolescência como fase da autonomia evolutiva**13-15 ANOS: A PRIMEIRA FASE DA AUTONOMIA EVOLUTIVA**

A adolescência entre os 13 e os 15 anos representa a fase central da formação da identidade dos menores, caracterizada por uma maior exploração, instabilidade e procura de coerência entre contextos sociais. As relações entre pares tornam-se o principal ponto de referência para a autoavaliação e a pertença. As capacidades cognitivas expandem-se, permitindo um pensamento abstrato mais avançado, a capacidade de assumir outras perspetivas e a autorreflexão.

A tomada de decisões e a autorregulação também melhoram, mas continuam a depender do contexto, em especial em situações emocionalmente ou socialmente sobrecarregadas. O desenvolvimento da identidade acontece cada vez mais em ambientes mediados digitalmente, em que a autoapresentação, a reação e a avaliação social são contínuas, visíveis e escaláveis⁵⁰.

Do ponto de vista neurobiológico, a adolescência é marcada por um desequilíbrio entre sistemas emocionais e de recompensa altamente ativos e o desenvolvimento de sistemas de controlo cognitivo. Embora os processos límbicos^d aumentem a reatividade emocional e a sensibilidade à reação social, o córtex pré-frontal (responsável pelo controlo dos impulsos e pela autorregulação) amadurece de forma mais gradual. As alterações hormonais intensificam ainda mais a experiência emocional.

Tal resulta numa configuração do desenvolvimento em que os adolescentes são mais reativos, mais sensíveis à avaliação social e mais propensos a correr riscos, especialmente em contextos relacionados com os pares. Embora as capacidades de autorregulação melhorem, são frequentemente ultrapassadas pela intensidade do processamento socioemocional⁵¹.

Do ponto de vista psicológico, esta fase é definida pela formação intensificada da identidade, pela variabilidade emocional e pela dependência da validação externa. A autoestima torna-se instável e depende das reações sociais, ao mesmo tempo que os adolescentes cuidam intencionalmente cada vez mais da autoapresentação. Os ambientes das redes sociais⁺ proporcionam possibilidades, como a editabilidade, a visibilidade e reações quantificáveis, que facilitam estes processos⁵².

DESAFIOS ESPECÍFICOS DA IDADE

Riscos para a saúde mental

Durante esta fase, as redes sociais e outros serviços digitais são utilizados para regular e lidar com as emoções, o que pode oferecer benefícios a curto prazo, mas pode reforçar a dependência da regulação externa⁵³. A utilização das redes sociais⁺ pelos adolescentes como estratégia de regulação do humor pode estar associada a uma maior incidência de depressão⁵⁴.

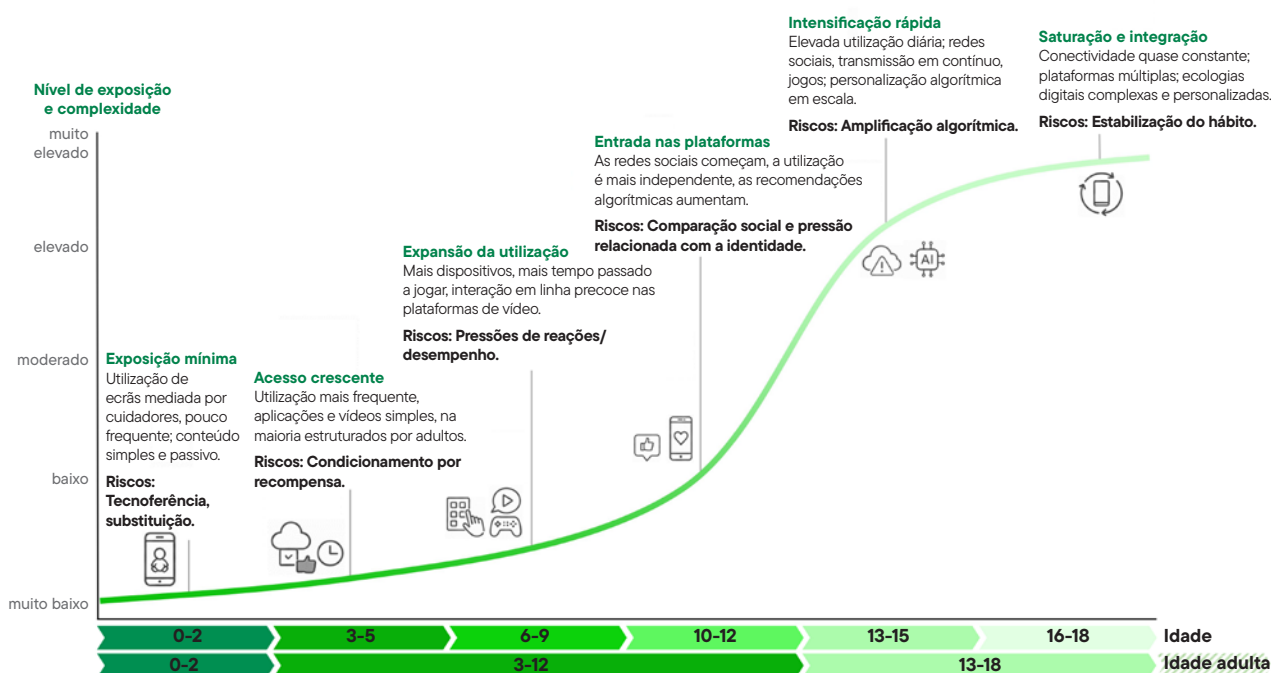
A adolescência, dos 13 aos 15, representa o pico de vulnerabilidade aos problemas de saúde mental, impulsionado pela interação das alterações de desenvolvimento e das influências ambientais. Esta fase está associada ao aumento das taxas de perturbações internalizantes, como a depressão e a ansiedade⁵⁵. Uma maior sensibilidade à comparação, *feedback* e exclusão sociais cria vias específicas de vulnerabilidade nos ambientes das redes sociais⁺. As pressões relacionadas com a autoapresentação e a instabilidade da identidade podem contribuir para uma menor clareza dos autoconceitos.

O comportamento de correr riscos atinge o nível máximo e é fortemente influenciado pela dinâmica dos pares. Isto pode ser potenciado através da visibilidade digital e do *feedback*. Os fatores individuais e contextuais, tais como perturbações de saúde mental pré-existent e *stress* familiar, interagem com os ambientes das redes sociais⁺, reforçando frequentemente as vulnerabilidades ao longo do tempo⁵⁶. Os dados longitudinais sugerem que estes riscos não são uniformes. Observam-se efeitos negativos especialmente fortes e persistentes entre as adolescentes.

d. O sistema límbico é um conjunto de estruturas cerebrais envolvidas no processamento emocional, na motivação e na recompensa.

Figura 5 — Exposição e complexidade digitais ao longo do desenvolvimento

O acesso, a intensidade e a complexidade dos ambientes das redes sociais+ aumentam.



Riscos relacionados com a IA e as redes sociais e outros serviços digitais

Os riscos digitais na adolescência são potenciados pela convergência da utilização autónoma, da sensibilidade ao desenvolvimento e dos ambientes algorítmicos estruturados. Um risco específico de IA especialmente importante nesta fase diz respeito aos agentes de conversação e à chamada «IA de companhia». Os adolescentes podem utilizar estes sistemas não só para entretenimento ou pesquisa de informação, mas também para conversas pessoais, emocionais ou relacionadas com crises.

Estas interações são frequentemente concebidas para serem afirmativas, pouco conflituosas e permanentemente disponíveis. Embora possam apresentar uma forma de apoio de fácil acesso, também acarretam riscos de formação de laços unilateral e dependência emocional. Esta situação pode ser satisfeita com uma menor exposição à ambiguidade, ao desacordo e à responsabilidade mútua que caracterizam as relações humanas.

Sempre que estes sistemas sejam acessíveis sem uma verificação fiável da idade ou salvaguardas adequadas, surgem riscos adicionais em relação à comunicação sexualizada, à manipulação, ao aliciamento e ao conteúdo relacionado com crises. A IA de companhia não representa apenas outra forma de conteúdo digital, mas um novo tipo de ambiente socioemocional que exige um desenvolvimento específico e atenção regulamentar.

Um mecanismo central é a amplificação algorítmica. Os sistemas de recomendação dão prioridade a conteúdo que maximiza a interação, reforçando frequentemente o material emocionalmente marcante e relevante para a identidade. Tal pode moldar a perceção e o comportamento ao longo do tempo, reforçando as vulnerabilidades existentes⁵². Muitas redes sociais e outros serviços digitais promovem uma avaliação social contínua, expondo os adolescentes a reações e comparações persistentes. Tal pode aumentar a volatilidade emocional e a dependência da validação externa.

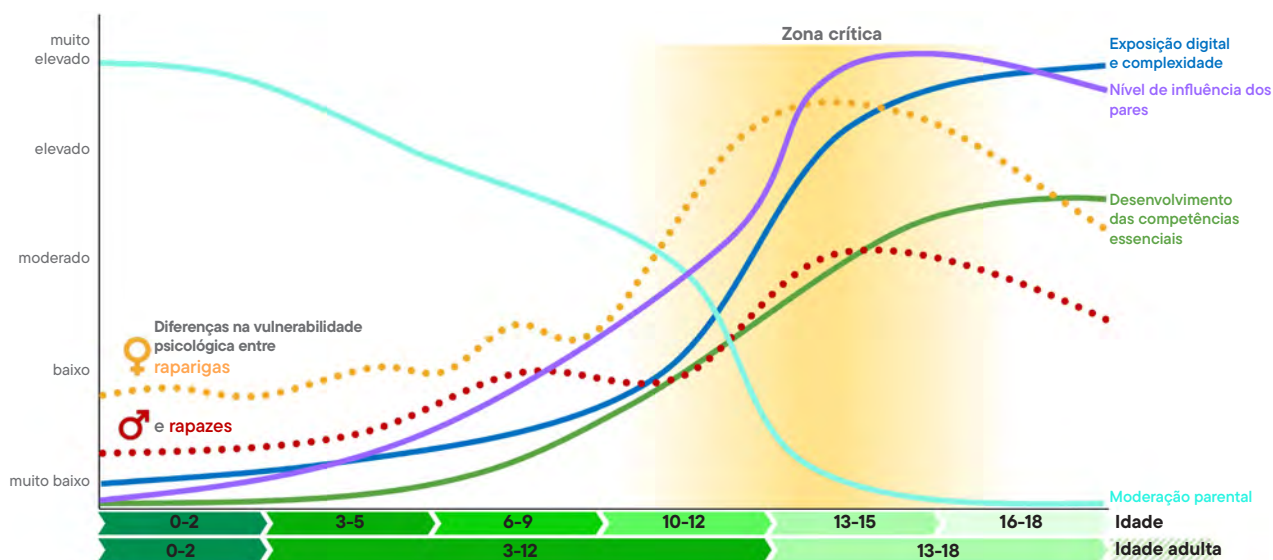
Riscos de dependência

As características de concepção, como recompensas variáveis, deslizamento infinito e disponibilidade constante contribuem para uma utilização problemática ou compulsiva, interagindo com a maior sensibilidade dos adolescentes à recompensa⁵⁸. A utilização das redes sociais e de outros serviços digitais está também associada à perturbação do sono, à redução do bem-estar e ao sofrimento emocional, embora os efeitos sejam geralmente reduzidos e moderados pelo contexto⁵⁹.

Importa salientar que estes riscos não são uniformes em todos os serviços nem determinísticos. Emergem da interação entre as vulnerabilidades de desenvolvimento e as características digitais, salientando a necessidade de ir além dos modelos simplificados do impacto dos serviços digitais⁶⁰.

Figura 6 — Um desfasamento em termos de desenvolvimento entre a exposição digital, a vulnerabilidade e a capacidade regulamentar

As trajetórias combinadas demonstram que a exposição digital aumenta rapidamente, ao passo que a mediação parental diminui e as competências regulatórias evoluem mais lentamente. Esta tendência coincide com um período de maior vulnerabilidade psicológica durante a adolescência.



CONCLUSÕES

A partir dos 13 anos, os adolescentes passam de uma utilização supervisionada para uma utilização guiada em linha. Os adolescentes têm maior liberdade para explorar as oportunidades oferecidas pelo mundo em linha para se ligarem, aprenderem e explorarem a criatividade. As redes sociais e outros serviços digitais oferecem aos adolescentes a oportunidade de desenvolverem as suas paixões e interesses e de os partilharem com os outros.

A transição para a autonomia é uma parte normal do processo de crescimento no mundo em linha de hoje, tal como no mundo real. A questão não é travar os adolescentes nesta transição, mas sim limitar a respetiva exposição a potenciais perigos durante uma fase de desenvolvimento de grande vulnerabilidade. Esta vulnerabilidade caracteriza-se pela convergência da formação da identidade, por uma sensibilidade socioemocional aguçada e por ambientes estruturados por algoritmos.

Os riscos digitais decorrem não só da exposição, mas também da respetiva intensidade e estrutura nas redes sociais+ concebidas para maximizar a interação numa idade de maior vulnerabilidade. Estes fatores tornam a adolescência uma fase central, tanto para a investigação quanto para a regulamentação.

Nesta idade, as formas tradicionais de supervisão dos cuidadores e educadores tornam-se cada vez mais ineficazes e difíceis de aplicar. Os riscos são cada vez mais moldados pelas redes sociais e por outras estruturas de serviços digitais, e não apenas pelo comportamento individual. Um dos principais desafios consiste em abordar os sistemas algorítmicos que estruturam a exposição e influenciam o comportamento, funcionando simultaneamente com transparência limitada.

As abordagens regulamentares devem equilibrar a proteção com a necessidade de autonomia e participação em linha dos adolescentes. Uma proteção eficaz requer uma abordagem multifacetada e baseada no desenvolvimento, que combine a regulamentação das redes sociais+, intervenções educativas e o apoio à autorregulação e à utilização crítica dos serviços digitais.

Estudos recentes indicam que as proibições generalizadas da utilização das redes sociais+ podem ser menos eficazes do que muitas vezes se presume. Embora as referidas medidas visem reduzir a exposição e os riscos associados, as provas da sua eficácia são atualmente limitadas, em especial para os adolescentes. As abordagens demasiado restritivas podem ser contornadas ou transferir os riscos para ambientes menos regulamentados.

Neste contexto, foi proposto um modelo de participação regulamentada por escalões etários — combinando a verificação da idade que preserva a privacidade, a segurança desde a conceção e a educação para os meios de comunicação — como uma alternativa mais sensível ao desenvolvimento. Esta abordagem alinha as medidas de proteção com a evolução das capacidades das crianças, equilibrando a segurança, a participação e os direitos das crianças no âmbito de um quadro integrado para a segurança das crianças em linha.

16-18 ANOS: A SEGUNDA FASE DA AUTONOMIA EVOLUTIVA

A adolescência tardia marca uma fase de crescente consolidação da identidade e de maior autonomia. As funções, os valores e os autoconceitos anteriormente explorados começam a estabilizar, resultando em autorepresentações mais coerentes e integradas internamente. Por sua vez, as capacidades cognitivas atingem um nível mais elevado de sofisticação. Tal inclui o raciocínio abstrato, o planeamento a longo prazo e a tomada de decisões reflexiva.

Estes desenvolvimentos promovem uma participação mais autónoma nos sistemas sociais, educativos e económicos. As redes sociais e outros serviços digitais já não são espaços exploratórios, mas estão plenamente integrados no dia a dia, moldando a comunicação, a participação e a autoexpressão⁶¹. Do ponto de vista neurobiológico, o cérebro aproxima-se da maturidade funcional, especialmente no córtex pré-frontal. Tal conduz a uma melhoria do autocontrolo, do planeamento e da tomada de decisões.

Os sistemas emocionais e cognitivos tornam-se mais integrados, permitindo uma regulação emocional mais estável e uma melhor antecipação das consequências a longo prazo. No entanto, o desenvolvimento ainda não está concluído, continuando a maturação no início da vida adulta⁶². Tal resulta num perfil de maior estabilidade combinado com uma sensibilidade contínua a ambientes altamente estimulantes.

DESAFIOS ESPECÍFICOS DA IDADE

Dependência de trajetória

Apesar da crescente maturidade nesta idade, continuam a existir vulnerabilidades. As dificuldades de saúde mental que surgiram anteriormente podem persistir, especialmente quando os mecanismos subjacentes continuam por resolver⁶³. Tal salienta a necessidade de proteger os menores de potenciais danos não só durante a adolescência, mas também desde a mais tenra idade.

A autorregulação, embora melhorada, continua a depender do contexto e pode ser posta em causa por ambientes digitais altamente atrativos. Além disso, a consolidação dos padrões comportamentais introduz a dependência de trajetória, tornando os hábitos estabelecidos mais resistentes à mudança. Os riscos digitais nesta idade estão menos relacionados com a emergência e mais com a estabilização e o reforço.

Riscos de utilização problemática

Os padrões de utilização estabelecidos, incluindo a utilização problemática e excessiva ou a dependência, são mantidos e reforçados por características nas redes sociais e noutros serviços digitais (por exemplo, recomendações personalizadas, fluxos contínuos de conteúdo e interação com base em recompensas)⁶⁴. Os sistemas algorítmicos continuam a moldar a exposição e o comportamento, muitas vezes de forma subconsciente⁶⁵. Por último, as vulnerabilidades continuam a ser moldadas por desigualdades estruturais, como o ambiente familiar e o acesso aos recursos⁶⁶.

A utilização das redes sociais+ continua a estar associada a resultados como perturbações do sono, *stress* emocional e comparação social. No entanto, os efeitos são cada vez mais impulsionados por padrões a longo prazo, e não por uma sensibilidade aguda ao desenvolvimento⁶⁷. Os riscos relacionados com a exploração de dados, a influência comercial e a participação nas economias digitais tornam-se mais relevantes à medida que os adolescentes interagem mais ativamente com as redes sociais+.

CONCLUSÕES

O final da adolescência representa um desafio para a segurança das crianças em linha, marcando a transição de menor protegido para adulto maior de idade. O principal desafio nesta idade é conciliar a crescente autonomia dos adolescentes com as vulnerabilidades persistentes relativas ao desenvolvimento.

Outra questão importante é o surgimento de uma discrepância. Os jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos são frequentemente tratados como utilizadores totalmente autónomos, apesar de os seus processos de desenvolvimento ainda estarem em curso. Esta situação evidencia a necessidade de abordagens regulamentares que ultrapassem os limiares de idade rígidos e tenham em conta as transições graduais para o desenvolvimento.

Uma proteção eficaz nesta fase deve abordar não só o acesso e o conteúdo, mas também as condições estruturais que moldam os comportamentos a longo prazo, incluindo a conceção das redes sociais e de outros serviços digitais, os sistemas algorítmicos e as práticas em matéria de dados. Os adolescentes devem ser apoiados no desenvolvimento de práticas sustentáveis e reflexivas relativas à utilização das redes sociais+, incluindo a autorregulação e a sensibilização crítica para os ambientes digitais, durante esta fase de autonomia evolutiva.

Os riscos são cada vez mais cumulativos, moldados por hábitos estabelecidos e influências estruturais, e não pela sensibilidade imediata ao desenvolvimento. A segurança das crianças em linha deve, por conseguinte, estender-se a esta fase, para responder à transição para a participação autónoma, em paralelo com as vulnerabilidades persistentes relativas ao desenvolvimento. As medidas devem promover o desenvolvimento de práticas de interação sustentáveis que orientem os adolescentes na transição para a idade adulta.

RECOMENDAÇÕES (13-18 ANOS)

Garantir a evolução da utilização autónoma de redes sociais+ adequadas à idade

A partir dos 13 anos, os adolescentes podem começar a passar de uma utilização supervisionada para uma utilização autónoma das redes sociais+. Os pais, cuidadores, professores e educadores continuam a desempenhar um papel importante na orientação das interações em linha dos adolescentes. Os círculos de apoio dos adolescentes devem continuar a promover interações e atividades presenciais no mundo real, incluindo dormir horas suficientes. Em contextos educativos, a utilização dos dispositivos deve ter uma finalidade educativa definida.

Conclusão

Este capítulo explorou as características definidoras e os riscos associados à utilização em linha pelas crianças em três fases primárias do respetivo desenvolvimento: primeira infância (0-2 anos), infância (3-12 anos) e adolescência (13-18 anos). Foram apresentadas recomendações gerais destinadas a orientar os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais, as entidades reguladoras, os cuidadores e os educadores na adoção de uma abordagem adequada à idade no que diz respeito à segurança das crianças em linha, de acordo com as respetivas competências e responsabilidades.

Com base numa análise dos dados disponíveis relativos aos riscos para a saúde e o bem-estar dos menores ao longo destas fases de desenvolvimento, foi delineada uma abordagem por fases que orienta as interações em linha das crianças e dos adolescentes em três fases primárias:

- // 0-2 anos: a primeira infância como fase de desenvolvimento especialmente protegida;
- // 3-12 anos: a infância como fase de desenvolvimento supervisionada;
- // 13-18 anos: a adolescência como fase da autonomia evolutiva.

Os quadros e instrumentos de proteção das crianças em linha existentes são analisados mais pormenorizadamente no capítulo 3. As medidas destinadas a capacitar os menores em linha e os respetivos círculos de apoio para orientar a utilização das redes sociais+ por crianças e adolescentes são apresentadas no capítulo 4. O capítulo seguinte analisa mais pormenorizadamente os riscos para as crianças em linha em diferentes fases do desenvolvimento, nomeadamente em relação a vários fatores sociais e individuais.

02

Dados sobre os riscos que os menores enfrentam em linha

Tal como referido no capítulo 1, a segurança das crianças em linha não pode ser concebida apenas do ponto de vista do desenvolvimento. Os fatores como o contexto socioeconómico e o género têm uma influência importante nos padrões de utilização em linha das crianças e adolescentes e na suscetibilidade aos riscos associados⁶⁸. A sexualidade, a origem racial e étnica, a religião, os antecedentes migratórios e as necessidades educativas especiais também afetam a exposição dos menores a conteúdo danoso.

Este capítulo explora o segundo dos Seis Princípios Orientadores propostos pelos copresidentes como um quadro de referência para orientar a ação: igualdade e diversidade. Descreve a forma como as desigualdades nos riscos e na exposição a perigos em linha para diferentes idades e grupos socioeconómicos se cruzam com as necessidades dos menores ao longo do desenvolvimento. Avalia igualmente a exposição dos menores a vários riscos em linha (por exemplo, conteúdo ilegal e características de conceção nocivas das redes sociais e de outros serviços digitais) que têm impacto na saúde física e mental dos mesmos.

Atualmente, **existem substancialmente mais dados (por exemplo, centrados na ciberintimidação e no conteúdo danoso) sobre uma potencial associação negativa entre as redes sociais e a saúde mental** do que no que diz respeito aos respetivos efeitos positivos. Grande parte dos dados relativos ao potencial das redes sociais para afetar a saúde e o bem-estar dos menores é de natureza correlacional, não permitindo tirar conclusões causais. No entanto, apresentam, ainda assim, indícios suficientes para justificar a adoção de medidas destinadas a proteger os menores em linha.

Apesar da disponibilidade de dados em determinados domínios, algumas lacunas de dados dificultam uma análise exaustiva que pode incorporar fatores de risco sociais e individuais do ponto de vista do desenvolvimento. De um modo mais geral, a falta de transparência e de acesso aos dados das redes sociais dificulta a investigação sobre os efeitos positivos e negativos da utilização das redes sociais por menores⁶⁹.

Estudos mais longitudinais e conjuntos de dados à escala europeia poderiam ajudar a compreender melhor em pormenor as consequências dos riscos a que as crianças e os adolescentes estão expostos nas diferentes redes sociais+. Quaisquer estudos detalhados em menores exigem cuidado em termos de ética da investigação⁷⁰.

Alguns dos dados recolhidos também levaram a alguns equívocos no debate público. Um exemplo são as alegações de *brain rot* (deterioração cerebral) causadas pelas redes sociais, sugerindo alguns relatos

que a utilização excessiva das redes sociais pode reduzir a massa cinzenta no cérebro humano⁷¹. Estas afirmações são demasiado redutoras e não se baseiam em dados médicos.

Este capítulo tem por objetivo apresentar e reforçar a atual base comprovada. **É fundamental dispor de dados concretos sobre a forma como os riscos e os danos se relacionam com os diferentes serviços digitais, e não apenas com as redes sociais, para orientar medidas adequadas** destinadas a proteger e capacitar os menores em linha. As oportunidades para crianças e adolescentes no mundo digital são exploradas no capítulo 4.

Fatores de risco sociais e individuais

GÉNERO E SEXUALIDADE

Riscos para as raparigas e os rapazes

As jovens e as raparigas estão especialmente expostas a uma série de danos em linha específicos do género. Estes incluem a intimidação de natureza sexista e misógina e a exposição desproporcionada a danos de natureza sexual⁷², tais como a partilha não consentida de imagens íntimas e *deepfakes* sexualmente explícitos em linha⁷³.

De um modo mais geral, a investigação sugere que as raparigas são mais suscetíveis de ser vítimas de ciberintimidação do que os rapazes⁷⁴. Um estudo revelou que 63 % das raparigas na Europa declararam ter sido vítimas de alguma forma de assédio em linha nas redes sociais⁷⁵.

Existem alguns indícios de que **os riscos a que as jovens e as raparigas estão expostas em linha evoluem com a idade**. As raparigas com idades entre os 13 e os 15 anos podem estar mais sujeitas a experienciar exclusão de conversas em grupo, críticas ao corpo, boatos e humilhação pública⁷⁶. Por sua vez, as jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos podem estar mais expostas a experiências de abuso de natureza sexual ou de controlo, incluindo coação, *deepfakes* e aliciamento. Embora as raparigas desta idade estejam especialmente em risco, os rapazes também estão expostos a estes perigos.

A crescente difusão da inteligência artificial (IA) e a respetiva integração em aplicações e serviços em linha aumentam os riscos⁷⁷. A título de exemplo, os *deepfakes* podem ser utilizados de forma maliciosa para praticar a ciberintimidação contra outras pessoas⁷⁸. Desde o seu surgimento, a criação de *deepfakes* tem vindo a aumentar e pode ser utilizada para cometer abusos sexuais em linha⁷⁹. Os *deepfakes* introduziram uma nova dimensão de danos que não só prejudicam a reputação de uma pessoa, mas, tal como outros atos de ciberintimidação, também podem potencialmente causar traumas psicológicos.

As raparigas podem estar mais expostas a danos relacionados com a comparação social em linha e têm maior probabilidade de desenvolver uma imagem negativa do próprio corpo⁸⁰. A investigação sugere que a pressão dos pares no que diz respeito aos ideais de imagem corporal pode ser agravada pela utilização em linha⁸¹.

Assim, as raparigas podem estar mais propensas a aderir ou a promover comunidades em linha que incentivam distúrbios alimentares⁸². Os dados disponíveis indicam uma ligação entre as interações em linha das adolescentes e a autoapresentação, incluindo a utilização das redes sociais, e os efeitos negativos para a saúde mental, incluindo a depressão e a ansiedade⁸³. As raparigas com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos podem estar especialmente expostas.

De modo geral, as raparigas passam mais tempo nas redes sociais e a utilizar funcionalidades de conversação em linha do que os rapazes⁸⁴. Alguns estudos associaram a utilização moderada ou intensiva de serviços digitais entre as raparigas a uma maior prevalência de problemas de saúde mental e a um menor bem-estar⁸⁵.

Os rapazes, por sua vez, tendem a passar mais tempo a jogar em linha. Vários estudos demonstraram que os jogos em linha estão associados a problemas de saúde mental, como a depressão e a ansiedade. No entanto, pode haver uma associação mais forte entre a utilização das redes sociais e os problemas de saúde mental do que com os jogos⁸⁶. O risco de transgressões sexuais em linha é mais elevado para os rapazes do que em situações da vida real. A vulnerabilidade dos rapazes nestes contextos é frequentemente subestimada⁸⁷.

Por último, as raparigas e os rapazes podem lidar com os danos em linha de diferentes formas. No caso da ciberintimidação, os rapazes podem ser mais suscetíveis de utilizar técnicas de prevenção, devido a normas que os incentivam a autogerirem os problemas, em vez de procurarem ajuda junto dos respetivos círculos de apoio⁸⁸. Tanto para as raparigas quanto para os rapazes, os estudos associam uma maior utilização das redes sociais a uma maior degradação da saúde mental e do bem-estar⁸⁹.

Comunidades LGBTQ+

As crianças e os adolescentes LGBTQ+ têm maior probabilidade de serem vítimas de ódio⁹⁰ e violência na Internet, incluindo ciberintimidação⁹¹ e assédio sexual⁹². Os serviços digitais podem também agravar as experiências dos jovens utilizadores LGBTQ+ em matéria de aliciamento, agressão sexual e o risco de verem a respetiva orientação sexual ou identidade de género revelada sem consentimento⁹³.

Ao nível da população, entre as pessoas pertencentes a comunidades LGBTQ+, 63 % afirmam ter encontrado conteúdo violento em linha e desinformação que visam as comunidades LGBTQ+⁹⁴. Os dados sugerem que os adolescentes pertencentes às comunidades LGBTQ+ podem ser mais propensos a utilizar os espaços em linha para explorar a sexualidade e identidade em linha, para procurar informações sobre saúde sexual ou para procurar apoio e contacto com os pares sem se exporem a riscos «presenciais»⁹⁵.

Tal pode aumentar a exposição das crianças e adolescentes LGBTQ+ a riscos e perigos em linha. Apesar dos muitos argumentos a favor do potencial dos espaços em linha para oferecer às crianças e adolescentes com diversidade sexual a oportunidade de estabelecer contacto e receber apoio dos pares, os dados sugerem que as interações presenciais podem continuar a ser mais eficazes na prestação de apoio do que as interações em linha⁹⁶.

CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

Os adolescentes provenientes de contextos socioeconómicos desfavorecidos têm maior probabilidade de viver experiências negativas em linha, incluindo a ciberintimidação⁹⁷, a utilização excessiva de dispositivos, a dependência das redes sociais⁹⁸ e a utilização problemática⁹⁹. Os fatores socioeconómicos, incluindo rendimentos familiares mais baixos, podem também aumentar a prevalência de experiências danosas em linha entre crianças e adolescentes¹⁰⁰.

O contexto familiar tem uma influência importante na exposição dos menores a danos em linha. As crianças e os adolescentes cujos pais têm uma baixa literacia digital em linha podem estar expostos a maiores danos em linha¹⁰¹. Os dados disponíveis sugerem que os menores provenientes de meios socioeconómi-

cos menos favorecidos tendem a ter níveis mais baixos de literacia digital que lhes permitem navegar em linha de forma segura e podem participar em comportamentos mais arriscados em linha¹⁰².

Por outro lado, as famílias mais privilegiadas podem estar mais bem equipadas e beneficiar de mais recursos para orientar de forma positiva a interação dos filhos e adolescentes com as tecnologias digitais¹⁰³ e para fazer face aos impactos negativos. Desta forma, a utilização problemática dos serviços digitais, incluindo as redes sociais, pode reforçar as desigualdades existentes em matéria de saúde, participação académica e sucesso escolar dos adolescentes e dos jovens adultos.

Embora viver numa zona urbana ou rural possa não influenciar diretamente os riscos de exposição dos menores em linha, as crianças e os adolescentes que vivem em zonas rurais podem ser mais propensos a recorrer a mecanismos de defesa de evitação, que estão mais intimamente associados a resultados negativos em termos de saúde mental. Tal salienta a necessidade de desenvolver programas que combatam as desigualdades sociais, nomeadamente nas zonas rurais e mal servidas, a fim de reduzir a probabilidade de os menores sofrerem danos em linha¹⁰⁴.

ORIGEM RACIAL E ÉTNICA, RELIGIÃO E ANTECEDENTES

MIGRATÓRIOS

Os adolescentes pertencentes a minorias raciais têm maior probabilidade de terem uma experiência negativa em linha, tais como ciberintimidação, discriminação racial e assédio¹⁰⁵. Os dados provenientes da Europa indicam que o discurso de ódio em linha visa frequentemente as pessoas devido à origem racial ou étnica, religião, nacionalidade ou antecedentes migratórios, figurando os negros, os ciganos, os judeus e os muçulmanos entre os grupos mais comumente visados¹⁰⁶. Além disso, o racismo, o ódio religioso, o ódio com base na orientação sexual e o sexismo são algumas das formas mais comuns de discurso de ódio encontradas em linha¹⁰⁷.

Os dados da União Europeia sugerem ainda que estas experiências em linha refletem padrões mais vastos de discriminação que afetam as comunidades minoritárias. De acordo com a Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA), quase metade (47 %) dos muçulmanos inquiridos em 13 Estados-Membros da UE declararam ter sido vítimas de discriminação racial nos cinco anos anteriores. Tal inclui o assédio e a discriminação na educação, no emprego e nos espaços públicos. Muitos também relataram exposição à hostilidade antimuçulmana na Internet¹⁰⁸. Do mesmo modo, o inquérito da FRA às pessoas de ascendência africana concluiu que quase metade dos inquiridos tinha sido vítima de discriminação racial, tendo os ambientes digitais sido identificados como um contexto importante em que ocorrem abusos raciais¹⁰⁹.

Parece haver uma normalização e banalização crescentes do discurso de ódio em linha. A Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância (CERI) do Conselho da Europa salientou níveis crescentes de discurso de ódio em toda a Europa. Observa que a origem étnica e a religião estão entre os fatores de risco mais comuns para o ódio na Internet e alerta para o facto de a retórica xenófoba, antimuçulmana, antissemita e antinegra se ter tornado cada vez mais normalizada nos espaços digitais¹¹⁰.

Além disso, ao nível da população, os dados sugerem que as pessoas oriundas de minorias podem ser desproporcionadamente afetadas por restrições e medidas de remoção nos sistemas de moderação de conteúdo, em resultado de enviesamentos nos algoritmos utilizados nestes sistemas¹¹¹. Tal reflete preocupações mais vastas quanto aos preconceitos étnicos e de género nos modelos de deteção e previsão do discurso utilizados pelos prestadores de serviços digitais para digitalizar automaticamente o conteúdo danoso em linha¹¹².

CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

Os dados sugerem que os jovens com necessidades educativas especiais e deficiências estão mais expostos a práticas nocivas¹¹³, tais como discurso de ódio, ciberintimidação, ameaças cibernéticas, assédio, exposição a conteúdo de carácter sexual e aliciamento em linha¹¹⁴.

Os fatores como os obstáculos à comunicação e a literacia emocional podem exacerbar as vulnerabilidades existentes para as crianças e os adolescentes com deficiência nos espaços em linha¹¹⁵. O isolamento social e os sentimentos de vulnerabilidade sentidos pelos menores com deficiência aumentam significativamente o risco de vitimização¹¹⁶.

Os dados disponíveis sugerem que as crianças e os adolescentes com deficiência podem sentir-se mais confortáveis para se exprimirem em espaços em linha¹¹⁷. Além disso, os menores com deficiência interagem em linha com maior frequência para partilhar os interesses e passatempos, jogar com outras pessoas e procurar informações de saúde e apoio emocional, apesar de terem sofrido uma maior exposição a danos em linha¹¹⁸.

Do mesmo modo, a investigação sugere que as crianças e os adolescentes com problemas de desenvolvimento neurológico, incluindo perturbações do défice de atenção/hiperatividade (PHDA), estão mais expostos a utilizações problemáticas em linha¹¹⁹. Além disso, os menores com características de perturbação do espectro do autismo e perturbações intelectuais e de desenvolvimento são cada vez mais suscetíveis de serem alvo de intimidação em linha¹²⁰. O aumento do tempo passado à frente de ecrãs pode também estar associado ao aumento dos sintomas de PHDA¹²¹.

Importa notar que os fatores de risco sociais e individuais para as crianças e os adolescentes em linha se cruzam. Por exemplo, os menores com deficiência podem ter maior probabilidade de terem uma experiência de discurso de ódio em linha direcionada ao género, à sexualidade, à raça ou à religião¹²². Tal demonstra a necessidade de ter em conta a interação entre diversos fatores sociais e individuais e a forma como estes agravam a exposição de grupos sociais específicos a danos aquando da conceção de medidas de promoção da segurança das crianças em linha.

RISCOS PARA A SAÚDE MENTAL

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, um em cada sete jovens entre os 10 e os 19 anos em todo o mundo enfrenta um problema de saúde mental¹²³. A nível europeu, o inquérito Eurobarómetro de 2023 sobre a saúde mental revelou que 59 % dos jovens tinham tido um problema emocional ou psicossocial, como a depressão ou a ansiedade¹²⁴.

Entre os adolescentes, a depressão, a ansiedade e as perturbações comportamentais estão entre as principais causas de doença¹²⁵. A nível mundial, o suicídio é uma das principais causas de morte entre os jovens¹²⁶ (ver abaixo: Automutilação deliberada e suicídio). Ao nível da população, os grupos vulneráveis, incluindo as pessoas pertencentes a comunidades LGBTQ+ e as pessoas com antecedentes migratórios ou refugiados, estão em maior risco¹²⁷.

Os dados disponíveis sugerem que as raparigas são especialmente vulneráveis, por exemplo, à comparação baseada na aparência e à avaliação social mediada por plataformas. Para muitos menores, a idade entre os 10 e os 12 anos marca uma fase inicial no desenvolvimento de problemas de internalização, tais como sintomas de ansiedade e depressão. Os problemas de saúde mental podem prolongar-se até à adolescência, que representa o período de maior vulnerabilidade, caso os mecanismos subjacentes não sejam abordados.

Os problemas de saúde mental não têm apenas consequências diretas graves para o bem-estar e o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. Afetam também a assiduidade e o desempenho dos menores na escola e, mais tarde, a empregabilidade¹²⁸. Os dados sugerem amplos efeitos da utilização dos serviços digitais, em especial das redes sociais, na saúde e no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes.

Um estudo indicou que a utilização excessiva das redes sociais, superior a três horas por dia, pode estar associada a resultados negativos em matéria de saúde mental, especialmente depressão e ansiedade¹²⁹. Do mesmo modo, os resultados da avaliação do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (PISA) de 2022, que abrangeu 22 Estados-Membros da UE, revelaram que a probabilidade estimada de os jovens de 15 anos sofrerem de problemas de saúde mental aumenta com o tempo que passam em linha¹³⁰.

DADOS DE UMA RELAÇÃO BIDIRECIONAL ENTRE PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL E A UTILIZAÇÃO DE SERVIÇOS DIGITAIS

A relação entre a interação das crianças e dos adolescentes com o mundo das redes sociais+ e os problemas de saúde mental é complexa. No que diz respeito às redes sociais, os dados apontam para uma relação bidirecional entre as interações em linha dos menores e a prevalência de problemas de

saúde mental¹³¹. Isto significa que as interações das crianças e dos adolescentes com os espaços em linha podem causar, mas também reforçar, os problemas de saúde mental existentes, incluindo a depressão¹³².

Os dados existentes corroboram a ideia de que as experiências negativas em linha são altamente prevalentes em adolescentes que já se debatem com problemas de saúde mental¹³³. Os adolescentes que sofrem de ansiedade social podem estar especialmente propensos a passar mais tempo nas redes sociais ou a desenvolver padrões de utilização problemáticos¹³⁴. Por vezes, as pessoas socialmente ansiosas recorrem às redes sociais para construir relações positivas em linha, aliviando a ansiedade das interações presenciais, mas promovendo comportamentos evasivos.

Da mesma forma, a exposição dos menores a conteúdo inadequado para a idade, incluindo conteúdo que retrate ou incentive a automutilação física, distúrbios alimentares e suicídio, é suscetível de agravar condições já existentes.

Para os adolescentes nas redes sociais, a qualidade das redes no mundo real e os traços de personalidade, incluindo a introversão ou a extroversão, podem atuar como fatores de proteção ou de risco. A investigação sugere que a utilização das redes sociais por adolescentes extrovertidos com

«É preciso analisar as várias tecnologias envolvidas de uma perspetiva mais ampla e aprofundada. [...] Centrarmo-nos apenas nas redes sociais é uma abordagem demasiado limitada, uma vez que outras tecnologias, como a IA generativa, representam riscos comparáveis, se não superiores, para os menores.»

— JUDITH SIMON,
PROFESSORA DE ÉTICA NAS TECNOLOGIAS
DA INFORMAÇÃO, UNIVERSIDADE DE
HAMBURGO

boa autoestima e amizades no mundo real de elevada qualidade pode reforçar as relações no mundo real e aumentar o apoio em linha.

Por outro lado, os adolescentes introvertidos com baixa autoestima e uma rede social mais fraca no mundo real podem estar mais inclinados a procurar novos amigos em linha. Tal pode aumentar os riscos potenciais de exposição a contactos ou conteúdos indesejados¹³⁵.

FERRAMENTAS IA E IA DE COMPANHIA NAS REDES SOCIAIS+

Os recentes avanços tecnológicos aceleraram a utilização da IA generativa, de robôs de conversação de modelos de linguagem de grande escala e de «IA de companhia» por parte das crianças e adolescentes. Esta mudança tem sido acompanhada de uma preocupação crescente quanto às implicações destas tecnologias para a saúde mental e o bem-estar dos menores. É por esta razão que os copresidentes optaram pelo termo amplo «redes sociais+» no presente relatório.

Ao contrário das anteriores ferramentas digitais de saúde mental, incluindo aplicações e realidade virtual, que tiveram dificuldade em manter os níveis de utilização, milhões de crianças e adolescentes já utilizam robôs de conversação de IA para procurar informações (nomeadamente sobre problemas de saúde mental), interação e apoio emocional. Alguns dados iniciais sugerem benefícios, como o potencial dos agentes de conversação de IA para ajudar a reduzir os sintomas de depressão¹³⁶.

A investigação indica igualmente os potenciais benefícios das interfaces baseadas na IA para uma educação inclusiva para os estudantes com deficiências visuais, físicas e cognitivas¹³⁷. No entanto, o impacto das ferramentas de IA na educação e no desenvolvimento de competências dos menores deve ser analisado de forma mais exaustiva, a fim de compreender os potenciais benefícios e riscos¹³⁸.

Estão a surgir sinais preocupantes na cobertura mediática e nas primeiras investigações sobre as possibilidades de sintomas «psicóticos» associados à IA, formação de laços parassocial, padrões de dependência¹³⁹ e incitamento ao suicídio¹⁴⁰. Os dados sugerem que os menores muitas vezes consideram a «IA de companhia» como seres semelhantes aos humanos¹⁴¹. No entanto, podem não prestar um verdadeiro apoio empático e podem representar riscos para a saúde mental dos menores¹⁴².

As crianças de tenra idade podem ser especialmente suscetíveis a criar laços emocionais com a IA de companhia, que podem percecioná-las como interlocutores capazes de interagir. Os adolescentes que utilizam estas ferramentas para interações pessoais e emocionais também estão expostos a riscos relacionados com a formação de laços e a dependência.

Um estudo europeu recente revelou que mais de 86 % dos adolescentes irlandeses, franceses, alemães e suecos utilizam ferramentas de IA. Entre eles, mais de metade utiliza ferramentas de IA para debater temas íntimos e resolver questões pessoais¹⁴³. Este estudo indicou que os adolescentes que utilizam ferramentas de IA têm maior probabilidade de apresentar sintomas de ansiedade.

Os sistemas de IA podem explorar as vulnerabilidades dos menores abusando da curiosidade natural, do desejo de recompensas, da suscetibilidade à pressão e da inclinação para a gratificação imediata. Podem também exacerbar o impacto das técnicas de conceção manipuladoras, como o «encorajamento» comportamental¹⁴⁴.

Os vieses algorítmicos e sociais incorporados nos dados de treino da IA também podem fomentar a desinformação, a informação incorreta e os estereótipos que os menores podem interiorizar desde tenra idade¹⁴⁵. As consequências da exploração baseada na IA podem ser graves e duradouras para as crianças e os adolescentes, incluindo comportamentos de dependência, menor concentração e capacidades cognitivas, baixo desempenho académico e dificuldades sociais.

As crianças dos 6 aos 12 anos podem estar especialmente expostas ao desenvolvimento de comportamentos de dependência precoces, que podem continuar até ao início da adolescência e para além da mesma. É necessária mais investigação, não só sobre as oportunidades que as ferramentas de IA oferecem às crianças e aos adolescentes, mas também para compreender como detetar danos e garantir que a supervisão humana continua a ser uma parte fundamental do apoio mediado pela IA.

Além disso, as características baseadas na IA (por exemplo, em ambientes de jogo, incluindo personagens baseadas na IA, na geração de conteúdo personalizado e em robôs de conversação dentro do jogo) não são plenamente abordadas pelo quadro legislativo em vigor para proteger adequadamente os menores em linha¹⁴⁶.

A SOLIDÃO COMO CAUSA OU EFEITO DA UTILIZAÇÃO

DAS REDES SOCIAIS

Para as crianças e os adolescentes, a solidão pode ser uma causa ou um efeito da utilização das redes sociais¹⁴⁷. Nos casos em que a solidão pode ser considerada uma causa, os sentimentos de isolamento podem incentivar uma maior utilização das redes sociais¹⁴⁸ para criar novas amizades. A solidão no mundo real pode também motivar comportamentos, como apresentações irrealistas do «eu» em linha, o que, por sua vez, pode exacerbar os sentimentos de solidão¹⁴⁹.

De modo mais geral, a ocorrência de danos em linha pode incentivar os menores a abandonarem as atividades sociais e a escola, a perderem a confiança nos outros e a mostrarem-se mais relutantes em participar em atividades em linha que promovam o bem-estar (como a ligação com amigos ou serviços)¹⁵⁰. É importante reconhecer que os danos em linha, incluindo a ciberintimidação, se sobrepõem frequentemente aos danos no mundo físico.

UTILIZAÇÃO PASSIVA VS. UTILIZAÇÃO ATIVA

A conceção das redes sociais+ é outro fator importante na forma como estes serviços afetam a saúde mental das crianças e dos adolescentes. Os percursos automatizados, otimizados para objetivos comerciais, podem levar a que os menores sejam expostos a um fluxo aparentemente interminável de conteúdo danoso, a partir de imagens gráficas de automutilação, distúrbios alimentares e imagens sexuais¹⁵¹.

A investigação indica que a forma como as crianças e os adolescentes interagem com as redes sociais influencia os efeitos que estas podem ter na saúde mental e no bem-estar dos mesmos. A utilização passiva, como a navegação e o deslizamento, pode estar associada a níveis mais elevados de sintomas depressivos, solidão e stress¹⁵².

Já a utilização ativa, como a publicação, os comentários, as mensagens e os gostos, tende a estar correlacionada com um maior bem-estar, satisfação com a vida (especialmente entre as raparigas) e uma maior perceção do apoio social. No entanto, algumas constatações revelam resultados heterogéneos no que diz respeito à utilização ativa e passiva e à frequência da depressão¹⁵³.

PREOCUPAÇÕES COM A IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTOS

ALIMENTARES

As plataformas de redes sociais permitem o acesso das crianças e dos adolescentes a um vasto leque de conteúdos relacionados com comportamentos alimentares, incluindo práticas saudáveis e não saudáveis. Os canais que promovem os distúrbios alimentares suscitam preocupações significativas e têm potencial para fomentar comportamentos alimentares disfuncionais que impedem a recuperação¹⁵⁴.

Estes canais podem utilizar palavras-chave em evolução para evitar a deteção e o bloqueio pelas plataformas de redes sociais, promovendo a magreza, a baixa autoestima e o perfeccionismo. Estes comportamentos estão associados a distúrbios alimentares que afetam especialmente as adolescentes¹⁵⁵, a partir dos 10 anos de idade.

A ampla divulgação e normalização de «publicações sobre o corpo perfeito» e de imagens que promovem o «ideal de magreza», muitas vezes através de atividades centradas em fotografias nas redes sociais, podem contribuir ainda mais para a insatisfação com a imagem corporal e a vergonha do corpo em crianças e adolescentes.

Esta exposição pode levar a uma maior auto-objetificação, a preocupações com a imagem corporal e mesmo a um desejo de recorrer a cirurgia estética. Os adolescentes, especialmente as raparigas adolescentes, correm um risco especial de desenvolver perceções negativas da imagem corporal perpetuadas pela representação, nas redes sociais, de normas corporais idealizadas¹⁵⁶.

DESINFORMAÇÃO E INFORMAÇÃO INCORRETA

Os menores tendem a preferir as redes sociais e as plataformas em linha como fontes de notícias e informações em detrimento dos meios de comunicação social tradicionais¹⁵⁷. Esta utilização expõe-nas a um vasto leque de desinformação e de informação incorreta em linha.

Aos 8 anos, cerca de metade das crianças declaram deparar-se com informação incorreta numa base semanal¹⁵⁸. Quanto mais velhas as crianças são, mais frequentemente referem ter sido alvo de informação incorreta¹⁵⁹. Um inquérito realizado nos Estados Unidos indicou que mais de um terço dos adolescentes foram induzidos em erro por conteúdo falso em linha¹⁶⁰.

As crianças e os adolescentes podem nem sequer estar familiarizados com os conceitos de informação incorreta e desinformação, o que leva a uma falta de denúncias e a uma falta de sensibilização para os riscos associados. Isto põe em evidência a lacuna entre as capacidades cognitivas e emocionais das crianças e os riscos a que estão expostas em linha. Embora cerca de 70 % dos jovens na UE tenham comunicado que podiam reconhecer com confiança a desinformação em linha¹⁶¹, as respetivas respostas são influenciadas pela compreensão que têm do que constitui desinformação e de outros fatores (por exemplo, género, contexto socioeconómico, etc.).

Com o surgimento de tecnologias cada vez mais sofisticadas capazes de criar e divulgar informação incorreta e desinformação, incluindo ferramentas de IA¹⁶², é cada vez mais difícil para os utilizadores, em especial os menores, distinguir informação não fiável de informação fiável.

Os menores podem não só ser diretamente prejudicados por informação incorreta e desinformação, mas também divulgá-las entre os respetivos pares¹⁶³, por exemplo, para ganhar popularidade ou confirmação¹⁶⁴. Uma tendência especialmente preocupante é a utilização crescente das redes sociais pelos adolescentes para pesquisar informação sobre questões pessoais e relacionadas com a saúde (mental), apesar da prevalência generalizada de informação incorreta em linha sobre estes tópicos¹⁶⁵.

Uma investigação nos meios de comunicação social realizada em 2021 revelou que, nos primeiros 35 minutos numa plataforma de redes sociais, quase 90 % dos utilizadores receberam informação incorreta específica sobre as vacinas contra a COVID-19¹⁶⁶. Estas conclusões sublinham a necessidade de medidas de proteção para limitar a propagação de informação incorreta e de desinformação em linha.

Nos ciclos de avaliação e atenuação dos riscos das plataformas em linha de muito grande dimensão (VLOP) e dos motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão (VLOSE) ao abrigo do Regulamento dos Serviços Digitais da UE, tanto os prestadores quanto a sociedade civil assinalaram riscos sistémicos para a saúde pública decorrentes da divulgação em grande escala de desinformação e de informação incorreta no domínio médico. Os prestadores de plataformas de comércio em linha salientaram igualmente os riscos sistémicos decorrentes da venda, nas respetivas plataformas, de substâncias legais mas nocivas, bem como de produtos médicos ilegais, não conformes ou não regulamentados. O conteúdo relacionado com a automutilação, os distúrbios alimentares e as práticas de saúde de risco constitui outra área que suscita preocupação.

Tal sublinha a importância de dotar as crianças e os adolescentes, mas também os cuidadores e educadores, de competências e literacia digitais desde tenra idade. Os serviços públicos, incluindo os serviços de saúde, devem refletir sobre a forma de disponibilizar informações e orientações exatas e adequadas à idade sobre problemas mentais, físicos, sexuais e outros problemas relacionados com a saúde¹⁶⁷ às crianças, adolescentes e cuidadores em linha.

AUTOMUTILAÇÃO DELIBERADA E TENDÊNCIAS SUICIDAS

A prevalência de automutilação deliberada entre os adolescentes é difícil de determinar devido a dados limitados sobre as idas relacionadas aos hospitais, mas os dados concretos sugerem um aumento da respetiva ocorrência¹⁶⁸. A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica o suicídio como a terceira principal causa de morte dos jovens entre os 15 e os 29 anos a nível mundial em 2021, sendo as mulheres deste grupo etário especialmente vulneráveis¹⁶⁹.

A utilização das redes sociais+ para aceder a e partilhar conteúdo relacionado com a automutilação deliberada constitui um problema social. Estas atividades contribuem para a normalização e dessensibilização de comportamentos de automutilação. A investigação indica que a exposição a conteúdo relacionado com a automutilação ou o suicídio nas redes sociais pode levar aos chamados efeitos de «contágio» ou «Werther»¹⁷⁰. A interação com conteúdo relacionado com o suicídio e a automutilação nas redes sociais também pode aumentar a probabilidade de ver conteúdo semelhante no futuro, através da amplificação algorítmica¹⁷¹.

Os adolescentes podem publicar conteúdo de automutilação nas redes sociais para experienciarem um sentimento de pertença ou para procurar validação ou apoio. No entanto, os comentários recebidos podem ser difíceis de gerir. Embora possa oferecer apoio positivo, pode também reforçar inadvertidamente comportamentos de automutilação ou suicídio¹⁷². A relação entre a influência nas redes sociais e as tendências suicidas é complexa, envolvendo associações indiretas e multifacetadas (ver caixa sobre o caso «White Tiger»).

A vitimização em linha, incluindo a ciberintimidação, e o respetivo potencial para reforçar o sentimento de isolamento das crianças e dos adolescentes foram associados a uma maior prevalência de automutilação deliberada e de ideação suicida¹⁷³. O papel das redes sociais+ nestes contextos exige uma análise cuidadosa para atenuar os impactos negativos e apoiar eficazmente as crianças e os adolescentes vulneráveis e os respetivos círculos de apoio.

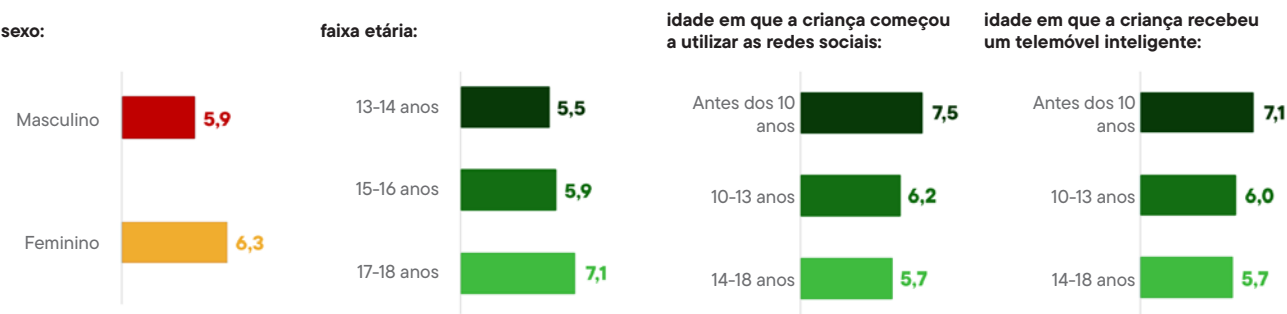
Riscos para a saúde física

A maioria dos efeitos das redes sociais e de outros serviços digitais na saúde física está associada à utilização de ecrãs por parte dos menores em geral, e não a tipos específicos de utilização, como as redes sociais. À semelhança das redes sociais, o tempo passado à frente de ecrãs não implica necessariamente apenas efeitos negativos, mas depende fortemente da atividade específica realizada. Os principais temas de investigação nesta área incluem o impacto do tempo passado à frente de ecrãs na visão, no desenvolvimento cerebral, no consumo de álcool e no sono das crianças e dos adolescentes¹⁷⁴.

Os dados do Eurobarómetro sobre o impacto do tempo passado à frente de ecrãs em demasia e das redes sociais na saúde mental dos jovens indicam que os jovens entre os 13 e os 18 anos passam, em média, 4,5 horas em ecrãs num dia letivo normal. No fim de semana, este número aumenta para uma média de 6,1 horas por dia, com quase metade dos adolescentes (46 %) a exceder as 6 horas. Durante os fins de semana, 14 % dos adolescentes excedem as 10 horas diárias.

Figura 1 — Aumento da utilização de ecrãs pelos adolescentes ao longo do fim de semana

Questão: Quanto tempo, no total, passas à frente de ecrãs (telemóvel inteligente, computador, tábete, televisão, consola de jogos)^a?



Fonte: Comissão Europeia (2026), *Impact of excessive screen time and social media on young people's mental health* (Impacto do tempo passado à frente de ecrãs e das redes sociais em excesso na saúde mental dos jovens), junho de 2026, inquérito do Eurobarómetro.

a. Nota: Os valores representam as horas médias de utilização de ecrãs por dia (durante o fim de semana).

VISÃO E SAÚDE FÍSICA

«A maioria dos riscos debatidos durante o Painel Especial sobre a Segurança das Crianças em Linha, incluindo o tempo excessivo passado à frente de ecrãs e a utilização de aplicações de IA de companhia, são relevantes não só para as crianças e os jovens, mas também para as pessoas de todas as idades.»

— ALBERTO MONGE ROFFARELLO,
PROFESSOR ADJUNTO NA ÁREA DO
BEM-ESTAR DIGITAL E DA CONCEÇÃO
ÉTICA DA IA, POLITECNICO DI TORINO

Reconhece-se que a utilização prolongada de ecrãs aumenta o risco de dores nas costas, dores de cabeça¹⁷⁵ e fadiga ocular digital (também conhecida como síndrome visual informática). O risco de sofrer estes sintomas aumenta com o longo tempo passado à frente de ecrãs, a visão não corrigida, o texto pequeno, a baixa resolução, a baixa altura ou distância do ecrã e a iluminação inadequada¹⁷⁶.

As crianças são especialmente vulneráveis a problemas de visão causados pelo tempo passado à frente de ecrãs prolongado, uma vez que muitas têm perturbações visuais não diagnosticadas ou são submetidas a exames oftalmológicos de baixa qualidade¹⁷⁷.

Passar demasiado tempo nas redes sociais+ também pode implicar um custo de oportunidade, na medida em que as crianças e os adolescentes não conseguem dedicar-se a atividades no mundo real, incluindo a atividade física e as brincadeiras no mundo real, que são fundamentais para o desenvolvimento e a saúde dos mesmos.

SONO

Outros riscos físicos comuns para a saúde decorrentes da utilização das redes sociais incluem a diminuição da atividade física, o tempo passado no exterior e a redução do sono¹⁷⁸. Um sono adequado é essencial para o desenvolvimento, a regulação emocional, a consolidação da memória, a maturação cerebral e a libertação de hormonas de crescimento das crianças e dos adolescentes¹⁷⁹. Apesar disso, uma grande percentagem de adolescentes não cumpre as recomendações de sono para a sua idade¹⁸⁰.

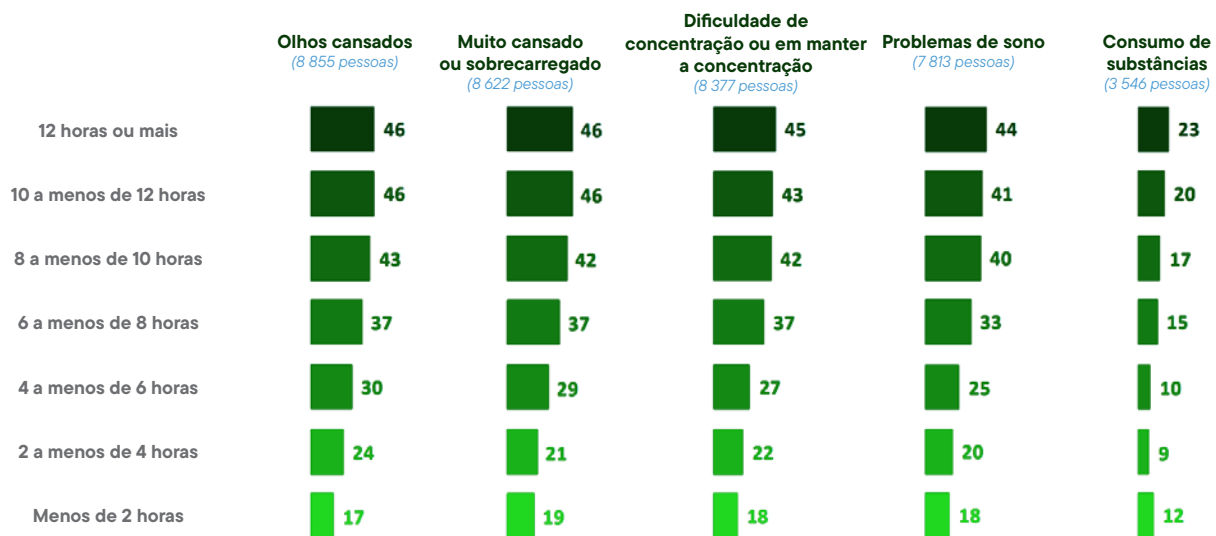
Os dados disponíveis sugerem que a utilização de ecrãs por crianças e adolescentes pode contribuir para uma redução do período de sono e para uma qualidade inferior do mesmo, alterar os horários de sono, proporcionar estimulação psicológica e suprimir a produção de melatonina (especialmente através da emissão de luz azul)¹⁸¹. O tempo passado à frente de ecrãs pode também substituir o tempo passado no exterior, o que tem um efeito negativo no sono¹⁸² e na saúde física e mental geral dos menores.

Os inquéritos revelam um elevado nível de atividade noturna dos adolescentes. Os padrões específicos da idade revelam que as crianças com menos de 5 anos estão bastante protegidas pelo controlo parental. Por sua vez, as crianças dos 6 aos 12 anos registam uma latência do sono mais longa e uma qualidade de sono inferior, enquanto os jovens dos 13 aos 15 anos referem dificuldades em adormecer, redução da qualidade do sono e excitação cognitiva antes de adormecer¹⁸³.

As intervenções gerais para reduzir o tempo passado à frente de ecrãs (por exemplo, reduzindo a utilização de ecrãs antes de dormir, após as 21:00) demonstraram um efeito positivo na duração do sono¹⁸⁴ e na vigiância no dia seguinte¹⁸⁵. A investigação que analisa os efeitos da exposição prolongada aos ecrãs no desenvolvimento cerebral dos menores é, em grande parte, de natureza correlacional e não permite estabelecer uma relação de causalidade.

Figura 2 — Aumento dos sintomas nos adolescentes em função do tempo passado à frente de ecrãs

Questão: Qual das seguintes situações, se alguma, te aconteceu nos últimos 30 dias^b?



Fonte: Comissão Europeia (2026), *Impact of excessive screen time and social media on young people's mental health* (Impacto do tempo passado à frente de ecrãs e das redes sociais em excesso na saúde mental dos jovens), junho de 2026, inquérito do Eurobarómetro.

CONCEÇÃO QUE CRIA DEPENDÊNCIA E «PADRÕES OBSCUROS»

De acordo com os dados da OMS, mais de um terço dos adolescentes declarou estar em contacto constante com amigos em linha. Um em cada dez adolescentes apresenta sinais de comportamento problemático nas redes sociais, caracterizado por sintomas semelhantes aos da dependência¹⁸⁶.

Recentemente, a investigação na área da medicina da dependência passou a centrar-se não só nos fatores individuais que levam a ou caracterizam comportamentos de dependência em linha, mas também na análise da conceção das redes sociais e de outros serviços digitais que incentivam estes comportamentos. As crianças entre os 6 e os 12 anos podem estar especialmente expostas ao risco de desenvolver comportamentos de dependência precoces decorrentes da respetiva utilização das redes sociais+. Estes riscos persistem, especialmente no início da adolescência.

b. Nota: Os valores representam a percentagem (%) de inquiridos que referiram problemas devidos ao tempo passado à frente de ecrãs (durante o fim de semana).

As técnicas de concepção que criam dependência e os «padrões obscuros»¹⁸⁷ disponíveis em algumas redes sociais+ (intencionalmente ou não) distorcem ou prejudicam a capacidade dos utilizadores para fazerem escolhas ou tomarem decisões autónomas e informadas. Entre as características que criam dependência contam-se a reprodução automática de conteúdo, o deslize infinito, a gamificação e a funcionalidade «puxar para atualizar». Os padrões obscuros incluem temporizadores de contagem decrescente falsos, interfaces web concebidas para levar os consumidores a compras, assinaturas ou outras escolhas e informação oculta¹⁸⁸.

A investigação indica que outras características, incluindo o mecanismo «gostar» e as «notificações automáticas», também podem incentivar comportamentos compulsivos¹⁸⁹. Há estudos que sugeriram igualmente que as plataformas de maximização da interação têm predominantemente efeitos negativos para os adolescentes¹⁹⁰. Devido às respetivas características de desenvolvimento e à importância da aceitação pelos pares na formação da identidade, os adolescentes são especialmente suscetíveis a estas técnicas de concepção persuasivas¹⁹¹. Os jovens adultos e os adultos com problemas de bem-estar preexistentes são também especialmente vulneráveis¹⁹².

A Avaliação da Adequação da Equidade Digital de 2024 da Comissão Europeia¹⁹³ constatou que as pessoas se deparam com grande frequência com práticas como os padrões obscuros quando navegam em linha. Verificou-se que até 97 % dos sites Web e aplicações mais populares utilizados pelos consumidores da UE utilizam pelo menos um padrão obscuro. Concluiu igualmente que 31 % dos consumidores gastaram mais tempo e dinheiro em linha devido a concepções que criam dependência.

Para alcançar uma mudança sistémica, é necessário desviar o foco da responsabilidade individual e abordar o impacto mais alargado das estratégias de concepção das redes sociais+. Os investigadores estão a analisar os modelos de negócio baseados em dados das plataformas de redes sociais, que dão prioridade à interação com fins lucrativos, e estão a debater modelos alternativos que realçam a concepção ética¹⁹⁴.

Este objetivo é concretizado, de um modo mais geral, com apelos para que o interesse superior das crianças seja a principal consideração na concepção e gestão dos ambientes digitais¹⁹⁵, a fim de apoiar o bem-estar digital das mesmas.

ALCOOLISMO E TOXICODEPENDÊNCIA

Ao longo da última década, a investigação identificou e estudou a ligação entre a utilização de redes sociais e o consumo de álcool entre os adolescentes¹⁹⁶. O álcool está muito presente nas redes sociais, mas existem diferenças importantes nos serviços digitais no que diz respeito à respetiva prevalência e representação¹⁹⁷. As representações positivas do álcool nas redes sociais moldam as atitudes e as normas percecionadas¹⁹⁸. A exposição e a partilha de conteúdo relacionado com o álcool estão associadas a um consumo mais elevado de álcool, criando uma lacuna de reforço bidirecional¹⁹⁹.

As diferenças individuais, como as características de disposição, o contexto social e a fase de desenvolvimento, moderam esta relação. Os ambientes familiares podem atenuar estes efeitos, com uma socialização negativa do álcool entre pais e pares que atenua a influência dos conteúdos em linha relacionados com o álcool²⁰⁰. As prioridades futuras de investigação incluem alargar os estudos para além das

amostras²⁰⁰ WEIRD, esclarecer a dinâmica temporal e analisar a forma como os diversos tipos de conteúdo (representações positivas, publicidade e mensagens de prevenção) interagem com o comportamento dos adolescentes em relação ao consumo de álcool.

No que diz respeito ao abuso de substâncias, os dados indicam que os conteúdos que promovem o consumo de substâncias ou que retratam ativamente o seu consumo estão amplamente disponíveis nas redes sociais. Este facto pode influenciar as atitudes, os comportamentos e as perceções de risco em relação ao consumo de substâncias, especialmente entre as crianças e os adolescentes²⁰¹. À semelhança do álcool, a investigação sugere que o conteúdo das redes sociais relacionado com as drogas está associado a maiores probabilidades de consumo de canábis e de múltiplas substâncias²⁰².

EXPOSIÇÃO A CRIMES E CONTEÚDO ILEGAL EM LINHA

De acordo com a Europol, as crianças e os adolescentes estão expostos a uma série de crimes, incluindo o aliciamento, o abuso sexual de crianças, a radicalização e o recrutamento para atos violentos e o terrorismo em linha²⁰³. Estes riscos aumentam com a participação dos menores nos espaços em linha²⁰⁴, bem como com a exposição a conteúdo danoso ou abusivo, incluindo o acesso à pornografia desde uma idade muito precoce²⁰⁵.

Os dados no contexto alemão indicam que o aliciamento e o abuso sexual de crianças em linha são significativamente mais frequentes entre as gerações mais jovens. Tal pode dever-se ao aumento da exposição a ambientes digitais, juntamente com a proliferação das redes sociais nas últimas décadas. Estas conclusões sublinham a necessidade de uma prevenção urgente e direcionada para fazer face aos riscos em linha para as crianças e os adolescentes em linha²⁰⁶.

MATERIAL DE ABUSO SEXUAL DE CRIANÇAS

Ao longo das últimas décadas, os espaços das redes sociais⁺ tornaram-se centrais para a proliferação de material de abuso sexual de crianças, bem como para a produção, a divulgação e o consumo do mesmo. Em 2025, 63 % de todas as páginas Web relativas ao abuso sexual de crianças encontradas pela Fundação de Observação da Internet estavam alojadas nos Estados-Membros da UE.

De acordo com dados de 2025 do Centro Nacional para Crianças Vítimas de Abuso e Exploração dos Estados Unidos (NCMEC), o aliciamento em linha está a expandir-se a um ritmo alarmante, com um aumento de 158 % no número de denúncias nos últimos três anos. Os infratores utilizam sistematicamente as redes sociais, as aplicações de mensagens e as plataformas de jogo para estabelecer contacto com menores e participar em atividades de aliciamento. Estas interações em linha traduzem-se frequentemente na exploração no mundo real, demonstrando uma forte ligação entre o aliciamento em linha e a prática de crimes associados no mundo real.

A evolução tecnológica, incluindo a IA generativa, está a amplificar os riscos e a acelerar a escala de possíveis abusos. A proliferação da IA levou a um aumento exponencial do material de abuso sexual de crianças gerado pela IA, com relatos a subir de 5 000 casos em 2023 para 1,3 milhões em 2025²⁰⁷.

Só entre 2024 e 2025, os vídeos de abuso sexual de crianças gerados por IA aumentaram mais de 26 vezes. 65 % foram classificados como material da categoria A, a forma mais grave de abuso. Estes dados evidenciam a ameaça que os ambientes das redes sociais⁺ e da IA generativa representam, já que permitem a rápida proliferação de material de abuso sexual de crianças.

c. Dados demográficos da amostra «Ocidental, Educada, Industrializada, Rica e Democrática» (WEIRD).

O consumo de material sintético realista pode reforçar os interesses sexuais existentes. De acordo com um inquérito de 2021 realizado pela Protect Children Finland, 44 % dos 5 171 inquiridos afirmaram que a visualização de material de abuso sexual de crianças os levou a pensar em procurar contacto com menores, tendo 37 % declarado ter procurado contacto²⁰⁸.

As raparigas podem estar especialmente expostas a perigos. Em 2025, 97 % das imagens de abuso sexual de crianças geradas por IA identificadas pela Fundação de Observação da Internet apresentavam raparigas²⁰⁹. As adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos podem ser especialmente vulneráveis.

A exploração sexual em linha está também estreitamente ligada ao tráfico. Os serviços digitais podem facilitar o recrutamento, o controlo e a monetização das vítimas, nomeadamente em operações de grande escala que envolvam abusos transmitidos em direto. Esta forma de exploração é uma das que mais rapidamente cresce a nível mundial, possibilitada pelo anonimato. Os danos causados às vítimas são graves e duradouros.

As vítimas denunciam consequências psicológicas a longo prazo, incluindo ansiedade, vergonha e receio persistente de serem reconhecidas²¹⁰. A circulação contínua de material em linha prolonga indefinidamente a vitimização, o que significa que os danos não cessam quando termina o abuso inicial.

Um estudo interno do Centro Comum de Investigação (JRC) da Comissão Europeia concluiu que, embora as plataformas de redes sociais não sejam os principais alojadores de material de abuso sexual de crianças, podem ser utilizadas para o divulgar, muitas vezes através de hiperligações a sítios externos ou canais encriptados.

Os sistemas algorítmicos integrados nas plataformas de redes sociais podem amplificar o conteúdo relacionado com material de abuso sexual de crianças, tornando-o mais perceptível e acessível aos utilizadores, incluindo agressores e menores.

Outro conteúdo que retrate menores, presente nas plataformas das redes sociais, embora não seja necessariamente material de abuso sexual de crianças, pode ser explorado por agressores e agravar os riscos para as crianças e os adolescentes. Os riscos para os menores causados pela exposição a material de abuso sexual de crianças incluem danos emocionais e psicológicos, ansiedade, depressão e trauma.

Para crianças e adolescentes que já tenham sido vítimas de abuso sexual, os ambientes em linha podem contribuir para o risco de revitimização²¹¹. A disponibilidade e circulação contínuas de material de abuso sexual de crianças significa que o abuso pode ser novamente experienciado muito depois de o crime inicial ter terminado²¹². Ao contrário de muitas formas de vitimização no mundo real, o material digital pode ser copiado, redistribuído e acedido indefinidamente, criando uma fonte permanente de angústia e incerteza para as vítimas, que muitas vezes permanecem cientes de que continuam a circular imagens ou vídeos do abuso das mesmas.

Os dados sugerem ainda que os sobreviventes de abuso sexual infantil podem ser especialmente vulneráveis a experiências danosas em linha²¹³. O abuso sexual infantil tem sido associado a mais comportamentos de alto risco em linha, a uma maior exposição a conteúdo sexual em linha, a taxas mais elevadas de vitimização por ciberintimidação e a um risco elevado de revitimização iniciada pela Internet²¹⁴. Estas vulnerabilidades podem refletir o impacto a longo prazo do trauma no desenvolvimento psicossocial e no autoconceito sexual, e não apenas no comportamento individual²¹⁵.

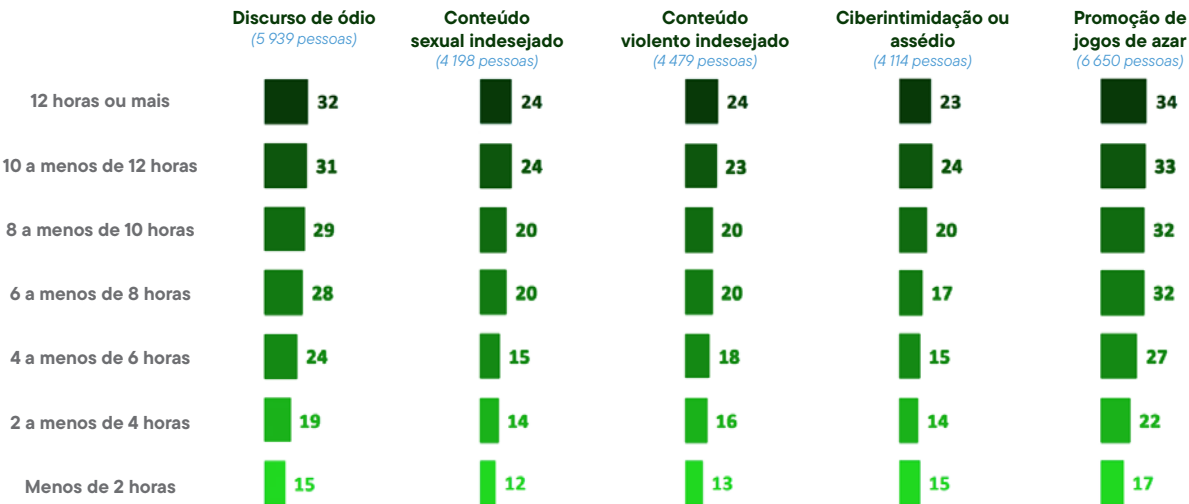
A exposição repetida em linha a material sexualizado ou de exploração pode, por conseguinte, reforçar os sintomas relacionados com o trauma, interferir com a recuperação e aumentar a probabilidade de nova vitimização. Ao mesmo tempo, a exposição a material de abuso sexual de crianças pode contribuir para a normalização de comportamentos sexuais de exploração entre menores, aumentando o risco de as crianças vulneráveis se tornarem alvo de novos abusos ou coerção. Prevenir a difusão de material de abuso sexual de crianças é essencial não só para pôr termo aos abusos em curso, mas também para reduzir o risco de vitimização repetida e apoiar a recuperação a longo prazo das crianças e adolescentes afetados²¹⁶.

Os menores expostos a este material ou aliciados nas redes sociais+ correm um risco maior de serem eles próprios explorados ou vítimas de abusos. A exposição repetida a material de abuso sexual de crianças pode dessensibilizar os menores para os efeitos danosos, levando, potencialmente, à normalização de comportamentos de exploração.

As crianças e os adolescentes que foram anteriormente vítimas de abuso sexual correm um risco acrescido de revitimização em linha. Os dados disponíveis indicam que um histórico de abuso sexual de crianças está associado a uma maior vulnerabilidade ao aliciamento e abuso sexual com assistência tecnológica, o que sublinha a necessidade de medidas de proteção específicas para este grupo²¹⁷.

Figura 3 — Quanto mais tempo os adolescentes passam em frente aos ecrãs, mais conteúdo indesejado e ilegal encontram

Questão: Nos últimos 3 meses, viste ou experienciaste alguma das seguintes situações ao utilizar as redes sociais^d?



Fonte: Comissão Europeia (2026), *Impact of excessive screen time and social media on young people's mental health* (Impacto do tempo passado à frente de ecrãs e das redes sociais em excesso na saúde mental dos jovens), junho de 2026, inquérito do Eurobarómetro.

d. Nota: Os valores representam a percentagem (%) de inquiridos que comunicaram riscos por tempo passado à frente de ecrãs (durante o fim de semana).

RADICALIZAÇÃO E RECRUTAMENTO PARA ATOS VIOLENTOS

E TERRORISMO

Os ambientes das redes sociais⁺ desempenham um papel significativo na radicalização e no recrutamento de menores para cometer atos de terrorismo e extremismo violento. As redes sociais, os serviços de mensagens encriptadas e as comunidades em linha são utilizados para divulgar propaganda, criar redes e interagir diretamente com menores.

O relatório de 2025 sobre a situação e as tendências do terrorismo na UE demonstra que quase um terço dos suspeitos detidos na UE em 2024 por crimes relacionados com o terrorismo eram menores ou jovens adultos²¹⁸. Dos 133 jovens suspeitos identificados, 70 tinham menos de 18 anos. A maioria dos jovens suspeitos estava ligada ao terrorismo jihadista, seguido do terrorismo de direita e do extremismo violento.

O recrutamento pode começar numa idade muito precoce, havendo casos documentados que envolvem crianças com apenas 8 ou 9 anos de idade. As crianças e os adolescentes são especialmente vulneráveis às estratégias de recrutamento em linha adotadas pela criminalidade organizada e pelos grupos terroristas, que utilizam frequentemente ambientes de jogo e fóruns em linha para atrair menores para estas atividades.

Os dados mostram que os menores condenados por infrações terroristas na UE podem ser submetidos a um processo de autorradicalização em linha, desempenhando o conteúdo baseado em algoritmos um papel fundamental no reforço de ideias radicais. A exposição regular a conteúdo violento em linha pode levar a uma normalização perigosa e à dessensibilização geral dos danos e sofrimento²¹⁹.

O caso «White Tiger» (ver caixa abaixo) ilustra como as plataformas em linha podem permitir que redes criminosas e indivíduos aliciem menores para redes de abuso em linha, facilitando a exploração, o aliciamento e o abuso psicológico.

O CASO «WHITE TIGER»

O caso «White Tiger» centra-se num suspeito detido na Alemanha no verão de 2025 e alegadamente identificado como uma figura proeminente no grupo violento extremista niilista em linha intitulado «764». Agindo sob o pseudónimo «White Tiger», o suspeito é acusado de mais de 200 crimes contra mais de 30 crianças e adolescentes^e. O suspeito tinha 16 e 19 anos, respetivamente, aquando das alegadas infrações.

Entre os crimes de que é suspeito conta-se o incitamento ao suicídio de um rapaz de 13 anos dos Estados Unidos, transmitido ao vivo em linha em 2022. Outros casos incluem o aliciamento de crianças dos 11 aos 15 anos para a automutilação em linha perante telespetadores e a produção de material de abuso sexual de crianças. Foram identificadas vítimas em vários países, principalmente na Alemanha, nos Estados Unidos, no Reino Unido e no Canadá. O suspeito é acusado de ter procurado deliberadamente, em linha, crianças e adolescentes vulneráveis, isolados ou em sofrimento emocional, incluindo pessoas que estão a explorar a sua identidade LGBTQ+.

e. O julgamento está em curso. As infrações apresentadas são alegadas e não prejudicam de forma alguma o resultado do processo judicial.

Através de técnicas de aliciamento rápido, o suspeito alegadamente estabeleceu fortes dependências emocionais, retirando gradualmente as vítimas dos respetivos sistemas de apoio no mundo real. Uma vez isoladas, o processo de aliciamento transformou-se numa forma maliciosa de radicalização em prol de ideologias extremistas violentas e de tortura psicológica. O julgamento do suspeito teve início na Alemanha em 2026. A acusação enfrenta dificuldades devido às dimensões transnacionais e virtuais do caso.

A rede 764 recorre a extorsão grave, ameaças de divulgação de dados pessoais e *gaslighting* para minar o sentido de autonomia das vítimas. Os agressores instrumentalizaram sistematicamente os serviços digitais tradicionais populares entre os menores. Os adolescentes foram também coagidos a executar comandos cada vez mais perigosos, filmando atos degradantes e adotando a ideologia niilista do grupo como uma forma distorcida de validação.

Uma característica fundamental é o facto de as vítimas serem frequentemente chantageadas para se tornarem elas próprias agressoras, forçadas pela rede a visar, aliciar e explorar outros menores. Esta dinâmica ilustra a sobreposição entre a vitimização infantil e a prática de crimes contra crianças, em que os menores coagidos são utilizados para cometer crimes contra outras crianças ou para as incentivar a praticar atos de automutilação. A fluidez ideológica, a mistura de danos em linha e a intensidade gradual da automutilação e da violência, associadas a espaços privados em linha, dificultam os esforços para detetar e levar a tribunal as redes extremistas violentas em linha.

UTILIZAÇÃO (ABUSIVA) DE DADOS DE MENORES

As crianças e os adolescentes enfrentam vários riscos quando utilizam as redes sociais^f no que diz respeito à forma como os seus dados pessoais são recolhidos e utilizados. Uma das principais preocupações é a definição de perfis de menores. O comportamento dos utilizadores nas redes sociais e noutros serviços digitais é normalmente monitorizado, para diversas finalidades, através de testemunhos e de tecnologias de monitorização semelhantes. A finalidade mais intrusiva da privacidade da referida monitorização é a monitorização entre sítios para publicidade personalizada. Muitas plataformas de redes sociais recolhem dados pessoais não só através de testemunhos no dispositivo, mas também através da utilização dos respetivos servidores, numa escala que pode invadir a privacidade dos menores. Em certos casos, os prestadores de serviços digitais e os anunciantes podem recolher dados de várias fontes diferentes^g.

Estas práticas permitem aos prestadores de serviços criar uma imagem abrangente do comportamento, das preferências, dos interesses, dos movimentos e das atividades em linha dos menores^g. Podem também revelar aspetos privados do estilo de vida ou das convicções de uma criança ou adolescente, mesmo que os menores não tenham fornecido diretamente a referida informação. A recolha generalizada de dados pode reduzir o controlo dos menores sobre os próprios dados e expô-los a riscos imprevistos, incluindo pressão no sentido de efetuarem compras integradas nas aplicações ou de adquirirem serviços adicionais.

f. Ver, por exemplo, Meta Platforms Inc/Bundeskartellamt (C252/21).

g. Meta Platforms Inc/ Bundeskartellamt (C252/21).

Embora as crianças possam invocar o direito incondicional a serem esquecidas ao abrigo do RGPD²²⁰, este direito deve ser invocado pelo menor depois de o tratamento já ter sido efetuado. Naturalmente, isto também exige que as crianças sejam capazes de compreender este direito e como o invocar.

Neste contexto, os menores enfrentam riscos decorrentes da sua utilização das redes sociais e dos serviços digitais, que podem integrar sistemas de recomendação e algoritmos. Estes sistemas baseiam-se frequentemente em dados comportamentais e na atividade de pesquisa para gerar fluxos de conteúdo e anúncios publicitários personalizados. Podem também encaminhar os menores para conteúdo danoso ou inadequado, concebido para incentivar a interação prolongada. Estas práticas aumentam a exposição das crianças e dos adolescentes ao risco e à possibilidade de desenvolverem comportamentos compulsivos ou de dependência.

Em ambos os casos, os menores podem não compreender que os seus dados pessoais estão a ser recolhidos, a escala da recolha e para que finalidades estão a ser utilizados. Estas práticas tornam mais difícil determinar se o consentimento das crianças foi «dado livremente», um princípio fundamental do que constitui o consentimento ao abrigo do RGPD.

Outra preocupação é a utilização de dados de geolocalização de menores, que podem ser registados por aplicações comuns e quotidianas, como aplicações de mobilidade e meteorológicas, e que são frequentemente comercializados por corretores de dados mundiais. Se a localização de uma criança ou de um adolescente puder ser monitorizada ou identificada, existe o risco de os seus dados pessoais poderem ser utilizados de forma abusiva, com potenciais efeitos negativos para a segurança física e o bem-estar, tanto em linha quanto no mundo real. Embora a utilização de dados de geolocalização esteja normalmente sujeita a consentimento^h, os menores podem dar o seu consentimento sem supervisão, por exemplo, quando criam uma aplicação descarregada no telemóvel, sem que o consentimento seja validado pela verificação da idade.

Por último, as violações de dados podem ter uma série de efeitos adversos nos menores, que podem resultar em danos físicos, materiais ou imateriais²²¹. Tal pode incluir a perda de controlo das crianças sobre os respetivos dados pessoais, a limitação dos direitos, discriminação, roubo de identidade ou fraude, prejuízos financeiros e a reversão não autorizada da pseudonimização. Pode também incluir outras desvantagens económicas ou sociais significativas.

h. No que diz respeito aos dados de geolocalização gerados no contexto dos serviços de telefonia tradicional (o local a partir do qual foi efetuada uma chamada telefónica móvel ou enviado um SMS), tal decorre do artigo 9.º da Diretiva Privacidade Eletrónica. No caso dos dados de geolocalização obtidos através de um meio diferente (normalmente a função de localização GPS do dispositivo móvel), tal estaria sujeito ao RGPD e poderia basear-se em bases jurídicas diferentes. No entanto, tendo em conta a natureza invasiva dos dados de geolocalização em termos de privacidade, o antigo Grupo de Trabalho do Artigo 29.º para a Proteção de Dados e o CEPD consideram que o consentimento é necessário.

VIDEOJOGOS

Os videojogos não só proporcionam entretenimento às crianças e aos adolescentes, como também disponibilizam espaços sociais onde podem interagir e comunicar com outras pessoas na Internet. Alguns dados sugerem que os videojogos podem trazer benefícios sob a forma de comportamentos pró-sociais²²², criação de comunidades e escapismo²²³. Estima-se atualmente que 80 % dos menores (entre os 2 e os 18 anos) passem 30 % do tempo de entretenimento a jogar²²⁴.

Os videojogos assumem formas muito diferentes, apresentando riscos diversos para os menores. Vários dos jogos mais jogados oferecem características semelhantes às das plataformas. A comunicação aberta que estes serviços utilizam pode expor os menores a riscos, incluindo a ciberintimidação, o aliciamento e a radicalização²²⁵, bem como o acesso a conteúdo nocivo ou inadequado à idade. Os chamados «videojogos intermediários», por exemplo, permitem aos utilizadores jogar e criar os próprios conteúdos ou jogos. O conteúdo gerado pelos utilizadores aumenta o risco de os menores serem expostos a conteúdo inadequado à idade.

Algumas plataformas também distribuem jogos. Tanto os videojogos quanto estas plataformas podem utilizar práticas comerciais, incluindo caixas de recompensa, compras *pay-to-advance*, compras integradas em aplicações e moedas virtuais, que podem ser manipuladoras, causar despesas indesejadas, comportamentos compulsivos ou de dependência²²⁶. Em 2018, o transtorno do jogoⁱ foi incluído na 11.ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Parece ser mais comum entre adolescentes e jovens do sexo masculino com idades compreendidas entre os 12 e os 20 anos.

Um inquérito revelou que 12% dos adolescentes foram classificados como estando em risco de desenvolvimento de comportamentos problemáticos relacionados com os jogos²²⁷. Estes dados sugerem igualmente que os rapazes entre os 11 e os 15 anos enfrentam um risco acrescido de utilização problemática em comparação com as raparigas. Entre os adolescentes, o transtorno do jogo tem sido associado a elevados níveis de externalização (como comportamentos antissociais e problemas de raiva) e de internalização (por exemplo, angústia emocional e autoestima mais baixa). Os adolescentes que sofrem de transtorno do jogo podem estar expostos a um risco mais elevado de insucesso escolar, abandono escolar precoce, problemas psicossociais e problemas relacionados com o sono.

Em junho de 2026, o sistema pan-europeu de classificação etária dos videojogos, PEGI, acrescentou novas categorias aos respetivos critérios de classificação para fazer face aos riscos de interação em linha nos videojogos. Os jogos recentemente apresentados são agora classificados com critérios mais amplos que abrangem tanto o conteúdo quanto as funcionalidades. Tal inclui a compra de conteúdo no jogo, itens aleatórios pagos, características de comunicação e aquelas que incentivam o jogo contínuo. Algumas destas características estão agora associadas a categorias etárias específicas, que podem ser utilizadas para avaliar se um videojogo necessita de uma classificação etária mais elevada.

De acordo com um representante da organização alemã «Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle» (USK), pelo menos um dos novos critérios da USK foi aplicado a cerca de 30 % de todos os jogos que foram submetidos desde que o sistema foi atualizado. Destes, cerca de um em cada três recebeu uma classificação etária mais elevada como resultado²²⁸.

- i. O transtorno do jogo é definido como um padrão de comportamento de jogo caracterizado por «uma perda de controlo sobre o jogo, uma prioridade crescente atribuída ao jogo em detrimento de outras atividades, ao ponto de o jogo passar a ter precedência sobre outros interesses e atividades quotidianas, e a continuação ou intensificação do jogo apesar da ocorrência de consequências negativas». Ver: Organização Mundial de Saúde (2020), Comportamentos que criam dependência: Transtorno do jogo.

CARACTERÍSTICAS COMUNS DAS REDES SOCIAIS+ E RISCOS

As redes sociais e outros serviços digitais diferem muito, mas partilham um conjunto de características comuns. A OCDE²²⁹ e os investigadores têm vindo a desenvolver diferentes classificações dos riscos a que as crianças e os adolescentes podem estar expostos em linha. A classificação 5-C ajuda os prestadores de redes sociais e de outros serviços digitais, o meio académico e os decisores políticos a compreender e avaliar de forma mais adequada os riscos para os menores em linha²³⁰.

A classificação 5-C contém cinco categorias:

- // Riscos de conduta: riscos de os menores participarem, testemunharem ou serem vítimas de conduta danosa;
- // Riscos de contacto: riscos de os menores se depararem ou serem visados por intervenientes mal-intencionados em linha;
- // Riscos de conteúdo: riscos de encontrarem conteúdo danoso;
- // Riscos contratuais: riscos de os menores celebrarem um contrato potencialmente danoso;
- // Riscos transversais (ou seja, *cross-cutting*, abreviado por «CC» na tabela abaixo): riscos para a saúde, a privacidade e o tratamento justo dos menores (não discriminação).

O Centro Europeu para a Transparência dos Algoritmos (ECAT)²³¹ associou características comuns aos riscos da classificação 5-C numa Matriz de Proteção de Menores em Linha, descrita na tabela abaixo. Importa notar que os menores de diferentes idades estão expostos a diferentes níveis de risco devido a estas características²³².

CARACTERÍSTICAS COMUNS EM LINHA E RISCOS 5-C ASSOCIADOS

Características	Descrição	Riscos 5-C
Publicidade	Conteúdo promocional apresentado aos utilizadores, frequentemente com o objetivo de promover produtos ou serviços.	Conteúdo, Conduta, Contrato, CC-Saúde, CC-Privacidade, CC-Discriminação
Garantia/verificação da idade	Métodos utilizados para confirmar a idade dos utilizadores, a fim de garantir que cumprem os requisitos de idade da plataforma.	Conteúdo, CC-Saúde, CC-Privacidade, CC-Discriminação
Robôs de conversação de IA	Sistemas automatizados que simulam conversas com utilizadores utilizando inteligência artificial.	Conteúdo, CC-Saúde
Filtros de beleza	Ferramentas que melhoram ou alteram a aparência de um utilizador em fotografias ou vídeos.	CC-Saúde
Comentários/Opiniões	Reações ou comentários sobre o conteúdo ou as publicações.	Conteúdo, Conduta, Contrato, CC-Saúde, CC-Privacidade
Práticas comerciais	Estratégias e atividades utilizadas pelas redes sociais+ para promover e vender produtos ou serviços.	Conduta
Recomendações de contacto	Sugestões para os utilizadores se ligarem a outros utilizadores nas redes sociais e afins.	Contacto, CC-Saúde, CC-Privacidade
Recomendações de conteúdo	Sugestões apresentadas aos utilizadores.	Conteúdo, CC-Saúde, CC-Privacidade, CC-Discriminação
Definições predefinidas	Configurações iniciais das redes sociais+ que estão em vigor quando um utilizador acede pela primeira vez às mesmas.	Conteúdo, CC-Privacidade
Conteúdo editorial	Conteúdo criado por escritores ou editores profissionais para uma plataforma em linha.	Conteúdo
IA generativa	Inteligência artificial generativa que cria novos conteúdos ou dados.	Conduta, Conteúdo, CC-Saúde, CC-Privacidade
Geolocalização	Utilização de dados para determinar a localização física de um utilizador.	CC-Saúde, CC-Privacidade
Caixas de recompensa	Itens virtuais que contêm recompensas aleatórias, frequentemente adquiridos com dinheiro real.	Conduta, CC-Saúde
Mercados	Redes sociais+ onde os utilizadores podem comprar e vender bens ou serviços.	Conteúdo, Conduta, Contrato, CC-Saúde
Notificações	Alertas ou mensagens que informam os utilizadores sobre atividades ou atualizações na plataforma.	CC-Saúde
Interface de conceção em linha	Apresentação e características das redes sociais e afins.	CC-Saúde
Controlos parentais	Ferramentas para os tutores acompanharem e gerirem as atividades em linha dos menores.	CC-Saúde, CC-Privacidade
Mensagens privadas	Comunicações individuais entre utilizadores que não são publicamente visíveis.	Contacto, Contrato
Comunicação e reparação	Mecanismos para os utilizadores assinalarem e corrigirem problemas danosos numa plataforma.	Conduta, Conteúdo, CC-Privacidade, CC-Discriminação
Termos e Condições	-	Contrato
Conteúdo gerado pelos utilizadores	Qualquer forma de conteúdo — como texto, vídeos, imagens, críticas ou comentários — que é criada e partilhada pelos utilizadores nas redes sociais+.	Conduta, Conteúdo, CC-Saúde, CC-Privacidade

Fonte: MANOLIOS, S., *Online Minor Protection Matrix*, CHAUDRON, S., SALA, A. e GOMEZ, E. (editores), Serviço das Publicações da União Europeia, Luxemburgo, 2026, JRC147657.

Recomendações

Apesar dos desafios envolvidos, as políticas de promoção da segurança das crianças em linha devem ser concebidas de uma forma orientada para as necessidades e adequada ao desenvolvimento, que aborde as situações e os contextos sociais e individuais complexos e heterogéneos das crianças e dos adolescentes. Num mundo cada vez mais digitalizado, independentemente de os menores serem ou não considerados «utilizadores ativos», são frequentemente expostos passivamente às redes sociais+ pelos cuidadores primários durante os primeiros dias de vida.

O desafio para os decisores políticos consiste em refletir esta complexidade em políticas específicas, garantindo simultaneamente uma aplicação e avaliação eficazes. É fundamental dispor de dados sólidos sobre a relação entre os riscos e os danos associados às diferentes redes sociais e a outros serviços digitais, para orientar medidas adequadas destinadas a proteger e capacitar os menores em linha. As características, funcionalidades ou formatos específicos implementados nas redes sociais+ podem ser danosos em graus diferentes, dependendo das circunstâncias sociais e pessoais de uma criança ou adolescente.

«As recomendações sobre a utilização das redes sociais por crianças e adolescentes devem basear-se em dados concretos e nos melhores estudos científicos disponíveis.»

— PROF. CHRISTOPH PIEH,
CHEFE DO DEPARTAMENTO DE MEDICINA
PSICOSSOMÁTICA E PSICOTERAPIA DA
UNIVERSIDADE DE KREMS DE EDUCAÇÃO
CONTÍNUA

Os menores pertencentes a grupos minoritários raciais, étnicos e religiosos, com antecedentes migratórios, membros da comunidade LGBTIQ+, pessoas com necessidades educativas especiais e deficiências ou problemas de saúde mental preexistentes podem estar especialmente expostos a danos em linha. Esta exposição é ampliada pelos serviços digitais que integram conteúdos ou conceções nocivos, manipuladores ou que criam dependência. À medida que estas características evoluem, o mesmo deve acontecer com a investigação e a recolha de dados.

Para que esta investigação se concretize, é fundamental um elemento: dados fiáveis, provenientes diretamente da fonte — os próprios prestadores. O acesso a dados relevantes é essencial para que investigadores, educadores e decisores políticos possam compreender os riscos sistémicos, monitorizar ameaças emergentes e conceber medidas de proteção adequadas.

A UE tomou medidas substanciais para garantir que a investigação é facilitada através de um acesso significativo, proporcionado e eficaz aos dados das plataformas em linha, nomeadamente ao abrigo do Regulamento dos Serviços Digitais, que facilita o acesso a dados públicos e não públicos para estudar os riscos sistémicos que afetam os menores em linha. Com base neste quadro existente e nas medidas que os prestadores devem tomar ([ver também as recomendações do capítulo 4](#)), podem ser consideradas as seguintes recomendações:

RECOMENDAÇÃO 1**Basear-se em dados concretos em domínios pouco estudados para reforçar a elaboração de políticas baseadas em dados concretos**

Os investigadores devem continuar a basear-se em dados concretos sobre os riscos e as oportunidades relacionados com a utilização das redes sociais+ por crianças e adolescentes em áreas pouco estudadas. Os principais domínios a reforçar incluem os impactos heterogéneos da utilização das redes sociais+ pelos menores ao longo do desenvolvimento, a utilização do dinheiro em linha pelos menores (incluindo nos mercados em linha), as ferramentas de IA (incluindo IA de companhia) e a conceção ética das redes sociais+. Os estudos controlados com utilizadores em redes sociais e serviços digitais específicos são importantes para investigar o impacto de determinadas características de conceção ou de um conjunto delas. Para clarificar os efeitos causais de determinadas características, devem ser fundamentados ensaios controlados aleatorizados (ECA). Os prestadores têm uma responsabilidade importante na facilitação dos referidos estudos, facultando o acesso a investigadores independentes.

Os potenciais efeitos positivos da utilização das redes sociais+, por exemplo, em contextos estruturados de cuidadores ou educadores, constituem outra área que deve ser mais aprofundada. Os fatores sociais e individuais que influenciam o impacto da utilização das redes sociais+ no desenvolvimento dos menores, bem como a interação entre estes fatores, devem também ser objeto de uma análise mais aprofundada. Estas conclusões são necessárias para orientar e reforçar a elaboração de políticas baseadas em dados concretos que promovam a segurança e a autonomia das crianças em linha.

RECOMENDAÇÃO 2**Os prestadores devem envolver ativamente peritos académicos independentes na conceção de estratégias e instrumentos de atenuação dos riscos**

Para além da conformidade com as regras aplicáveis, os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais devem envolver ativamente peritos independentes e menores na conceção das respetivas estratégias e ferramentas de atenuação dos riscos, bem como no desenvolvimento de características e serviços específicos destinados a menores em linha. Devem ser representados conhecimentos especializados de uma vasta gama de disciplinas e utilizando diferentes metodologias, a fim de garantir informações sólidas e bem fundamentadas.

RECOMENDAÇÃO 3**Disponibilizar financiamento a longo prazo para a investigação longitudinal europeia em grande escala e continuar a apoiar ensaios controlados aleatorizados**

Exemplos como o estudo norte-americano sobre o desenvolvimento cognitivo dos cérebros dos adolescentes («North American Adolescent Brain Cognitive Development» — ABCD) podem inspirar a investigação longitudinal europeia em grande escala relacionada com a segurança das crianças em linha. A disponibilidade de dados longitudinais europeus em grande escala (que abranjam um período de dez anos ou mais) é importante para apoiar uma abordagem do desenvolvimento e neurobiológica à segurança

das crianças em linha. Tal ajudaria a colmatar as lacunas existentes nos resultados, em grande parte correlativos, obtidos no contexto europeu relativamente ao impacto da utilização das redes sociais+ no desenvolvimento dos menores, na saúde física e mental e na exposição a riscos em linha dos mesmos.

Os ensaios controlados aleatorizados (ECA) 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.

RECOMENDAÇÃO 4

Investir em infraestruturas europeias de investigação seguras e partilhadas para permitir um acesso seguro aos dados dos menores

A União Europeia e os respetivos Estados-Membros devem investir em infraestruturas de investigação europeias seguras e partilhadas, baseadas nos princípios orientadores FAIR (ver abaixo), que permitam aos investigadores e aos decisores políticos aceder também a dados sensíveis e não públicos sobre a proteção dos menores em linha, no pleno respeito da legislação aplicável em matéria de privacidade e proteção de dados.

As infraestruturas partilhadas devem integrar os princípios orientadores FAIR^j (facilidade de localização, acessibilidade, interoperabilidade e reutilização) para a gestão e a administração dos dados científicos, a fim de assegurar a solidez, a fiabilidade e a reutilização dos dados e da investigação. Colaborar com a comunidade de investigação para assegurar a melhoria contínua e a disponibilidade de dados, bem como a utilização de inovações metodológicas.

Os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais devem ser incentivados a contribuir para o desenvolvimento de infraestruturas de investigação partilhadas, a fim de reforçar a base factual das medidas de proteção dos menores em linha.

RECOMENDAÇÃO 5

Garantir o cumprimento das regras relativas ao acesso dos investigadores aos dados e à sua análise

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 contribui 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 facto de esta via cumprir ou não o que promete depende da conformidade dos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais, bem como da aplicação eficaz da legislação por parte das entidades reguladoras. Baseia-se igualmente na amplitude dos serviços abrangidos e na qualidade e continuidade

j. Os princípios orientadores FAIR para a gestão e administração dos dados científicos foram apresentados 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., «The FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewardship», *Scientific Data*, 3, 2016.

dos dados fornecidos. A Comissão deve avaliar o desempenho operacional dos requisitos de acesso aos dados e de controlo previstos no artigo 40.º após a experiência inicial do investigador 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 — fazem também parte das responsabilidades mais amplas dos prestadores de redes sociais e 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 resposta a estes riscos. A utilização dos Princípios Orientadores FAIR para a gestão e a administração dos dados científicos deve ser a norma na aplicação do artigo 40.º.

03

Proteger os menores num ambiente de redes sociais+ em rápida mudança

O capítulo anterior analisou os diversos riscos a que as crianças e os adolescentes estão expostos através da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais para a saúde mental e física e o bem-estar, bem como a forma como estes riscos se cruzam com fatores sociais e individuais, aumentando a exposição dos menores a danos.

O presente capítulo analisa a forma como a legislação e os instrumentos atualmente à disposição da UE e dos respetivos Estados-Membros abordam estes riscos e reforçam a segurança das crianças em linha.

Esta análise baseia-se nos pilares três e quatro dos Seis Princípios Orientadores apresentados pelos copresidentes para orientar os esforços no sentido de reforçar a segurança das crianças em linha: proteção das crianças, responsabilização dos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais e direitos dos consumidores. O presente capítulo começa por analisar os principais instrumentos legislativos e ferramentas à disposição da UE e dos Estados-Membros, destacando exemplos do êxito da respetiva aplicação até à data.

Os principais instrumentos legislativos da UE no domínio da segurança das crianças em linha foram um dos principais pontos de partida para a reflexão dos copresidentes sobre a forma de reforçar a proteção dos menores em linha. Compreender o conteúdo e o âmbito dos instrumentos mais poderosos ao nível da UE e identificar lacunas na legislação e/ou na sua aplicação coerciva foram também alguns dos principais temas debatidos nas reuniões do Painel Especial.

É amplamente reconhecido que a UE criou um quadro legislativo sólido, mas as tecnologias desenvolvem-se rapidamente, os modelos de negócio adaptam-se, as novas características evoluem e as entidades reguladoras têm de se adaptar em conformidade, seja na aplicação das regras existentes, seja no preenchimento de lacunas. A proteção dos menores num ambiente de redes sociais+ em rápida mudança exige uma avaliação e atenção constantes para acompanhar o ritmo.

Na secção «Questões pendentes», são identificados vários domínios em que os instrumentos e ferramentas existentes devem ser reforçados. O capítulo conclui apresentando uma série de recomendações sobre a forma de reforçar a aplicação destes instrumentos existentes e de combater de forma mais eficaz as práticas danosas, bem como as características e funcionalidades utilizadas pelas redes sociais e por outros serviços digitais para reforçar a proteção das crianças em linha.

A necessidade de uma proteção das crianças em linha adequada à idade

Tal como analisado no capítulo 1, uma abordagem eficaz da segurança das crianças em linha deve basear-se no entendimento de que o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes ocorre por fases. Em diferentes momentos do percurso rumo à idade adulta, os menores estão especialmente expostos a riscos específicos. A evolução das capacidades das crianças e dos adolescentes determina, em parte, em que medida estão equipados para enfrentar estes riscos.

Esta análise tem como ponto de partida os respetivos quadros internacionais e da UE em matéria de direitos da criança^a. As medidas de promoção da segurança das crianças em linha devem basear-se no reconhecimento dos direitos das crianças. A evolução do papel dos cuidadores e educadores na supervisão da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais por parte dos menores deve também refletir-se adequadamente nos instrumentos de proteção das crianças.

O crescente movimento político para restringir o acesso das crianças e dos adolescentes às redes sociais e a outros serviços digitais potencialmente danosos, bem como a respetiva utilização, constitui um passo na direção certa para definir uma abordagem da segurança das crianças em linha mais sensível ao desenvolvimento. Os primeiros resultados dos países que introduziram proibições generalizadas de idade para aceder às redes sociais (por exemplo, a Austrália) mostram que a maioria dos menores encontra uma forma de contornar estas políticas²³³.

Ao mesmo tempo, alguns menores afastaram-se das redes sociais+ de risco e têm agora mais tempo para atividades no mundo real (incluindo desporto e interações sociais presenciais). Tal demonstra que é possível e deve ser reconhecida uma mudança progressiva em torno das normas de utilização das redes sociais e de outros serviços digitais por menores.

No entanto, subsistem vários desafios para aplicar com êxito as restrições de idade, a fim de reforçar a proteção dos menores em linha e permitir-lhes aproveitar as oportunidades oferecidas pelo mundo digital. Estes desafios são analisados mais adiante no presente capítulo, no âmbito da secção «Questões pendentes».

Garantir características de conceção seguras em linha

Existe um conjunto crescente de dados que demonstra os efeitos potencialmente danosos da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais por menores, tal como analisado no capítulo 2. Os riscos que as crianças e os adolescentes enfrentam nos ambientes das redes sociais+ não são episódicos. Em muitos casos, são o resultado de escolhas deliberadas de prestadores de redes sociais e de outros serviços digitais concebidos para maximizar a interação dos utilizadores, nomeadamente de menores que podem aceder facilmente aos mesmos. A evolução contínua das redes sociais+ para captar e manter a interação dos utilizadores tornou-se parte dos principais modelos de negócio de muitos prestadores.

Têm-se multiplicado os apelos para que as entidades reguladoras adotem uma abordagem baseada no risco e abordem os riscos inerentes — incluindo a utilização compulsiva ou que gera dependência — que

a. Nomeadamente, a Convenção das Nações Unidas 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.

«Nenhum brinquedo, medicamento ou veículo chega às crianças sem uma avaliação prévia independente; os produtos digitais são a exceção evidente, examinados apenas depois de os danos já serem visíveis.»

— ALEX COONEY,
DIRETOR EXECUTIVO E COFUNDADOR,
CYBERSAFEKIDS

certas características e funcionalidades representam para as crianças e os adolescentes, de modo a garantir que as redes sociais e outros serviços digitais sejam «seguros desde a concepção». Apesar de haver muitos exemplos de aplicação bem-sucedida da legislação para resolver estes problemas, as entidades reguladoras encontram-se muitas vezes em desvantagem.

Atualmente, as entidades reguladoras têm, normalmente, de provar que determinadas características e funcionalidades são danosas depois de estas terem sido introduzidas no Mercado Único e de poderem ter sido utilizadas por milhões de crianças e adolescentes. Os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais devem ter maior responsabilidade em garantir e demonstrar que as características dos respetivos serviços não são danosas antes de as disponibilizarem a menores.

Por conseguinte, poderá tornar-se a regra que os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais que lancem, operem ou atualizem serviços suscetíveis de representar riscos para as crianças e os adolescentes tenham de demonstrar que os respetivos serviços ou as respetivas novas funcionalidades são seguros para os menores antes da implantação no mercado. A proteção das crianças e dos adolescentes deve ser parte integrante da arquitetura das redes sociais+ e deve ser uma norma fundamental no início do respetivo desenvolvimento e concepção.

Garantir o cumprimento e a avaliação

Por último, mas não menos importante, o cumprimento da legislação em vigor a nível nacional e da UE deve ser reforçado. A UE dispõe de um dos instrumentos legislativos mais avançados do mundo que pode utilizar para garantir que os menores podem navegar no mundo em linha de forma segura e confiante. No entanto, a eficácia destas regras é medida pelo respetivo o cumprimento. É necessário colmatar as lacunas existentes na legislação em vigor e reforçar a cooperação entre as entidades reguladoras a nível nacional e da UE.

Poderão ser necessários recursos adicionais para fazer cumprir a legislação. A avaliação dos instrumentos existentes é essencial para garantir que a legislação e a respetiva aplicação coerciva produzem resultados. A sociedade civil e os investigadores têm contributos importantes a dar a este respeito. O papel destes deve ser reforçado para garantir que a legislação é concebida e aplicada de forma eficaz para alcançar o objetivo de permitir que as crianças e os adolescentes cresçam em segurança em linha.

Legislação da UE em vigor

A secção seguinte analisa a legislação da UE em vigor e os instrumentos à disposição da UE e dos Estados-Membros para proteger os menores^b em linha. Esta análise centra-se na legislação da UE que os copresidentes do Painel Especial consideram que deve ser melhorada ou cuja aplicação coerciva deve ser reforçada. Naturalmente, existem muitos instrumentos importantes que não são explorados em pormenor neste capítulo, mas que constituem uma parte essencial da política da UE em vigor.

Nomeadamente, a Decisão-Quadro de 2008 relativa à luta contra o racismo e a xenofobia, a Diretiva relativa ao combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica, a Diretiva relativa a garantias processuais para os menores suspeitos ou arguidos em processo penal, a Diretiva Direitos das Vítimas e a Recomendação da Comissão sobre sistemas integrados de proteção das crianças.

As políticas preventivas, como a educação e a literacia digitais (incluindo a literacia em IA), a educação para o bem-estar e o apoio a menores, cuidadores e educadores, são analisadas no capítulo 4, que se centra na capacitação das crianças e dos adolescentes em linha.

REGULAMENTO DOS SERVIÇOS DIGITAIS (RSD) E ORIENTAÇÕES

SOBRE A PROTEÇÃO DE MENORES

O Regulamento dos Serviços Digitais (RSD) estabelece regras plenamente harmonizadas para a prestação de serviços intermediários, a fim de criar um ambiente em linha seguro, previsível e de confiança que respeite os direitos dos utilizadores, em especial dos menores. O RSD foi adotado em 2022 e tornou-se plenamente aplicável às plataformas em linha de muito grande dimensão (VLOP) e aos motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão (VLOSE)^c em 25 de agosto de 2023. O RSD tornou-se aplicável a todos os outros serviços abrangidos pelo respetivo âmbito de aplicação em 17 de fevereiro de 2024.

No contexto do aumento dos serviços digitais, que se tornaram uma parte importante do nosso dia a dia na era digital, o RSD desenvolve os princípios fundamentais consagrados na Diretiva sobre o comércio eletrónico desde 2000 para enfrentar os novos riscos e desafios que se colocam atualmente aos menores em linha e promover um comportamento responsável por parte dos prestadores de serviços digitais.

Em última análise, o RSD procura criar um ambiente em linha em que todos possam usufruir dos respetivos direitos fundamentais. Tal inclui a imposição de obrigações às plataformas em linha para garantir um elevado nível de privacidade, proteção e segurança dos menores em linha²³⁴.

Âmbito de aplicação

Especificamente, o RSD regula os prestadores de serviços intermediários. Trata-se de serviços digitais que facilitam o alojamento de conteúdo de terceiros e as interações em linha. A definição de serviços intermediários abrange prestadores que se limitam a transmitir informação (por exemplo, prestadores de serviços de Internet), serviços de «armazenamento em cache» (transmissão de informação com armazenamento temporário), incluindo operadores de rede; e o alojamento de dados a pedido dos utilizadores (por exemplo, os prestadores de serviços na nuvem e as plataformas em linha).

b. Nota: nas secções seguintes do presente capítulo, os termos «crianças» e «menores» aparecem tal como são utilizados em instrumentos legislativos específicos.

c. Nos termos do RSD, as VLOP e os VLOSE são definidos como serviços com mais de 45 milhões de utilizadores ativos mensalmente na UE.

A título de exemplo, os serviços intermediários incluem todas as plataformas em linha, como os mercados em linha, as redes sociais, os jogos em linha ou os videojogos em que os utilizadores podem jogar e criar o próprio conteúdo (a menos que estas funcionalidades sejam apenas «acréscimos» menores a um videojogo existente), as lojas de aplicações, os sítios de partilha de vídeos e de transmissão em contínuo e as plataformas em linha onde os utilizadores podem visualizar, publicar e partilhar conteúdo.

O RSD não se aplica a serviços ou funcionalidades de mensagens privadas ou diretas (interpessoais), nem a serviços digitais sem uma função intermediária^d. A fim de garantir a proporcionalidade, algumas das obrigações impostas pelo RSD às plataformas em linha não se aplicam aos prestadores de plataformas em linha que sejam considerados micro ou pequenas empresas devido às respetivas receitas e ao número de efetivos. Esta exceção não se aplica se estes serviços forem designados como VLOP tendo em conta o número dos respetivos utilizadores.

Aplicação coerciva

O RSD habilita a Comissão a dar início a investigações formais contra as maiores plataformas com base num vasto leque de riscos para os menores, mantendo simultaneamente flexibilidade para reagir a novos riscos e desenvolvimentos tecnológicos. As investigações devem respeitar sempre as garantias processuais e todas as outras garantias jurídicas necessárias para as empresas.

Tendo em conta as regras plenamente harmonizadas do RSD, que é um regulamento diretamente aplicável, os Estados-Membros da UE não podem adotar ou manter legislação nacional que duplique o RSD ou imponha obrigações aos prestadores de serviços intermediários. Tal inclui a imposição de obrigações de verificação da idade às plataformas em linha.

Tal afetaria a aplicação direta e uniforme das regras em todo o Mercado Único. No entanto, o direito nacional, em conformidade com o direito da União, pode prescrever uma idade mínima para aceder a determinados produtos ou serviços, tal como também indicado nas orientações da Comissão sobre a proteção de menores.

A aplicação coerciva do RSD baseia-se num sistema de competências partilhadas de supervisão e fiscalização entre os níveis nacional e da UE. No caso das VLOP e dos VLOSE (ver abaixo), a Comissão tem poderes exclusivos para supervisionar estes prestadores.

Plataformas em linha de muito grande dimensão e motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão

Nos termos do RSD, aplicam-se obrigações adicionais às plataformas em linha de muito grande dimensão e aos motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão^e, dado o amplo alcance e influência. Estas obrigações dão resposta às preocupações relativas aos riscos generalizados que estes serviços têm potencial para causar, o que é acompanhado pelo mais elevado nível de diligência devida.

^d. Uma «função intermediária» refere-se a serviços que facilitam conteúdo de terceiros entre diferentes destinatários do referido serviço. Exemplos de serviços não intermediários incluem retalhistas em linha, muitos videojogos sem interações de terceiros ou criação de conteúdo, ou sítios Web ou aplicações móveis individuais.

^e. A lista completa das VLOP e dos VLOSE designados pode ser consultada em: Comissão Europeia (2026), [Supervisão das plataformas em linha e motores de pesquisa de grande dimensão designados ao abrigo do RSD](#).

Nos termos do RSD²³⁵, as VLOP e os VLOSE devem identificar, avaliar e atenuar proativamente os riscos sistémicos reais e previsíveis decorrentes da prestação dos respetivos serviços, incluindo os riscos que afetam os menores. No caso das plataformas com menos de 45 milhões de utilizadores mensais, as autoridades nacionais do Estado-Membro da UE onde a empresa está estabelecida são responsáveis pela aplicação do RSD.

As VLOP e os VLOSE devem adotar medidas razoáveis, proporcionadas e eficazes para atenuar os riscos identificados. Tal pode incluir a adaptação da conceção, das características e do funcionamento dos respetivos serviços, bem como a adaptação dos sistemas algorítmicos implantados no âmbito dos mesmos. As VLOP e os VLOSE devem proporcionar aos utilizadores, pelo menos, uma opção para cada um dos respetivos sistemas de recomendação que não se baseie na definição de perfis.

Dada a necessidade de garantir a verificação por peritos independentes, os prestadores de VLOP e VLOSE são responsáveis, através de auditorias independentes, pela respetiva conformidade com as obrigações que lhes incumbem por força do RSD.

Orientações do RSD sobre a proteção de menores

As orientações do RSD sobre a proteção dos menores estabelecem o critério de referência para garantir que todas as plataformas em linha acessíveis a menores têm um elevado nível de privacidade, proteção e segurança para os menores que utilizam os respetivos serviços.

As principais medidas recomendadas nas orientações incluem:

- // Configurar as contas dos menores para o nível mais elevado de privacidade e segurança por predefinição, nomeadamente no que diz respeito à geolocalização e às recomendações de outras contas.
- // Estabelecer a verificação da idade sempre que determinados produtos ou serviços representem um risco elevado para os menores (por exemplo, o acesso a conteúdo pornográfico) e sempre que os referidos riscos não possam ser atenuados por medidas menos restritivas. Definir claramente o que a plataforma considera conteúdo e comportamentos danosos para os menores. Tal inclui qualquer conteúdo e comportamento ilegais ao abrigo do direito da UE ou do direito nacional. Comunicar informações sobre as referidas normas e expectativas. Estabelecer políticas e procedimentos de moderação que definam a forma como o conteúdo e os comportamentos são detetados e moderados, a fim de limitar a exposição dos menores aos mesmos.
- // Impedir que as contas desconhecidas contactem menores e ocultem as respetivas informações pessoais, dados e conteúdos nas redes sociais de contas a que não estão ligadas. A título de exemplo, duas plataformas em linha de muito grande dimensão designadas definiram automaticamente os perfis dos utilizadores com menos de 16 anos como privados. Isto significa que os vídeos que carregam só podem ser visualizados pelas pessoas que aprovam.
- // Proibir que as contas descarreguem ou captem capturas de ecrã de conteúdo publicado por menores, a fim de prevenir a extorsão sexual.
- // Modificar os sistemas de recomendação para reduzir o risco de os menores se depararem com conteúdo danoso ou ficarem presos nos chamados efeitos de *rabbit hole* (espiral), em que os menores são expostos a cadeias prolongadas de conteúdo relacionado com distúrbios alimentares, automutilação ou suicídio.

«Tornar as orientações do artigo 28.º do Regulamento dos Serviços Digitais obrigatórias para os prestadores de serviços digitais. Tal seria eficaz, legítimo, coerente com a legislação e a regulamentação em vigor e, mais importante ainda, um meio crucial de respeitar os direitos das crianças no ambiente digital.»

— SONIA LIVINGSTONE,
PROFESSORA NA ESCOLA DE ECONOMIA
E CIÊNCIA POLÍTICA DE LONDRES
E MEMBRO DA REDE EU KIDS ONLINE

procuram, carregam, geram, partilham e recebem conteúdo potencialmente ilegal. Poderiam também ser utilizadas opções para manter o controlo da experiência dos menores, restringindo as interações e os contactos.

- // Garantir a proteção dos menores contra práticas de exploração económica. Os menores não devem ser expostos a práticas e técnicas que possam causar despesas excessivas ou indesejadas ou comportamentos de dependência (por exemplo, «caixas de recompensa» pagas).
- // Estabelecer práticas de governação, incluindo políticas, processos, funções e responsabilidades internos, a fim de promover uma cultura de segurança para os menores no respetivo serviço.
- // Garantir que todas as informações, avisos e qualquer outra comunicação sejam adaptados às crianças, adequados à idade, fáceis de compreender e acessíveis a todos os menores, bem como apresentados de forma clara e no momento adequado da utilização. De um modo mais geral, ao abrigo do RSD, todos os utilizadores, incluindo os menores, estão protegidos por requisitos mínimos (por exemplo, as plataformas em linha devem tornar os respetivos termos e condições compreensíveis na língua local da UE, para que os utilizadores, incluindo os menores, estejam cientes dos termos e condições que aceitam).

// Introduzir salvaguardas em torno dos robôs de conversação de IA integrados nas plataformas em linha. Alertar os menores para o facto de as interações com uma funcionalidade de IA serem diferentes das interações humanas e de as informações fornecidas pelas referidas funcionalidades poderem ser factualmente imprecisas ou enganosas.

// Introduzir medidas para melhorar as ferramentas de moderação. Garantir que os mecanismos de denúncia, contributos e reclamação dos utilizadores são eficazes, visíveis, adaptados às crianças e facilmente acessíveis. Garantir que os referidos mecanismos permitem a comunicação e contributos sobre todos os elementos pertinentes da experiência dos menores na plataforma.

// Estabelecer requisitos mínimos para as ferramentas de controlo parental. Estas ferramentas devem ser adequadas à idade, fáceis de utilizar, aceder e ativar. Devem também ser interoperáveis, eficazes e não restringir desproporcionalmente os direitos dos menores à privacidade ou ao acesso aos serviços.

// Introduzir ferramentas de apoio aos utilizadores. Tal inclui mensagens de aviso diretamente visíveis, hiperligações para linhas de apoio pertinentes ou outras fontes quando os menores

Uma abordagem baseada no risco

As orientações do RSD adotam uma abordagem baseada no risco, uma vez que diferentes plataformas em linha podem representar diferentes tipos ou níveis de riscos para os menores. As orientações reconhecem que estes riscos podem variar em função da dimensão, do alcance e do tipo de plataforma, da respetiva natureza, da utilização prevista ou atual, das funcionalidades e da base de utilizadores, do respetivo impacto nos direitos das crianças e noutros direitos e liberdades. As plataformas devem ter em conta estes fatores na aplicação das orientações.

Em consonância com esta abordagem baseada no risco, as orientações estabelecem a forma como os prestadores devem cumprir as obrigações de proporcionar um elevado nível de privacidade, proteção e segurança aos menores de forma proporcionada e adequada. Os prestadores de serviços devem ter em conta o impacto das medidas de proteção que tomam nos direitos das crianças e noutros direitos e liberdades, baseando as referidas medidas nos mais elevados padrões disponíveis, na perspetiva e nos direitos das crianças. Neste contexto, o princípio da precaução deve ser aplicado sempre que existam indícios de que uma prática, característica ou escolha de conceção apresenta riscos para as crianças, até que existam provas de que não são danosas.

Proibições específicas ao abrigo do RSD

No que diz respeito à publicidade, o RSD proíbe os prestadores de plataformas em linha de apresentarem anúncios publicitários com base na definição de perfis utilizando os dados pessoais de menores quando tenham conhecimento, com uma certeza razoável, de que o destinatário do serviço é menor.

O RSD proíbe igualmente os «padrões obscuros». Trata-se da forma como as interfaces em linha são concebidas para persuadir ou manipular os utilizadores a fazerem determinadas escolhas contra os respetivos interesses. A proibição de padrões obscuros aplica-se em situações ainda não abrangidas pelo direito dos consumidores [Diretiva Práticas Comerciais Desleais (UCPD)] e pelas regras em matéria de proteção de dados [Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD)].

Sinalizadores de confiança

O RSD também facilita a denúncia de conteúdo ilegal (como discursos ilegais de ódio e material de abuso sexual de crianças) e de produtos pelos utilizadores, impondo sistemas de sinalização de fácil utilização, incluindo para menores. As organizações da sociedade civil, que são peritas na deteção de determinados tipos de conteúdo ilegal em linha, podem obter o estatuto de «sinalizador de confiança».

As notificações de conteúdo ilegal às plataformas por parte de sinalizadores de confiança são tratadas com prioridade. Atualmente, os coordenadores dos serviços digitais designaram mais de 70 organizações como sinalizadores de confiança, representando domínios de especialização desde a proteção dos menores em linha, as burlas e a fraude até à luta contra os produtos contrafeitos.

REGULAMENTO GERAL SOBRE A PROTEÇÃO DE DADOS (RGPD)

O Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) adota uma abordagem baseada no risco para o tratamento de dados pessoais. Quanto maior for o risco que o tratamento de dados pessoais representa para os direitos e liberdades das pessoas, mais rigorosas serão as obrigações impostas aos responsáveis pelo tratamento de dados e maiores serão as salvaguardas que devem ser criadas.

O RGPD prevê especificamente que as crianças merecem proteção específica. Sempre que as crianças acedam a um serviço em linha, é necessário garantir a existência de medidas específicas de proteção de dados para garantir um nível adequado de proteção contra os riscos decorrentes da respetiva utilização do serviço. O Regulamento reconhece que as crianças podem não estar plenamente cientes dos riscos e consequências da forma como os respetivos dados pessoais serão utilizados.

Princípios pertinentes em matéria de proteção de dados

As organizações que tratam dados são obrigadas a respeitar os princípios da proteção de dados, que são muito relevantes para a proteção das crianças em linha. Por exemplo, o princípio da minimização dos dados exige que as organizações minimizem a quantidade de dados das crianças recolhidos e a subsequente utilização dos mesmos.

O princípio da limitação da finalidade exige que, quando os dados das crianças são recolhidos para uma finalidade, não devem ser utilizados pela organização para qualquer outra finalidade. O princípio da integridade e da confidencialidade exige que a organização tome medidas de segurança adequadas para proteger os dados da criança contra a utilização ilícita ou não autorizada.

Outra medida importante é a obrigação de as organizações que recolhem e utilizam dados pessoais cumprirem a obrigação de proteção de dados desde a conceção e por defeito²³⁶. Tal exige que as medidas de proteção de dados sejam integradas no serviço desde a respetiva conceção e que as mais elevadas predefinições de privacidade sejam utilizadas por defeito.

Estes requisitos exigem igualmente que a organização tome medidas técnicas e organizativas adequadas para proteger os menores. A conformidade com este princípio pode exigir medidas diferentes, em função do serviço oferecido e do risco para o titular dos dados. As medidas podem incluir:

- // Garantir que os dados pessoais das crianças não sejam sistematicamente partilhados com terceiros;
- // Garantir que a identidade ou os dados de contacto das crianças não sejam disponibilizados a terceiros sem o consentimento dos pais;
- // Desligar a geolocalização por defeito;
- // Evitar técnicas de «encorajamento positivo» que incentivem ou encorajam as crianças a fornecer informações desnecessárias.

O RGPD estabelece igualmente requisitos de transparência específicos para as crianças. Exige que, sempre que as crianças utilizem um produto ou serviço que trate os respetivos dados pessoais (por exemplo, se tiverem uma conta num determinado serviço), sejam fornecidas explicações facilmente acessíveis, numa linguagem clara e simples, sobre a forma como os dados pessoais da criança serão utilizados.

Este aspeto é especialmente importante, uma vez que algumas crianças não estão cientes do que se entende pelos respetivos dados pessoais (por exemplo, fotografias e vídeos) e de que os dados podem ser utilizados para fins como a adaptação de anúncios publicitários direcionados e experiências integradas na aplicação.

Base jurídica

Um dos principais elementos de segurança do RGPD é que a organização que trata os dados pessoais (o responsável pelo tratamento) deve ter uma base jurídica para o fazer. Deve basear-se numa das seis bases jurídicas estabelecidas ao abrigo do RGPD²³⁷. Não existe qualquer hierarquia no que diz respeito às seis bases jurídicas previstas. Os responsáveis pelo tratamento devem escolher o motivo mais adequado, tendo em conta os requisitos de cada uma das diferentes bases jurídicas.

Uma destas bases jurídicas é o consentimento. O consentimento deve ser dado de forma livre, específica, informada e inequívoca, expresso através de um ato positivo claro, e as pessoas devem poder revogá-lo com a mesma facilidade com que o deram²³⁸. O consentimento não pode ser dado livremente se as crianças não tiverem uma verdadeira escolha ou se sentirem obrigadas a dar o consentimento. Para que o consentimento seja informado, o responsável pelo tratamento deve explicar, numa linguagem clara e simples, acessível às crianças, de que forma tenciona tratar os dados que recolhe²³⁹.

Quando o consentimento é invocado como base jurídica por um «Serviço da Sociedade da Informação»^f (como as plataformas de redes sociais e os videojogos), as crianças podem dar o respetivo consentimento para o tratamento dos dados pessoais a partir dos 16 anos de idade.

O RGPD prevê a possibilidade de os Estados-Membros reduzirem esta idade entre os 13 e os 16 anos. Se a criança tiver menos de 16 anos, o tratamento é lícito se o consentimento for dado ou autorizado pelo titular da responsabilidade parental.

Os Estados-Membros estabeleceram diferentes faixas etárias quando o consentimento é invocado pelos Serviços da Sociedade da Informação. De acordo com os dados disponíveis no final de 2025, sete Estados-Membros fixaram os 13 anos como idade mínima para o consentimento, seis Estados-Membros os 14 anos, cinco Estados-Membros os 15 anos e nove Estados-Membros os 16 anos.

Em conformidade com o princípio da responsabilidade, um responsável pelo tratamento deve poder demonstrar que cumpriu o RGPD. Tal inclui a garantia de que o consentimento que obteve é válido. No entanto, na prática, pode ser difícil para um responsável pelo tratamento garantir que o consentimento obtido pelo titular da responsabilidade parental, se for caso disso, é válido. Pode ser difícil validar que a pessoa que dá o consentimento à criança tem autoridade legal para o fazer.

Além disso, em conformidade com o princípio da minimização dos dados, o responsável pelo tratamento só deve tratar os dados necessários para esta finalidade e deve evitar o tratamento de dados pessoais sensíveis (tais como documentos que indiquem disposições de cuidados sensíveis) para demonstrar adequadamente um consentimento válido.

No entanto, o requisito de obter o consentimento do titular da responsabilidade parental não se aplica quando os dados são tratados ao abrigo de outra base jurídica, como um contrato ou um interesse legítimo (ver abaixo). Tal significa que, quando uma empresa de redes sociais se baseia num destes motivos para tratar os dados das crianças (por exemplo, para criar a respetiva conta para aceder ao serviço e às respetivas interações no serviço), não se aplicam as salvaguardas adicionais decorrentes do tratamento dos dados das crianças com base no consentimento.

f. A maioria dos serviços em linha é considerada um Serviço da Sociedade da Informação. Tal inclui aplicações, motores de pesquisa, plataformas de redes sociais, serviços de mensagens em linha ou de telefonia vocal baseada na Internet, mercados em linha, serviços de transmissão de conteúdo em contínuo (por exemplo, serviços de vídeo, música ou jogos), sítios Web noticiosos ou educativos e quaisquer sítios Web que ofereçam outros bens ou serviços aos utilizadores através da Internet. Ver: Artigo 4.º, n.º 25, do RGPD.

Quando uma organização trata dados pessoais com base num contrato, cabe a cada Estado-Membro fixar a idade em que uma criança pode celebrar um contrato.

Outro motivo em que se baseiam os serviços em linha é o interesse legítimo. Diz respeito ao tratamento de dados pessoais de uma criança para efeitos dos interesses legítimos do responsável pelo tratamento ou de terceiros, exceto se prevalecerem os interesses ou os direitos e liberdades fundamentais da pessoa em causa. O interesse legítimo não é um fundamento jurídico «padrão» para o tratamento de dados.

Quando os responsáveis pelo tratamento invocam o interesse legítimo no tratamento de dados pessoais de crianças ao abrigo do RGPD, em conformidade com o princípio da responsabilidade, devem garantir que cumprem todos os requisitos do artigo 6.º, n.º 1, alínea f), do RGPD antes de efetuarem o tratamento⁹. Um destes requisitos é que o interesse legítimo do responsável pelo tratamento não deve prevalecer sobre o interesse ou os direitos e liberdades fundamentais da criança²⁴⁰.

O TJUE observou que, quando um responsável pelo tratamento efetua uma avaliação deste tipo, é necessário prestar especial atenção à situação em que o titular dos dados é uma criança. Salientou que, em conformidade com o considerando 38 do RGPD, as crianças merecem uma proteção especial. Além disso, o TJUE declarou que esta proteção específica deve aplicar-se ao tratamento de dados pessoais de crianças para fins de *marketing*, à criação de perfis de personalidade ou de utilizador ou à oferta de serviços diretamente destinados às crianças²⁴¹.

Os responsáveis pelo tratamento devem também ter em conta a extensão e a intensidade de qualquer ingerência nos direitos e liberdades da criança. Devem ser capazes de demonstrar que o interesse superior da criança foi tido em conta como consideração primordial e que foram aplicadas salvaguardas adequadas²⁴². O interesse superior da criança deve ser uma consideração primordial ao ponderar quaisquer interesses concorrentes.

Os responsáveis pelo tratamento devem também ter em conta as expectativas razoáveis de uma criança quanto à forma como os respetivos dados pessoais serão utilizados. As expectativas da criança podem também variar em função da idade da criança²⁴³. Dependendo da complexidade do tratamento, a capacidade limitada de uma criança para compreender o tratamento de dados aumenta o risco de consequências inesperadas ou desproporcionadas do tratamento.

Importa notar que o Comité Europeu para a Proteção de Dados (CEPD) considera que determinados tipos de operações de tratamento de dados, como a definição alargada de perfis e as atividades de publicidade direcionada²⁴⁴, sob reserva de determinadas exceções limitadas, não se alinharão, de um modo geral, com a obrigação de garantir a proteção específica das crianças²⁴⁵.

Sempre que os interesses legítimos do responsável pelo tratamento entrem em conflito com os interesses ou os direitos e liberdades fundamentais da criança, os interesses e os direitos da criança devem, em geral, prevalecer. Se tal não for possível, o responsável pelo tratamento deve fundamentar-se noutra base jurídica para tratar os dados ou cessar o tratamento dos dados.

9. Tal como confirmado pelo TJUE, o artigo 6.º, n.º 1, alínea f), do RGPD impõe três condições cumulativas para que o tratamento seja lícito: «em primeiro lugar, a prossecução de um interesse legítimo pelo responsável pelo tratamento ou por um terceiro; segundo, a necessidade do tratamento dos dados pessoais para a realização do interesse legítimo prosseguido; e, em terceiro lugar, que os interesses ou as liberdades e direitos fundamentais [do titular dos dados] não prevaleçam». Ver: Processo C-252/21, *Meta vs. Bundeskartellamt* (ECLI:EU:C:2023:537), n.º 106.

Outras disposições pertinentes

O RGPD prevê igualmente uma maior proteção das crianças no que diz respeito ao direito ao apagamento, tendo em conta que a criança pode não estar plenamente ciente dos riscos envolvidos no tratamento e, posteriormente, pretende apagar estes dados²⁴⁶. Prevê igualmente que as crianças não devem ser sujeitas à definição de perfis ou à tomada de decisões automatizadas²⁴⁷ e prevê proteções específicas para as crianças quando o *marketing* é direcionado para as mesmas²⁴⁸.

O Comité Europeu para a Proteção de Dados (CEPD) considerou que «as organizações devem, em geral, evitar a definição de perfis de crianças para fins de *marketing* [...] e que essa definição de perfis deve ser permitida em circunstâncias muito limitadas, como quando é necessário proteger o bem-estar da criança»²⁴⁹.

O RGPD estabelece igualmente as circunstâncias em que é necessária uma Avaliação de Impacto sobre a Proteção de Dados (AIPD). Tal exige que as organizações avaliem os riscos associados ao tratamento proposto dos dados pessoais dos utilizadores e, se necessário, reduzam os riscos para os utilizadores, incluindo as crianças. As avaliações dos riscos devem ter em conta as diferentes idades e necessidades de desenvolvimento das crianças utilizadoras.

As avaliações dos riscos para as crianças devem também ter em conta os riscos decorrentes do tratamento dos dados pessoais das crianças para o respetivo bem-estar geral. Tal inclui quaisquer danos físicos, mentais ou financeiros que possam enfrentar em resultado do tratamento. O princípio do interesse superior da criança deve ser um dos principais instrumentos de avaliação dos riscos ao realizar uma AIPD relativa ao tratamento de dados pessoais das crianças.

Se o risco continuar elevado após a aplicação das medidas propostas, a organização é obrigada a consultar a respetiva Autoridade de Proteção de Dados (APD). A APD é obrigada a prestar aconselhamento por escrito e pode também utilizar qualquer um dos respetivos poderes, incluindo a emissão de uma proibição do tratamento sempre que os riscos sejam demasiado elevados e não possam ser adequadamente atenuados²⁵⁰.

REGULAMENTO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (REGULAMENTO IA)

Para além do RSD, o Regulamento da Inteligência Artificial (Regulamento IA) estabelece um quadro jurídico abrangente para a regulamentação da inteligência artificial (IA) na UE. O Regulamento IA desempenha um papel importante no reforço da proteção dos direitos das crianças, impondo salvaguardas para proteger a saúde, a segurança e os direitos fundamentais aquando do desenvolvimento e da implantação da IA. O Regulamento IA segue uma abordagem baseada no risco e introduz regras para os sistemas de IA com base no possível nível de risco que podem representar.

Vários casos de utilização da IA com impacto significativo nos direitos das crianças são classificados como de risco elevado ao abrigo do Regulamento IA, nomeadamente quando utilizados no domínio da educação e da formação profissional. Os sistemas de IA de risco elevado devem cumprir determinados requisitos para garantir que são seguros e fiáveis, como a gestão dos riscos, a transparência e a supervisão humana. Em especial, o sistema de gestão de riscos de um sistema de IA de risco elevado tem de considerar se existe uma probabilidade de impacto adverso nas pessoas com menos de 18 anos.

Ao avaliar o impacto nos direitos fundamentais da utilização específica de um sistema de IA de risco elevado^h, determinados responsáveis pela implantação dos referidos sistemas têm de ter em conta as categorias de pessoas e grupos suscetíveis de serem afetados pela utilização do sistema, que podem incluir crianças. A Comissão Europeia publicou, para consulta pública, um projeto de orientações sobre a classificação de sistemas de IA de risco elevado, que inclui exemplos das práticas que são ou não abrangidas pelo âmbito de aplicação do Regulamento IA²⁵¹.

Além disso, devido à natureza evolutiva dos sistemas de IA, os legisladores chegaram rapidamente a acordo sobre o Regulamento *Omnibus* Inteligência Artificial, a fim de reforçar ainda mais as regras que também contribuem para uma melhor proteção dos menores. Em especial, as novas regras proíbem os sistemas de IA que geram conteúdo não consensual, sexualmente explícito e íntimo ou material de abuso sexual de crianças, como as aplicações de «nudificação» de IA. As obrigações relativas aos sistemas de IA de risco elevado, tal como acordadas no Regulamento *Omnibus* Inteligência Artificial, começarão a aplicar-se em dezembro de 2027 (para sistemas de IA autónomos, como determinados sistemas de IA na educação) e em agosto de 2028 (para sistemas de IA incorporados em produtos regulamentados, como os brinquedos).

Práticas proibidas

O Regulamento IA proíbe as práticas de IA que manipulam, enganam ou exploram as vulnerabilidades das crianças. Estas proibições visam impedir que os sistemas de IA manipulem menores ou explorem as limitações cognitivas e de outra natureza que as crianças possam ter na tomada de decisões que, de outra forma, não teriam tomado, bem como protegê-las contra influências danosas e indevidas, manipulação e exploração.

Estas proibições tornaram-se aplicáveis em 2 de fevereiro de 2025. A Comissão publicou orientações sobre práticas de IA proibidas, que incluem exemplos de práticas que se enquadram ou não no âmbito de aplicação do Regulamento IA²⁵².

Um exemplo de prática proibida no âmbito da IA é uma aplicação baseada em IA que incentiva os menores à realização de desafios cada vez mais arriscados, tais como subir para móveis, explorar prateleiras altas ou manusear objetos cortantes, em troca de recompensas digitais e elogios virtuais. Estes sistemas exploram as vulnerabilidades das crianças, abusando da curiosidade natural e do desejo de recompensas, e correm o risco de lhes causar danos significativos.

Outro exemplo de uma prática de IA proibida são os jogos concebidos para criar uma elevada dependência, explorando vulnerabilidades inerentes às crianças e aos adolescentes (incluindo a falta de autocontrolo). Estes jogos utilizam a IA para analisar o comportamento e as preferências individuais das crianças e, com base nisso, criam recompensas personalizadas e imprevisíveis através de esquemas de reforço viciantes e ciclos semelhantes aos da dopamina. Isto incentiva o jogo excessivo e a utilização compulsiva.

Estes jogos foram concebidos para serem (ou para terem o efeito de serem) altamente viciantes, explorando as vulnerabilidades inerentes às crianças. Tal inclui a capacidade limitada para compreender as consequências a longo prazo, a suscetibilidade à pressão, a falta de autocontrolo e a tendência para a gratificação imediata das crianças.

h. As obrigações relativas aos sistemas de IA de risco elevado, tal como acordadas no Regulamento *Omnibus* Inteligência Artificial, começarão a aplicar-se em dezembro de 2027 (para sistemas de IA autónomos, como determinados sistemas de IA na educação) e em agosto de 2028 (para sistemas de IA incorporados em produtos regulamentados, como por exemplo, brinquedos).

Modelos de IA de finalidade geral

Para os modelos de IA de finalidade geral com risco sistémico mais eficientes, o Regulamento IA impõe obrigações específicas de avaliação e atenuação dos riscos. Para cumprir estas regras, a maioria dos principais fornecedores de modelos de IA de finalidade geral assinou o Código de Prática da IA de Finalidade Geral²⁵³.

Os prestadores de IA de finalidade geral devem avaliar e atenuar cenários de risco concretos. Tal pode incluir a divulgação de conteúdo ilegal, falso ou discriminatório, riscos decorrentes de conteúdo ilegal, violento, de ódio, de radicalização ou falso, e comunicar os resultados deste processo de gestão de riscos à Comissão Europeia antes da colocação no mercado.

Parte das medidas de atenuação que os prestadores de modelos de IA de finalidade geral têm de tomar são a monitorização e a filtragem dos contributos do modelo e/ou dos contributos. Tal inclui a prevenção da produção de conteúdo danoso. As obrigações relativas aos modelos de IA de finalidade geral tornaram-se aplicáveis em 2 de agosto de 2025.

Obrigações de transparência

Para ajudar a prevenir a fraude, a usurpação de identidade e o engano, o Regulamento IA impõe obrigações de transparência aos prestadores e responsáveis pela implantação de determinados sistemas de IA²⁵⁴. Nos termos do Regulamento IA, os fornecedores devem garantir que os sistemas de IA que se destinam a interagir diretamente com pessoas (como os robôs de conversação) são concebidos e desenvolvidos de forma a que as pessoas em causa sejam informadas de que estão a interagir com um sistema de IA, a menos que tal seja óbvio. Esta obrigação aplica-se, em qualquer caso, aos robôs de conversação que interagem com crianças.

A divulgação não aborda plenamente os riscos de dependência emocional. No entanto, a natureza interativa e frequentemente apelativa destes sistemas torna essencial que os utilizadores sejam explicitamente informados de que estão a interagir com um sistema de IA, programado para reforçar a respetiva interação, e não com uma pessoa.

Sistemas de IA generativa

Os prestadores e responsáveis pela implantação de sistemas de IA generativa têm a obrigação de marcar e permitir a deteção quando conteúdo, como imagens, áudio ou vídeo, tenha sido artificialmente gerado ou manipulado, bem como de rotular *deepfakes* e determinadas publicações geradas por IA sobre assuntos públicos.

Os responsáveis pela implantação de um sistema de reconhecimento de emoções ou de um sistema de categorização biométrica devem informar as pessoas expostas ao funcionamento do sistema. A Comissão Europeia está a facilitar a conformidade com estas obrigações através, nomeadamente, da publicação de um código de conduta sobre marcação e rotulagem de conteúdos gerados por IA²⁵⁵ e de orientações que estão atualmente em preparação após a respetiva publicação para consulta pública²⁵⁶. As obrigações relativas aos requisitos de transparência serão aplicáveis a partir de 2 de agosto de 2026.

IA de companhia

A IA de companhia está a ganhar popularidade entre as crianças, tendo sido identificados determinados riscos associados à respetiva utilização. Nos termos do regulamento, a classificação de IA de companhia e robôs de conversação semelhantes depende principalmente da respetiva finalidade prevista, funcionalidade e contexto de utilização.

Dependendo destes fatores, a IA de companhia pode constituir uma prática proibida (por exemplo, em casos que envolvam a exploração das vulnerabilidades das crianças de formas significativamente danosas). Podem também ser considerados sistemas de IA de risco elevado (por exemplo, quando incorporam funcionalidades de reconhecimento de emoções ou em determinados casos de utilização no contexto da educação). Por último, podem estar sujeitos a obrigações de transparência que exijam que os utilizadores sejam informados de que não estão a interagir com uma pessoa.

INSTRUMENTOS DE DEFESA DO CONSUMIDOR

Ao abordar os danos que as crianças enfrentam no ambiente digital, é importante ter em conta as abordagens da responsabilidade penal, da responsabilidade civil e da responsabilidade pelos produtos.

A responsabilidade penal pode abordar a proibição e a punição de comportamentos danosos específicos, como a distribuição de material de abuso sexual de crianças ou o aliciamento em linha, e depende da ação penal do Estado e de sanções penais. Embora seja indispensável para as infrações mais graves, a ação penal é, essencialmente, reativa. Normalmente, ocorre após o dano já ter sido causado, identificando e visando os infratores individuais, em vez das condições sistémicas que permitem que o dano ocorra. No entanto, a criminalização de determinados comportamentos também contém importantes elementos preventivos e de antecipação.

Por outro lado, uma abordagem assente na responsabilidade civil e na responsabilidade pelos produtos poderia proporcionar medidas preventivas e compensatórias entre diferentes entidades privadas. Diz respeito à repartição de direitos, deveres e responsabilidades entre entidades privadas, incluindo as empresas que concebem e exploram redes sociais e outros serviços digitais, bem como à disponibilização de vias de recurso em caso de violação dos referidos deveres.

A legislação em matéria de defesa do consumidor desempenha um papel fundamental nos processos de responsabilidade civil e de responsabilidade pelos produtos. Importa salientar que esta perspetiva permite que as entidades reguladoras e os litigantes privados contestem as escolhas de conceção dos prestadores de serviços em linha. Foi esta perspetiva da responsabilidade pelos produtos que levou aos desenvolvimentos jurídicos recentes mais consequentes nos Estados Unidos.

Nos Estados Unidos, um dos casos recentes relativos a conceções que criam dependência nas plataformas baseia-se na legislação em matéria de defesa do consumidor. Um júri do Novo México decidiu, em março de 2026, que a Meta, enquanto operador das respetivas plataformas em linha, violou deliberadamente a legislação em matéria de defesa do consumidor, condenando a empresa a pagar 375 milhões de USD.

O processo foi instaurado pelo Procurador-Geral Estadual ao abrigo da legislação em matéria de práticas desleais, visando a conceção de plataformas e as práticas de segurança, incluindo sistemas de recomendação que expuseram menores a predadores. O júri considerou que a empresa tinha induzido os consumidores em erro quanto à segurança dos respetivos serviços, sendo que documentos internos demonstravam que a empresa tinha conhecimento dos danos causados.

Paralelamente, em Los Angeles, o primeiro julgamento sobre a «dependência das redes sociais» resultou numa conclusão do júri contra a Meta e o YouTube sobre alegações que incluíam conceção negligente e falta de aviso. O processo tem por base o direito privado em matéria de responsabilidade civil. O tribunal identificou explicitamente características, como o deslizamento infinito, os fluxos algorítmicos, a reprodução automática e os mecanismos de maximização da interação, como contribuindo para os danos sofridos por um menor. O acórdão reconhece que as características de conceção que criam dependência podem constituir defeitos de produtos passíveis de recurso, em especial quando as empresas estão cientes dos riscos e não os atenuam.

Na UE, a legislação da UE em matéria de defesa do consumidor aplica-se às crianças enquanto categoria de consumidores vulneráveis através de vários instrumentos. Funciona como uma «rede de segurança» horizontal aplicável a todos os operadores, bens ou serviços destinados aos consumidores, incluindo no ambiente digital, independentemente do modelo de negócio ou das tecnologias utilizadas.

As regras da UE em vigor em matéria de defesa do consumidor, em especial a Diretiva Práticas Comerciais Desleais (UCPD), reconhecem as crianças como consumidores vulneráveis que necessitam de uma proteção reforçada. A UCPD proíbe práticas comerciais enganosas e agressivas que explorem a credulidade ou a falta de experiência das crianças.

Proíbe igualmente que se incentive as crianças a comprar os produtos anunciados ou a persuadir os pais a comprá-los para as mesmas. Tal como explicado nas Orientações da UCPD²⁵⁷, os padrões obscuros, as características de maximização dos gastos ou da atenção (por exemplo, moedas pouco claras nas aplicações) ou o *marketing* desleal por influenciadores também podem constituir práticas comerciais desleais. Apesar disso, a Avaliação da Adequação da Equidade Digital²⁵⁸ concluiu que os consumidores em geral e as crianças e adolescentes em especial necessitam de uma proteção reforçada em linha.

A Diretiva Direitos dos Consumidores (CRD) impõe obrigações pré-contratuais, por exemplo, a transparência em matéria de preços, a identidade do operador ou o direito de retratação. Embora não seja específica das crianças, aplica-se a todas as transações digitais (por exemplo, a compra de moedas virtuais dentro de um jogo), incluindo as que envolvem menores.

Além disso, a Diretiva Cláusulas Abusivas (UCTD) considera que as cláusulas contratuais não negociadas individualmente são abusivas e não vinculativas se criarem um desequilíbrio significativo em detrimento do consumidor. Tal inclui os casos em que o consumidor é menor.

Por último, o Regulamento Segurança Geral dos Produtos (RSGP) exige que todos os produtos de consumo abrangidos pelo respetivo âmbito de aplicação, incluindo os produtos conectados, sejam seguros. O âmbito de aplicação deste Regulamento é amplo, de modo a poder funcionar como uma rede de segurança para todos os produtos colocados ou disponibilizados no mercado da UE.

«As plataformas devem crescer com a criança. [...] Qualquer sistema de recomendação que sirva um menor deve ser otimizado para o bem-estar da criança e não para a interação.»

— GABRIELE BATTIMELLI,
BIK+ EMBAIXADOR DE ITÁLIA

Ao avaliar a segurança dos produtos, os fabricantes devem ter em conta as categorias de consumidores que utilizam o produto, verificando o risco para os consumidores vulneráveis, como as crianças. Devem igualmente tomar medidas de atenuação dos riscos em conformidade. O regulamento centra-se na proteção da saúde física e mental dos consumidores, que pode ser relevante, por exemplo, para aplicações ou robôs de conversação populares para menores.

DIRETIVA RESPONSABILIDADE DOS PRODUTOS (PLD)

A Diretiva Responsabilidade dos Produtos (PLD) é um quadro harmonizado de responsabilidade civil que garante que as vítimas de produtos defeituosos podem pedir uma indemnização ao produtor em caso de danos. A nova PLD entrou em vigor em 8 de dezembro de 2024 e deve ser transposta pelos Estados-Membros até 9 de dezembro de 2026.

A PLD revista mantém intactos os princípios fundamentais da PLD original. Cabe ao lesado provar que um produto é defeituoso e que existe um nexo de causalidade entre a qualidade defeituosa e o dano específico sofrido. A PLD revista clarifica o âmbito de aplicação de modo a abranger *software*, incluindo aplicações, sistemas operativos e sistemas de IA, e especifica regras de responsabilidade em caso de modificação substancial de produtos que lhes confira uma «segunda vida útil».

Clarifica igualmente que os danos indemnizáveis ao abrigo da PLD podem incluir danos mentais clinicamente reconhecidos. A PLD também adapta as regras em matéria de responsabilidade a cadeias de valor mundiais cada vez mais complexas, garantindo que, pelo menos, um operador económico responsável estabelecido na UE possa ser identificado (incluindo, eventualmente, plataformas).

A nova PLD prevê uma via para a indemnização nos casos em que os produtos digitais defeituosos causam danos às crianças. Por exemplo, uma criança que desenvolva depressão devido à conceção de uma aplicação que cria dependência, ou que sofra lesões autoinfligidas na sequência de respostas não seguras de um robô de conversação, pode agora ter direito a uma indemnização ao abrigo da PLD.

DIRETIVA SERVIÇOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL AUDIOVISUAL (AVMSD)

A AVMSD é o elemento central da legislação da UE relativa aos meios de comunicação social que regula os conteúdos audiovisuais. Estabelece obrigações setoriais específicas para os serviços de comunicação social audiovisual e as plataformas de partilha de vídeos para a proteção dos menores contra conteúdo audiovisual danoso.

Nos termos da AVMSD, as plataformas de partilha de vídeos, independentemente da respetiva dimensão, devem incluir as normas da UE em matéria de conteúdo mediático nos respetivos termos e condições. Tal inclui os que visam proteger os menores de conteúdo suscetível de prejudicar o desenvolvimento físico, mental ou moral dos mesmos. São igualmente obrigados a tomar medidas adequadas (por exemplo, mecanismos para comunicar ou assinalar conteúdo danoso, verificação da idade, controlos parentais e sistemas de classificação de conteúdo) para impedir que os menores visualizem conteúdo audiovisual danoso. O conteúdo mais danoso, como a pornografia ou a violência gratuita, deve ser sujeito às medidas mais rigorosas para evitar que os menores vejam conteúdo danoso.

A avaliação em curso e a próxima revisão da AVMSD, previstas para o terceiro trimestre de 2026, centrar-se-ão fortemente na proteção dos menores enquanto visualizadores vulneráveis em linha. Analisará a pertinência das regras em vigor e identificará potenciais lacunas na legislação em vigor. Tal incluirá avaliar se devem ser envidados mais esforços para garantir que os visualizadores, especialmente os menores,

são devidamente protegidos quando veem conteúdo audiovisual em linha. Tal inclui conteúdo disponibilizado por influenciadores, tendo em conta a evolução do mercado e da regulamentação. Esta evolução e a alteração dos hábitos de audiência estão a criar desafios que podem pôr em risco os visualizadores, em especial os menores.

Surgiram novas ameaças e riscos no ambiente em linha, que resultaram numa maior exposição dos menores a conteúdo audiovisual danoso, como a ciberintimidação, os distúrbios alimentares e o incentivo ao suicídio ou à automutilação. A revisão analisará se é necessária uma maior especificação do conceito de conteúdo audiovisual danoso e quais as medidas necessárias para garantir que os menores não veem o referido conteúdo.

REGULAMENTO PUBLICIDADE POLÍTICA (PAR)

O Regulamento Publicidade Política (PAR) estabelece obrigações de transparência e de diligência devida para a prestação de serviços de publicidade política. O regulamento introduz requisitos específicos para a utilização de técnicas de direcionamento e distribuição de anúncios na publicidade política em linha que dependem do tratamento de dados pessoais. O regulamento promove a proteção dos menores, permitindo simultaneamente a igualdade de condições para os eleitores que votam pela primeira vez.

Por um lado, o PAR proíbe a utilização da definição de perfis que envolva o tratamento de dados pessoais de menores que se saiba terem, pelo menos, um ano de idade inferior à idade de voto nacional. Por outro lado, o regulamento permite que a publicidade política transparente chegue aos eleitores que votam pela primeira vez, permitindo-lhes exercer as respetivas escolhas democráticas de forma informada.

PROTEÇÃO CONTRA O ABUSO E A EXPLORAÇÃO SEXUAL DE CRIANÇAS EM LINHA

O abuso e a exploração sexual de crianças em linha estão entre os riscos mais danosos que as crianças e os adolescentes podem enfrentar no mundo digital. Os agressores são adultos, mas também outros menores. As crianças e os adolescentes têm de ser informados sobre os riscos, incluindo o sexto e a extorsão sexual, e sobre as potenciais consequências jurídicas para os autores dos crimes.

As vítimas exploradas por familiares e cuidadores necessitam frequentemente de medidas de proteção das crianças baseadas no direito civil, bem como trabalho social e colocação segura. Muitas vítimas podem necessitar de psicoterapia.

As medidas de proteção das crianças contra o abuso e a exploração sexual de crianças em linha fazem parte da dimensão penal da proteção das crianças, que se situa na intersecção das competências da UE e dos Estados-Membros.

Ao determinar que certo conteúdo é ilegal, quer por si só, quer por estar relacionado com uma atividade, estes instrumentos conduzem também às disposições relevantes em matéria de diligência devida previstas no RSD. Abordam a questão da ilegalidade do conteúdo e fornecem um quadro eficaz contra a divulgação desse tipo de conteúdo.

A Comissão Europeia tomou medidas para prevenir e combater o abuso sexual de crianças em linha. Em 2022, apresentou uma proposta de quadro regulamentar permanente e abrangente da UE para prevenir e combater o abuso sexual de crianças. Tal inclui obrigações impostas aos prestadores de serviços em linha para prevenir a difusão de material de abuso sexual de crianças e o aliciamento de crianças nos

respetivos serviços. Só quando as medidas de prevenção não forem suficientes é que os prestadores de serviços em linha podem ser obrigados a detetar, denunciar, remover ou bloquear o abuso sexual de crianças em linha.

Nos termos da proposta, as autoridades nacionais competentes ficariam habilitadas a solicitar a emissão de ordens de deteção, supressão ou bloqueio por autoridades judiciais ou administrativas independentes. As ordens só seriam emitidas após uma avaliação exaustiva da respetiva necessidade e proporcionalidade.

A proposta prevê igualmente a criação de um novo Centro da UE para prevenir e combater o abuso sexual de crianças, a fim de ajudar os prestadores de serviços digitais e as autoridades a cumprirem as obrigações que lhes incumbem por força do regulamento. As negociações sobre o regulamento estão em curso. A Comissão Europeia está a apoiar o Parlamento Europeu e o Conselho na obtenção de um acordo que garanta a proteção efetiva das crianças, no pleno respeito de todos os direitos fundamentais em causa, bem como a coerência com a legislação em vigor, nomeadamente o Regulamento dos Serviços Digitais (RSD).

Paralelamente, o recente acordo dos legisladores sobre a reformulação da Diretiva Abuso Sexual de Crianças reforçou ainda mais o quadro da UE contra o abuso e a exploração sexual de crianças, tanto em linha quanto fora de linha. As regras revistas atualizam o quadro existente para garantir que as novas ameaças, como o material de abuso sexual de crianças gerado por IA, o aliciamento, a extorsão sexual e a transmissão em direto de abusos sexuais de crianças, sejam criminalizadas e efetivamente objeto de ação penal.

As regras revistas reforçarão igualmente o quadro jurídico para prevenir o abuso sexual de crianças e prestar assistência às vítimas. Este objetivo será alcançado através da imposição de verificações dos antecedentes das pessoas que trabalham em contacto próximo e direto com crianças, ou garantindo que as vítimas possam intentar uma ação penal durante um período suficiente após a prática do crime.

Para além das iniciativas legislativas, a UE também toma medidas não legislativas, como o financiamento e a facilitação da coordenação e da cooperação. Por exemplo, a Rede para a Prevenção do Abuso Sexual de Crianças reúne cinquenta peritos para trocar boas práticas, informar a investigação e apoiar o desenvolvimento e a aplicação de medidas de prevenção do abuso sexual de crianças rigorosamente avaliadas, incluindo em linha.

O direito penal é necessário para combater o abuso sexual de crianças, mas não pode ser o único instrumento para combater eficazmente este crime horrível. A proteção das crianças contra o abuso e a exploração sexual exige uma abordagem que englobe toda a sociedade. Tal deve envolver as autoridades públicas, nomeadamente as autoridades policiais e judiciais, as instituições de ensino, as organizações da sociedade civil, as famílias, as comunidades e os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais. A prevenção e a resposta eficazes a estes crimes não dependem apenas de medidas legislativas sólidas, mas também de esforços coordenados e de ações transectoriais e a vários níveis.

PREVENÇÃO DA RADICALIZAÇÃO

O Regulamento Conteúdos Terroristas em Linha da UE protege as populações vulneráveis, incluindo as crianças, da exposição a material radicalizante em linha. O Regulamento exige que os prestadores de serviços de alojamento virtual removam os conteúdos terroristas no prazo de uma hora a contar da receção de uma decisão de remoção emitida por uma autoridade nacional competente.

Esta iniciativa é complementada por várias iniciativas não legislativas. Uma das referidas medidas é o Fórum Internet da UE. O Fórum é uma plataforma público-privada que reúne os Estados-Membros da UE, as autoridades policiais, a indústria e a sociedade civil para coordenar as respostas contra os abusos. Tal inclui a exploração de plataformas em linha por terroristas, extremistas violentos, bem como outros intervenientes mal-intencionados, como os que aliciam crianças para efeitos de abuso sexual, tráfico de droga, criminalidade organizada, tráfico de seres humanos ou introdução clandestina de migrantes.

Em toda a UE, as crianças correm o risco de ser vítimas de crimes e de serem recrutadas para os mesmos, tanto em linha quanto no mundo real. A Comissão Europeia está atualmente a desenvolver um plano de ação sobre a proteção das crianças contra a criminalidade. Este deverá complementar os instrumentos existentes, identificando as lacunas que subsistem, e proporcionar uma abordagem mais coerente e coordenada para melhorar a proteção das crianças contra a criminalidade, tanto na qualidade de vítimas quanto de agressores, em linha e no mundo real.

PLANO DE AÇÃO CONTRA A CIBERINTIMIDAÇÃO

A ciberintimidação é um problema crescente para as crianças e os adolescentes no mundo em linha, com impactos substanciais na saúde mental e no bem-estar, na participação e no desenvolvimento das crianças.

Para fazer face à prevalência preocupante deste problema, a Comissão Europeia adotou, em março de 2026, o Plano de Ação contra a Ciberintimidação²⁵⁹. O Plano de Ação visa prevenir a ciberintimidação, facilitar a respetiva denúncia e garantir um apoio eficaz às vítimas. No âmbito do Plano de Ação, os Estados-Membros da UE são incentivados a tomar medidas complementares a nível nacional.

Tal inclui o desenvolvimento de estratégias nacionais de combate à intimidação, reforçando a prevenção e a deteção precoce nas escolas e noutros contextos em que as crianças passam tempo. A melhoria dos serviços de apoio às vítimas e a garantia de que os sistemas de denúncia estão relacionados com um apoio jurídico, social, psicológico e educativo adequado são outros domínios de ação importantes no âmbito do Plano de Ação.

Paralelamente, a Recomendação da Comissão sobre o desenvolvimento e o reforço de sistemas integrados de proteção das crianças no interesse superior da criança²⁶⁰ convida os Estados-Membros da UE a tomarem todas as medidas legislativas, administrativas, sociais e educativas adequadas para prevenir e proteger as crianças da intimidação, incluindo em linha. Tal inclui o desenvolvimento de planos abrangentes de combate à intimidação.

SOLUÇÃO DA UE PARA A VERIFICAÇÃO DA IDADE

Paralelamente à legislação em vigor, a Comissão Europeia criou e está a expandir um conjunto de ferramentas operacionais para a verificação da idade, a fim de proteger as crianças e os adolescentes em linha e limitar a respetiva exposição a conteúdo danoso. Este conjunto de ferramentas oferece redes, plataformas, soluções técnicas e canais para proteger e capacitar os menores em linha.

A Comissão desenvolveu uma Solução da UE para a Verificação da Idade que é robusta, de fácil utilização e que respeita a privacidade. Para o efeito, foi disponibilizado aos Estados-Membros um plano de adaptação e aplicação. Quando adaptado, pode ter em conta diferentes faixas etárias. Os Estados-Membros podem publicar a solução como uma aplicação autónoma e/ou integrá-la como uma funcionalidade de

verificação da idade nas respetivas carteiras europeias de identidade digital. A solução é de fonte aberta, pelo que os países terceiros ou os intervenientes no mercado também podem adotá-la e desenvolvê-la.

A Solução da UE para a Verificação da Idade pode ser um instrumento adequado para aplicar restrições de idade na prática, se for acompanhada de opções adequadas para os menores comprovarem a idade. Os Estados-Membros da UE aplicam diferentes abordagens à utilização e à emissão de documentos de identidade ou de identificação eletrónica, e nem todos os menores podem ter o próprio passaporte. Como tal, a nomeação de prestadores de serviços de comprovação da idade de confiança que possam emitir provas de idade para a idade exigida é essencial para o funcionamento eficaz da verificação da idade na UE.

Para acelerar este processo, a Comissão Europeia emitiu uma recomendação relativa ao estabelecimento de um quadro comum para as Tecnologias de Verificação da Idade à escala da UE. No âmbito da Recomendação, a Comissão está a definir um Sistema de Verificação da Idade da UE, em cooperação com os Estados-Membros. O Sistema especificará os requisitos relativos ao modelo de confiança, à governação e aos requisitos a cumprir pelos prestadores de certificados de prova de idade e de soluções de verificação da idade.

A Recomendação incentiva os Estados-Membros da UE a utilizarem o plano de Verificação da Idade da UE, a adaptá-lo aos respetivos contextos nacionais e a disponibilizarem soluções de verificação da idade até 31 de dezembro de 2026, com base no referido plano.

Os Estados-Membros foram ainda convidados a apresentar à Comissão, até 30 de junho de 2026, um plano de implementação que descreva a forma como tencionam disponibilizar uma solução de verificação da idade ao nível da UE. Os Estados-Membros são incentivados a colaborar entre si e a colaborar com a Comissão Europeia, os investigadores e a sociedade civil na implantação das respetivas soluções nacionais. Os desafios para a verificação da idade, incluindo eventuais riscos de fragmentação regulamentar em toda a UE, são analisados mais adiante neste capítulo, na secção «Questões pendentes».

Resultados da aplicação coerciva da legislação em vigor

A legislação da UE em vigor é tão eficaz quanto o seu cumprimento. O RSD introduziu uma arquitetura de aplicação coerciva fundamentalmente nova, centralizada na Comissão para as maiores plataformas e combinada com a aplicação coerciva a nível nacional através dos coordenadores dos serviços digitais. Esta arquitetura já está a produzir decisões, procedimentos e alterações visíveis em matéria de conformidade, e começam a surgir resultados.

O Regulamento IA opta por uma estrutura de aplicação coerciva adaptada de forma semelhante, com uma aplicação coerciva centralizada na Comissão para modelos de IA de finalidade geral e para a maioria dos sistemas de IA baseados em modelos de IA de finalidade geral quando o prestador do sistema e modelo de IA é o mesmo (ou dentro da mesma empresa). O pacote *omnibus* do Regulamento IA introduz uma nova inovação, sendo a aplicação coerciva relacionada com os sistemas de IA designados ou integrados em plataformas em linha de muito grande dimensão ou em motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão ao abrigo do RSD também centralizada na Comissão.

O cumprimento do RGPD é assegurado pelas autoridades nacionais independentes de proteção de dados (APD). Estas continuam a proferir decisões, aplicando coimas substanciais e outras medidas corretivas quando determinam que os responsáveis pelo tratamento de dados violam as regras de proteção de dados.

O cumprimento da AVMSD é garantido pelas autoridades e entidades reguladoras nacionais. A AVMSD introduziu requisitos para garantir a independência institucional e funcional das autoridades e entidades reguladoras nacionais, que foram reforçados pelo Regulamento Europeu relativo à Liberdade dos Meios de Comunicação Social (EMFA).

A aplicação coerciva da legislação de defesa do consumidor, incluindo as regras decorrentes das Diretivas e dos Regulamentos da UE, é essencialmente da competência das autoridades e dos tribunais dos Estados-Membros. Embora a Comissão não disponha atualmente de poderes coercivos diretos no domínio do direito dos consumidores, coordena e apoia o trabalho de aplicação coerciva dos Estados-Membros ao abrigo do Regulamento Cooperação no Domínio da Proteção do Consumidor (CPC). Tal estabelece um quadro de cooperação transfronteiriça em matéria de aplicação coerciva da legislação para que as autoridades competentes em matéria de CPC dos Estados-Membros combatam em conjunto as violações transfronteiriças e à escala da UE do direito dos consumidores.

ESTRUTURA DE APLICAÇÃO COERCIVA DO RSD

A estrutura de aplicação coerciva do RSD implica uma competência direta e centralizada da Comissão para as plataformas em linha de muito grande dimensão e os motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão, bem como a coordenação e a cooperação com várias autoridades nacionais, nomeadamente no contexto do Comité Europeu dos Serviços Digitais, que também conta com um grupo de trabalho específico para a proteção de menores.

Trata-se de um novo quadro que tem a vantagem de centralizar a aplicação coerciva ao nível da Comissão para as maiores plataformas, que operam sem descontinuidades além-fronteiras. Algumas destas plataformas estão entre as maiores e mais bem dotadas de recursos do mundo, com receitas muitas vezes superiores ao PIB dos Estados-Membros da UE. Este quadro promove igualmente a aplicação coerente das regras em toda a UE e até ao nível nacional (por exemplo, através das orientações sobre a proteção de menores e da jurisprudência).

O efeito dissuasor é substancial, com uma das maiores potências mundiais em matéria de coimas e medidas provisórias que podem conduzir a uma rápida alteração das práticas das plataformas, tal como demonstrado pelos compromissos assumidos pelo TikTok e pela retirada do TikTok Lite na UE²⁶¹. No contexto das investigações, a Comissão Europeia dispõe de instrumentos de coerção e de poderes de investigação eficazes. Tal inclui, nomeadamente, a capacidade de solicitar dados e informações granulares e sensíveis e de realizar inspeções nas instalações dos prestadores. Tal permite um acesso sem precedentes aos sistemas, à conceção e às decisões dos prestadores.

Em casos extremos em que a infração persista, causando danos graves e urgentes, a Comissão pode solicitar ao coordenador dos serviços digitais do Estado-Membro de estabelecimento do prestador que solicite à autoridade judiciária competente que ordene a restrição temporária do acesso ao serviço²⁶².

As medidas coercivas da Comissão Europeia exigiram um reforço substancial das capacidades e estão agora a acelerar cada vez mais. Gradualmente, estão a tornar-se mais eficazes em termos de tempo, tal como demonstrado pelas conclusões preliminares sobre a TikTok relativas à conceção potencialmente geradora de dependência e sobre a Meta relativamente à garantia da idade. Os parâmetros de referência em matéria de conformidade estabelecidos nas orientações sobre a proteção de menores contribuíram para este objetivo.

A descrição inicial das expectativas da Comissão sobre questões fundamentais em matéria de medidas coercivas, incluindo as conclusões preliminares e os compromissos, deve também informar e ser refletida pelos prestadores de serviços na prática corrente dos ciclos de avaliação e atenuação dos riscos. Prevê-se que tal conduza a alterações nos serviços das plataformas antes mesmo de ser necessário dar início a medidas coercivas formais.

Tendo em conta os recursos necessários para intentar ações judiciais contra as empresas sujeitas a medidas de coerção da Comissão, qualquer quadro de aplicação coerciva deve garantir que também é investido tempo na garantia de requisitos processuais e que são tomadas todas as precauções possíveis para que os processos se mantenham em tribunal em todos os graus de julgamento.

A abordagem baseada no risco e tecnologicamente neutra do RSD constitui a base para medidas coercivas orientadas para o futuro. Esta situação evolui graças à avaliação dos riscos e aos ciclos de auditoria das plataformas, aos compromissos conexos ou a outras respostas às medidas coercivas, bem como à designação de novos serviços. A recente abertura de uma investigação contra o X relacionada com o respetivo sistema de IA, o Grok, e a partilha não consensual de imagens íntimas (incluindo as geradas pela IA) demonstram de que forma a aplicação coerciva da legislação ao abrigo do RSD pode abranger rapidamente novas práticas ou funcionalidades problemáticas incorporadas nas plataformas em linha.

De modo semelhante, a recente designação do WhatsApp como plataforma em linha de muito grande dimensão mostra como os serviços podem ser abrangidos pelo âmbito de aplicação do RSD, uma vez que assumem as funcionalidades e as características das plataformas em linha.

DECISÕES E PROCEDIMENTOS DO RSD

Desde a entrada em vigor do RSD, a Comissão Europeia e as autoridades nacionais iniciaram ou concluíram uma série de medidas coercivas relativas à proteção dos menores. As decisões e os processos que se seguem deram início ao parâmetro de referência operacional com base no qual a conformidade das plataformas está agora a ser avaliada. Tal continuará a evoluir à medida que as medidas coercivas avançam, por exemplo para abranger outros serviços e questões, e basear-se-á numa avaliação e atenuação contínuas dos riscos, bem como em ciclos de auditoria.

Em fevereiro de 2026, a Comissão Europeia adotou conclusões preliminares segundo as quais a conceção do TikTok potencialmente geradora de dependência não cumpre as normas de proteção do RSD. Estas conclusões consideram que o TikTok tem de alterar a conceção básica do respetivo serviço, por exemplo, desativando as principais características que criam dependência, como o «deslizamento infinito», aplicando «pausas eficazes do tempo de ecrã» (incluindo durante a noite) e adaptando o respetivo sistema de recomendação²⁶³.

Em março de 2026, a Comissão adotou conclusões preliminares contra quatro plataformas pornográficas de muito grande dimensão (Pornhub, XNXX, Stripchat e XVideos) por não terem instituído uma verificação adequada da idade²⁶⁴. Esta ação foi complementada por uma ação coordenada do Comité Europeu dos Serviços Digitais contra as plataformas de conteúdo pornográfico de menor dimensão²⁶⁵.

Em abril de 2026, a Comissão Europeia publicou igualmente um relatório preliminar que concluiu que a Meta não tinha cumprido as respetivas obrigações por não ter impedido os menores de 13 anos de utilizarem o Instagram e a Facebook²⁶⁶.

Estão também em curso medidas coercivas contra o Snapchat para investigar suspeitas de garantia da idade e definições por defeito inadequadas, proteção insuficiente dos menores contra o aliciamento ou o recrutamento para atividades criminosas e instrumentos ineficazes de moderação de conteúdo que impedem a propagação de informações que orientam os utilizadores para a venda de produtos ilegais, incluindo drogas, e bens com restrições de idade²⁶⁷.

Entre os compromissos aceites, a AliExpress concordou com um sistema por defeito que limita a visibilidade dos produtos destinados a adultos, incluindo o esbatimento automático de imagens de produtos para adultos utilizando a digitalização em tempo real baseada na IA²⁶⁸.

A nível nacional, a autoridade reguladora dos consumidores e dos mercados dos Países Baixos (ACM) está a investigar a plataforma de videojogos Roblox em relação aos possíveis riscos enfrentados pelos menores na plataforma²⁶⁹.

Estão abertos outros processos relativos à conceção de forma a criar dependência, aos sistemas de recomendação, à divulgação de conteúdo ilegal (incluindo material de abuso sexual de crianças) e às salvaguardas do mercado contra o Facebook, o Instagram, o X no que diz respeito ao Grok²⁷⁰, à Shein²⁷¹ e à Temu²⁷². Uma investigação anterior sobre o TikTok Lite resultou na decisão de compromisso da Comissão e na retirada permanente desta funcionalidade do mercado da UE.

Os efeitos das futuras medidas coercivas relativas aos serviços e às questões acima referidas clarificarão as expectativas concretas da Comissão e estabelecerão uma barreira de conformidade elevada. Tal contribuirá para alterar a prestação de serviços não só das plataformas em linha individuais objeto de investigação, mas também de todos os outros prestadores abrangidos pelo âmbito de aplicação do RSD.

A fim de tirar pleno partido do potencial do RSD, agora que esta arquitetura de aplicação coerciva está operacional, a mesma poderá ter de ser reforçada para garantir que os seus processos podem ser conduzidos com a rapidez e a urgência necessárias e produzir o pleno efeito do RSD. Para o efeito, todas as autoridades a quem compete fazer cumprir a legislação a nível nacional e da UE devem dispor sistematicamente dos recursos adequados para exercer o respetivo mandato.

ESTRUTURA DE APLICAÇÃO COERCIVA DO REGULAMENTO IA

A estrutura de aplicação coerciva do Regulamento IA envolve a competência direta e centralizada da Comissão nesta matéria no que diz respeito aos modelos de IA de finalidade geral (incluindo modelos de IA de finalidade geral com risco sistémico) e aos sistemas de IA baseados em modelos de IA de finalidade geral, caso o modelo e o sistema sejam desenvolvidos pelo mesmo prestador ou por um prestador que faça parte da mesma empresa.

O pacote *omnibus* do Regulamento IA introduz uma nova inovação, sendo a aplicação coerciva relacionada com os sistemas de IA designados ou integrados em plataformas em linha de muito grande dimensão ou em motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão ao abrigo do RSD também centralizada na Comissão Europeia. A aplicação coerciva da legislação relativa a outros sistemas de IA abrangidos pelo âmbito de aplicação do Regulamento IA é da responsabilidade das autoridades nacionais de fiscalização do mercado.

Os poderes de aplicação coerciva do Serviço Europeu para a Inteligência Artificial e das autoridades nacionais de fiscalização do mercado tornar-se-ão aplicáveis em 2 de agosto de 2026. A partir desta data, o Serviço para a IA deverá garantir o cumprimento das regras relativas aos modelos de IA de finalidade

geral²⁷³, aos sistemas de IA de finalidade geral com risco sistémico²⁷⁴ e aos sistemas de IA baseados em modelos de IA de finalidade geral, caso o modelo e o sistema sejam desenvolvidos pelo mesmo prestador ou por um prestador que faça parte da mesma empresa, e aos sistemas de IA integrados em plataformas em linha de muito grande dimensão e em motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão. As obrigações relativas aos sistemas de IA de risco elevado, tal como acordadas no Regulamento *Omnibus* Inteligência Artificial, começarão a aplicar-se em dezembro de 2027 (para sistemas de IA autónomos, como determinados sistemas de IA na educação) e em agosto de 2028 (para sistemas de IA incorporados em produtos regulamentados, como os brinquedos).

ESTRUTURA DE APLICAÇÃO COERCIVA DO RGPD

O cumprimento do RGPD é assegurado pelas autoridades de proteção de dados em cada Estado-Membro da UE, que estão habilitadas a investigar reclamações, realizar auditorias, ordenar medidas corretivas e aplicar coimas por violações da legislação em matéria de proteção de dados.

Quando uma empresa (responsável pelo tratamento) trata dados pessoais em mais do que um Estado-Membro, a Autoridade de Proteção de Dados principal, ou seja, a Autoridade de Proteção de Dados em que a empresa tem o respetivo estabelecimento principal, é responsável pela supervisão da referida empresa.

A autoridade de controlo principal coopera e coordena as respetivas ações com as autoridades de controlo da proteção de dados dos outros Estados-Membros da UE em que o tratamento de dados tem impacto. Trata-se do chamado mecanismo de «balcão único».

As autoridades de proteção de dados podem iniciar investigações com base em reclamações individuais, notificações obrigatórias de violações, relatos dos meios de comunicação social ou nos próprios inquéritos. As organizações que violem as regras em matéria de proteção de dados podem ser confrontadas com proibições de tratamento, ordens de conformidade ou coimas até 20 milhões de EUR ou 4 % do volume de negócios anual mundial, consoante o que for mais elevado.

Tal como estabelecido na Carta dos Direitos Fundamentais da UE e reiterado no RGPD, todas as autoridades de proteção de dados devem ser independentes. Todos os Estados-Membros devem garantir que as autoridades de proteção de dados dispõem dos recursos humanos, técnicos e financeiros necessários para o desempenho eficaz das respetivas funções e competências.

O Comité Europeu para a Proteção de Dados (CEPD) reúne todas as autoridades de controlo para garantir a aplicação coerente do RGPD. Elabora orientações sobre a aplicação do RGPD. O CEPD está atualmente a elaborar orientações sobre o tratamento de dados relativos a crianças. O CEPD promove igualmente a cooperação entre as autoridades de proteção de dados.

O RGPD é tecnologicamente neutro e adota uma abordagem baseada no risco. Tal significa que as organizações devem aplicar as medidas técnicas e organizativas pertinentes proporcionais ao risco que as respetivas atividades de tratamento de dados representam.

No final do ano passado, foi aprovado o Regulamento Processual do RGPD, introduzindo novas regras para melhorar a cooperação entre os organismos nacionais de proteção de dados quando aplicam coercivamente o RGPD, a fim de acelerar o processo de tratamento de reclamações transfronteiriças em matéria de proteção de dados. Em maio de 2025, as autoridades de proteção de dados publicaram a Declaração de Helsínquia sobre o reforço da clareza, do apoio e do empenho. Nessa declaração, acordaram em reforçar a coerência da aplicação e execução coerciva do RGPD.

PROCEDIMENTOS E MEDIDAS COERCIVAS DO RGPD SELECIONADOS

O RGPD está em vigor desde 2018. Nessa altura, foram aplicadas coimas de mais de 7 mil milhões de EUR a organizações por violarem as regras em matéria de proteção de dados²⁷⁵. As autoridades de proteção de dados podem utilizar os respetivos poderes para exigir que as empresas garantam a conformidade das atividades de tratamento que empreendem. Tal permite que as autoridades de proteção de dados colaborem com os responsáveis pelo tratamento antes de iniciarem uma investigação, poupando tempo e recursos.

A título de exemplo, em fevereiro de 2023, a Comissão de Proteção de Dados irlandesa colaborou com a Meta em relação à identificação no Instagram. Quando uma criança quisesse identificar uma conta pública que não seguia, receberia a descrição «Não é possível identificar a conta. Torna a tua conta pública para poderes identificar outras pessoas que não te seguem»²⁷⁶.

Esta notificação continha igualmente um botão «Ir para definições» que levava o utilizador para um menu onde podia alterar a respetiva conta de privada para pública. Esta configuração não alertou as crianças para as potenciais consequências desta alteração, nem redirecionou as crianças para qualquer pergunta frequente (FAQ) ou artigo do centro de ajuda.

Na sequência de discussões com o responsável pelo tratamento da proteção de dados, foram introduzidas alterações nas notificações aos utilizadores. A notificação foi atualizada, passando a ter a seguinte redação: «Não é possível identificar a conta. A tua conta é privada, pelo que só podes identificar os teus seguidores. Podes gerir a tua privacidade nas Definições».

O botão «Ir para definições» foi substituído por um botão «Saber mais» que levava os utilizadores para um artigo do centro de ajuda onde podiam ficar a saber como tornar a respetiva conta de utilizador privada a qualquer momento, as diferenças entre contas privadas e públicas, como os utilizadores podem gerir a privacidade no Instagram e informações para os pais sobre «quem pode ver as minhas publicações no Instagram».

As autoridades de proteção de dados tomaram várias decisões sobre violações do RGPD relacionadas com dados de crianças. Adotaram igualmente proibições de tratamento que proíbem um responsável pelo tratamento de tratar os dados pessoais dos titulares dos dados, incluindo os dados de crianças, até que o respetivo tratamento esteja em conformidade com os requisitos do RGPD. Destaca-se a seguir uma seleção das referidas ações.

Várias autoridades de proteção de dados lançaram investigações sobre os responsáveis pelo tratamento por não respeitarem o princípio da proteção de dados desde a conceção e por defeito. Por exemplo, a Comissão de Proteção de Dados irlandesa aplicou uma coima de 345 milhões de EUR ao TikTok, uma vez que se considerou que este violava várias disposições do RGPD.

Tal incluiu a proteção de dados desde a conceção e por defeito e o princípio da minimização dos dados. A Comissão de Proteção de Dados concluiu que o TikTok violou estas disposições, uma vez que tornou as contas das crianças públicas para qualquer pessoa dentro ou fora do TikTok por defeito.

A Comissão de Proteção de Dados irlandesa concluiu igualmente que o TikTok utilizou padrões obscuros para incentivar as crianças a optarem por contas públicas por defeito. Isto significava que qualquer pessoa podia ver o conteúdo das crianças, violando a proteção de dados desde a conceção e por defeito e o princípio da equidade. Concluiu igualmente que o TikTok não assegurou que os utilizadores adultos

que supervisionam a conta de uma criança através de um «emparelhamento familiar» fossem verificados enquanto pai/mãe ou tutor da criança²⁷⁷.

Além disso, a Comissão de Proteção de Dados irlandesa multou o Instagram em 450 milhões de EUR, por considerar que tinha violado o princípio da proteção de dados desde a conceção e por defeito. O Instagram permitiu que crianças criassem contas comerciais, sendo obrigadas a apresentar os dados de contacto para o público no respetivo perfil. A Comissão de Proteção de Dados concluiu que o Instagram violou este princípio, uma vez que todas as contas de utilizador eram públicas por defeito. Isto significava que qualquer pessoa podia visualizar o conteúdo da criança, a menos que esta alterasse a definição²⁷⁸.

A Autoridade de Proteção de Dados italiana impôs uma proibição temporária das atividades de tratamento do TikTok devido a preocupações com a segurança das crianças, em especial tendo em conta a morte de uma rapariga italiana de 10 anos. A proibição impôs uma limitação imediata das atividades de tratamento do TikTok aos utilizadores cuja idade não pôde ser estabelecida com certeza. Isto levou a plataforma a verificar novamente a idade dos respetivos utilizadores italianos e a encerrar mais de meio milhão de contas suspeitas de pertencerem a menores com menos de 13 anos, a idade a partir da qual o TikTok permite que as crianças utilizem o serviço²⁷⁹.

No início deste ano, a Comissão de Proteção de Dados irlandesa lançou um inquérito sobre o X no que diz respeito à criação de imagens sexualizadas sem consentimento, incluindo de crianças que utilizam a ferramenta de IA chamada Grok. A Comissão de Proteção de Dados examinará a conformidade do X com vários artigos, incluindo a minimização dos dados e a proteção de dados desde a conceção e por defeito²⁸⁰.

APLICAÇÃO COERCIVA DA AVMSD E PROTEÇÃO DOS MENORES EM LINHA

A proteção dos menores é um domínio prioritário para as entidades reguladoras dos meios de comunicação social. Em 2024, o Grupo de Reguladores Europeus dos Serviços de Comunicação Social Audiovisual (ERGA) avaliou as medidas adotadas pelos reguladores dos meios de comunicação social no que diz respeito à proteção dos menores. Concluiu que era necessário estabelecer e aperfeiçoar critérios para classificar o conteúdo danoso para menores.

Um exemplo da implementação da AVMSD relativa às plataformas de partilha de vídeos no que diz respeito à proteção dos menores pode ser encontrado em Itália. A AGCOM, a Autoridade Reguladora das Comunicações italiana, registou a presença no TikTok de vídeos de «cicatrizes francesas». Em conformidade com o regulamento relativo às plataformas de partilha de vídeos, a AGCOM deu início a um procedimento de intervenção que levou o TikTok, uma plataforma de partilha de vídeos sediada na Irlanda, a remover os vídeos.

A entidade reguladora alemã DLM adotou medidas contra as plataformas pornográficas estabelecidas no Chipre e na Chéquia. O procedimento transfronteiriço baseou-se na Diretiva Comércio Eletrónico, tal como previsto na AVMSD. A base jurídica era o Tratado Interestatal sobre a Proteção de Menores nos Meios de Comunicação Social (JMStV), que transpõe a AVMSD, e a disposição pertinente era a proibição de distribuir pornografia a menores e regras em matéria de verificação da idade.

O Regulamento Europeu relativo à Liberdade dos Meios de Comunicação Social (EMFA)²⁸¹, que estabelece um procedimento transfronteiriço para requerer o cumprimento das obrigações por parte dos prestadores de serviços de vídeo (VSP) estabelecidos noutro Estado-Membro, também foi ativada no que diz respeito a várias plataformas pornográficas estabelecidas no Chipre. Esta situação incitou as plata-

formas em causa a respeitarem as obrigações da AVMSD em matéria de proteção de menores, incluindo a verificação da idade. A entidade reguladora cipriota está atualmente a avaliar as respostas fornecidas pelos prestadores pertinentes (Stripchat) sobre a forma como implementaram a verificação da idade em vários países, por exemplo, na Alemanha.

REDE DE COOPERAÇÃO AO ABRIGO DO REGULAMENTO RELATIVO

À COOPERAÇÃO NO DOMÍNIO DA PROTEÇÃO DOS CONSUMIDORES (CPC)

Tal como referido na Agenda do Consumidor de 2030, a Comissão Europeia proporá uma revisão do Regulamento relativo à cooperação no domínio da proteção dos consumidores (CPC), a fim de reforçar ainda mais a aplicação coerciva da legislação em matéria de defesa do consumidor. Tal poderá ajudar a centralizar os poderes coercivos diretos em casos específicos ao nível da UE.

Tal tornaria a aplicação coerciva da legislação ao abrigo do Regulamento CPC mais rápida e mais dissuasiva. Contribuiria igualmente para proteger melhor os menores que, devido à maior vulnerabilidade e falta de experiência, correm um risco elevado de serem expostos a práticas comerciais desleais em linha.

MEDIDAS COERCIVAS DA REDE CPC SELECIONADAS

Para o setor digital, em março de 2025, a Comissão Europeia publicou a posição comum da Rede CPC sobre a Star Stable Online²⁸². A Rede detetou violações da UCPD e da CRD, tais como exortações dirigidas a crianças, incitando-as a comprar ou a persuadir adultos a comprar para elas moeda ou itens do jogo; padrões obscuros (alegações de escassez no que diz respeito à moeda virtual dentro do jogo ou ao conteúdo dentro do jogo); uma falta de informação clara e transparente, adaptada às crianças, sobre a compra e a utilização de moeda virtual no jogo, e a falta de divulgação de conteúdo comercial por parte dos influenciadores. A Comissão está atualmente a facilitar o diálogo entre a Rede CPC e a empresa, a fim de pôr termo a estas violações da legislação da UE em matéria de defesa do consumidor.

Em março de 2025, a Comissão publicou os princípios fundamentais da Rede CPC sobre as moedas virtuais dentro dos jogos, refletindo a interpretação partilhada pelas autoridades CPC da legislação da UE em vigor em matéria de defesa do consumidor (principalmente a UCPD e a CRD). Estes princípios fundamentais visam promover a transparência e a equidade na utilização, pela indústria dos videojogos, de moedas virtuais compráveis e garantir que as vulnerabilidades dos consumidores, especialmente das crianças, são respeitadas²⁸³.

O tema do *marketing* por influenciadores é de grande interesse para a Rede CPC, nomeadamente quando estas práticas dizem respeito a crianças. Em 2023, as autoridades nacionais competentes em matéria de CPC de 22 Estados-Membros realizaram uma fiscalização das publicações de 576 influenciadores, a fim de verificar se divulgam as respetivas atividades publicitárias, tal como exigido pela legislação da UE em matéria de defesa do consumidor. Na sequência da ação de fiscalização conjunta, 62 % dos influenciadores controlados foram afetados a novas investigações²⁸⁴. A Comissão Europeia lançou igualmente a Plataforma Jurídica para Influenciadores, na qual os influenciadores podem encontrar informações práticas sobre a conformidade com o direito da UE²⁸⁵.

Em fevereiro de 2022, foi lançada uma ação coordenada da Rede CPC contra o TikTok. Abordou as preocupações das autoridades CPC relacionadas com o *marketing* oculto, as técnicas de publicidade agressivas dirigidas às crianças e determinados termos contratuais nas políticas do TikTok que podem ser considerados enganosos e confusos para os consumidores.

Em junho de 2022, o TikTok comprometeu-se a alinhar as respetivas práticas com as regras da UE em matéria de publicidade e defesa do consumidor²⁸⁶. As autoridades CPC estão a monitorizar a conformidade do TikTok, em especial para verificar se as respetivas práticas comerciais (por exemplo, a publicidade) são suficientemente transparentes para que as crianças compreendam a sua natureza.

EDUCAÇÃO DOS CONSUMIDORES E REPARAÇÃO

Com a recente adoção da Diretiva (UE) 2025/2647, que revê a Diretiva Resolução Alternativa de Litígios, os consumidores podem recorrer à resolução extrajudicial de litígios para resolver litígios relacionados com serviços e conteúdos digitais, bem como litígios relacionados com informações pré-contratuais quando um contrato tiver sido finalizado.

O alargamento do âmbito de aplicação da Diretiva tornou a resolução extrajudicial de litígios adequada à era digital, garantindo que mais litígios de consumo poderiam ser resolvidos desta forma. Pode tratar-se, por exemplo, de um litígio relacionado com uma assinatura de um videojogo ou com a descrição de um produto que visa um menor. A Diretiva Ações Coletivas permite que as entidades qualificadas designadas, como as organizações de consumidores e os organismos públicos, intentem ações judiciais para proteger os interesses coletivos dos consumidores. Tal inclui os menores afetados por práticas ilegais dos operadores.

As ações podem ter por objetivo a cessação de práticas ilegais e a reparação coletiva dos consumidores. Podem ser intentadas ações para fazer valer os direitos dos consumidores abrangidos por mais de 70 atos da UE enumerados no Anexo I da Diretiva, como a Diretiva Práticas Comerciais Desleais, o RGPD, o Regulamento dos Mercados Digitais, o Regulamento dos Serviços Digitais ou o Regulamento IA. Sempre que um novo instrumento da UE pertinente para a proteção dos interesses coletivos dos consumidores seja considerado pelos legisladores da UE, pode ser aditado ao Anexo, tornando possível a respetiva aplicação coerciva através do modelo da UE de ação coletiva dos consumidores.

Questões pendentes

A CONCEÇÃO DANOSA NÃO É SUFICIENTEMENTE ABORDADA

Embora o cumprimento da legislação em vigor esteja, em muitos casos, numa fase inicial, tendo em conta o tempo e os recursos suficientes, espera-se que introduza alterações no modelo de negócio dos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais, definindo que elementos deste modelo são, em última análise, compatíveis com os direitos fundamentais na UE, incluindo os direitos da criança.

Um exemplo claro é a proibição da publicidade com base na definição de perfis para menores. À semelhança da proibição da publicidade baseada na definição de perfis utilizando categorias especiais de dados sensíveis, esta proibição rejeita diretamente a aceitabilidade de uma prática que está no cerne do modelo de negócio de várias plataformas.

Outro exemplo são as obrigações de avaliação e atenuação dos riscos impostas aos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais. Estas obrigações obrigam os prestadores de serviços a investir mais na compreensão dos riscos que os respetivos serviços representam para os direitos fundamentais, incluindo os direitos da criança, e a prevenir e atenuar os referidos riscos.

Apesar disso, subsistem várias deficiências. Em primeiro lugar, a legislação da UE em vigor baseia-se frequentemente em práticas enumeradas (por exemplo, características específicas que criam dependência). Isto cria um desfasamento estrutural. Uma abordagem baseada nas características pode levar a lacunas regulamentares, uma vez que os serviços digitais evoluem com o tempo para além das características especificamente enumeradas e abordadas na legislação. Esta evolução pode ocorrer intencionalmente para evitar a aplicação coerciva por parte das entidades reguladoras.

Além disso, os riscos são frequentemente transversais e decorrem não de uma única característica ou funcionalidade isolada, mas da interação de várias características ou da conceção de um serviço em geral. Há que considerar novas formas de conteúdo audiovisual. Os ambientes imersivos baseados na tecnologia de realidade alargada e nos vídeos de reprodução automática em formato curto, por exemplo, criaram riscos para as crianças que não foram previstos quando foram criados os instrumentos legislativos pertinentes.

A legislação pode adaptar-se durante a implementação, como demonstram a investigação do RSD relativamente ao X/Grok e a designação do WhatsApp enquanto plataforma em linha de muito grande dimensão. No entanto, esta adaptação só ocorre característica a característica após os danos terem sido identificados e ao ritmo dos processos formais de aplicação coerciva.

Além disso, a legislação da UE em vigor aborda a atividade principal das plataformas de forma indireta, proporcionando um quadro baseado nos direitos fundamentais no âmbito do qual qualquer modelo de negócio deve operar. A título de exemplo, os prestadores de plataformas em linha de muito grande dimensão e de motores de pesquisa em linha de muito grande dimensão devem respeitar requisitos específicos de transparência e conceção relacionados com os sistemas de recomendação²⁸⁷, e os prestadores de plataformas em linha de muito grande dimensão são obrigados a oferecer, pelo menos, uma opção para cada um dos respetivos sistemas de recomendação que não se baseie na definição de perfis²⁸⁸, mas a forma concreta como devem ou não conceber os respetivos sistemas de recomendação pode ser determinada no contexto das medidas coercivas.

Atualmente, as entidades reguladoras encontram-se frequentemente «em desvantagem» ao tentarem fazer cumprir a legislação num ambiente de redes sociais+ em rápida evolução, o que pode definir características e funcionalidades explícitas que continuam a evoluir após a colocação dos serviços digitais no mercado. Esta situação expõe potencialmente milhões de utilizadores, incluindo crianças e adolescentes, a riscos de danos. Em alguns casos, os riscos só se podem materializar ou tornar evidentes após a colocação dos serviços no mercado, por exemplo, devido à forma como estas características ou funcionalidades são utilizadas na prática ou em função do contexto. Em termos de aplicação coerciva, ao confrontar os prestadores que não cumpriram as respetivas obrigações em matéria de diligência devida, o ónus da

«O nosso objetivo não é excluir as crianças, mas sim garantir que o mundo digital se adapta às necessidades das mesmas à medida que crescem. Se as empresas de tecnologia quiserem ter acesso aos nossos filhos, terão de provar que cumprem os requisitos exigidos.»

— LEANDA BARRINGTON-LEACH,
DIRETORA EXECUTIVA DA 5RIGHTS
FOUNDATION

prova pode — atualmente — recair frequentemente sobre os organismos de aplicação coerciva nacionais e da UE para demonstrar que as redes sociais e outros serviços digitais são danosos através de processos jurídicos alargados e dispendiosos contra grandes empresas muito bem equipadas.

Por conseguinte, poderá tornar-se a regra que os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais que lancem, operem ou atualizem serviços suscetíveis de representar riscos para as crianças e os adolescentes tenham de demonstrar que os respetivos serviços ou as respetivas novas funcionalidades são seguros para os menores antes da implantação no mercado.

ABORDAGENS NACIONAIS DIVERGENTES EM MATÉRIA DE

RESTRIÇÕES DE IDADE E CONSENTIMENTO DAS CRIANÇAS

A questão da idade é a lacuna política mais visível na legislação em vigor. Devem ser consideradas duas vertentes. Em primeiro lugar, o RGPD estabeleceu, de um modo geral, a idade de 16 anos como a idade mínima a partir da qual as crianças podem fornecer o respetivo consentimento para que o «Serviço da Sociedade da Informação» trate os respetivos dados pessoais. O RGPD prevê a possibilidade de os Estados-Membros reduzirem esta idade entre os 13 e os 16 anos. Se a criança tiver menos de 16 anos (ou outra idade prescrita por um Estado-Membro), o tratamento só é lícito se o consentimento for dado ou autorizado pelo titular da responsabilidade parental.

Em segundo lugar, vários Estados-Membros da UE estão agora a legislar, ou ponderam legislar, sobre as restrições de idade para os menores acederem às redes sociais e a outros serviços digitais, tendo alguns até abordagens distintas em relação aos limiares da UE e dos Estados-Membros para o consentimento. As abordagens dos Estados-Membros em matéria de idades mínimas divergem quanto ao âmbito de aplicação, ao limiar de idade, aos serviços abrangidos e à possibilidade de o consentimento dos pais se sobrepor ao limiar.

A proliferação de iniciativas nacionais que estabelecem restrições de idade para aceder às redes sociais e a outros serviços digitais aumenta os riscos relativos à fragmentação do Mercado Único e a níveis desiguais de proteção dos menores em toda a UE. Vários Estados-Membros, incluindo a Áustria, o Chipre, a Dinamarca, a França, o Luxemburgo, a Grécia, a Espanha e a Eslovénia, apelam a uma abordagem à escala da UE das restrições de idade para aceder às redes sociais+.

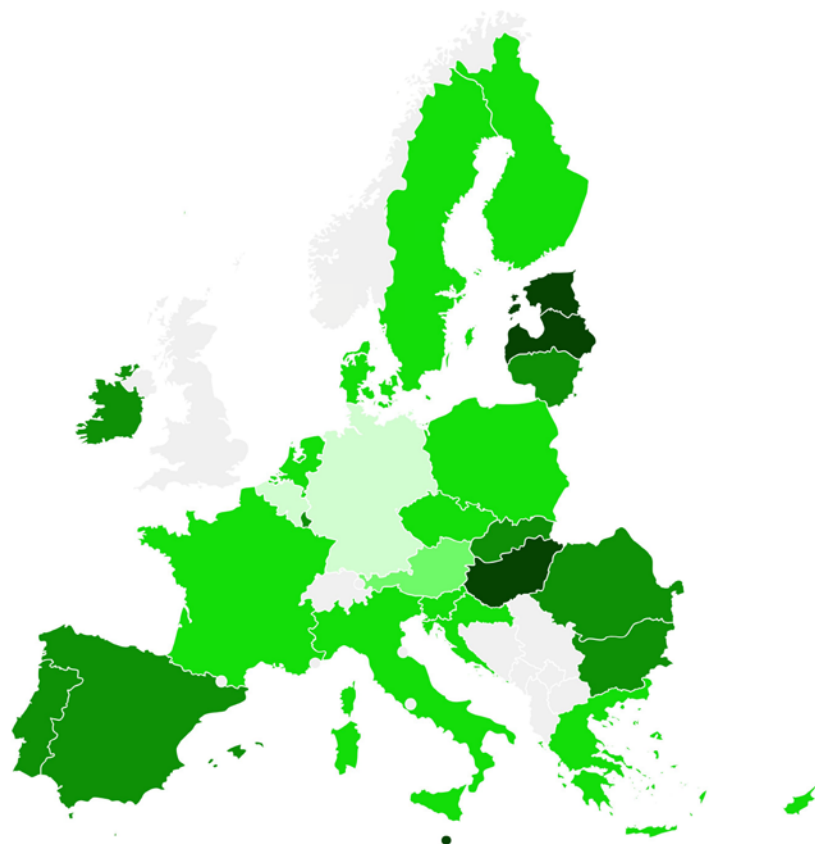
A Declaração da Jutlândia, assinada em outubro de 2025 por 25 Estados-Membros por iniciativa da Presidência dinamarquesa do Conselho, apelou à criação de um ambiente digital mais seguro para os menores, nomeadamente através da verificação da idade e de avaliações sobre a idade a partir da qual os menores devem ser autorizados a aceder às redes sociais e a outros serviços digitais. As conclusões do Conselho Europeu de 23 de outubro de 2025 e as conclusões do Conselho Europeu de 19 de março de 2026 salientam a importância da proteção dos menores em linha.

Estão em curso debates em todos os Estados-Membros, nos parlamentos nacionais, nos governos e na sociedade civil, centrados na introdução de restrições de idade a diferentes níveis. As restrições propostas variam entre os 13 e os 16 anos, permitindo por vezes diferentes níveis etários, com ou sem o consentimento dos pais. A Itália, a França e a Grécia notificaram formalmente à Comissão projetos de lei através do Sistema de Informação sobre Regulamentações Técnicas (TRIS).

A França, a Itália e a Dinamarca estão a ponderar a imposição de restrições aos menores de 15 anos. O Chipre e a Roménia propõem um limite aos 16 anos, e a Alemanha aos 13. A Grécia e a Dinamarca propõem dois níveis: acesso restrito para menores de 15 anos e acesso apenas com consentimento dos pais para jovens entre os 12 e os 15 anos (entre os 13 e os 15 anos no caso da Dinamarca).

Figura 1 — Estados-Membros da UE que propõem ou estão a ponderar a introdução de restrições de idade às redes sociais e a outros serviços digitais

- 16 anos
- 15 anos
- 14 anos
- 13 anos
- N/A



Uma vez que muitos Estados-Membros estão a ponderar estabelecer uma idade mínima para as redes sociais+, com âmbitos de aplicação e obrigações de acompanhamento divergentes, uma abordagem harmonizada ao nível da UE seria importante para garantir que os menores beneficiam do mesmo nível de proteção em linha em toda a UE. A fim de garantir um nível igual de proteção, é igualmente crucial ponderar a forma como as potenciais restrições de idade podem estar relacionadas com medidas de segurança, nomeadamente as impostas pela legislação da UE, incluindo o RSD.

As restrições de idade propostas pelos Estados-Membros podem dizer respeito ou procurar dar resposta a riscos específicos apresentados por tipos individuais de redes sociais e outros serviços digitais. A fim de garantir um nível igual de proteção dos menores, uma abordagem harmonizada da verificação da idade deve ser acompanhada de medidas de segurança efetivamente aplicadas pelas entidades reguladoras e de características de segurança implantadas pelos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais (através de uma abordagem de segurança desde a conceção ou por defeito).

«Uma idade mínima clara ao nível da UE apoiaria imediatamente os pais, reduziria a pressão dos pares e da sociedade sobre as crianças e criaria um forte incentivo para que as plataformas reconcebessem os respetivos serviços em consonância com a segurança e o bem-estar das crianças.»

— LIES CRAEYNEST,
FUNDADORA, KIDSUNPLUGGED

ABORDAGENS EM MATÉRIA DE RESTRIÇÕES DE IDADE E CONSENTIMENTO

Estado-Membro	Ponto da situação sobre os debates nacionais e as possíveis medidas relativas às restrições de idade para os serviços digitais	Idade mínima proposta ou considerada	Idade mínima necessária para o consentimento das crianças no tratamento de dados em linha
Bélgica	Em abril de 2026, o governo flamengo aprovou um anteprojeto de decreto que introduz um limite de idade legal de 13 anos para determinadas plataformas em linha que possam ser danosas para menores.	13	13
Bulgária	Em maio de 2026, um partido político não governamental propôs alterações à Lei de Proteção das Crianças no sentido de restringir o acesso das crianças com menos de 16 anos às redes sociais. O acesso podia ser autorizado a partir dos 13 anos de idade com o consentimento dos pais.	16	14
Chéquia	Ainda não foi apresentada qualquer proposta. O partido no poder, o ANO (PřE), tenciona apresentar este ano uma proposta de lei para proibir a participação de crianças com menos de 15 anos.	15	15
Dinamarca	Proposta legislativa em fase de elaboração. Em novembro de 2025, o governo anunciou um acordo político sobre a proibição do acesso às redes sociais por parte de crianças com menos de 15 anos, embora o acesso fosse permitido a partir dos 13 anos, mediante consentimento dos pais.	15	15
Estónia	Oposição geral à ideia de impor restrições de idade nas redes sociais.	N/A	13
Alemanha	Até à data, não foi apresentada qualquer proposta legislativa. Em novembro de 2025, o governo declarou o apoio, em princípio, a uma eventual regulamentação e criou uma comissão de peritos, que publicou o seu relatório a 24 de junho, propondo um limite mínimo de 13 anos e restrições ao acesso ao mercado para serviços que não sejam seguros, apelando a uma abordagem ao nível da UE. Os partidos políticos e as ONG apresentaram várias propostas.	13	16
Irlanda	Ainda não existe qualquer iniciativa legislativa. Tánaiste (Vice-Primeiro-Ministro) manifestou o seu apoio à restrição do acesso das crianças com menos de 16 anos às redes sociais. A Comissão Mista para as Artes, os Meios de Comunicação Social, a Comunicação, a Cultura e o Desporto não apoiou esta proibição em maio de 2026.	16	16
Grécia	Prevê-se que o voto da lei ocorra no verão de 2026 e que entre em vigor a partir de janeiro de 2027.	15	15
Espanha	Em abril de 2025, o governo espanhol apresentou uma proposta legislativa para aumentar a idade de consentimento das crianças para o tratamento dos seus dados pessoais. Em fevereiro de 2026, o Presidente anunciou que Espanha proibirá o acesso das crianças com menos de 16 anos às plataformas digitais.	16	14
França	Proposta legislativa apresentada em 2025 (ambas as câmaras parlamentares adotaram as respetivas posições, mas ainda têm de chegar a acordo sobre o texto de compromisso). Entrada em vigor da lei prevista para setembro de 2026. A França propõe um regime diferenciado, com a proibição, para menores de 15 anos, da utilização de determinados serviços de redes sociais considerados danosos e a exigência de consentimento dos pais para o acesso a outros serviços de redes sociais.	15	15

Estado-Membro	Ponto da situação sobre os debates nacionais e as possíveis medidas relativas às restrições de idade para os serviços digitais	Idade mínima proposta ou considerada	Idade mínima necessária para o consentimento das crianças no tratamento de dados em linha
Croácia	Proposta legislativa apresentada em 2025, mas rejeitada em março de 2026.	15	16
Itália	O governo está a planear uma iniciativa legislativa para proibir o acesso das crianças com menos de 15 anos às redes sociais. Paralelamente, foram apresentadas duas iniciativas parlamentares distintas em 2024 e 2026, mas não estão atualmente a avançar, uma vez que o Primeiro-Ministro declarou que a proibição pode não ser a opção preferencial.	15	14
Chipre	Iniciativa legislativa anunciada pelo governo em 2026.	15	14
Letónia	Ainda não foi apresentada qualquer proposta legislativa. Em março de 2026, a coligação governamental concordou em elaborar um regulamento para restringir o acesso às redes sociais a menores de uma determinada idade.	N/A	13
Lituânia	Proposta legislativa apresentada em 2026.	16	14
Luxemburgo	Resolução do Parlamento (janeiro de 2026) que apela à criação de um quadro da UE ou à coordenação de ações com a Bélgica, a Alemanha e a França.	16	16
Hungria	Ainda não foi apresentada qualquer proposta.	N/A	16
Malta	Em fevereiro de 2026, foi realizada uma consulta pública sobre a reforma das redes sociais. Está atualmente em fase de pós-consulta.	N/A	13
Países Baixos	Os planos da coligação (janeiro de 2026) apelam à fixação, ao nível da UE, de uma idade mínima para aceder às redes sociais.	15	16
Áustria	Anúncio do governo federal; proposta legislativa prevista para o verão de 2026.	14	14
Polónia	Comunicados de alguns deputados da câmara baixa do Parlamento (Sejm) e do Ministério dos Assuntos Digitais.	15	16
Portugal	Elaboração de uma iniciativa legislativa parlamentar em 2026 (fase de audição).	16	13
Roménia	Uma proposta legislativa sobre a maioria digital foi publicada em 2025. Outras estão também a ser debatidas em diferentes fases processuais.	15-16	16
Eslovénia	Em fevereiro de 2026, o governo anunciou os preparativos para regulamentar a utilização das redes sociais pelas crianças até aos 15 anos de idade.	15	15
Eslováquia	Proposta legislativa anunciada em 2026 pelo Ministério do Investimento, do Desenvolvimento Regional e da Informática.	16	16
Finlândia	O Primeiro-Ministro e o seu partido publicaram, em novembro de 2025, um documento de posição que apoia a proibição de acesso das crianças com menos de 15 anos às redes sociais. As recomendações nacionais aconselham que as crianças com menos de 13 anos não utilizem as redes sociais.	15	13
Suécia	O governo criou uma comissão para analisar a possibilidade de proibir o acesso das crianças às redes sociais abaixo de uma determinada idade, tendo esta comissão proposto que a idade mínima para a utilização das redes sociais fosse fixada nos 15 anos.	15	13

ADOÇÃO PELOS ESTADOS-MEMBROS DA SOLUÇÃO DA UE PARA A VERIFICAÇÃO DA IDADE

A Solução da UE para a Verificação da Idade é tecnicamente mais avançada e o respetivo plano está pronto para ser adaptado pelos Estados-Membros e pelos intervenientes no mercado. No entanto, a eficácia destes instrumentos no reforço da proteção das crianças em linha será, em última análise, determinada pela respetiva adoção efetiva pelos Estados-Membros, pelos intervenientes no mercado e pelos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais.

A nomeação de prestadores de serviços de comprovação da idade de confiança é também essencial para o funcionamento eficaz da Solução da UE para a Verificação da Idade. Apesar dos repetidos apelos da Comissão Europeia, muitos Estados-Membros ainda não agiram na nomeação de prestadores de serviços de comprovação da idade de confiança.

Uma restrição de idade harmonizada ao nível da UE para aceder às redes sociais e a outros serviços digitais não pode ser aplicada sem um ecossistema de verificação da idade que possa ser utilizado para comprovar a idade dos menores. A atual Solução da UE para a Verificação da Idade pode ser tecnicamente alargada de mais de 18 anos para outras idades, incluindo, por exemplo, adolescentes, em conformidade com a legislação nacional.

No entanto, sem prestadores de serviços de comprovação da idade de confiança que possam emitir credenciais de idade a menores, os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais correm o risco de voltar a recorrer a outros métodos menos sólidos (por exemplo, a autodeclaração) e/ou menos respeitadores da privacidade, e os Estados-Membros podem ter dificuldade em garantir uma verificação eficaz da idade.

NECESSIDADES DE APLICAÇÃO COERCIVA: CAPACIDADE, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO ENTRE ENTIDADES REGULADORAS

A aplicação coerciva da legislação até à data demonstra que os instrumentos legislativos existentes podem produzir decisões e alterações visíveis no que toca à conformidade. Coloca igualmente em evidência vários desafios.

O cumprimento eficaz é fundamental para garantir a segurança das crianças em linha. Para tal, são necessários poderes suficientes e autoridades dotadas dos recursos adequados. Na prática, arquiteturas de aplicação coerciva contraditórias podem levantar várias questões. Estas incluem uma maior dispersão de recursos limitados, tempo de instalação, maior complexidade e competências potencialmente concorrentes ou sobrepostas. Estas questões podem desincentivar a conformidade ou mesmo constituir possíveis fundamentos para que os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais evitem ou adiem a conformidade.

Um desafio significativo para as entidades reguladoras é a manutenção de pessoal adequado com os conhecimentos especializados necessários. À medida que as operações dos prestadores se tornam cada vez mais complexas, as entidades reguladoras devem garantir que dispõem de pessoal devidamente qualificado em número suficiente para avaliar eficazmente se as redes sociais e outros serviços digitais cumprem a legislação. Isto aplica-se tanto ao nível da UE quanto a nível nacional.

De um modo mais geral, a disponibilidade e a coordenação dos recursos humanos e financeiros afetados aos sistemas de proteção das crianças (incluindo para apoiar a aplicação coerciva pública) constituem

outro desafio²⁸⁹. A inversão do ónus da prova para efeitos de aplicação coerciva, tal como acima referido, pode ajudar a reforçar essas capacidades e a obter melhores resultados, sem exercer uma pressão adicional sobre os recursos limitados das entidades reguladoras, tanto ao nível da UE quanto a nível nacional.

DISPARIDADES NA SEGURANÇA DAS CRIANÇAS:

ABUSO E EXPLORAÇÃO SEXUAL EM LINHA

O regulamento provisório, aplicável de 2021 a 3 de abril de 2026, estabeleceu regras temporárias que derrogam determinadas obrigações da Diretiva Privacidade Eletrónica. Tal permitiu aos prestadores de determinados serviços de comunicações interpessoais utilizar tecnologias para o tratamento de dados pessoais e outros para detetar e denunciar material de abuso sexual de crianças e aliciamento, bem como para remover material dos respetivos serviços.

Em dezembro de 2025, a Comissão Europeia propôs uma prorrogação do regulamento provisório até 2028 como solução temporária, na pendência da adoção do regulamento a longo prazo para prevenir e combater o abuso sexual de crianças. No entanto, o Parlamento Europeu e o Conselho não chegaram a acordo sobre a proposta. Consequentemente, o regulamento provisório deixou de ser aplicável a partir de 3 de abril de 2026, criando insegurança jurídica ao nível da UE.

O regulamento a longo prazo deve encontrar, o mais rapidamente possível, uma solução para a deteção do abuso sexual de crianças nas comunicações privadas, onde ocorre a maior parte destes crimes. A deteção proativa destes serviços pelos prestadores de serviços tem sido a principal fonte de investigações sobre o abuso sexual de crianças há mais de 15 anos.

O âmbito da deteção deve abranger não só o material de abuso sexual de crianças conhecido para prevenir a revitimização, mas também o novo material de abuso sexual de crianças, que muitas vezes indica abuso contínuo, e incluir material de abuso sexual de crianças gerado por IA. Este último aumentou exponencialmente nos últimos anos (de 5000 denúncias em 2023 para 1,3 milhões de denúncias em 2025). A deteção deve também incluir o aliciamento para prevenir abusos iminentes e pôr termo aos abusos em curso, que também aumentaram exponencialmente (12 vezes nos últimos três anos).

Outras lacunas na legislação em vigor dizem respeito a formas emergentes de abuso e exploração sexual de crianças relacionadas com a evolução tecnológica, como o material de abuso sexual de crianças gerado por IAⁱ, o aliciamento em linha, a transmissão em contínuo de abusos, a divulgação de instruções sobre a forma de cometer crimes e o funcionamento de um serviço em linha para efeitos de abuso sexual de crianças. Estas questões estão a ser abordadas na proposta de revisão do quadro do direito penal (Diretiva 2011/93/UE).

i. A fim de garantir uma maior proteção dos direitos das crianças, o Parlamento Europeu e o Conselho acordaram, no contexto do Regulamento *Omnibus* IA, em incluir uma proibição dos sistemas de IA que geram conteúdo íntimo sem consentimento e material de abuso sexual de crianças. Esta proibição será aplicável a partir de 2 de dezembro de 2026.

Recomendações

RECOMENDAÇÃO 1

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

É necessária uma restrição harmonizada à escala da UE do acesso às redes sociais e a outros serviços digitais, incluindo à IA de companhia, para crianças com menos de 13 anos. Uma restrição de acesso harmonizada facilitaria a aplicação de uma garantia da idade proporcionada e respeitadora dos direitos e incentivaria os requisitos de segurança desde a conceção para os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais. Com menos de 13 anos, as crianças só devem ter acesso limitado no 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 beneficiar da evolução da utilização autónoma de redes sociais e outros serviços digitais adequados à idade e seguros.

A existência de regras harmonizadas relativas a uma idade mínima de 13 anos ao nível da UE contribuiria para o bom funcionamento do Mercado Único, garantindo um quadro de conformidade único para os prestadores. A existência de regras harmonizadas facilitaria a aplicação coerciva e a supervisão pelas entidades reguladoras, tanto a nível nacional quanto da UE. Garantiria igualmente um nível igual de proteção para todos os menores em linha em toda a UE, independentemente dos contextos socioeconómicos, culturais e nacionais.

RECOMENDAÇÃO 2

Introduzir sistemas eficazes de garantia da idade para verificar a idade e apoiar abordagens de segurança desde a conceção e adequadas à idade para proteger e capacitar os menores em linha

Os métodos de garantia da idade — tanto a verificação da idade quanto 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 dados biométricos para efeitos de estimativa da idade. Devem ser implementadas normas técnicas, tais como a «Prova de Conhecimento Zero», para garantir que nem a plataforma necessária para avaliar a idade nem o prestador de serviços de verificação da idade recebem qualquer informação que possa levar ao rastreio ou à identificação do utilizador.

Os métodos de garantia da idade devem ser precisos na determinação da idade ou dos grupos etários necessários e fáceis e fiáveis de utilizar na prática, em condições reais. Os métodos devem ser robustos para evitar a evasão e as ameaças à cibersegurança, inclusivos (e não discriminatórios), estando igualmente disponíveis para todos os que deles necessitem. Os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais devem respeitar a obrigação de evitar que os menores sejam expostos a serviços de risco ou que os utilizadores usurpem crianças e adolescentes.

Para aplicar na prática uma restrição de idade harmonizada ao nível da UE, os prestadores terão de poder basear-se em orientações e critérios claros sobre a utilização de tecnologias de garantia da idade para

efeitos de aplicação de restrições de idade. Além disso, os utilizadores e os prestadores terão de poder aceder a tecnologias de verificação da idade eficazes, que preservem a privacidade, seguras, inclusivas e de fácil utilização, a fim de as aplicar na prática. Neste contexto, as soluções de verificação da idade da UE, baseadas no Plano de Verificação da Idade da UE, poderiam fornecer uma ferramenta harmonizada, de ponta, interoperável e que respeite a privacidade para impor o cumprimento das referidas obrigações ao nível da UE.

Para reforçar ainda mais este quadro, os Estados-Membros, bem como os intervenientes no mercado, devem disponibilizar ferramentas operacionais de verificação da idade, que estejam alinhadas com o Plano de Verificação da Idade da UE ou nele se baseiem, e seguir a Recomendação da Comissão relativa ao estabelecimento de um quadro comum para as tecnologias de verificação da idade à escala da UE. A recomendação da Comissão estabelece um sistema que definirá os requisitos do modelo de confiança, a governação e as obrigações dos prestadores de soluções de verificação da idade e de atestados de comprovação de idade.

Os Estados-Membros devem nomear rapidamente prestadores de serviços de comprovação da idade de confiança. Para uma verificação eficaz da idade dos menores, terão também de garantir que são fornecidas e/ou reconhecidas credenciais de idade inferior a 18 anos. Tal incluiria a garantia de que todos os menores possam aceder a alguns meios para comprovar a respetiva idade, mesmo sem um documento de identificação nacional.

É importante que exista uma base jurídica clara estabelecida pela UE para a aplicação de soluções de verificação da idade, a fim de garantir que os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais aceitam prestadores de serviços de comprovação da idade de confiança. A garantia da idade é fundamental para o bom funcionamento dos sistemas de apresentação de queixas que capacitam as crianças e os adolescentes para exercerem os respetivos direitos e navegarem em linha de forma segura.

RECOMENDAÇÃO 3

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 adequadas à idade (por exemplo, potenciais 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 padrões obscuros, o contacto não solicitado e as *rabbit holes*, as configurações de proteção por defeito devem ser parte integrante das redes sociais e de outros serviços digitais. A extensão e a harmonização das regras relativas às principais características de segurança garantiriam segurança jurídica e uniformidade em todo o ambiente das redes sociais+. Devido ao rápido desenvolvimento da tecnologia, quaisquer regras relativas às principais características de segurança devem ser adaptáveis, de modo a dar resposta, de forma contínua, a novas características de conceção danosas.

RECOMENDAÇÃO 4**Transferir o ónus da prova para os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais, para que demonstrem que os respetivos produtos e serviços são seguros para menores**

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

RECOMENDAÇÃO 5**Reforçar as capacidades de aplicação coerciva e de avaliação**

Tendo em conta as múltiplas regras atualmente aplicáveis à segurança das crianças em linha (RSD, RGPD, Regulamento IA, etc.), as autoridades de controlo devem intensificar a cooperação e o intercâmbio de informações entre os quadros jurídicos. Este aspeto é fundamental para evitar incoerências e garantir um quadro jurídico coerente, previsível e eficaz, assente na proteção dos direitos fundamentais. A Comissão Europeia deve explorar mecanismos que permitam uma cooperação sem descontinuidades entre as autoridades de controlo, a fim de tirar partido das estruturas de aplicação coerciva existentes. Além disso, é necessário avaliar se são necessários recursos adicionais e reestruturações para as entidades reguladoras responsáveis pela aplicação coerciva e pela avaliação. Devem ser ponderadas ações para reforçar o papel da sociedade civil na garantia do cumprimento e seu contributo, nomeadamente através das estruturas existentes. A aplicação coerciva deve ser complementar e evitar ações contraditórias.

RECOMENDAÇÃO 6**Adotar rapidamente medidas para garantir que os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais têm obrigações claras para prevenir, detetar, denunciar e bloquear o abuso sexual de crianças em linha, 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 regras para prevenir e combater o abuso sexual de crianças (Regulamento Provisório relativo ao abuso sexual de crianças) deve ser rapidamente colmatada. Os co-legisladores da UE devem adotar rapidamente a proposta do Regulamento a longo prazo para prevenir e combater o abuso sexual de crianças. Mais de 80 % das investigações sobre o abuso sexual de crianças começam com denúncias apresentadas pelos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais. Muitas vezes, as crianças têm demasiado medo de denunciar o abuso. A deteção de material de abuso sexual de crianças, incluindo na comunicação interpessoal, é muitas vezes a única forma de o impedir.

Juntamente com a reformulação da Diretiva Abuso Sexual de Crianças, recentemente acordada pelos co-legisladores, estes instrumentos reforçarão o quadro da UE contra o abuso e a exploração sexual de crianças, tanto em linha quanto no mundo real. Melhorarão a prevenção, a investigação e o apoio às

vítimas. Além disso, as plataformas em linha devem reforçar a cooperação intraindústria em matéria de crimes graves em linha que afetam as crianças, partilhando sinais sobre conteúdo danoso e intervenientes mal-intencionados. Os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais devem reforçar a cooperação com o Fórum Internet da UE para partilhar informações sobre ameaças emergentes e padrões de abuso. Tal apoiará a deteção precoce e a comunicação de suspeitas de infrações penais. Além disso, é necessário intensificar a aplicação coerciva dos quadros jurídicos de proteção das crianças, como a Diretiva Direitos das Vítimas ou a Diretiva Combate à Violência contra as Mulheres e à Violência Doméstica.

RECOMENDAÇÃO 7

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

As restrições de acesso adicionais a título de precaução devem complementar a restrição de acesso ao nível da UE às redes sociais e a outros serviços digitais para menores de 13 anos. Os adolescentes só devem ter acesso a um ambiente de redes sociais+ que seja seguro, tanto no que diz respeito ao conteúdo quanto às características de conceção, adequado à idade e concebido tendo em conta os respetivos direitos e necessidades. Os Estados-Membros têm contextos históricos e nacionais diversos e podem preferir adotar um limite de idade superior a 13 anos. Todas as restrições nacionais de acesso adicionais a título de precaução devem ser objeto de uma avaliação contínua e, eventualmente, reavaliadas, logo que as redes sociais e outros serviços digitais tenham sido tornados seguros por defeito para as crianças e os adolescentes.

RECOMENDAÇÃO 8

Reforçar as políticas de defesa do consumidor para proteger as crianças

A legislação em matéria de defesa do consumidor desempenha um papel importante enquanto instrumento de proteção das crianças, abrangendo todos os tipos de operadores — lojas em linha de comércio eletrónico, serviços de transmissão em contínuo e conteúdos e serviços digitais por assinatura, videojogos e aplicações —, garantindo que nenhum operador que interaja com crianças fique fora do âmbito das obrigações aplicáveis em matéria de defesa do consumidor. A proteção das crianças contra práticas comerciais em linha enganosas, agressivas e danosas, nomeadamente por influenciadores em linha, deve ser reforçada.

A rede de segurança e as regras que regem a respetiva aplicação coerciva devem ser reforçadas para garantir que todas as crianças que interagem com um serviço digital comercial na União Europeia beneficiam de um nível de base de defesa do consumidor, independentemente do tipo de serviço, do tipo de operador ou do Estado-Membro em que o operador está estabelecido.

O futuro Ato Legislativo relativo à Equidade Digital e a revisão do Regulamento Cooperação no domínio da Defesa do Consumidor (CPC) constituem uma oportunidade fundamental para integrar a proteção das crianças e dos adolescentes no cerne da legislação da UE em matéria de defesa do consumidor.

RECOMENDAÇÃO 9**Acompanhar e avaliar continuamente o impacto das medidas implementadas**

Todos os novos instrumentos propostos na sequência das recomendações do presente capítulo devem incluir mecanismos e abordagens baseados em dados para avaliar continuamente o respetivo impacto e eficácia. A Comissão deve também melhorar a coordenação dos esforços de aplicação coerciva e a racionalização dos processos de avaliação e acompanhamento, especificamente no que diz respeito à segurança das crianças em linha.

Com base no modelo aplicado para acompanhar a aplicação da legislação australiana em matéria de redes sociais (incluindo a integração contínua de conhecimentos e perspectivas de peritos), o estabelecimento de uma restrição de acesso à escala da UE deve ser acompanhado de uma avaliação exaustiva. Deve centrar-se na eficácia, nos impactos e nas adaptações do regime de idade mínima, dando prioridade à participação das crianças. Este objetivo poderia ser alcançado utilizando os mecanismos existentes, como a Plataforma Europeia para a Participação das Crianças e o portal Internet Melhor para as Crianças (BIK +), e racionalizando a investigação sobre esta matéria em toda a UE e em diferentes áreas de estudo, incluindo nos programas de investigação estrutural.

Estas avaliações podem basear-se nos trabalhos em curso no âmbito do RSD e do Centro Europeu para a Transparência dos Algoritmos (ECAT). O Centro acompanha continuamente a evolução do panorama da segurança das crianças em linha quanto à evolução das tendências, das potencialidades e da utilização de tecnologias novas e emergentes. Tal pode constituir a base para estabelecer um sistema de aquisição de dados estruturado e regular a partir de amostras representativas de menores de faixas etárias pertinentes em toda a UE.

A avaliação centra-se principalmente no bem-estar dos menores. Os quadros de avaliação devem incluir resultados quanto ao desenvolvimento, indicadores de saúde mental, medidas de bem-estar e resultados quanto à resiliência, em vez de se centrarem exclusivamente em métricas de conformidade, exposição ou utilização. As políticas de segurança das crianças devem, em última análise, ser avaliadas em função do respetivo contributo para um desenvolvimento saudável.

RECOMENDAÇÃO 10**Ao tratar dados de crianças ao abrigo do RGPD, as redes sociais e outros serviços digitais devem garantir que o interesse superior das crianças é uma consideração primordial**

Quando as redes sociais e outros serviços digitais, enquanto responsáveis pelo tratamento ou subcontratantes, tratam dados pessoais de crianças, devem garantir que se fundamentam na base jurídica mais adequada ao abrigo do RGPD. As autoridades de proteção de dados avaliam se os responsáveis pelo tratamento estão a tratar dados de crianças ao abrigo de uma base jurídica adequada e se estão preenchidas as condições pertinentes.

Se um responsável pelo tratamento optar por tratar os dados pessoais de uma criança com base no consentimento, deve garantir que obteve o consentimento válido da criança e, se necessário, o consentimento do titular da responsabilidade parental.

Se um responsável pelo tratamento optar por invocar o interesse legítimo como base jurídica para o tratamento de dados pessoais de crianças, deve garantir que todos os requisitos do artigo 6.º, n.º 1, alínea f), são cumpridos antes de efetuar o tratamento. Um destes requisitos é que os interesses legítimos dos responsáveis pelo tratamento não prevaleçam sobre os interesses ou os direitos e liberdades fundamentais do titular dos dados em causa. A este respeito, deve ser prestada especial atenção quando o titular dos dados é uma criança.

Tal como referido nas orientações do Comité Europeu para a Proteção de Dados (CEPD) sobre o interesse legítimo, ao realizarem esta avaliação, os responsáveis pelo tratamento devem ter em conta a extensão e a intensidade de qualquer ingerência nos direitos e liberdades da criança. Devem ter em conta as expectativas razoáveis da criança quanto à forma como os respetivos dados pessoais serão utilizados. Além disso, devem demonstrar que o interesse superior da criança foi tido em conta como consideração primordial e que existem garantias adequadas. O interesse superior da criança deve ser uma consideração primordial ao ponderar os interesses concorrentes em jogo.

Sempre que os interesses legítimos do responsável pelo tratamento entrem em conflito com os interesses ou os direitos e liberdades fundamentais da criança, os interesses e os direitos da criança devem, em geral, prevalecer. Se tal não puder ser garantido, o responsável pelo tratamento deve encontrar uma base jurídica mais adequada ou não tratar os dados pessoais da criança.

RECOMENDAÇÃO 11

Garantir a aplicação efetiva da Diretiva Responsabilidade dos Produtos (PLD)

Inicialmente adotada em 1985, a Diretiva foi atualizada durante o último mandato da Comissão Europeia, a fim de refletir desenvolvimentos tecnológicos, económicos e jurisprudenciais significativos. O objetivo era garantir condições de concorrência equitativas, proporcionar segurança jurídica às empresas e, ao mesmo tempo, garantir vias de recurso eficazes para as vítimas. A Diretiva revista entrou em vigor em 8 de dezembro de 2024 e deve ser transposta pelos Estados-Membros até 9 de dezembro de 2026.

Tendo em conta a evolução dos processos de responsabilidade pelos produtos contra serviços digitais em todo o mundo, é fundamental garantir a transposição e a aplicação eficazes e atempadas da PLD. Além disso, as entidades reguladoras devem promover eficazmente junto dos cidadãos os direitos decorrentes da PLD (por exemplo, promovendo os mecanismos de reparação atualizados para as pessoas que pretendam intentar uma ação pela utilização de um produto defeituoso, especialmente no caso de *software*).

04

Capacitar os menores para navegar em segurança no mundo digital

O capítulo anterior analisou a legislação em vigor e os instrumentos à disposição da UE e dos Estados-Membros para proteger as crianças em linha, apresentou os resultados da aplicação coerciva em curso e identificou os domínios em que a legislação e os instrumentos devem ser reforçados e completados para reforçar a segurança das crianças em linha.

No entanto, o mundo das redes sociais+ não pode ser reduzido apenas aos riscos. É também um espaço de oportunidade para a criatividade e a participação. O presente capítulo analisa os dados disponíveis, embora limitados em comparação, relativos às oportunidades decorrentes da utilização das redes sociais e de outros serviços digitais por parte dos menores. Tem em conta os contributos de uma representante da juventude, Marta Gonçalves, que participou nas reuniões do Painel Especial e nos debates conducentes à formulação das recomendações pelos copresidentes.

O presente capítulo prossegue com a revisão de determinadas políticas e instrumentos da UE que promovem a capacitação e a participação dos menores em linha. Termina com uma série de recomendações sobre a forma de ajudar as crianças e os respetivos círculos de apoio (pais e cuidadores, professores e educadores) a aproveitar as oportunidades do mundo em linha.

Este capítulo assenta nos quinto e sexto pilares dos Seis Princípios Orientadores apresentados pelos copresidentes para orientar os esforços no sentido de reforçar a segurança das crianças em linha: capacitação e educação para os meios de comunicação social, bem como direitos e participação das crianças. Esta análise tem como ponto de partida os respetivos quadros internacionais e da UE em matéria de direitos da criança^a.

Para serem eficazes, as medidas de proteção das crianças em linha devem ser acompanhadas de ações que promovam a capacitação e a participação dos menores. As medidas devem ser adequadas à idade, tendo em conta a evolução das capacidades das crianças e dos adolescentes, e adaptadas à evolução das funções dos cuidadores e educadores ao longo do percurso dos menores até à idade adulta.

a. Nomeadamente, a Convenção das Nações Unidas 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.

Para além dos riscos, importa reconhecer que o mundo digital também oferece muitas oportunidades às crianças e aos adolescentes. Quando os menores são capacitados para interagir em linha de forma segura e possuem competências digitais sólidas, a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais pode beneficiar o bem-estar, a conectividade social, proporcionar redes interpares de apoio, oportunidades de autoexpressão, participação cívica e aprendizagem independente.

A secção seguinte analisa as potenciais oportunidades relacionadas com a utilização das redes sociais+ por crianças e adolescentes. Contudo, em primeiro lugar, este capítulo dá a palavra à voz de uma representante da juventude.

Construir um mundo digital melhor

UM APELO À AÇÃO POR MARTA GONÇALVES, EMBAIXADORA DE

PORTUGAL DO PORTAL INTERNET MELHOR PARA AS CRIANÇAS

Cresci num mundo em que a Internet nunca estava separada da vida quotidiana. Para a minha geração, estar em linha não é uma atividade ocasional. O espaço digital é onde aprendemos, criamos, comunicamos, construímos amizades, descobrimos oportunidades e desenvolvemos as nossas identidades. É por esta razão que capacitar as crianças e os jovens para utilizarem as redes sociais e outras tecnologias digitais de forma segura não se limita a protegê-los de perigos. Trata-se de lhes permitir participar plenamente no mundo em que crescem.

Com demasiada frequência, os debates sobre a vida digital das crianças desenrolam-se sem as próprias crianças. Os governos, as empresas, os educadores e os adultos tomam decisões em nome dos jovens, embora raramente perguntem às pessoas mais afetadas o que realmente necessitam. Tal não só é injusto, como também contraproducente. Não podemos criar melhores ambientes digitais baseando-nos em suposições sobre as experiências das crianças.

Através do meu próprio trabalho de aconselhamento interpares e de representação dos jovens, vi o incrível potencial dos jovens quando lhes é dada confiança e responsabilidade. As crianças e os adolescentes podem realizar coisas notáveis através da criatividade, empatia, determinação e vontade de se ajudarem mutuamente. Quando os jovens se reúnem, não consomem simplesmente tecnologia. Utilizam-na para aprender, criar, resolver problemas e edificar comunidades. Tornam-se modelos a seguir para os respetivos pares de uma forma que os adultos não conseguem.

Os jovens são especialistas nas próprias realidades. Conhecem as oportunidades que valorizam, os desafios que enfrentam e as soluções que farão verdadeiramente a diferença. A participação significativa dos jovens não deve ser tratada como um exercício simbólico, mas sim reconhecida como uma parte essencial da conceção de políticas, plataformas e serviços digitais que funcionem verdadeiramente.

O processo do Painel Especial constituiu um exemplo poderoso do que pode ser uma participação significativa dos jovens. Ao longo das três reuniões, as crianças e os jovens representantes foram plenamente integrados nos debates, participando juntamente com outros peritos, contribuindo com as respetivas perspetivas e partilhando as preocupações que mais lhes interessavam.

Além disso, tive também a oportunidade de participar na elaboração do próprio relatório, de redigir secções e de dar o meu contributo ao longo da elaboração das recomendações. Não fui simplesmente consultada, fui integrada de forma significativa no processo e contribuí com os meus conhecimentos

e experiência, tal como refletido neste capítulo (ver, por exemplo, a secção sobre aconselhamento inter pares). A participação nos debates em que as decisões foram moldadas, a troca de argumentos, a escuta de diferentes perspetivas e a obtenção de novas perspetivas reforçaram o valor da participação dos jovens ao longo de todo o processo e do reconhecimento das experiências vividas como conhecimentos especializados.

Embora o Painel Especial se tenha centrado principalmente no desenvolvimento de uma abordagem para manter as crianças seguras em linha, esteve igualmente empenhada em contribuir para destacar as oportunidades oferecidas pelo mundo digital.

O mundo em linha abriu portas que as gerações anteriores dificilmente imaginariam. Permite às crianças aprender novas línguas, jogar instrumentos musicais, descobrir temas científicos, desenvolver competências artísticas, explorar novas culturas e estabelecer contactos com pessoas que partilham as paixões que têm, independentemente da geografia. Para muitos jovens, especialmente os que se sentem isolados nas comunidades locais, os espaços digitais tornam-se locais onde encontram pertença, inspiração e confiança. A Internet pode criar oportunidades que moldam vidas, mas apenas se as crianças receberem os conhecimentos e o apoio necessários para a navegar em segurança.

A experiência ensinou-me também que as crianças informadas são crianças capacitadas. Quando os jovens compreendem como funcionam as plataformas digitais, como proteger a respetiva privacidade e como identificar a manipulação, a informação incorreta ou comportamentos danosos, ganham mais confiança para perceber quando algo não está bem. Estão mais bem equipados para procurar ajuda, apoiar amigos e contribuir para comunidades em linha mais seguras. A literacia digital não consiste em ensinar as crianças a temerem as tecnologias. Trata-se de lhes dar a confiança e os conhecimentos necessários para as utilizar de forma crítica, responsável e positiva.

O conhecimento é um dos instrumentos mais poderosos que podemos dar às crianças. A informação permite tomar decisões informadas, reforça a resiliência e cria independência. Todas as crianças merecem ter acesso a orientações claras e adequadas à idade, que as ajudem a compreender tanto as oportunidades quanto os riscos do mundo digital. Quanto mais investirmos na educação, na participação e na literacia digital, mais capacitamos os jovens para se protegerem a si próprios e aos outros em linha.

O futuro do mundo digital será moldado pelas crianças de hoje. Não são meros cidadãos do futuro, são já participantes ativos cujas vozes, ideias e experiências são importantes. Se os capacitarmos hoje, não se limitarão a navegar no mundo digital. Redefini-lo-ão para melhor.



Marta Gonçalves

*Embaixadora de Portugal do portal
Internet Melhor para as Crianças*

Marta Gonçalves

Oportunidades para os menores no mundo digital

LIGAÇÃO E AUTOEXPRESSÃO

Tal como já referido no capítulo 2, muitas crianças e adolescentes utilizam as redes sociais+ para se ligarem, interagirem e partilharem os respetivos interesses com outros em linha — e os dados evidenciam estas determinações²⁹⁰.

As redes sociais+ podem também permitir que os adolescentes partilhem os respetivos interesses com os pares em linha, fomentem amizades iniciadas no mundo real e permaneçam em contacto com amigos próximos e familiares que vivem longe²⁹¹.

De um modo mais geral, a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais pode permitir que os adolescentes partilhem entretenimento e reflitam sobre experiências comuns em linha, com a investigação a apontar para potenciais benefícios para o humor e o bem-estar dos adolescentes²⁹².

As redes sociais+ podem também proporcionar espaços para os adolescentes se expressarem e explorarem a respetiva identidade²⁹³. A investigação sugere que os espaços em linha podem oferecer ambientes considerados «de menor importância» para a autodivulgação seletiva²⁹⁴. Além disso, alguns menores podem utilizar as contas sociais privadas de forma semelhante aos diários no mundo real²⁹⁵.

Os adolescentes utilizam cada vez mais as redes sociais+, em especial, como um meio criativo. Um inquérito realizado em 2022 a 1316 adolescentes dos EUA concluiu que 71 % consideravam as redes sociais um espaço para expressar a respetiva criatividade²⁹⁶. No entanto, estas utilizações podem expor os adolescentes a danos.

Em suma, os potenciais benefícios da utilização pelos menores das redes sociais e de outros serviços digitais para a ligação e a autoexpressão devem ser ponderados apoiando os círculos contra os riscos para a segurança, a saúde e o bem-estar das crianças e dos adolescentes. Tal inclui os riscos de contacto indesejado e de exposição a conteúdos em linha inadequados à idade, em especial o aliciamento e o abuso sexual de crianças.

«Há uma necessidade premente de uma abordagem centrada na autonomia dos jovens. As crianças são limitadas por todos os lados por pais ansiosos e as redes sociais são uma forma de escapar a isso. Os jovens têm de participar nas decisões e no debate sobre os espaços em linha, uma vez que só então seguirão a regulamentação e estarão capacitados com resiliência, terão espírito crítico e competências de autogestão para o futuro digital imprevisível.»

— ZUZANNA,
REPRESENTANTE DE 17 ANOS DA
PLATAFORMA EUROPEIA PARA
A PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

Manter conversações abertas com os menores sobre as respetivas experiências em linha é fundamental para garantir que as crianças e os adolescentes se sentem à vontade para denunciar aos pais ou cuidadores, em especial, contactos ou experiências indesejados. Além disso, os cuidadores e educadores devem dispor das competências necessárias para supervisionar (e, se necessário, restringir) a utilização das redes sociais+ pelos menores e saber onde recorrer para obter ajuda profissional quando necessário.

APOIO E INFORMAÇÃO

Muitos adolescentes utilizam as redes sociais e outros serviços digitais para procurar apoio relativamente a problemas que enfrentam em linha. Alguns estudos sugerem que a utilização das redes sociais+ pelos adolescentes pode promover conversas abertas e permitir-lhes encontrar ajuda em linha²⁹⁷.

Uma ideia comumente expressa pelos menores é que os espaços em linha oferecem alternativas «seguras» para a autoexpressão ou fontes de apoio mais acessíveis em comparação com as opções «tradicionais», incluindo falar com os pais ou os conselheiros²⁹⁸.

Tal como analisado no capítulo 2, é possível que os adolescentes com boa autoestima e amigos no mundo real consigam reforçar essas relações no mundo real e encontrar apoio em linha. No entanto, para aqueles com menor autoestima e redes sociais mais fracas no mundo real, os ambientes das redes sociais podem aumentar a exposição dos adolescentes a contactos indesejados e a conteúdo inadequado para a idade.

Os menores vulneráveis, incluindo os pertencentes a comunidades LGBTQ+, os que têm necessidades educativas especiais e os que sofrem de problemas de saúde mental, distúrbios alimentares ou automutilação podem estar especialmente inclinados a utilizar as redes sociais e outros serviços digitais para se ligarem a outras pessoas com experiências semelhantes ou para procurarem apoio.

Uma investigação limitada indica que alguns adolescentes podem encontrar conforto relativamente a problemas que enfrentam não só através da interação direta em linha, mas também do conhecimento de que outros estão a ter experiências semelhantes²⁹⁹.

No entanto, a utilização das redes sociais+ pelos menores para procurar apoio pode expor pessoas já vulneráveis a danos, como a ciberintimidação e a exclusão social, com potenciais consequências negativas para a saúde e o bem-estar.

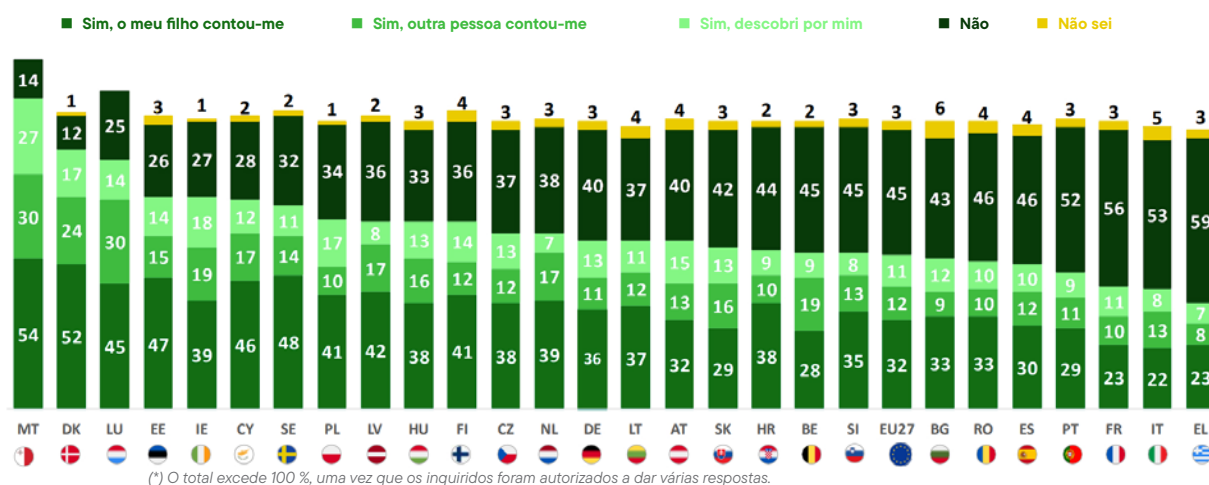
Com as salvaguardas adequadas em vigor, os espaços das redes sociais+ podem oferecer apoio a menores. Os fóruns de debate em linha geridos, moderados por profissionais de saúde, por exemplo, podem constituir uma alternativa às pessoas que procuram ajuda ou informações nas plataformas de redes sociais+.

Alguns dados indicam que a participação neste tipo de fóruns pode ajudar os adolescentes a superar a relutância em procurar ajuda profissional em formatos «tradicionais»³⁰⁰. Tal pode também ajudar a resolver problemas relacionados com a propagação de desinformação e informação incorreta em linha, por exemplo, no que diz respeito a questões médicas.

Os cuidadores, os educadores e os serviços públicos (incluindo os prestadores de cuidados de saúde mental e sexual) devem refletir sobre a melhor forma de informar e apoiar os menores na utilização segura das redes sociais e de outros serviços digitais como fonte de informação ou apoio.

Figura 1 — Sensibilização da família para as experiências negativas dos menores em linha

Questão: O seu filho já lhe contou, ou já descobriu, que teve uma experiência negativa em linha?



Fonte: Comissão Europeia (2026), *Impact of excessive screen time and social media on young people's mental health* (Impacto do tempo passado à frente de ecrãs e das redes sociais em excesso na saúde mental dos jovens), junho de 2026, inquérito do Eurobarómetro.

APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

Os estudos sobre a utilização de ferramentas digitais para a aprendizagem sugerem que a utilização de ferramentas e serviços digitais pode ter um efeito positivo ligeiro a moderado nos resultados de aprendizagem das crianças ao nível do ensino secundário³⁰¹.

As tecnologias digitais proporcionam aos professores e alunos oportunidades adicionais de ensino e aprendizagem e parecem ser mais eficazes quando utilizadas para complementar, em vez de substituir, as instruções tradicionais³⁰².

Em domínios como as ciências, a matemática e as línguas, as tecnologias digitais podem enriquecer a aprendizagem através de experiências interativas. Tal inclui simulações, modelização, animações, jogos digitais, recursos multimédia e efeitos sonoros. Estas abordagens podem aumentar a participação dos estudantes e ajudar a tornar conceitos abstratos ou complexos mais acessíveis e compreensíveis³⁰³.

As ferramentas e os serviços digitais também podem apoiar a aprendizagem personalizada. Ao permitirem que os alunos progridam ao próprio ritmo e explorem temas de diferentes ângulos, introduzem uma maior flexibilidade no processo de aprendizagem. Tal pode aumentar a motivação, em especial para os alunos que beneficiam de práticas repetidas ou de inquéritos autodirecionados³⁰⁴.

As tecnologias baseadas na IA são uma ferramenta adicional que pode apoiar a instrução individualizada. Estas ferramentas permitem aos professores ajustar os métodos de acordo com o desempenho dos alunos, apresentar contributos e adaptação atempados e ajustar o apoio individualizado em conformidade³⁰⁵.

A investigação indica que a utilização da IA generativa se integrou nas rotinas académicas de muitos estudantes³⁰⁶. Embora os alunos reconheçam os riscos para a sua aprendizagem e desenvolvimento cognitivo, tendem a centrar-se nas potenciais oportunidades³⁰⁷, por exemplo, o tempo poupado com uma ferramenta de IA.

«Os jovens necessitam de direitos claros, de informações compreensíveis, de ferramentas de comunicação eficazes e de uma verdadeira voz na configuração dos espaços digitais que utilizam diariamente. A Internet não é apenas um local de risco. Para muitos jovens, é também um local de aprendizagem, ligação, criatividade e apoio. Assim, em vez de proibir ou restringir, devemos fazer dele um local de inspiração, seguro para todos. É por isso que a minha mensagem é simples: construir a Internet connosco, não só para nós.»

— AYATA,
REPRESENTANTE DE 15 ANOS DA
PLATAFORMA EUROPEIA PARA
A PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

A utilização de plataformas de aprendizagem nas escolas pode permitir que os alunos do ensino primário e secundário tenham acesso a uma maior variedade de recursos de aprendizagem de qualidade, permitindo uma aprendizagem independente, bem como a possibilidade de autoavaliação e revisão pelos respetivos pares³⁰⁸.

Estas oportunidades devem ser ponderadas face aos riscos, incluindo o potencial dos dispositivos digitais para distrair as crianças e os adolescentes da aprendizagem, aos riscos físicos (por exemplo, no que diz respeito à visão dos menores) e à «digitalização excessiva» da educação.

O impacto das ferramentas de IA na educação e no desenvolvimento de competências das crianças e dos adolescentes deve ser analisado de forma mais exaustiva, a fim de compreender os potenciais benefícios e riscos, tal como debatido no capítulo 2. Do mesmo modo, são necessários mais dados sobre os potenciais efeitos positivos da utilização das redes sociais+ em contextos educativos.

A educação digital, incluindo a literacia mediática e em IA, é vital para capacitar as crianças e os adolescentes para navegar no mundo em linha de forma segura. A principal questão consiste em saber como integrar, na prática, a aquisição de competências e literacia digitais nos programas curriculares de uma forma que seja benéfica para a aprendizagem e o desenvolvimento globais dos menores.

As culturas e atitudes relativas à utilização de dispositivos e ferramentas digitais em ambientes de aprendizagem variam consideravelmente a nível nacional em toda a UE. No entanto, existe um amplo reconhecimento da importância de reforçar as competências dos menores, dos cuidadores e dos

educadores, de disponibilizar ferramentas de aprendizagem seguras e adequadas à idade e da necessidade de integrar o conceito de bem-estar digital nas escolas.

RESTRIÇÕES APLICÁVEIS AOS TELEMÓVEIS INTELIGENTES NAS ESCOLAS

Os telemóveis tornaram-se onnipresentes na vida das crianças e dos adolescentes em toda a Europa. Tal como explorado no capítulo 1, a utilização de telemóveis inteligentes pelos menores na escola pode distraí-los da aprendizagem, ameaçar o desempenho académico, reduzir a interação social e, ao mesmo tempo, aumentar os riscos de danos, como a ciberintimidação e a exclusão social.

Para os adolescentes, a utilização de telemóveis inteligentes pode aumentar o risco de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. De um modo mais geral, a utilização de telemóveis inteligentes por menores na sala de aula pode sujeitar os professores a «ansiedade de vigi-lância» e a *stress* adicional relacionado com a necessidade de policiar a utilização dos dispositivos.

Estes riscos identificados suscitaram debates nos Estados-Membros da UE e não só sobre a possibilidade de proibir a utilização de telemóveis inteligentes por crianças e adolescentes na escola. As medidas propostas vão desde proibições totais durante o horário escolar até políticas de restrição mais matizadas que envolvem uma utilização condicional ou supervisionada.

No final de 2025, a maioria dos Estados-Membros da UE tinha aplicado, ou tencionava aplicar, alguma forma de restrição aos telemóveis nas escolas. As medidas vão desde proibições totais durante o dia letivo (Áustria, Bélgica, Chipre, França, Hungria, Portugal e Eslovénia), que envolvem frequentemente a recolha obrigatória de dispositivos, até restrições apenas na sala de aula, que deixam ações mais amplas ao critério da escola (Países Baixos, Roménia e Eslováquia). Alguns países (Bulgária e Suécia) estão a transitar dos quadros consultivos para regras juridicamente vinculativas.

As proibições totais durante o dia são a solução mais comum, mas a aplicação coerciva varia (por exemplo, na Suécia houve uma resposta positiva de 80 %, enquanto 20 % tiveram dificuldade em aplicar proibições)³⁰⁹.

Os desafios identificados e as consequências indesejadas das medidas restritivas incluem a pressão sobre o pessoal não docente para recolher dispositivos, os efeitos de substituição (menores que substituem a utilização de telemóveis inteligentes, por exemplo, por táboles ou computadores portáteis), a deslocação da ciberintimidação para o horário extraescolar e a sobrecompensação da utilização de telemóveis inteligentes durante a noite.

Políticas e instrumentos da UE

Tendo examinado as oportunidades de utilização das redes sociais e de outros serviços digitais por crianças e adolescentes, equilibradas à luz dos riscos que estas atividades representam para a saúde e o bem-estar dos menores, a secção seguinte apresenta uma seleção de políticas e instrumentos da UE que promovem a capacitação e a participação dos menores em linha.

A análise centra-se nas políticas e instrumentos que os copresidentes consideram que podem ser complementados ou completados com outras ações.

ESTRATÉGIA DA UE SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA

A Comissão Europeia adotou a Estratégia da UE sobre os Direitos da Criança em 2021 como um quadro político abrangente para defender os direitos das crianças em todas as políticas da UE e garantir que as crianças vulneráveis têm acesso seguro aos serviços básicos.

A estratégia está estruturada em torno de seis pilares:

1. Participação das crianças na vida política e democrática, incluindo a Plataforma Europeia para a Participação das Crianças;
2. Inclusão socioeconómica, saúde e educação, incluindo a Garantia Europeia para a Infância;
3. Combater a violência contra as crianças e garantir a proteção das mesmas;
4. Justiça adaptada às crianças;
5. Ambiente digital;
6. Dimensão global.

O pilar digital, que se comprometeu a continuar a apoiar os Centros Internet Segura e o portal Internet Melhor para as Crianças, garante que as crianças beneficiam de ambientes digitais seguros e de igualdade de acesso às ferramentas digitais.

A estratégia convidou os Estados-Membros da UE a garantirem uma igualdade efetiva de acesso às ferramentas digitais, a apoiarem ações de literacia mediática através da educação, a desenvolverem a capacidade das crianças para avaliarem de forma crítica o conteúdo em linha e a detetarem desinformação e material abusivo.

Além disso, convida os Estados-Membros a promoverem e apoiarem os Centros Internet Segura cofinanciados pela UE, as linhas de apoio às crianças e as linhas diretas para a comunicação de denúncias. Por último, a estratégia convida os Estados-Membros da UE a incentivarem a participação das crianças (especialmente das raparigas) na educação da ciência, tecnologia, engenharia e matemática (CTEM).

Na Estratégia da UE sobre os Direitos da Criança, a Comissão Europeia convida as empresas de TIC a:

- // Garantir a inclusão dos direitos da criança, nomeadamente o direito à privacidade, à proteção de dados pessoais e ao acesso a conteúdo adequado à idade, em produtos e serviços digitais desde a conceção e por defeito, incluindo das crianças com deficiência;
- // Dotar as crianças e os pais de ferramentas adequadas para controlar o respetivo tempo passado à frente de ecrãs e o respetivo comportamento e para os proteger dos efeitos da utilização excessiva e da dependência de produtos em linha;
- // Reforçar as medidas destinadas a ajudar a combater o conteúdo danoso e as comunicações comerciais inadequadas, por exemplo, através de canais de denúncia e bloqueio de fácil utilização ou de ferramentas eficazes de verificação da idade;
- // Prosseguir os respetivos esforços para detetar, denunciar e remover conteúdo ilegal em linha, incluindo o abuso sexual de crianças, das respetivas plataformas e serviços, na medida em que as referidas práticas sejam lícitas.

PORTAL INTERNET MELHOR PARA AS CRIANÇAS

A Comissão Europeia trabalha diretamente com crianças, juntamente com peritos, pais, cuidadores, professores e outras partes interessadas pertinentes, a fim de garantir que as diferentes perspetivas são tidas em conta na elaboração e na execução das políticas relacionadas com o ambiente digital.

A Estratégia para uma Internet Melhor para as Crianças (BIK +) proporciona um quadro abrangente destinado a proteger, capacitar e respeitar os menores em linha, incluindo os mais vulneráveis. A estratégia apoia a aplicação dos instrumentos legislativos da UE neste domínio, complementando as obrigações com medidas de sensibilização, reforço das capacidades e apoio.

A plataforma Uma Internet Melhor para as Crianças oferece um conjunto abrangente de recursos educativos concebidos para apoiar as crianças e os jovens no desenvolvimento das competências digitais necessárias para participarem de forma segura, responsável e confiante em ambientes em linha.

A plataforma adota uma abordagem multilateral que oferece espaços de aprendizagem específicos para crianças e jovens, pais e cuidadores, bem como professores e educadores. Tal reflete o papel dos cuidadores e educadores como parte dos círculos de apoio às crianças e adolescentes na supervisão e orientação da utilização das redes sociais+ pelos menores.

Espaço das Crianças

O Espaço das Crianças da plataforma Internet Melhor para as Crianças foi concebida para capacitar as crianças e os jovens para navegar no mundo digital, fornecendo uma variedade de materiais de aprendizagem interessantes e interativos. Estes incluem jogos educativos que reforçam o conhecimento e a sensibilização para a segurança das crianças em linha, o comportamento responsável em linha e a prevenção da utilização excessiva e dos abusos na Internet.

O Espaço das Crianças também disponibiliza materiais didáticos que apresentam as crianças ao trabalho da UE e oportunidades de participação cívica através de iniciativas como a Plataforma Europeia para a Participação das Crianças (analisada mais adiante neste capítulo).

Espaço dos Pais

O Espaço dos Pais da plataforma Internet Melhor para as Crianças apoia os pais, os cuidadores e os adultos responsáveis pelas crianças, fornecendo orientações práticas e recursos educativos baseados em dados concretos sobre uma série de questões associadas às experiências das crianças em linha.

As secções específicas abordam temas como as ferramentas de supervisão parental, os jogos em linha e a gestão do tempo passado à frente de ecrãs. Além disso, a plataforma oferece uma série de módulos de aprendizagem e sessões aprofundadas destinadas a reforçar a compreensão, por parte dos pais, dos riscos e oportunidades apresentados pelas redes sociais e pelas tecnologias digitais.

Os módulos de formação de base abrangem temas como a cibersegurança, o combate à violência baseada no género em linha, os jogos em linha, as práticas de *marketing* manipuladoras nos jogos, a compreensão da informação incorreta e da desinformação, o *sexting*, a ciberintimidação e o papel dos pais no apoio e na educação das crianças no mundo digital.

Cada módulo inclui conteúdo explicativo, atividades sugeridas e recursos complementares para facilitar a aprendizagem ao ritmo de cada um.

Espaço dos Professores

Por último, o Espaço dos Professores proporciona aos professores, educadores e outros profissionais que trabalham com crianças e jovens uma série de recursos educativos concebidos para reforçar a respetiva capacidade de abordar a segurança das crianças em linha e a cidadania digital em contextos educativos.

Os módulos de aprendizagem introdutórios centram-se nos aspetos fundamentais da segurança das crianças em linha e nas responsabilidades dos educadores no apoio às crianças e aos jovens. Abordam temas como os principais riscos para a segurança em linha, o ensino da literacia mediática e da cidadania digital nas escolas primárias e secundárias, a aplicação de abordagens de toda a escola em matéria de segurança das crianças em linha e os direitos das crianças no mundo digital.

CENTROS INTERNET SEGURA

No cerne da estratégia para uma Internet Melhor para as Crianças (BIK +) está uma rede de Centros Internet Segura, cofinanciada pela UE.

Só em 2025, os Centros Internet Segura chegaram a mais de 46,4 milhões de europeus, organizaram 448 000 visitas escolares e ações de formação e geriram mais de 57 000 contactos através das linhas de apoio Insafe³¹⁰.

A rede promove também, juntamente com a Comissão Europeia, o Dia da Internet Mais Segura, uma campanha mundial celebrada todos os anos em fevereiro para aumentar a sensibilização para a segurança em linha.

Os Centros Internet Segura prestam uma série de serviços que abrangem tanto a prevenção quanto o apoio. Oferecem sessões de formação e material acessível ao público, destinado a famílias e escolas, com o objetivo de reforçar a literacia digital e promover um comportamento responsável em linha.

Muitos Centros Internet Segura em toda a Europa foram agora designados «sinalizadores de confiança» ao abrigo do RSD, reforçando a proteção dos menores em linha ao permitir a denúncia prioritária de conteúdo ilegal que afeta crianças e jovens. Os centros desempenham um papel crucial na informação dos coordenadores dos serviços digitais sobre os riscos que afetam as crianças e os jovens, apoiando a aplicação do RSD³¹¹.

Os centros também operam linhas de apoio, que prestam apoio direto às crianças e às famílias que enfrentam riscos em linha, incluindo a ciberintimidação, e linhas diretas que permitem a denúncia anónima de suspeitas de material de abuso sexual de crianças.

Os Centros Internet Segura realizam campanhas de sensibilização a nível nacional e europeu para promover a segurança e a capacitação das crianças em linha. Tal inclui iniciativas específicas, como o «RSD para a Juventude», que explica o Regulamento dos Serviços Digitais (RSD) da UE e as respetivas orientações sobre a proteção dos menores de forma acessível aos jovens.

De um modo mais geral, as campanhas de sensibilização ajudam a informar as crianças, os cuidadores e os educadores sobre os riscos em linha para os menores e as práticas seguras. Tal inclui iniciativas que abordam a exposição a dispositivos digitais durante a primeira infância.

EDUCAÇÃO E LITERACIA DIGITAIS

Os Estados-Membros da UE são responsáveis pela organização dos sistemas nacionais de educação e formação, pelos currículos escolares e pela prestação de serviços de educação e formação. A UE apoia a colaboração e o intercâmbio de boas práticas entre os Estados-Membros e presta apoio financeiro a iniciativas de educação e formação através de programas da UE, incluindo o Erasmus+.

Em março de 2025, a Comissão Europeia adotou a Estratégia para a União das Competências. A União das Competências visa reforçar a aquisição de competências básicas e avançadas, incluindo competências digitais, em toda a UE, promovendo a aprendizagem contínua ao longo da vida. Uma pedra angular da estratégia é o Plano de Ação para as Competências Básicas, que procura colmatar as lacunas na aquisição de competências básicas, incluindo competências digitais e de cidadania^b.

As conclusões do Estudo Internacional sobre Literacia Informática e da Informação (ICILS) de 2023 indicam que 42,5 % dos jovens entre os 13 e os 14 anos não possuem competências básicas em matéria de informação e literacia computacional³¹². O contexto socioeconómico é um forte indicador da literacia informática e de informação. A taxa de insucesso escolar dos alunos com, pelo menos, um progenitor que concluiu o ensino universitário é 16 pontos percentuais inferior à das crianças cujos pais possuem qualificações de nível inferior (32,4 % e 48,6 %, respetivamente)³¹³.

Além disso, os dados mais recentes do Inquérito Internacional sobre Ensino e Aprendizagem (TALIS) da OCDE mostram que apenas 45,9 % dos professores nos Estados-Membros da UE se sentem preparados para utilizar recursos e ferramentas digitais no ensino³¹⁴. Estes dados evidenciam a necessidade não só de reforçar as competências e a literacia digitais dos alunos, mas também as competências dos professores e educadores através de uma melhor formação inicial e contínua dos professores, a fim de ajudar a proteger e capacitar as crianças e os adolescentes em linha.

Ao nível da UE, a iniciativa Espaço Europeu da Educação promove o desenvolvimento de uma «abordagem escolar holística e sistémica» para abordar a saúde mental e o bem-estar nas escolas e criar ambientes de aprendizagem positivos. Os Estados-Membros da UE reconheceram a importância de apoiar os pais, as escolas e os professores na promoção da saúde mental e do bem-estar das crianças³¹⁵.

As consultas com pais e cuidadores mostram que os pais se sentem muitas vezes sobrecarregados e que estão «constantemente a acompanhar» os

«Posicionar a formação de professores como um pilar não legislativo para a segurança em linha das crianças [...] Integrar a educação digital em todos os programas de formação de professores e capacitar os professores para trabalharem eficazmente com os pais.»

— LOUISE HEERAN FLYNN,
PROFESSORA ADJUNTA NA ÁREA DA
FORMAÇÃO DE PROFESSORES, TRINITY
COLLEGE DUBLIN

b. As competências de cidadania referem-se à capacidade de agir de forma responsável e de participar plenamente na vida cívica, bem como a competências como o pensamento crítico (pertinente para um envolvimento construtivo com a inteligência artificial) e a literacia mediática.

mais recentes desenvolvimentos tecnológicos no ambiente das redes sociais+. Ao mesmo tempo, a sensibilização para a forma de apoiar as crianças quando se deparam com conteúdo danoso ou ilegal é muitas vezes limitada³¹⁶.

Os Estados-Membros salientaram igualmente a necessidade de os prestadores de redes sociais e outros serviços digitais se absterem de implantar intencionalmente práticas de conceção que criem dependência destinadas às crianças e de promoverem a conceção adequada à idade das redes sociais e de outros serviços digitais³¹⁷.

PLANO DE AÇÃO PARA A EDUCAÇÃO DIGITAL

A educação e a literacia digitais são fundamentais para dotar as crianças e os adolescentes das competências de que necessitam para navegar em segurança no mundo em linha. No entanto, as competências e a literacia digitais das crianças e dos adolescentes estão atrasadas em relação ao ritmo da evolução tecnológica no ambiente das redes sociais+, contrariamente à ideia de que, atualmente, os menores são «nativos digitais».

É fundamental integrar as competências e a literacia digitais nos sistemas educativos nacionais. De acordo com um inquérito do Eurobarómetro de 2025, 92 % dos europeus concordam que as competências digitais devem ser ensinadas a todas as pessoas em todos os níveis de ensino e que as escolas devem ensinar os alunos a gerir o impacto das tecnologias digitais (incluindo as redes sociais) na saúde mental e física³¹⁸.

A fim de apoiar os Estados-Membros da UE na prestação de uma educação digital de elevada qualidade, inclusiva e acessível, a Comissão Europeia está a executar o Plano de Ação para a Educação Digital (2021-2027). O plano permite que os Estados-Membros da UE adaptem os respetivos sistemas educativos à rápida evolução tecnológica e à importância crescente das competências digitais.

As duas principais prioridades estratégicas do Plano de Ação para a Educação Digital são a construção de um ecossistema europeu de educação digital forte e o reforço das aptidões e competências digitais. Concretamente, o plano apoia a melhoria das infraestruturas e dos ambientes de aprendizagem digital, a conectividade à Internet e o equipamento digital nas escolas, o fornecimento de conteúdo e plataformas de aprendizagem digital de elevada qualidade e a formação de professores na utilização de ferramentas e pedagogias digitais.

No âmbito do Plano de Ação para a Educação Digital, em março de 2026, a Comissão publicou quatro conjuntos de orientações³¹⁹ para apoiar os professores e educadores em questões como o combate à desinformação e a promoção da literacia digital, a utilização ética da IA e dos dados na educação, conteúdos educativos digitais de elevada qualidade e ensino da informática.

As orientações para professores e educadores sobre o combate à desinformação e sobre a promoção da literacia digital através da educação e da formação oferecem recursos sobre a utilização informada e segura das redes sociais, a IA generativa e a pré-desmistificação^e, fornecendo planos de aula para os professores combaterem a ciberintimidação, juntamente com temas como os estereótipos de género e os *deepfakes*³²⁰.

c. A pré-desmistificação é uma medida preventiva que visa preparar o público para reconhecer e resistir aos riscos da informação, incluindo a informação incorreta e a desinformação.

No âmbito do Plano de Ação para a Educação Digital, a Plataforma Europeia da Educação Digital proporciona uma comunidade em linha que reúne educadores, decisores políticos, investigadores e outras partes interessadas. Utilizando a Plataforma, partilham conhecimentos e boas práticas e criam em conjunto soluções de educação digital. A Plataforma também apoia os professores e educadores na ligação e participação em atividades, como a aprendizagem entre pares, em matéria de educação digital.

Além disso, os programas Erasmus+ e Corpo Europeu de Solidariedade, a Plataforma de Educação Escolar Europeia (ESEP) e a comunidade eTwinning oferecem apoio adicional para capacitar os menores e os educadores em linha. Tal inclui oportunidades de aprendizagem e participação não formais e apoio a espaços onde as comunidades escolares podem interagir, crescer e desenvolver as respetivas competências.

No final de 2026, a Comissão Europeia lançará um pacote Educação. O pacote apoiará a preparação dos ecossistemas educativos nacionais para o futuro, dando resposta aos desafios estruturais, incluindo a necessidade de infraestruturas europeias de educação digital seguras, soberanas e fiáveis. O pacote ajudará a dotar as crianças e os adolescentes de competências essenciais para participarem de forma construtiva nas tecnologias digitais e de IA, procurando integrar o bem-estar e a literacia digitais, bem como a segurança em linha, nos sistemas educativos nacionais.

«CAMPANHA IA≠HUMANOS – CONVERSE COM UMA PESSOA»

As iniciativas de sensibilização a nível nacional, incluindo a campanha «IA≠Humanos — Converse com uma pessoa», ilustram a importância de apoiar as crianças e os adolescentes na compreensão da natureza e das limitações das ferramentas baseadas na IA, incluindo os robôs de conversação, e da forma de utilizar estas ferramentas de forma crítica e responsável.

Estas iniciativas transmitem uma mensagem clara às crianças e aos adolescentes: embora a inteligência artificial possa ser um instrumento útil quando utilizada com as salvaguardas adequadas, não pode substituir as relações humanas.

A campanha teve lugar na primavera de 2026 e foi desenvolvida pelo Ministério da Educação, da Infância e da Juventude do Luxemburgo, em colaboração com o «BEE SECURE» do Centro Internet Segura, o Centro Psicossocial e de Apoio Escolar (CePAS) e a Associação de Estudantes Luxemburgueses (CNEL).

Chamou a atenção para uma série de riscos potenciais associados à utilização não crítica ou excessiva da IA. Estas incluem a possibilidade de um maior isolamento social, a utilização da IA como substituto da interação humana e o declínio do diálogo real e da comunicação presencial.

Além disso, a campanha destaca preocupações relacionadas com a «descarga cognitiva», referindo-se a situações em que os utilizadores dependem cada vez mais de sistemas de IA para estruturar pensamentos, gerar respostas ou tomar decisões. Tal pode reduzir as oportunidades de reflexão independente e de interação cognitiva ativa. A campanha sublinha igualmente questões relacionadas com a proteção de dados e a privacidade no que diz respeito à utilização da IA.

QUADRO DE LITERACIA EM IA

Em junho de 2026, a OCDE e a Comissão Europeia apresentaram um Quadro de Literacia em IA para o Ensino Primário e Secundário³²¹. A iniciativa promove abordagens comuns para o desenvolvimento da literacia em IA nos sistemas educativos nacionais.

O quadro apoia os professores, os sistemas educativos e as escolas a dotarem as crianças das competências de que necessitam para compreender e interagir de forma crítica com a IA. Visa permitir que as crianças interajam de forma segura com a IA, giram e moldem o respetivo desenvolvimento e avaliem de forma crítica as oportunidades e os riscos que estas ferramentas apresentam.

PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

As crianças e os adolescentes devem ter oportunidades significativas de participar na vida democrática e ser sistematicamente envolvidos nas decisões que afetam a vida quotidiana. Tal inclui a conceção e a aplicação de políticas que promovam a proteção e a capacitação dos menores em linha.

A participação significativa das crianças baseia-se no respeito mútuo, na transparência e na natureza voluntária da participação. Qualquer participação que envolva crianças deve fornecer informações claras e adequadas à idade sobre os objetivos e o processo relativos à respetiva participação e descrever as garantias adequadas. Os menores devem ser claramente informados sobre a forma como o respetivo contributo será utilizado.

«Os esforços para melhorar a segurança das crianças em linha devem centrar-se na criação de ambientes digitais seguros e de apoio, preservando simultaneamente as oportunidades das crianças para aprender, brincar, participar, comunicar e aceder à informação.»

— ALEXANDRA WEILENMANN,
PROFESSORA DE CONCEÇÃO DE
INTERAÇÃO, UNIVERSIDADE DE
GOTENBURGO

Garantir que os menores são reconhecidos como partes interessadas nas decisões que moldam as respetivas vidas é fundamental para defender os direitos que têm, tanto em linha quanto no mundo real. O primeiro pilar da Estratégia da UE sobre os Direitos da Criança reconhece a importância da participação das crianças, promovida, por exemplo, pela Plataforma Europeia para a Participação das Crianças.

As ações de participação dos jovens, incluindo a Verificação Jovem, os Diálogos sobre Políticas com a Juventude, o Conselho Consultivo da Presidente sobre a Juventude e o Diálogo da UE com a Juventude também desempenham um papel importante no reforço da participação dos jovens na elaboração de políticas ao nível da UE.

Ao envolverem ativamente as crianças e os adolescentes nos debates sobre a segurança em linha, os decisores políticos não só cumprem as obrigações jurídicas e éticas, como também tiram partido das perspetivas únicas dos menores para proteger e defender os direitos que têm em linha. Devem ser tomadas medidas para garantir que a participação das crianças envolve crianças e adolescentes

de diferentes origens e zonas geográficas, a fim de garantir a inclusão e a eficácia das medidas concebidas para proteger e capacitar os menores em linha.

Além disso, é fundamental que as crianças e os adolescentes tenham a possibilidade de contribuir para tornar o espaço das redes sociais+ mais seguro. As reclamações dos menores têm de ser tratadas como uma prioridade nos procedimentos de moderação de conteúdo pelos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais.

A Recomendação da Comissão Europeia sobre o desenvolvimento e o reforço de sistemas integrados de proteção das crianças insta os Estados-Membros da UE a garantirem a participação das crianças, um quadro jurídico e político coerente para a proteção das crianças, mecanismos de apresentação de queixas e de denúncia seguros, confidenciais e adaptados às crianças, bem como serviços e cuidados familiares e de proximidade de qualidade³²².

PLATAFORMA EUROPEIA PARA A PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

As crianças têm o direito de expressar livremente os respetivos pontos de vista e de estes serem tidos em conta em questões que lhes digam respeito³²³. Para pôr em prática estes direitos, a Comissão Europeia criou a Plataforma Europeia para a Participação das Crianças.

A Plataforma Europeia para a Participação das Crianças oferece um espaço específico onde as crianças com menos de 18 anos podem dialogar diretamente com os decisores políticos. A plataforma proporciona um espaço seguro para as crianças e os adolescentes partilharem pontos de vista e debaterem temas que os afetam. A plataforma organiza atividades, incluindo reuniões, seminários, ações de formação e inquéritos em linha e presenciais para recolher os pontos de vista das crianças.

Através da Plataforma Europeia para a Participação das Crianças, a Comissão Europeia consultou milhares de crianças, nomeadamente sobre questões como a ciberintimidação, a segurança em linha e o bem-estar digital, bem como sobre o futuro ato legislativo relativo à equidade digital. Este processo resultou na criação de um «Apelo à Ação dos Decisores da UE»³²⁴, que aborda as questões mais importantes para as crianças.

No âmbito destas consultas, as crianças salientaram o seu desejo de participar ativamente na definição das regras que afetam as respetivas atividades em linha. Muitos também deixaram claro que os adultos, e não as crianças, são responsáveis pela forma como o mundo em linha e as redes sociais+ foram concebidos e funcionam atualmente, e que as crianças não devem ser «punidas» pelas suas falhas.

A mensagem das crianças é clara: querem que o mundo em linha seja mais seguro, mais justo e mais fácil de compreender, com regras mais rigorosas nos casos em que os serviços em linha possam ser injustos, danosos ou causadores de dependência. Apelaram igualmente a alternativas às redes sociais+, incluindo atividades pós-escolares e desporto, e a que os decisores abordem os problemas de bem-estar e de saúde mental relacionados com a utilização das redes sociais pelas crianças.

RECOMENDAÇÕES DAS CRIANÇAS

De 16 a 18 de abril de 2026, 20 crianças e jovens de diferentes Estados-Membros da UE reuniram-se em Berlim para a visita de estudo da Plataforma Europeia para a Participação das Crianças sobre bem-estar e saúde mental.

Ao longo de dois dias, partilharam, aprenderam e elaboraram recomendações sobre a forma como as crianças se podem sentir seguras, apoiadas, respeitadas e ouvidas no que diz respeito a problemas de saúde mental e sobre a forma como os adultos, as escolas, as famílias e os serviços podem apoiar melhor o bem-estar das crianças.

No âmbito da visita de estudo, as crianças fizeram várias recomendações sobre o que precisam para reforçar o bem-estar:

- // Devemos ter a liberdade de participar ou de sair de uma conversa, dispor de um espaço seguro para nos expressarmos e saber com quem falar;
- // Precisamos de sistemas de apoio estáveis e fiáveis, de estruturas que nos permitam ser ouvidos e de uma comunidade em que possamos confiar;
- // Devemos ter acesso a «meios de libertação emocional»: exercício e desporto, passatempos, jornalismo, relaxamento, espaços seguros para brincar e ser ativos;
- // As escolas devem normalizar as conversas sobre saúde mental e introduzir dias regulares para abordar o bem-estar mental. Devem ser criados ambientes seguros onde nos sintamos à vontade para falar sobre a nossa saúde mental, e os professores devem receber formação para prestar apoio em matéria de saúde mental, tal como recebem formação em primeiros socorros. Todas as escolas devem ter um psicólogo ou conselheiro formado que seja verdadeiramente acessível e merecedor da confiança dos alunos;
- // Precisamos de uma comunicação clara, aberta e eficaz com os adultos;
- // Precisamos de orientações claras para identificar a que adultos podemos recorrer para pedir ajuda em diferentes contextos e para diferentes questões;
- // Os temas de saúde devem ser suficientemente abordados nas escolas, para que não seja necessário utilizar espaços em linha para colmatar lacunas^d.

Aconselhamento interpares

O aconselhamento interpares pode desempenhar um papel importante na promoção do bem-estar em linha e no mundo real entre as crianças e os adolescentes, criando um ambiente favorável para debater os desafios com os pares formados. Como as crianças costumam sentir-se mais à vontade para confidenciar com alguém da própria idade, o aconselhamento interpares pode incentivar a procura precoce de ajuda e contribuir para evitar que os problemas se agravem, além de garantir a existência de um espaço seguro

d. Na Bulgária, a título de exemplo, as crianças comunicaram ter recebido informações sobre temas de saúde principalmente através de ferramentas de IA.

no mundo real onde possam interagir e estabelecer laços significativos com base em experiências partilhadas.

No contexto da segurança das crianças em linha, os conselheiros interpares podem ajudar a sensibilizar para os riscos, incluindo a ciberintimidação, a utilização saudável dos ecrãs e das redes sociais, a desinformação e a informação incorreta, a inteligência artificial e a importância de proteger os dados pessoais. Os conselheiros interpares podem incentivar comportamentos digitais positivos, incluindo a comunicação respeitosa, a empatia, o pensamento crítico e a participação responsável em linha.

«A verdadeira segurança em linha vai além da regulamentação. Exige literacia digital, apoio acessível e investimento em espaços no mundo real.»

— MARTINA TÓTHOVÁ,
CONSELHO CONSULTIVO DA PRESIDENTE
SOBRE A JUVENTUDE, CONSELHO DA
JUVENTUDE DA ESLOVÁQUIA

Uma vez que o apoio provém de pares com idades semelhantes que partilham experiências semelhantes, o aconselhamento interpares é frequentemente considerado mais acessível e credível, e menos formal ou intimidante para as crianças e os adolescentes. Pode promover um sentimento de pertença, inclusão e apoio mútuo nas escolas ou comunidades, capacitando os menores a desempenharem um papel ativo no apoio mútuo para que tenham experiências seguras em linha.

EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS NO ACONSELHAMENTO INTERPARES

O Centro de Referência de Apoio Psicossocial da Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (FICV/CV) desenvolveu o conjunto de ferramentas «**Primeiros Socorros Psicológicos para Jovens**» para ajudar os jovens a apoiar os respetivos pares durante períodos difíceis³²⁵.

Este conjunto de ferramentas capacita os jovens, dotando-os das competências e dos conhecimentos necessários para ajudar os respetivos pares, sensibilizando simultaneamente para a importância do autocuidado³²⁶. O objetivo global do conjunto de ferramentas é reforçar a resiliência dos jovens perante situações de adversidade e de crise e dotá-los de conhecimentos e competências em matéria de primeiros socorros psicológicos³²⁷. Inclui um manual que introduz o conceito de primeiros socorros psicológicos e oferece exemplos práticos de como os jovens o podem aplicar para ajudar os respetivos pares³²⁸.

O conjunto de ferramentas também proporciona um pacote de formação para escolas, clubes de juventude e desportivos e organizações de escuteiros. Os participantes aprendem quais são os desafios que afetam as pessoas da sua idade, as situações de crise e as reações a estas, para aplicarem os princípios fundamentais dos primeiros socorros psicológicos e as práticas de autocuidado³²⁹. Os participantes também aprendem a reconhecer quando alguém pode necessitar de assistência para além do que podem prestar³³⁰.

Outro exemplo de boas práticas é a iniciativa portuguesa «**Líderes Digitais**», desenvolvida pelo Centro de Sensibilização SeguraNet³³¹. Através de uma abordagem entre pares, a iniciativa capacita os alunos para atuarem como embaixadores digitais nas respetivas escolas.

Os alunos participantes recebem formação sobre temas como a cidadania digital, a segurança em linha, a ciberintimidação, a privacidade e proteção de dados, a informação incorreta, a literacia mediática e a utilização responsável das tecnologias emergentes, incluindo a inteligência artificial. Em seguida, partilham estes conhecimentos com os respetivos pares em atividades de sensibilização, seminários, debates na sala de aula e apoio informal, contribuindo para uma cultura digital mais segura e positiva na comunidade escolar.

As iniciativas lideradas pelos pares, como a iniciativa «Líderes Digitais», demonstram de que forma as crianças podem desempenhar um papel ativo na promoção do bem-estar em linha e da resiliência digital. Ao incentivar o diálogo entre pares, estas iniciativas promovem comportamentos digitais positivos, incluindo uma comunicação em linha respeitosa, o pensamento crítico, a empatia e a participação responsável em ambientes digitais, reforçando simultaneamente o sentimento de pertença e o apoio mútuo das crianças.

No entanto, o êxito e a escalabilidade a longo prazo das iniciativas de aconselhamento interpares dependem de um financiamento sustentado e de apoio institucional para garantir a continuidade e permitir que mais escolas e crianças beneficiem destas iniciativas. Por conseguinte, é imperativo reconhecer o seu valor e investir no seu desenvolvimento contínuo, dado o contributo significativo para a segurança e o bem-estar em linha das crianças.

Recomendações

RECOMENDAÇÃO 1

Alargar as oportunidades seguras para que as crianças participem ativamente na definição do ambiente das redes sociais+

As crianças e os adolescentes devem ter oportunidades significativas para definir ativamente a legislação, as políticas e as iniciativas educativas que promovem a segurança e a capacitação das crianças em linha. A utilização dos instrumentos de participação das crianças e dos jovens para fundamentar este trabalho deve ser alargada. Mais especificamente, as crianças devem ser incluídas na conceção conjunta de políticas de segurança, programas de formação, avaliações e orientações. As medidas devem ser continuamente monitorizadas e avaliadas para avaliar o impacto que têm na segurança e nos direitos das crianças.

Os processos de participação devem garantir que as crianças recebem informações claras, compreendem a forma como os respetivos contributos serão utilizados e recebem *feedback* sobre os resultados. Devem ser envidados 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.

RECOMENDAÇÃO 2**Reforçar os mecanismos de apresentação de queixas e de denúncia e os direitos dos consumidores para as crianças e os adolescentes**

As denúncias e queixas apresentadas por crianças e adolescentes devem ser tratadas como uma prioridade nos procedimentos de moderação de conteúdo pelos prestadores de redes sociais e outros serviços digitais. As obrigações dos prestadores ao abrigo dos quadros existentes devem ser reforçadas para financiar adequadamente as linhas de apoio e os mecanismos de apresentação de queixas. Estes mecanismos devem ser adequados à idade, de fácil utilização, acessíveis, respeitadores da privacidade e eficazes.

RECOMENDAÇÃO 3**Financiar e promover a criação e a utilização de redes sociais e outros serviços digitais baseados nos valores da UE, onde os menores possam interagir entre si em segurança**

Apoiar, com investimento público, a criação e a massificação de redes sociais e outros serviços digitais baseados nos valores da UE, seguros desde a conceção e adequados à idade. Estes serviços devem garantir a disponibilidade de informação fiável que permita às crianças e aos adolescentes (mas também aos adultos) ter interações seguras em linha, sem ficarem expostos a características danosas.

RECOMENDAÇÃO 4**Integrar ações de educação e literacia digitais para menores, pais, 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. O bem-estar digital deve ser integrado 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, falsificações profundas e a publicidade direcionada. Deve também promover uma compreensão entre os menores, os pais e os professores sobre a forma como o conteúdo digital é criado e partilhado, e sobre como os algoritmos influenciam o que os utilizadores veem e vivem no mundo das redes sociais+.

A educação estruturada em matéria de segurança em linha deve desenvolver competências práticas na proteção dos dados pessoais, na gestão das definições de privacidade, na manutenção de identidades digitais seguras e na identificação de riscos nas redes sociais+, em particular nos ambientes de mensagens e jogos. Estas competências devem ser desenvolvidas 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 de ecrãs saudável deve ser abordada utilizando orientações sobre o equilíbrio, a gestão da atenção e o reconhecimento de padrões de utilização excessivos ou danosos.

Os Centros Internet Segura devem continuar a desempenhar um papel fundamental na prestação de formação, atividades de sensibilização, recursos e apoio às crianças, pais, cuidadores e professores. Deve ser financiado o desenvolvimento de cursos em linha facilmente acessíveis para pais, professores e jovens utilizadores.

Para além da segurança, a educação deve dar ênfase às oportunidades e à capacitação: como os alunos podem utilizar as ferramentas digitais para a aprendizagem, a criatividade, a colaboração e a participação cívica.

RECOMENDAÇÃO 5

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 uma participação saudável no mundo real e criar alternativas atrativas à utilização de ecrãs excessiva entre os menores. Tal deve incluir o investimento em ambientes seguros, inclusivos e adequados à idade, onde os menores se possam ligar, aprender, brincar e construir relações positivas nas comunidades.

RECOMENDAÇÃO 6

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 poderiam fornecer aconselhamento claro e acessível para capacitar os pais e os cuidadores no apoio à interação segura, responsável e positiva dos menores com os ambientes das redes sociais+. 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.

RECOMENDAÇÃO 7

Garantir que os pais e cuidadores são continuamente apoiados por instrumentos de controlo e supervisão de ponta e atualizados

Os esforços para capacitar os menores devem ser complementados por um apoio contínuo aos pais e cuidadores, não só no que diz respeito às competências e à literacia digitais, mas também a ferramentas que permitam aos cuidadores orientar a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais pelos menores, sem restringir desproporcionadamente os direitos das crianças. Tal inclui a disponibilização e a sensibilização para as ferramentas práticas de supervisão parental, complementadas por informações fiáveis sobre os riscos, as práticas seguras e a forma de dialogar com as crianças. A sensibilização dos pais deve ser feita presencialmente (por exemplo, em reuniões com os professores na escola, durante consultas pediátricas, durante a gravidez ou a licença parental).

As ferramentas de supervisão parental devem ser eficazes, fáceis de utilizar, interoperáveis e adequadas à idade, em consonância com a evolução das capacidades dos menores, bem como concebidas para

promover a comunicação, a aprendizagem e a autonomia, em vez do controlo. Este aspeto é fundamental para promover a trajetória gradual dos menores rumo à utilização autónoma das redes sociais+. Estas ferramentas devem garantir que as alterações só possam ser efetuadas com o mesmo nível de autorização exigido para a respetiva ativação, devem ser aplicáveis independentemente do dispositivo ou do sistema operativo e devem incluir medidas de proteção que alertem os menores para a possibilidade de utilização indevida por parte dos pais (por exemplo, um aviso claro aos menores quando as ferramentas de supervisão forem ativadas).

RECOMENDAÇÃO 8

Garantir um financiamento público suficiente e normas comuns para as organizações da sociedade civil e o aconselhamento interpares

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

O financiamento deve também apoiar o desenvolvimento de aconselhamento interpares, linhas telefónicas de apoio, linhas diretas, recursos educativos, campanhas de sensibilização e atividades de reforço das capacidades. Devem ser direcionados investimentos adicionais para aumentar a visibilidade, a acessibilidade e o alcance destas instalações, nomeadamente entre os menores vulneráveis, e para apoiar iniciativas que promovem ambientes mais seguros nas redes sociais+.

RECOMENDAÇÃO 9

Permitir ao sistema de saúde diagnosticar e tratar dependências e outras perturbações mentais relacionadas com a utilização das redes sociais e de outros serviços digitais

Os sistemas de saúde devem aplicar as normas de diagnóstico ICD-11 para as dependências comportamentais, incluindo o transtorno do jogo e a utilização compulsiva das redes sociais+. O tratamento destas doenças com base em dados concretos deve ser disponibilizado no âmbito do sistema de saúde. Os profissionais de saúde e os psicoterapeutas devem estar cientes das potenciais consequências dos danos causados pela «negligência digital» e pelo confronto involuntário com conteúdo inadequado à idade, ciberintimidação, aliciamento em linha, extorsão sexual e outros danos.

Os sistemas de saúde devem prever tratamentos baseados em dados concretos para a perturbação de stress pós-traumático e outras consequências psicopatológicas. Além disso, os sistemas poderiam integrar a avaliação digital dos riscos no rastreio pediátrico e abordagens de prevenção seletiva para menores vulneráveis. A prevenção e os desafios comportamentais, incluindo o «jejum em linha» ou o «detox digital», podem promover experiências no mundo real e uma mudança na cultura relativa à utilização em linha de menores.

RECOMENDAÇÃO 10**Apoiar a formação dos professores para incluir a literacia digital e mediática e envolver os pais**

A UE e os Estados-Membros devem garantir que a formação inicial e contínua dos professores integra sistematicamente as competências e a literacia digitais, incluindo a literacia em IA, e o bem-estar digital. Os professores devem estar equipados para desenvolver a literacia crítica e mediática das crianças e dos adolescentes, a par das competências digitais para uma utilização segura das redes sociais+.

Os professores devem ser sensibilizados para o risco de «excesso de digitalização» nas escolas. As novas ferramentas digitais, como a IA, devem ser utilizadas para fins pedagógicos específicos, se for caso disso. A formação de professores deve também incluir uma estreita colaboração com os pais, a fim de apoiar melhor a utilização de ecrãs saudável e equilibrada pelos menores, compreender a forma como as crianças e os adolescentes interagem com as redes sociais e outros serviços digitais e desenvolver estratégias adequadas à idade para debater os riscos e as experiências em linha na sala de aula e em casa.

RECOMENDAÇÃO 11**Promover a literacia em IA como parte integrante da educação digital**

A literacia em IA deve ser incorporada na educação digital nas escolas e noutras instituições de ensino e formação. Os menores devem compreender as oportunidades, limitações e riscos associados às tecnologias de IA (ou seja, robôs de conversação/IA de companhia, sistemas de recomendação e IA generativa), incluindo a possibilidade de existirem informações inexatas, manipulação e conteúdo sintético.

A promoção da literacia poderia inspirar-se no Quadro de Literacia em IA para o Ensino Primário e Secundário desenvolvido pela Comissão Europeia e pela OCDE. Os menores não devem ser expostos, sem supervisão, a IA de companhia antropomórfica que simule relações semelhantes às humanas.

RECOMENDAÇÃO 12**As escolas devem proporcionar oportunidades estruturadas para melhorar a saúde mental e o bem-estar digital**

As escolas devem desempenhar um papel proativo na atenuação dos riscos das redes sociais+ e apoiar a saúde mental e o bem-estar das crianças e dos adolescentes. As escolas devem organizar oportunidades de informação e formação para os pais, bem como para os menores e os respetivos pais, a fim de prestar informações sobre a segurança em linha, a saúde mental e o bem-estar.

As escolas devem alargar o acesso ao aconselhamento em contexto escolar e a outros apoios à saúde mental para questões relacionadas com a utilização das redes sociais+ pelos menores. Devem estar disponíveis espaços físicos e em linha seguros e sem estigma onde os alunos se sintam capazes de debater dificuldades (ou seja, de saúde mental, bem-estar, etc.) decorrentes das respetivas experiências em linha nos ambientes das redes sociais+. As escolas devem ter acesso a profissionais de saúde e de assistência social qualificados, incluindo cuidados intensivos de saúde mental. Os profissionais de saúde mental devem receber formação especializada em bem-estar digital e danos em linha.

As escolas devem também criar mecanismos de denúncia acessíveis, confidenciais e adaptados às crianças para os menores que tenham problemas em linha. A fim de reforçar ainda mais a salvaguarda, as escolas devem dispor de vias de encaminhamento para serviços externos de proteção das crianças, de saúde mental e de apoio especializado.

RECOMENDAÇÃO 13

As respostas educativas devem prestar especial atenção aos grupos vulneráveis

Os menores que enfrentam desvantagens socioeconómicas, necessidades educativas especiais, experiências infantis adversas, discriminação ou dificuldades de saúde mental podem estar expostos a elevados riscos nas redes sociais+. As medidas educativas e de apoio devem ser inclusivas, direcionadas sempre que necessário e concebidas para reduzir as desigualdades, tanto nas redes sociais quanto na participação digital e no bem-estar.

Nas escolas, poderiam ser postas em prática intervenções proativas e específicas para fazer face ao impacto desproporcionado dos danos em linha nos menores vulneráveis e marginalizados, a fim de proteger e apoiar os grupos vulneráveis. O acesso equitativo aos dispositivos, à conectividade e às tecnologias de apoio deve ser alargado, nomeadamente para as crianças com deficiência.

RECOMENDAÇÃO 14

Investir em infraestruturas digitais educativas seguras, preventivas, sólidas e fiáveis

As escolas necessitam de infraestruturas e ferramentas digitais seguras, sólidas e fiáveis para reforçar as competências digitais dos menores e garantir a soberania digital da Europa. As escolas europeias dependem fortemente de aplicações de países terceiros, e a adoção de soluções desenvolvidas na UE enfrenta desafios contínuos. A UE deve dar prioridade e apoiar o desenvolvimento e a implantação de infraestruturas e ferramentas digitais seguras e interoperáveis para a educação e reduzir as dependências estratégicas.

Agradecimentos

A nossa função enquanto copresidentes e Conselheiros Especiais consistiu em orientar e guiar o processo a vários níveis: recolhendo conhecimentos através da colaboração com peritos durante as reuniões do Painel Especial, reunindo elementos de prova junto de peritos e mantendo intercâmbios e contactos com numerosas partes interessadas.

O presente relatório deve a sua existência a um grande número de pessoas empenhadas em garantir que as crianças e os adolescentes possam navegar em segurança no mundo das redes sociais+. Embora a responsabilidade pelas recomendações caiba exclusivamente a nós, devemos muito ao contributo de outros peritos de renome, dos pais e dos representantes da juventude, bem como à Comissão Europeia.

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer à Presidente da Comissão Europeia, **Ursula von der Leyen**, pelo seu interesse e apoio constantes ao nosso trabalho. A sua presença e participação nas reuniões do Painel Especial sublinham o seu empenho na segurança das crianças em linha e foram muito apreciadas por nós e por todos os participantes. Agradecemos à Presidente o seu interesse e dedicação de longa data à segurança das crianças, que permitiram realizar este trabalho e elaborar recomendações concretas para o bem-estar das crianças e dos adolescentes em toda a Europa. Gostaríamos também de agradecer ao Chefe de Gabinete da Presidente, **Björn Seibert**, que acompanhou todo o processo desde o início, e a **Patricia Reilly**, Membro do Gabinete da Presidente, pelo seu apoio constante.

Além disso, gostaríamos de agradecer a todos os participantes nas reuniões do Painel Especial. Estamos gratos a todos aqueles que partilharam connosco uma série extraordinária de conhecimentos, experiência e dedicação em benefício da juventude europeia. Gostaríamos de expressar a nossa gratidão especial a **Julie Inman Grant**, Comissária australiana para a Segurança Eletrónica, e a **Lucas Borges**, Superintendente de Regulamentação da Agência Brasileira de Proteção de Dados, por nos terem fornecido informações e ensinamentos dos seus países sobre a segurança das crianças em linha.

Ouvimos atentamente todos, mas as conclusões deste relatório são da nossa própria responsabilidade.

AGRADECEMOS AOS PARTICIPANTES DO PAINEL ESPECIAL*:

**lista não exaustiva*

// **Ayata**, representante de 15 anos da Plataforma Europeia para a Participação das Crianças

// **Zuzanna**, representante de 17 anos da Plataforma Europeia para a Participação das Crianças

- // **Kimmo Alho**, Psicólogo e Professor Emérito da Universidade de Helsínquia
- // **Mehdi Arfaoui**, Sociólogo, Commission nationale de l'informatique
- // **Leanda Barrington-Leach**, Diretora Executiva, 5Rights Foundation
- // **Gabriele Battimelli**, Embaixador de Itália do portal Internet Melhor para as Crianças
- // **Owen Bennett**, Perito independente em regulamentação das tecnologias digitais
- // **Elena Bozzola**, Pediatra e Conselheira Nacional da Sociedade Italiana de Pediatria
- // **Matthias Brand**, Professor e Chefe do Departamento de Psicologia Geral, Universidade de Duisburg
- // **Urs Buscke**, Responsável Jurídico Sênior, Organização Europeia de Consumidores
- // **Ana Caballero**, Presidente do Grupo de Peritos para a melhoria da proteção dos menores no domínio digital, Espanha
- // **Alex Cooney**, Diretora Executiva e Cofundadora, CyberSafeKids
- // **Lies Craeynest**, Fundadora, KidsUnplugged
- // **Jutta Croll**, Presidente, Stiftung Digitale Chancen
- // **María del Mar España Martí**, Diretora da Plataforma Control Z
- // **Sigge Eriksson**, Presidente do Conselho Nacional das Organizações Suecas de Crianças e Jovens
- // **Marina Fernández**, Presidente, Adolescència Lliure de Mòbils
- // **Louise Flynn**, Professora Adjunta, Trinity College de Dublin
- // **Tobiáš Bruno Galia**, Conselho Checo da Infância e da Juventude
- // **Catalina Goanta**, Professora Associada de Direito Privado e Tecnologia, Universidade de Utreque
- // **Konstantinos Karachalios**, Conselheiro do Diretor Executivo, IEEE e Membro do Conselho de Administração, 5Rights Foundation
- // **Maija Katkovska**, Diretora, Centro Letão Internet Segura
- // **Rasmus Kjedadhl**, Diretor, Børns Vilkår
- // **Petra Kogelnig**, Secretária-Geral da Associação Europeia de Pais
- // **Pavel Kordik**, Professor Associado, Universidade Técnica Checa
- // **Marta Gonçalves**, Embaixadora de Portugal, portal Internet Melhor para as Crianças
- // **Beckett LeClair**, Diretor de Tecnologia, 5Rights Foundation

- // **Sonia Livingstone**, Professora de Psicologia Social, London School of Economics
- // **Aisling Maloney**, Conselho Nacional da Juventude da Irlanda
- // **Giovanna Mascheroni**, Professora, Universidade Católica de Milão
- // **Helen Mason**, Diretora Executiva, Child Helpline International
- // **Elvira Mentzelioti**, Presidente, Conselho Nacional da Juventude da Grécia
- // **Eva Möhler**, Catedrática e Médica Clínica de Psiquiatria Infantil e Adolescente, Universidade do Sarre
- // **Alberto Monge Roffarello**, Professor Adjunto, Politecnico di Torino
- // **Théo Mouhoud**, Psiquiatra Infantil, Hopitaux de Paris
- // **Servane Mouton**, Médica, neurologista e neuropsicóloga
- // **Mie Oehlenschläger**, Investigadora independente e consultora nas áreas da IA, Ética e Políticas Públicas
- // **James O'Higgins Norman**, Professor de Educação e Sociedade, Universidade da Cidade de Dublin
- // **Maja Olszewska**, portal Internet Melhor para as Crianças, Embaixadora da Polónia
- // **Brian O'Neill**, Professor Emérito, Universidade Tecnológica de Dublin
- // **Kerstin Paschke**, Médica Especialista em Psiquiatria e Psicoterapia Infantil e Adolescente, Hospital Universitário de Hamburgo-Eppendorf
- // **Leo Pekkala**, Diretor-Adjunto, Instituto Audiovisual Finlandês
- // **María Soledad Pera**, Professora Associada, TU Delft
- // **Tanja Petelin**, Professora Associada, Université de Poitiers
- // **Christoph Pieh**, Diretor do Departamento de Medicina Psicossomática e Psicoterapia, Universidade de Formação Contínua de Krems
- // **Jessica Piotrowski**, Professora, Universidade de Amesterdão
- // **Declan Qualter**, Supervisor de Estágios e Doutorando, University College Dublin
- // **Kai Rannenberg**, Professor e Diretor do Departamento de Negócios Móveis e Segurança Multilateral, Universidade Goethe de Frankfurt
- // **Anna Schwabegger**, Presidente do Conselho Nacional da Juventude da Áustria
- // **Judith Simon**, Professora de Ética nas Tecnologias da Informação, Universidade de Hamburgo
- // **Lore Sleenckx**, Delegada Europeia da Juventude, Conselho da Juventude da Flandres

- // **Petr Slovak**, Professor Associado de Interação Homem-Computador, King's College London
- // **Elisabeth Staksrud**, Professora, Departamento dos Meios de Comunicação Social e da Comunicação, Universidade de Oslo
- // **Sophie Stalla-Bourdillon**, Coordenadora de Investigação do Grupo de Investigação em Direito, Ciência, Tecnologia e Sociedade, VUB
- // **Argyris Stringaris**, Cientista Clínico e Professor Catedrático, Psiquiatria Infantil e Adolescente, University College London
- // **Lisa Thorell**, Professora, Departamento de Neurociência Clínica, Instituto Karolinska
- // **Hanne-Mari Schiøtz Thorud**, Fisiologista e Professora, Universidade do Sudeste da Noruega
- // **Piotr Toczyski**, Professora Associada, Universidade APS Maria Grzegorzewska
- // **Antonia Torrens**, Presidente, COFACE – Families Europe.
- // **Martina Tóthová**, Delegada Sénior, Conselho da Juventude da Eslováquia
- // **Dimitris Tsalavos**, portal Internet Melhor para as Crianças, Embaixador da Juventude de Chipre
- // **Laura Vandenbosch**, Professora Associada e Diretora do Media Psychology Lab, Universidade Católica de Lovaina
- // **Sørine Vesth Rasmussen**, Conselheira para os Direitos da Criança e a Política Tecnológica, Børns Vilkår
- // **Mieke Visser-Schuurman**, Diretora de Direitos da Criança e Reforço de Capacidades, Eurochild
- // **Rareș Voicu**, Presidente, Fórum Europeu da Juventude
- // **Alexandra Weilenmann**, Professora do Departamento de Tecnologias da Informação Aplicadas, Universidade de Gotemburgo
- // **Niels Zagema**, Representante da Juventude Holandesa, Nationale Jeugdraad

Para nós, foi fundamental garantir não só a representação dos jovens enquanto participantes nas reuniões do Painel Especial, como também o envolvimento dos mesmos na cocriação do presente relatório. É por esta razão que gostaríamos de agradecer a **Marta Gonçalves**, que não só aderiu ao painel como Embaixadora de Portugal do portal Internet Melhor para as Crianças, como também contribuiu para a elaboração do presente relatório.

O presente relatório não teria sido possível sem o apoio de muitos funcionários da Comissão Europeia.

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer ao IDEA e ao seu Diretor Interino, **David Müller**, por nos receberem e por nos proporcionarem excelentes condições de trabalho.

O nosso trabalho beneficiou enormemente do apoio de uma equipa específica no IDEA: Gostaríamos de agradecer a **Undine Ruge**, pela supervisão e o apoio no processo. Devemos muito a **Asen Dimitrov**,

que, na qualidade de Coordenador Principal dos copresidentes do Painel Especial sobre a segurança das crianças em linha, foi o nosso extraordinário ponto de contacto, prestando assistência, aconselhamento e apoio em matéria de processo e conteúdo, bem como impulsionando a concretização dos nossos planos, gerindo todas as reuniões e trocas de pontos de vista e coordenando o trabalho relativo ao relatório no âmbito do IDEA e — em conjunto com os colegas do Secretariado-Geral — também no âmbito da Comissão.

O presente relatório não teria sido elaborado sem o apoio suplementar do IDEA: Gostaríamos de agradecer a **Thomas Hopkins**, excelente editor da versão inglesa do relatório; a **Anna Magdalena Comploi**, que contribuiu com os seus conhecimentos especializados e investigação e ajudou em todas as frentes organizacionais, bem como a **Quinlan Rijks**, que participou no desenvolvimento dos elementos visuais. Gostaríamos igualmente de agradecer a **Alexander Hempfing** pela sua análise e a **Yee-Sol Chang** e **Konrad Rose** pela sua participação.

Juntamente com o IDEA, os colegas do Secretariado-Geral coordenaram o trabalho realizado na Comissão e forneceram informações valiosas, tanto em termos de processo quanto de conteúdo. Assim, agradecemos ao Secretário-Geral Adjunto **Nils Behrndt** pelo seu tempo e dedicação, bem como a **Nacira Boulehouat**, **Ioana-Maria Gligor**, **Alessandra Falcinelli**, **Tarik Draidj**, **Louis Dancourt** e **Armande Lorentz**.

Começámos por compreender melhor a legislação e os instrumentos existentes à disposição da UE e dos Estados-Membros para proteger as crianças e os adolescentes em linha, bem como a sua aplicação coerciva até à data. Este contexto proporcionou-nos uma base para debater com peritos as atuais lacunas e o caminho a seguir. Por este motivo, agradecemos à liderança da DG CNECT e ao seu Diretor-Geral **Roberto Viola** e à Diretora-Geral Adjunta **Renate Nikolay**, bem como à DG JUST e à sua Diretora-Geral **Ana Gallego Torres** e ao Diretor-Geral Adjunto **Hubert Gambs**.

Agradecemos aos peritos da DG CNECT que forneceram conhecimentos especializados e informações valiosas: **Prabhat Agarwal**, **Julia Van Best**, **Martin Harris Hess**, **Andrea Tognoni**, **Manon Baert**, **Emma O'Mahony** e **Irene Roche Laguna**.

Agradecemos aos peritos da DG JUST que também forneceram conhecimentos especializados e informações valiosas: **Maria-Myrto Kanellopoulou**, **Benedicte Van Ormelingen**, **Denisa Alexandroaiei**, **Caoimhe Sheridan**, **Marie-Cécile Rouillon** e **Marta Kuljon**.

O presente relatório beneficiou da investigação e dos contributos de peritos de diferentes departamentos da Comissão Europeia (JRC, DG SANTE, DG EAC, DG HOME, DG RTD, DG GROW, SJ e outros): **Andrea Ceglia**, **Yves Punie**, **Marianne Takki**, **Martine Ingvorsen**, **Francesca Maltauro**, **Marta Touykova**, **Chiara Colella**, **Marta Markowska**, **Leonie Wahlmann**, **Katarzyna Janicka-Pawlowska**, **Veronica Trivisani**, **Alessia Donna**, **Eva Gerhards**, **María del Pilar González Pantaleón**, **Amaryllis Verhoeven**, **Philipp Runge**, **Lorna Armati** e **Paul-John Loewenthal**.

Agradecemos a todos pela sua competência e paciência ao responder às nossas inúmeras perguntas, bem como pela capacidade de sintetizar e tornar compreensíveis questões jurídicas e técnicas complexas.

Gostaríamos igualmente de agradecer aos peritos da DG COMM e SG que prestaram um excelente apoio relativamente aos aspetos de comunicação: **Chloe Lahousse Juarez**, **Angel Konstantinov Beremliysky**, **Emma Kristina Kvennberg** e outros. Além disso, agradecemos aos *designers* gráficos e especialistas em tradução, que se revelaram extremamente criativos e pacientes: **Laurie Janssen**, **Camille Palandjian** e **Benedetta Benedetto** e outros.

O nosso trabalho não teria sido possível sem o apoio organizacional de muitos colegas da Comissão no que diz respeito às reuniões do Painel Especial, às viagens e a outras reuniões com as partes interessadas: **Carmen Tresguerres, Rozaliya Petkova, Martina Gunda, Nuria Paredes, Alexandre Verin, Mariola De Las Heras Ojeda, Anne Catherine Louppe, Margarita Biacho Varela, Hafize Balci e Vaia Tsiampazi.**

Enquanto copresidentes, beneficiámos igualmente do apoio das nossas instituições de origem e dos nossos colaboradores mais próximos neste domínio:

A equipa do Prof. Dr. Fegert no Hospital Universitário de Ulm — **PD Dr.^a Franziska Köhler-Dauner, Assistente da Prof.^a Dr.^a Ann-Christin Haag, Emily Sitarski, Lena Peter, Karen Schlaegel, Claudia Rau, Annette Claus e Ariane Saccarello.**

A equipa da Dr.^a Maria Melchior do Instituto de Saúde Pública da Sorbonne, em colaboração com a Sorbonne Université e o Instituto Nacional de Saúde e Investigação Médica (INSERM) de **França: Fabienne El Khoury, Camille DAVISSE-Paturet, Hamid Massoumi, Bertrand Redonnet e Mays Kabakibi.**

Notas finais

- 01.** Aries, P. (1962). *Centuries of childhood: A social history of family life*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- 02.** Berk, L.E. (1994). *Infants and Children Prenatal Through Early Childhood*.
- 03.** Kessler, R. C., Magee, W. J. (1993). Childhood adversities and adult depression: basic patterns of association in a US national survey. *Psychological Medicine*, 23(3), 679–690.
- 04.** Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
- 05.** Rideout, V. (2020). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight.
- 06.** Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
- 07.** Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
Nesi, J., Telzer, E. H., Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229–234.
- 08.** Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2612.
- 09.** Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
Casey, B. J., Getz, S., Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62–77.
- 10.** Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7324.
Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). *Digital Media Use and Child Health and Development*. Deakin University. Journal contribution.
- Jing, X., et al. (2023). Effects of foreground screen media use on vocabulary development in young children: A meta-analysis. *Child Development*, 94(5), 1398–1415.
- 11.** Johnston MV. Neurotransmitters and vulnerability of the developing brain. *Brain Dev.* 1995 Sep-Oct;17(5):301-6.
- 12.** Ahmer, A., Raza, M., Azhar, M., Rahman, A., Das, J. K., Jafri, S. K. (2025). A systematic review and meta-analysis on the impact of screen-time on the social-emotional development of children under five years. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 35(3), 351–358.
Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
- 13.** Boxer, P., Groves, C. L., Docherty, M. (2015). Video games do indeed influence children and adolescents' aggression, prosocial behavior, and academic performance: A clearer reading of Ferguson (2015). *Perspectives on psychological science*, 10(5), 671–673.
Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., Rogers, J. (2017). Parenting and digital media. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S112–S116.
- 14.** Calvert, S. L. (2017). Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development. In *Cognitive development in digital contexts* (pp. 93–117). Academic Press. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
- 15.** Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
- 16.** Calvert, S. L. (2017). Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development. In *Cognitive development in digital contexts* (pp. 93–117). Academic Press. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
- 17.** Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged

- 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
- 18.** American Academy of Pediatrics (2024). Screen time guidelines. Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health.
- 19.** Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462-470.
- 20.** Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7324. Ahmer, A., Raza, M., Azhar, M., Rahman, A., Das, J. K., Jafri, S. K. (2025). A systematic review and meta-analysis on the impact of screen-time on the social-emotional development of children under five years. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 35(3), 351-358.
- 21.** Bochicchio, V., Keith, K., Montero, I., Scandurra, C., Winsler, A. (2022). Digital media inhibit self-regulatory private speech use in preschool children: The “digital bubble effect”. *Cognitive development*, 62, 101180.
- 22.** Yang, C. C., Holden, S. M., Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631-650. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children’s socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513-543.
- 23.** Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462-470.
- 24.** Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children’s performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244-250. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). *Digital Media Use and Child Health and Development*. Deakin University. Journal contribution.
- 25.** Calvert, S. L. (2017). Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children’s social and cognitive development. In *Cognitive development in digital contexts* (pp. 93-117). Academic Press. Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*, 28(10), 1238-1246.
- 26.** Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children’s performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244-250. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi, M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2024;178(10):1017-1026.
- 27.** Korat, O., Shamir, A., Heibal, S. (2013). Expanding the boundaries of shared book reading: E-books and printed books in parent–child reading as support for children’s language. *First language*, 33(5), 504-523. Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children’s learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
- 28.** Kidron, B., Evans, A., Afia, J., Adler, J. R., Bowden-Jones, H., Hackett, L., Juj, A., Przybyski, A. K., Rudkin, A., Young Scot. (2018). Disrupted childhood: The cost of persuasive design. 5Rights Foundation. Stoilova, M., Bulger, M., Livingstone, S. (2024). Do parental control tools fulfil family expectations for child protection? A rapid evidence review of the contexts and outcomes of use. *Journal of Children and Media*. Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325, 115247.
- 29.** Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children’s learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614. Zgambo, M., Anyango, E., Arabiat, D. H., Ngune, I., Mörelus, E., Zhang, M., Whitehead, L. C. (2025). Effect of Digital Safety Interventions on Parental Practices in Safeguarding Children’s Digital Activities: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8(1), e70745.
- 30.** Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462-470.
- 31.** Yang, C. C., Holden, S. M., Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical*

- child and family psychology review, 24(3), 631-650. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67-S70.
32. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 33. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513-543.
 34. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462-470.
 35. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619. Zgambo, M., Anyango, E., Arabiat, D. H., Ngune, I., Mörelius, E., Zhang, M., Whitehead, L. C. (2025). Effect of Digital Safety Interventions on Parental Practices in Safeguarding Children's Digital Activities: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8(1), e70745.
 36. Calvert, S. L. (2017). Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development. In *Cognitive development in digital contexts* (pp. 93-117). Academic Press. Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*, 28(10), 1238-1246.
 37. Böttger, T., Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences*, 14(8), 906.
 38. Boztas, S. (2025, July 4). Smartphone bans in Dutch schools have improved learning, study finds. The Guardian.
 39. Wedekind, K. (2026, March 11). So abgelenkt sind Schüler, wenn es kein Handyverbot gibt. n-tv.
 40. Korat, O., Shamir, A., Heibal, S. (2013). Expanding the boundaries of shared book reading: E-books and printed books in parent-child reading as support for children's language. *First language*, 33(5), 504-523.
 41. Calvert, S. L. (2017). Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development. In *Cognitive development in digital contexts* (pp. 93-117). Academic Press. Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*, 28(10), 1238-1246.
 42. Purba, A. K., Thomson, R. M., Henery, P. M., Pearce, A., Henderson, M., Katikireddi, S. V. (2023). Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis. *bmj*, 383.
 43. Nesi, J., Telzer, E. H., Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229-234. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67-S70.
 44. Schwartz, D., Zhang, M., Troop-Gordon, W., Taylor, L. M., Chung, J. (2025). Are social media use and popularity in the peer group linked during adolescence? A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 97(3), 575-592.
 45. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244-250. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 46. Children's Hospital of Philadelphia (2026). Age Limits Alone Won't Fix Smartphone Risks, Suggests Children's Hospital of Philadelphia Study. Accessed on 12 July 2026.
 47. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513-543. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 48. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1 – A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267-294. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67-S70.
 49. Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 305-325.
 50. Nesi, J., Telzer, E. H., Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229-234.

- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67-S70.
- 51.** Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
- 52.** Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407-423.
- 53.** Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
- 54.** Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A dose-response metaanalysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- 55.** Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407-423.
- 56.** Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619.
- 57.** Yang, C. C., Holden, S. M., Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631-650.
- 58.** Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
- 59.** Pagano, M., Bacaro, V., Crocetti, E. (2023). "Using digital media or sleeping... that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 146, 107813. Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
- 60.** Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407-423.
- 61.** Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67-S70.
- 62.** Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407-423.
- 63.** Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
- 64.** Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
- 65.** Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244-250. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
- 66.** Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601-17619.
- 67.** Pagano, M., Bacaro, V., Crocetti, E. (2023). "Using digital media or sleeping... that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 146, 107813.
- 68.** Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behaviours Report*, volume 14.
- 69.** Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behaviours Report*, volume 14.
- 70.** Staksrud, E., Livingstone, S. (2009). Children and online risk. *Information, Communication and Society*, 12 (3).

71. Fegert, J.M. (2026). European child and adolescent psychiatry in a digital world. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 309–315.
72. WeProtect (2021). Estimates of childhood exposure to online sexual harms and their risk factors, p.5.
73. European Commission (2026). Action Plan against Cyberbullying.
74. Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *Journal of the American Medical Association Southeast Asia. Supplement. Pediatrics*, 169, 770–777. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).
75. European Commission (2021). Study to support the preparation of the European Commission's initiative to extend the list of EU crimes in Article 83 of the Treaty on the Functioning of the EU to hate speech and hate crime. Final report.
76. European Institute for Gender Equality (EIGE). 2026. Growing up online: how violence follows girls across platforms. Accessed on 29 June 2026.
77. Abendroth Dias, K., Arias Cabarcos, P., Bacco, F.M., Bassani, E., Bertoletti, A., et al. (2025). Generative AI Outlook Report – Exploring the Intersection of Technology, Society and Policy. Navajas Cawood, E., Vespe, M., Kotsev, A., van Bavel, R. (editors). Publications Office of the European Union, Luxembourg, JRC142598.
78. Ofcom. (2024). A deep dive into deepfakes that demean, defraud and disinform. Accessed on 29 June 2026.
79. Rousay, V. (2023). Sexual Deepfakes and Image-Based Sexual Abuse: Victim-Survivor Experiences and Embodied Harms. Master's thesis, Harvard University Division of Continuing Education.
80. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
81. McCrae, N., Gettings, S., Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, Vol. 2, pp. 315–330.
82. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
83. Svensson, R., Johnson, B. Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *MC Public Health*, 10 (22), 273.
84. Svensson, R., Johnson, B. Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *MC Public Health*, 10 (22), 273.
85. Twenge J.M., Martin G.N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102.
86. Svensson, R., Johnson, B. Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *MC Public Health*, 10 (22), 273.
87. Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A. C., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A., Fegert, J. M. (2025). Sexual Violence Against Children and Adolescents: A German Nationwide Representative Survey on Its Prevalence, Situational Context, and Consequences. *Deutsches Ärzteblatt International*, 122(11), 285.
88. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).
89. Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behaviours Report*, 14.
90. eSafety Commissioner (2025). How common are experiences of seeing online hate among children in Australia? Accessed 16 June 2026.
91. Kowalski, R.M., Limber, S.P., McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45.
92. 5Rights Foundation (2020). Why digital platforms must be designed with LGBTQ children in mind. Accessed on 29 June 2026.
93. 5Rights Foundation (2020). Why digital platforms must be designed with LGBTQ children in mind. Accessed on 29 June 2026.
94. FRA (2024). LGBTIQ equality at a crossroads: Progress and challenges, p.72.
95. 5Rights Foundation (2020). Why digital platforms must be designed with LGBTQ children in mind. Accessed on 29 June 2026.
96. Ybarra, M.L., Mitchell, K.J., Palmer, N.A., Reisner, S.L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child Abuse Neglect*, 39.
97. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).

98. Koch, T., Laaber, F., Florack, A. (2024). Socioeconomic status and young people's digital maturity: The role of parental mediation. *Computers in Human Behaviour*, 154.
Li, H., Luo, M., Duan, B., Kawulia, A., Su, M., Di, H. (2024). Family socioeconomic status and young children digital addiction: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 27 (5).
99. Lu, Z. (2026). Mapping adolescent problematic social media use patterns across 41 countries/ regions: A multilevel latent class analysis with social determinants. *Addictive Behaviors*, 172.
Gracia, P., Fernandez-Urbano, R., Rubio-Cabañez, M., Celik, S., Cineli, B. (2026). World Happiness Report 2026. Chapter 7: Problematic social media use and adolescent wellbeing: the role of family socioeconomic status across 43 countries. Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., Wang, S. (editors). Wellbeing Research Centre, University of Oxford.
100. Prkno, D., Grafe, N., Schulz, M.S., Kiess, W., Poulain, T. (2025). Children's and adolescents' negative internet experiences and the association with quality of life and behavioural difficulties: a cross-sectional study. *BMJ Paediatrics Open*, 17:9 (1).
101. Ofcom. (2022). Research into risk factors that may lead children to harm online.
102. Koch, T., Laaber, F., Florack, A. (2024). Socioeconomic status and young people's digital maturity: The role of parental mediation. *Computers in Human Behaviour*, 154.
103. World Happiness Report (2026). Chapter 7: Problematic social media use and adolescent wellbeing: the role of family socioeconomic status across 43 countries.
Lu, Z. (2026). Mapping adolescent problematic social media use patterns across 41 countries/ regions: A multilevel latent class analysis with social determinants. *Addictive Behaviors*, 172.
104. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).
105. Hong, J.S., et al. (2016). Understanding the correlates of face-to-face and cyberbullying victimization among U.S. adolescents: A social-ecological analysis. *Violence and Victims*, 31(4), 638–663.
Thomas, A., Yeqing, L. (2025). Helping teens navigate online racism – study shows which parenting strategy works best.
106. FRA (2023). Online content moderation – Current challenges in detecting hate speech.
107. Bermudez-Villalva, A., Mehrnezhad, M., Toreini, E. (2025). Measuring Online Hate on 4chan using Pre-trained Deep Learning Models. *IEEE Transactions on Technology and Society*, 6 (2), June 2025.
108. FRA (2024). Being Muslim in the EU – Experiences of Muslims.
109. FRA (2023). Being Black in the EU – Experiences of people of African descent.
110. Council of Europe (2026). Hate speech levels across Europe alarming, stronger action needed. Accessed on 25 June 2026.
111. United Nations (2021). Report of the Special Rapporteur on minority issues, Fernand de Varennes. Human Rights Council, Forty-sixth session, 22 February–19 March 2021.
112. FRA (2022). Bias in Algorithms – Artificial Intelligence and Discrimination.
113. Ofcom. (2022). Research into risk factors that may lead children to harm online. p. 27.
114. eSafety Commissioner, 2023. A new playground: The digital lives of young people with disability. Childlight Global Safety Institute (2023). The nature of online CSEA among children living with disabilities.
115. WeProtect (2025). How do we protect disabled young people from abuse and exploitation in digital spaces?
116. Childlight Global Safety Institute (2023). The nature of online CSEA among children living with disabilities.
117. eSafety Commissioner (2023). Young people with disability more likely to express themselves online despite higher rates of abuse.
118. eSafety Commissioner (2023). A new playground: The digital lives of young people with disability.
119. Werling, A.M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls. A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11 (2).
120. Villar Onrubia, D., Barreda Angeles, M., Cachia, R., Economou, A., Lopez Cobo, M., (2025). Cyberbullying: Insights from science, policy and legislation. Publications Office of the European Union, Luxembourg, JRC144335.
121. Shou, Q., Yamashita, M., Mizuno, Y. (2025). Association of screen time with attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and their development: the mediating role of brain structure. *Translational Psychiatry*, 15:447.
122. eSafety Commissioner (2023). A new playground: The digital lives of young people with disability.
123. World Health Organization (2025). Mental health of adolescents. Accessed on 29 June 2026.
124. European Commission (2023). Flash Eurobarometer 530: Mental health.

125. World Health Organization (2025). Mental health of adolescents. Accessed on 29 June 2026.
126. World Health Organization (2025). Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up. Accessed on 29 June 2026.
127. World Health Organization (2025). Suicide. Accessed on 16 June 2026.
128. OECD (2021). *Fitter Minds, Fitter Jobs: From Awareness to Change in Integrated Mental Health, Skills and Work Policies*. OECD Publishing, Paris.
129. Bertoni, E., Centeno, C., Cachia, R. (2025). Social media usage and adolescents' mental health in the EU. European Commission, Joint Research Centre (JRC), Ispra.
130. Bertoni, E., Centeno, C., Cachia, R. (2025). Social media usage and adolescents' mental health in the EU. European Commission, Joint Research Centre (JRC), Ispra.
131. Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'reilly, M., Rubæk, L., Schiøtz Thorud, H.-M., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025). Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. Manolios, S., Sala, A., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E. (editors), Publications Office of the European Union, Luxembourg. P.8.
132. Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *International Review of Psychiatry* (Abingdon, England), 32(3), 235-253.
133. Prkno, D., Grafe, N., Schulz, M.S., Kiess, W., Poulain, T. (2025). Children's and adolescents' negative internet experiences and the association with quality of life and behavioural difficulties: a cross-sectional study. *BMJ Paediatrics Open*, 17;9 (1).
134. Sarmiento, I., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y., Toma, C., Brown, B., Bellmore, A., Mares, M. L. (2020). How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, 5, 381-404.
135. Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, Vol 14. McCrae, N., Gettings, S., Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, Vol 2, 315-330.
136. Li, H., Zhang, R., Lee, Y.C., et al. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *NPJ Digital Medicine*, 6, 236.
137. Kooli, C., Chakraoui, R. (2025). AI-driven assistive technologies in inclusive education: benefits, challenges, and policy recommendations. *Sustainable Futures*, 10.
138. Unicef (2025). Guidance on AI and Children. Accessed on 29 June 2026.
139. Hudon, A., Stip, E. (2025) Delusional Experiences Emerging From AI Chatbot Interactions or "AI Psychosis". *JMIR Mental Health*, 3 (12). European Parliament (2026). The spread of AI companions and the challenges they generate. European Parliamentary Research Service (EPRS). Nature (2025). Can AI chatbots trigger psychosis? What the science says. Accessed on 16 June 2026.
140. Vice (2023). 'He Would Still Be Here': Man Dies by Suicide After Talking with AI Chatbot, Widow Says. Accessed on 16 June 2026.
141. Kurian, N. (2024). 'No, Alexa, no!': designing child-safe AI and protecting children from the risks of the 'empathy gap' in large language models. *Learning, Media and Technology*, 50.
142. Kurian, N. (2023). AI's empathy gap: the risks of conversational artificial intelligence for young children's well-being and key ethical considerations for early childhood education and care. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 26(1), 132-139.
143. Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) (2026). L'impact des usages de l'AI sur la santé mentale des jeunes européens.
144. Ganapini, M., Panai, E. (2023). An Audit Framework for Adopting AI-Nudging on Children. Tech Ethics Lab.
145. Kurian, N. (2024). 'No, Alexa, no!': designing child-safe AI and protecting children from the risks of the 'empathy gap' in large language models. *Learning, Media and Technology*, 50.
146. Fegert, J. M. (2026). European child and adolescent psychiatry in a digital world. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 309-315.
147. Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 14.
148. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
149. Liu, L. (2024). Research on the relationship between virtual social interaction and the degree of loneliness based on algorithm matching technologies: A quantitative analysis on the SOUL APP-A virtual social software for strangers. *PLoS One*, 3:19.
150. eSafety Commissioner (2025). Online risks for children in your community. Accessed on 17 June 2026.
151. 5Rights Foundation (2021). Pathways: How digital design puts children at risk. p.5.

152. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
Bottaro, R., Faraci, P. (2022). The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: A scoping review. *Current Addiction Reports*, 9, 518–539.
153. Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 79–93. Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174.
154. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
155. Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
156. Course-Choi, J., Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24, 223–236.
157. Consumer Science and Analytics (2022). Les adolescents et l'info. Research by Milan Presse and YouTube. Notley, T., Zhong, H.F., Dezuanni, M., et al. (2023) Comparing children's and teens' news engagement practices and affective news experiences. *Journal of Youth Studies*, 26 (7): 878–893.
158. University of Southern Denmark (2025). Children and misinformation on social media. Accessed on 25 June 2026.
159. University of Southern Denmark (2025). Children and misinformation on social media. Accessed on 17 June 2026.
160. Calvin, A., Lenhart, A., Mann, S., and Robb, M. (2025). Teens, Trust, and Technology in the Age of AI: Navigating Trust in Online Content. *Common Sense Media*.
161. European Parliament (2025). Youth survey 2024.
162. Ali, S., DiPaola, D., Lee, I., et al. (2021). Children as creators, thinkers and citizens in an AI-driven future. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 2.
163. Howard, P.N., et al. (2021). Digital Misinformation / disinformation and children. UNICEF.
Melchior, C., Oliveira, M. (2024) A systematic literature review of the motivations to share fake news on social media platforms and how to fight them. *New Media and Society*, 26 (2): 1127–1150.
164. Howard, P.N., et al. (2021). Digital Misinformation / disinformation and children. UNICEF.
165. Ma, I., Mubashir, S., Kozyreva, A., van den Bos, W. (2025). Understanding the impact of misinformation on adolescents. *Nature Human Behaviour*, 10, 18–28.
166. NewsGuard (2021). Toxic TikTok: Popular social-media video app feeds vaccine misinformation to kids within minutes after they sign up. Accessed on 17 June 2026.
167. Ludwig-Walz, H., Bujard, M., Fegert, J.M., et al. (2025). Integrating European contexts and needs into WHO guiding principles on online mental health content for young people: Five recommendations. *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 34, 1221–1224.
168. Moss, C., Wibberley, C., Witham, G. (2023). Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32, 14–29.
169. World Health Organization (2025). Suicide worldwide in 2021: Global health estimates.
170. Arendt, F., Scherr, S., Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media and Society*, Vol. 21 (11-12).
Nesi, J., et al. (2022). Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 8;87.
171. Nesi, J., et al. (2022). Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 8;87.
172. Memon, A. M., Sharma, S. G., Mohite, S. S., Jain, S. (2018). The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian Journal of Psychiatry*, 60 (4).
173. Nesi, J., et al. (2022). Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 8;87.
174. Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'reilly, M., Rubæk, L., Schiøtz Thorud, H.-M., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025). Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. Manolios, S., Sala, A., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E. (editors), Publications Office of the European Union, Luxembourg.
175. Yue, C., Wen Yao, G., Xudong, Y., Shuang, S., Zhuying, S., Yizheng, Z., Linlin, Z., Jinxin, C., Xingqi, W., Yujia, L. (2023). Dose-response relationship between daily screen time and the risk of low back pain among children and adolescents: A meta-analysis of 57831

participants. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 28, 64–64.

176. American Optometric Association. (Undated). Computer vision syndrome (Digital eye strain). American Optometric Association. Accessed 29 June 2026.
Thorud, H.-M. S., Aurjord, R., Falkenberg, H. K. (2021). Headache and musculoskeletal pain in school children are associated with uncorrected vision problems and need for glasses: A case-control study. *Scientific Reports*, 11(1).
Thorud, H.-M. S., Mork, R., Bjørset, C. O., Gilson, S. J., Hagen, L. A., Langaas, T., Pedersen, H. R., Svarverud, E., Vikesdal, G. H., Baraas, R. C. (2022). Labouring reading and musculoskeletal pain in school children – the role of lifestyle behaviour and eye wear: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 22(1).
Thorud, H.-M. S., Mudvari, P. R., Falkenberg, H. K. (2024). Academic performance and musculoskeletal pain in adolescents with uncorrected vision problems. *BMC Pediatrics*, 24(1).
177. Bozzola, E., Irrera, M., Hellmann, R., Crugliano, S., Fortunato, M. (2024). Media Device Use and Vision Disorders in the Pediatric Age: The State of the Art. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(11).
178. Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S.L., Roberts, K.C., Prince, S.A., Gariépy, G., Goldfield, G.S., Janssen, I., Lang, J.J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Canadian Journal of Public Health*, 114(4): 642–650.
Foreman, J., Salim, A.T., Praveen, A., Fonseka, D., Ting, D.S.W., Guang He, M., Bourne, R.R.A., Crowston, J., Wong, T.Y., Dirani, M. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health*, 3(12).
Ahmed, O., Walsh, E.I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D.A., Cherubin, N. (2024) Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 15;367: 701–712.
Purba, A.K., Thomson, R.M., Henery, P.M., Pearce, A., Henderson, M., Katikireddi, S.V. (2023) Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 383.
179. Czeisler, C. A. (2015). Duration, timing and quality of sleep are each vital for health, performance and safety. *Sleep Health*, 1(1), 5–8.
Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136–150.
Short, M. A., Blunden, S., Rigney, G., Matricciani, L., Coussens, S., M Reynolds, C., Galland, B. (2018). Cognition and objectively measured sleep duration in children: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Health*, 4(3), 292–300.
180. Wheaton, A. G., Claussen, A. H. (2021). Short Sleep Duration Among Infants, Children, and Adolescents Aged 4 Months–17 Years – United States, 2016–2018. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(38).
- Gariépy, G., et al. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66 (6) Supplement.
181. Chang, A.M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.
Hale, L., Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58.
182. Tähkämö, L., Partonen, T., Pesonen, A.K. (2019). Systematic review of light exposure impact on human circadian rhythm. *Chronobiology International*, 36(2): 151–170.
183. Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: A systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1598.
184. Mammeri, K., Riontino, L., Schwartz, S., Sterpenich, V. (2025). Influence of parental rules about screen electronic device use in the evening on sleep in adolescents. *Discover Public Health*, 22:517
185. Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., Spiridon, M., Hulo Vesely, S., Haller, D. M., Pichon, S., Perrig, S., Schwartz, S., Sterpenich, V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep*, 42(9).
Bartel, K., Scheeren, R., Gradisar, M. (2019). Altering Adolescents' Pre-Bedtime Phone Use to Achieve Better Sleep Health. *Health Communication*, 34(4), 456–462.
186. World Health Organization. Regional Office for Europe (2024) A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey.
187. Digital Services Act.
188. European Commission (2023). Consumer protection: manipulative online practices found on 148 out of 399 online shops screened.
189. Flayelle, M., et al. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2: 136–150.
Perales, J.C., et al. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience and biobehavioural reviews*, 108: 771–780.
190. van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L.H.C., Valkenburg, P.M. (2025). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media

- and adolescent mental health. *Current Psychology*, 45 (36).
191. Owenz, M., Freed, R. (2021). The ethics of persuasive design in technology used by children and adolescents. *Ethical Human Psychology Psychiatry*, 23, 89–99.
 192. Andreassen, C.S., et al. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 30(2): 252–62.
 193. European Commission (2024). Commission Staff Working Document Fitness Check on EU consumer law on digital fairness.
 194. Saura, J.R., Palacios-Marqués, D., Iturricha-Fernández, A. (2021). Ethical design in social media: Assessing the main performance measurements of user online behavior modification. *Journal of Business Research*, 129.
 195. United Nations (2021). General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment. Committee on the Rights of the Child. European Commission (2025). Guidelines on measures to ensure a high level of privacy, safety and security for minors online, pursuant to Article 28(4) of Regulation (EU) 2022/2065.
 196. Curtis, B. L., Lookatch, S. J., Ramo, D. E., McKay, J. R., Feinn, R. S., Kranzler, H. R. (2018). Meta-Analysis of the Association of Alcohol-Related Social Media Use with Alcohol Consumption and Alcohol-Related Problems in Adolescents and Young Adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 42(6), 978–986. Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(1), 258–274.
 197. Beullens, K., Schepers, A. (2013). Display of alcohol use on Facebook: A content analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(7), 497–503. Vanherle, R., Hendriks, H., Beullens, K. (2023). Only for Friends, Definitely Not for Parents: Adolescents' Sharing of Alcohol References on Social Media Features. *Mass Communication and Society*, 26(1), 47–73. Vranken, S., Kurten, S., Beullens, K. (2024). Time to 'Wine': A Content Analysis Investigating How Social Media Influencers Refer to Alcohol Use in Instagram's Feed Posts and Stories. *Mass Communication and Society*, 27(6), 1468–1494.
 198. Geusens, F., Beullens, K. (2018). The Association Between Social Networking Sites and Alcohol Abuse Among Belgian Adolescents: The Role of Attitudes and Social Norms. *Journal of Media Psychology*, 30(4), 207–216. Geusens, F., Beullens, K. (2021). Triple spirals? A three-wave panel study on the longitudinal associations between social media use and young individuals' alcohol consumption. *Media Psychology*, 24(6), 766–791. Vanherle, R., Hendriks, H., Beullens, K. (2023). Only for Friends, Definitely Not for Parents: Adolescents' Sharing of Alcohol References on Social Media Features. *Mass Communication and Society*, 26(1), 47–73.
 199. Geusens, F., Beullens, K. (2018). The Association Between Social Networking Sites and Alcohol Abuse Among Belgian Adolescents: The Role of Attitudes and Social Norms. *Journal of Media Psychology*, 30(4), 207–216. Geusens, F., Beullens, K. (2019). A Longitudinal Examination of the Moderating Influence of Peer and Parental Socialization on Alcohol-Related Social Media Self-Effects Among Late Adolescents. *Media Psychology*, 22(2), 273–297. Geusens, F., Beullens, K. (2021). Triple spirals? A three-wave panel study on the longitudinal associations between social media use and young individuals' alcohol consumption. *Media Psychology*, 24(6), 766–791. Vanherle, R., Hendriks, H., Beullens, K. (2023). Only for Friends, Definitely Not for Parents: Adolescents' Sharing of Alcohol References on Social Media Features. *Mass Communication and Society*, 26(1), 47–73.
 200. Geusens, F., Beullens, K. (2019). A Longitudinal Examination of the Moderating Influence of Peer and Parental Socialization on Alcohol-Related Social Media Self-Effects Among Late Adolescents. *Media Psychology*, 22(2), 273–297.
 201. Rutherford, B.N., et al. (2025). #Turntrending: a systematic review of substance use portrayals on social media platforms. *Addiction*, 8;118 (2).
 202. Liu, J., Charmaraman, L., Bickham, D. (2024). Association between social media use and substance use among middle and high school-aged youth. *Substance Use and Misuse*, 59 (7).
 203. Europol (2025). Europol coordinates operation against terrorist content online targeting minors. Accessed on 29 June 2026.
 204. Europol (2026). 2025 Serious and Organised Crime Threat Assessment (SOCTA): The changing DNA of serious and organised crime.
 205. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A. C., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A., Fegert, J. M. (2025). Sexual Violence Against Children and Adolescents: A German Nationwide Representative Survey on Its Prevalence, Situational Context, and Consequences. *Deutsches Ärzteblatt International*, 122(11), 285.
 206. Chauviré-Geib, K., et al. (2025). The increase in online child sexual solicitation and abuse: Indicator 16.2.3 of the UN Sustainable Development Goals (SDG) documents a hidden and growing pandemic.

- Population-based surveys fail to capture the full picture. *Child Abuse and Neglect*, 164.
- Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A. C., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A., Fegert, J. M. (2025). Sexual Violence Against Children and Adolescents: A German Nationwide Representative Survey on Its Prevalence, Situational Context, and Consequences. *Deutsches Ärzteblatt International*, 122(11), 285.
- 207.** Internet Watch Foundation (2026). [2025 Internet Watch Foundation Annual Data and Insights Report](#).
- 208.** Insoll, T., Ovaska, A., Vaaranen-Valkonen, N. (2024). CSAM Users in the Dark Web: Protecting Children Through Prevention. *Protect Children*.
- 209.** Internet Watch Foundation (2026). [2025 Internet Watch Foundation Annual Data and Insights Report](#).
- 210.** Our Voice (2025) Survey for survivors of sexual violence in childhood – voices of the Nordic survivors.
- 211.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
- 212.** Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 213.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
- 214.** Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 215.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 216.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 217.** Chauviré-Geib, K., Gerke, J., Haag, A. C., Sachser, C., Finkelhor, D., Rassenhofer, M., Fegert, J. M. (2025). The increase in online child sexual solicitation and abuse: Indicator 16.2.3 of the UN Sustainable Development Goals (SDG) documents a hidden and growing pandemic. *Child Abuse Neglect*, 164.
- 218.** Eurostat (2025). [EU Terrorism Situation and Trend Report](#).
- 219.** Krahé, B., Möller, I., Huesmann, L.R., Kirwil, L., Felber, J., Berger, A. (2011). Desensitization to Media Violence: Links With Habitual Media Violence Exposure, Aggressive Cognitions, and Aggressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4).
- 220.** Article 17 GDPR.
- 221.** European Data Protection Board (2022). [Guidelines 9/2022 on personal data breach notification under GDPR. Version 2](#).
- 222.** Schlegel, L., (2022). [Playing Against Radicalization: Why extremists are gaming and how P/CVE can leverage the positive effects of video games to prevent radicalization](#).
- 223.** European Commission (2023). [Understanding the value of a European video games society – Final report](#). Directorate-General for Communications Networks, Content and Technology (DG CNECT), ECORYS and KEA, section. 5.1.2.
Kowert, R., et al. (2026). Editorial: Extremism in games. *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, p. 12.
- 224.** European Commission (2025). [The European media industry outlook – September 2025](#). Directorate-General for Communications Networks, Content and Technology (DG CNECT), p. 99.
- 225.** Radicalisation Awareness Network (2021). [Digital Grooming Tactics on Video Gaming & Video Gaming Adjacent Platforms: Threats and Opportunities – Conclusion paper](#).
- 226.** Brooks, G.A., Clark, L. (2019). Associations between loot box use, problematic gaming and gambling, and gambling-related cognitions. *Addictive Behaviors*, 96.
- 227.** Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., et al. (2024). [A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6](#). WHO Regional Office for Europe.
- 228.** PEGI (2026). [PEGI expands age rating criteria with interactive risk categories](#). Accessed on 17 June 2026.
- 229.** OECD (2021). *Children in the digital environment – Revised typology of risks*.

230. Livingstone, S., Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying Online Risk to Children (1.0.0). [\(AI\) practices, as defined by the AI Act](#). Accessed on 2 July 2026.
231. European Commission, Joint Research Centre
232. Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'reilly, M., Rubæk, L., Schiøtz Thorud, H.-M., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025). Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. Manolios, S., Sala, A., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E. (editors), Publications Office of the European Union, Luxembourg.
233. Burszty, L., Duckworth, A., JiménezDurán, R., Leonard, A., Milojević, F., Roth, C., Sunstein, C. R. (2026). Why bans fail: Tipping points and Australia's socialmedia ban. (BFI Working Paper No. 202657). Becker Friedman Institute for Economics.
234. Article 28 DSA.
235. Articles 34 and 35 DSA.
236. Article 25 GDPR.
237. Article 6(1) GDPR.
238. Article 4(11) GDPR.
239. [EDPB Guidelines 05/2020 on consent under Regulation 2016/679](#), pp. 62.
240. Case C-252/21, Meta v. Bundeskartellamt (ECLI:EU:C:2023:537), paragraph 106.
241. CJEU C-252/21 Bundeskartellamt, paragraph 111.
242. [EDPB guidelines on legitimate interest](#), para 96.
243. [EDPB Guidelines 1/2024 on processing of personal data based on Article 6\(1\)\(f\) GDPR](#), §54. Case C-252/21, Meta v. Bundeskartellamt (ECLI:EU:C:2023:537), paragraph 111.
244. [EDPB Guidelines 8/2020 on the targeting of social media users](#), paragraph 16.
245. [EDPB guidelines on legitimate interest](#), paragraph 95.
246. Article 17 and recital 65 GDPR.
247. Article 22 and recital 71 GDPR.
248. Recital 38 GDPR.
249. [Article 29 Data Protection Working Party Guidelines on Automated individual decision-making and Profiling for the purposes of Regulation 2016/679](#).
250. Article 35 and 36 GDPR.
251. European Commission (2026). [Draft Commission guidelines on the classification of high-risk AI systems](#).
252. European Commission (2025). [Commission publishes the Guidelines on prohibited artificial intelligence](#)
253. European Commission (2026). [The General-Purpose AI Code of Practice](#).
254. Article 50 AI Act.
255. European Commission (2026). [Code of Practice on marking and labelling of AI-generated content](#).
256. European Commission (2026). [Draft of the guidelines on the implementation of the transparency obligations for certain AI systems under Article 50 of the AI Act](#).
257. European Commission (2021). [UCPD Guidelines](#).
258. [Digital Fairness Fitness Check](#)
259. European Commission (2026). [Action Plan against Cyberbullying](#).
260. European Commission (2024). [Commission Recommendation on developing and strengthening integrated child protection systems in the best interests of the child](#).
261. European Commission (2024). [TikTok commits to permanently withdraw TikTok Lite Rewards programme from the EU to comply with the Digital Services Act](#). Accessed on 2 July 2026.
262. Article 82 DSA.
263. European Commission (2026). [Commission preliminarily finds TikTok's addictive design in breach of the Digital Services Act](#). Accessed on 2 July 2026.
264. European Commission (2026). [Commission preliminarily finds Pornhub, Stripchat, XNXX and XVideos in breach of the Digital Services Act for allowing minors to access their services](#). Accessed on 2 July 2026.
265. European Commission (2025). [The European Board for Digital Services launches a coordinated action to reinforce the protection of minors as regards pornographic platforms](#). Accessed on 2 July 2026.
266. European Commission (2026). [Commission preliminarily finds Meta in breach of Digital Services Act for failing to prevent minors under 13 from using Instagram and Facebook](#). Accessed on 2 July 2026.
267. European Commission (2026). [Commission investigates Snapchat's compliance with child protection rules under the Digital Services](#). Accessed on 2 July 2026.
268. European Commission (2025). [Commission accepts commitments offered by AliExpress under the DSA and takes further action](#). Accessed on 2 July 2026.

- European Commission (2026). Commission launches investigation into Shein under the Digital Services Act. Accessed on 2 July 2026.
- European Commission (2025). Commission preliminarily finds Temu in breach of the Digital Services Act. Accessed on 2 July 2026.
- 269.** Authority for Consumers and Markets (2026). ACM launches investigation into Roblox in connection with risks that minors are facing. Accessed on 2 July 2026.
- 270.** European Commission (2026). Commission investigates Grok and X's recommender systems under the Digital Services Act. Accessed on 2 July 2026.
- 271.** European Commission (2026). Commission launches investigation into Shein under the Digital Services Act. Accessed on 2 July 2026.
- 272.** European Commission (2024). Commission opens formal proceedings against Temu under the Digital Services Act. Accessed on 2 July 2026.
- 273.** Article 53 AI Act.
- 274.** Article 55 AI Act.
- 275.** DLA Piper (2026). DLA Piper GDPR Fines and Data Breach Survey: January 2026.
- 276.** Data Protection Commission (2023). Annual Report 2023.
- 277.** Data Protection Commission (2023). Irish Data Protection Commission announces €345 million fine of TikTok. Accessed on 2 July 2026.
- 278.** Data Protection Commission (2022). Data Protection Commission announces decision in Instagram Inquiry. Accessed on 2 July 2026.
- 279.** Garante per la Protezione dei Dati Personali (2021). Provvedimento del 22 gennaio 2021.
- 280.** Data Protection Commission (2026). Data Protection Commission opens investigation into X (XIUC). Accessed on 2 July 2026.
- 281.** Art 15 EMFA.
- 282.** European Commission (undated). Social media, online games and search engines. Accessed on 24 June 2026.
- 283.** European Commission (undated). Social media, online games and search engines. Accessed on 24 June 2026.
- 284.** European Commission (undated). Sweeps. Accessed on 24 June 2026.
- 285.** European Commission (undated). Influencer Legal Hub. Accessed on 24 June 2026.
- 286.** European Commission (undated). Social media, online games and search engines. Accessed on 24 June 2026.
- 287.** Article 37 DSA.
- 288.** Article 38 DSA.
- 289.** FRA (2025). Towards Integrated Child Protection Systems – Challenges, promising practices and ways forward, p.79.
- 290.** Popat, A., Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. Special Issue: Social Media and Mental Health, 28 (1), p. 329.
- 291.** Singleton, A., Abeles, P., Smith, I.C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. Computers in Human Behavior, vol. 61.
- 292.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, vol. 14, p. 8.
- 293.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, vol. 14, p. 8.
- 294.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, vol. 14, p. 8.
- 295.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, vol. 14, p. 8.
- 296.** Anderson, M., Vogels, E.A., Perrin, A., Lee, R. (2022). Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022. Pew Research Center. As cited in: Manolios, S., Chaudron, S., Fortuna, P., Sala, A., Gomez, E. (2026). Opportunities for young users on social media. European Commission, Joint Research Centre (JRC), Seville, JRC147510.
- 297.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, vol. 14, p. 8.
- 298.** Shankleman, M., Hammond, L., Jones, F.W. (2021). Adolescent Social Media Use and Well-Being: A Systematic Review and Thematic Meta-synthesis. Adolescent Research Review, vol. 6.
- 299.** Shankleman, M., Hammond, L., Jones, F.W. (2021). Adolescent Social Media Use and Well-Being: A Systematic Review and Thematic Meta-synthesis. Adolescent Research Review, vol. 6.
- 300.** Popat, A., Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and

- well-being – A qualitative literature review. Special Issue: Social Media and Mental Health, 28 (1), p. 329.
301. Hillmayr, D., Ziernwald, L., Reinhold, F., Hofer, S.I., Reiss, K.M. (2020). The potential of digital tools to enhance mathematics and science learning in secondary schools: A context-specific meta-analysis. Computers & Education, vol. 153.
 302. Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Villagrà Sobrino, S., Giannoutsou, N., Cachia, R., Martínez Monés, A., Ioannou, A. (2022). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. Education and Information Technologies, vol. 28.
 303. Forsström, S., Njå, M., Munthe, E., Houldsworth, L., Álvarez-Galván, J.-L. (2025). Key findings and integration strategies on the impact of digital technologies on students' learning: Results from a literature review. OECD Education Working Paper No. 336.
Barrot, J.S. (2022). Social media as a language learning environment: A systematic review of the literature (2008-2019). Computer Assisted Language Learning, 35 (9).
Zachos, G., Paraskevopoulou-Kollia, E.-A., Anagnostopoulos, I. (2018). Social Media Use in Higher Education: A Review. Education Sciences, 8 (4), Article 4.
 304. Forsström, S., Njå, M., Munthe, E., Houldsworth, L., Álvarez-Galván, J.-L. (2025). Key findings and integration strategies on the impact of digital technologies on students' learning: Results from a literature review. OECD Education Working Paper No. 336.
 305. Villar Onrubia, D., Cachia, R., Rietz, C., Feltrero, R., Niemi, H. et al. (2025). Generative Artificial Intelligence in secondary education – Uses and perceptions from the perspective of early adopters across five EU Member States. Luxembourg, JRC144345.
Forsström, S., Njå, M., Munthe, E., Houldsworth, L., Álvarez-Galván, J.-L. (2025). Key findings and integration strategies on the impact of digital technologies on students' learning: Results from a literature review. OECD Education Working Paper No. 336.
 306. Villar Onrubia, D., Cachia, R., Rietz, C., Feltrero, R., Niemi, H. et al. (2025). Generative Artificial Intelligence in secondary education – Uses and perceptions from the perspective of early adopters across five EU Member States. Luxembourg, JRC144345.
 307. Villar Onrubia, D., Cachia, R., Rietz, C., Feltrero, R., Niemi, H. et al., (2025). Generative Artificial Intelligence in secondary education – Uses and perceptions from the perspective of early adopters across five EU Member States. Luxembourg, JRC144345.
 308. Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Villagrà Sobrino, S., Giannoutsou, N., Cachia, R., Martínez Monés, A., Ioannou, A. (2022). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. Education and Information Technologies, vol. 28.
 309. Crêteur, S., Dunajeva, J., Frydman, B., Berg Mulvik, I., Del Coglianò, D., Nada, C., Siarova, H., Sankalaite, S. (2026). Mobile phone bans in schools across the EU: ENESET analytical report. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (DG EAC).
 310. European Commission (2026). Better Internet for Kids: Review of the year 2025. Accessed on 2 July 2026.
 311. European Commission (2026). Better Internet for Kids: Review of the year 2025. Accessed on 2 July 2026.
 312. European Commission (2024). International Computer and Information Literacy Study (ICILS) in Europe, 2023: Main findings and educational policy implications. Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (DG EAC).
 313. European Commission (2025). Education and Training Monitor: Comparative Report. Chapter 2 – Young people's basic skills.
 314. European Commission (2026). The teaching profession in the EU – A comparative analysis building upon the TALIS 2024 results. Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (DG EAC).
 315. Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era.
 316. COFACE Families Europe (2026). Towards digital safety and well-being for children and their families: Moving beyond social media age restrictions as the sole solution.
 317. Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era.
 318. European Commission (2025). Flash Eurobarometer survey: Future needs in digital education.
 319. European Commission (2026). New guidelines to help teachers lead Europe's digital education. Accessed on 1 July 2026.
 320. European Commission (2026). Guidelines for teachers and educators on tackling disinformation and promoting digital literacy through education and training. Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (DG EAC).

- 321.** OECD / European Union (2026). Empowering Learners for the Age of AI: An AI Literacy Framework for Primary and Secondary Education. OECD Publishing, Paris.
- 322.** Commission Recommendation (EU) 2024/1238 of 23 April 2024 on developing and strengthening integrated child protection systems in the best interests of the child.
- 323.** Article 24 Charter of Fundamental Rights of the European Union.
- 324.** European Commission (2025). Call to Action: from children to EU decision-makers. Accessed on 1 July 2026.
- 325.** O'Connell, R. (2021). Psychological first aid for Young Peers. Training manual. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.
- 326.** O'Connell, R. (2021). Psychological first aid for Young Peers. Training manual. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.
- 327.** O'Connell, R. (2021). Psychological first aid for Young Peers. Training manual. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.
- 328.** O'Connell, R. (2021). Psychological first aid for Young Peers. Training manual. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.
- 329.** European Commission (Undated). Promising practices – Summary. Denmark – Psychological First Aid for Young Peers.
- 330.** European Commission (2024). Best Practices Portal – Psychological First Aid for Young Peers. Accessed on 1 July 2026.
- 331.** Seguranet (2026) Digital Leaders | SeguraNet. Accessed on 7 July 2026.

