

A Criança⁵ e os seus Direitos



Instituto de Apoio à Criança

11 • EDIÇÃO SEMESTRAL

Novembro 2025 a Abril 2026



“ CRESCENDO NA ERA DIGITAL:
REFLEXÕES SOBRE O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS ”



IAC
Instituto de Apoio à Criança

TÍTULO

“A Criança e os seus Direitos”

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Instituto de Apoio à Criança

PAÍS DE PUBLICAÇÃO

Portugal

DIRETORA

Clara Castilho

CONSELHO REDATORIAL

Anabela Reis, Clara Castilho e Fernanda Salvaterra

CONCEÇÃO GRÁFICA

Cristina Rebelo

CONSELHO CONSULTIVO DO IAC

Ana Jorge, Ana Nunes de Almeida, Armando Leandro, Carlos Neto, Cinelândia Cogumbreiro, Clara Sottomayor, Daniel Sampaio, Emílio Salgueiro, Guilherme de Oliveira Martins, Hermano do Carmo, José Ornelas, Leonor Beleza, Luís Vaz das Neves, Manuel Sarmiento, Maria de Belém Roseira, Maria José Lobo Fernandes, Marta Santos Pais, Rui Pereira, Sérgio Niza e Teresa Féria

CONTACTO DA REVISTA

iac-marketing@iacrianca.pt

CONTACTOS DO IAC

Propriedade / Edição / Sede de Redação:

Av. da República, 21

1050-185 Lisboa

Tel.: + 351 213 617 880

iac-sede@iacrianca.pt

NIPC 501 377 662

IMPRESSÃO

Tipografia Lobão

Rua Quinta do Gato Bravo 5

2810-069 Almada

N.º DEPÓSITO LEGAL 479127/21

ISSN 2184-8580

N.º DE REGISTO ERC 127526

PERIODICIDADE

Semestral

LÍNGUA DE PUBLICAÇÃO

Português

TIRAGEM

750 Exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Disponível em suporte digital para download em www.iacrianca.pt

O **Estatuto Editorial** encontra-se disponível em www.iacrianca.pt



7

SUMÁRIO

5 EDITORIAL

Fernanda Salvaterra

7 CRESCENDO NA ERA DIGITAL: REFLEXÕES SOBRE O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Helena Fonseca

10 QUE FENÔMENOS ESTÃO SUJEITAS AS CRIANÇAS E OS JOVENS NAS REDES SOCIAIS?

Ivone Patrão

14 PARA ALÉM DOS HOLOFOTES... OUTROS OLHARES SOBRE REDES SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA

Cristina Ponte

19 REDES SOCIAIS: UMA BALANÇA ENTRE RISCOS E OPORTUNIDADES

João Faria

23 ENTRE LIKES E EMOÇÕES: O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NAS NOVAS GERAÇÕES

Paula Duarte e José Coelho

27 RUBRICA: DO OUTRO LADO DA PÁGINA

A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO EM GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS

Patrícia Rocha

Cristina Ponte

“ No mundo adultocêntrico, os adolescentes continuam a ser pensados como “futuros cidadãos”, que magicamente, aos 16 ou 18 anos, passarão a ter literacias necessárias para lidar com desafios digitais. ”

19



23



DIVULGAÇÃO



O número 89 do InfoCRIANÇA
é dedicado ao Direito à Privacidade na Internet
Disponível *online*, em livre acesso, através de
<https://mailchi.mp/iacrianca/infocrianca89>

**Conheça, também, o número 105 do InfoCRIANÇA
que é dedicado à Dependência Online**
Acesso através de <https://mailchi.mp/iacrianca/infocrianca105>

Publicação de Cristina Ponte e Susana Batista "Quanto a um uso excessivo da internet, as respostas dos entrevistados (11-17 anos) destacam que algumas vezes ficam aborrecidos por não poderem estar online (60%) e dão por si a usar a internet sem um propósito definido (46%). Entretanto 11% assinalam que lhes acontece com muita frequência deixarem de estudar e passarem menos tempo com a família e com os amigos por causa da internet."

EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos) (2019)

É imprescindível que pais, educadores e profissionais de saúde mental desempenhem um papel crucial na mediação do uso dessas plataformas.



Nos últimos anos, as redes sociais transformaram a maneira como as crianças e adolescentes interagem, aprendem e se percebem no mundo. Embora essas plataformas ofereçam vantagens, como o acesso à informação, a conexão social e potencial de expressão, também apresentam desafios significativos ao desenvolvimento infantil.

As redes sociais apresentam potencial para promover a inclusão e a capacitação, mas também podem ameaçar direitos fundamentais, como o direito à privacidade, à proteção contra conteúdos inadequados, à integridade emocional e ao desenvolvimento de uma autoestima saudável.

A exposição precoce e desmedida a esse universo virtual pode afetar aspectos essenciais do desenvolvimento, como a formação de identidade, os processos de socialização, a aprendizagem e o bem-estar psicológico. Durante a infância, estes são processos de desenvolvimento fundamentais. O uso ex-

cessivo ou inadequado das redes sociais pode afetar aspectos como a atenção, a autoestima e as competências sociais. É importante considerar o impacto que a comparação social constante e a exposição precoce a um mundo virtual, podem ter na saúde mental e emocional das crianças, em fases sensíveis do seu desenvolvimento.

Recentemente, Portugal tomou uma importante decisão ao proibir o uso de telemóveis por crianças até ao 6.º ano de escolaridade nas escolas públicas, como uma medida de proteção e promoção do bem-estar infantil. Essa iniciativa reflete uma preocupação crescente com os efeitos do uso precoce de dispositivos móveis no desenvolvimento das crianças, sobretudo no que diz respeito ao direito ao tempo livre, à atenção plena e ao convívio social presencial. A medida propõe criar um ambiente escolar mais saudável, incentivando a interação direta, o brincar livre e o desenvolvimento de competências sociais, cognitivas e emocionais essenciais nessa fase fundamental da infância.

O Instituto de Apoio à Criança (IAC) tem atuado, desde sempre, na promoção de ambientes seguros e na consciencialização sobre o uso responsável das redes sociais. É imprescindível que pais, educadores e profissionais de saúde mental desempenhem um papel crucial na mediação do uso dessas plataformas. Estabelecer limites, promover o diálogo aberto, atividades que incentivem o brincar, a convivência presencial e estimular atividades *offline* são estratégias essenciais para garantir que o uso das redes sociais seja saudável e enriquecedor e que promova o desenvolvimento integral da Criança.

A reflexão sobre o papel das redes sociais no desenvolvimento infantil deve ser contínua e baseada em evidências, e ser pautada pela de-

fesa dos direitos da criança, garantindo que o avanço tecnológico seja uma ferramenta de promoção do seu bem-estar, da sua autonomia e do seu pleno desenvolvimento.

Este número da revista convida-nos a refletir sobre o papel de todos na construção de um ambiente digital mais saudável, atento aos direitos das crianças crescerem com segurança, autonomia e bem-estar, num mundo cada vez mais dominado pela tecnologia.

FERNANDA SALVATERRA

Psicóloga Clínica e Vogal da Direção do IAC

“CRESCENDO NA ERA DIGITAL Reflexões sobre o impacto das redes sociais no desenvolvimento da criança”

HELENA FONSECA

Pediatra especializada em Medicina do Adolescente
Centro Colaborativo da OMS,
Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.



A era digital em que vivemos reduziu o mundo à condição de uma aldeia global e originou transformações a nível familiar, social e cultural, com consequências profundas no desenvolvimento das crianças.

As crianças de hoje pertencem a uma geração de pessoas ligadas *online* e não são alheias às novas tecnologias que exercem sobre elas, desde muito cedo, um grande fascínio.

A transição da infância baseada em brincar para a infância ligada aos ecrãs tem sido mais prejudicial que benéfica, com riscos para o desenvolvimento psicomotor das crianças pequenas.

A pandemia veio agravar esta tendência devido ao confinamento social, à implementação do ensino à distância e ao teletrabalho.

A Academia Americana de Pediatria recomenda a evicção do uso de ecrãs em crianças com idade inferior a 24 meses. A utilização excessiva de ecrãs pode alterar a plasticidade neuronal e afetar o neurodesenvolvimento, provocando uma perturbação do desenvolvimento da linguagem e da comunicação. A partir dos 2 anos e até aos 5 anos, o seu uso não deve ultrapassar uma hora por dia e sempre acompanhado pelos pais. Quem tem filhos pequenos sabe bem o jeito que dá pô-los a ver desenhos animados enquanto se prepara o jantar, mas é exatamente o que se deve evitar.

Os ecrãs podem perturbar o desenvolvimento de competências sociais e de comunicação, induzir perturbações de ansiedade e irritabilidade e interferem na qualidade e quantidade de sono.

O isolamento social é particularmente pro-

blemático, sobretudo nos adolescentes mais tímidos e introvertidos que preferem interagir com os pares através das redes sociais, em detrimento da interação presencial.

Os ecrãs concorrem diretamente com o sono, provocando insónia, sobretudo devido à dose elevada de luz azul libertada que interfere com a produção de melatonina, fazendo com que o cérebro pense que é já de manhã. Muitos destes jovens quando acordam durante a noite têm a ilusão de que religando-se ao *smartphone* irão conseguir voltar a induzir o sono.

O maior castigo que se pode infligir a um adolescente nos nossos dias é privá-lo de utilizar o *smartphone*. Estar ligado, conversar no chat com os amigos é estar vivo. Há quem já não consiga passar sem isso. No entanto, é muito interessante constatar que estes mesmos adolescentes quando frequentam um campo de férias onde o telemóvel é proibido, percebem que conseguiram sobreviver e até reconhecem que experienciaram atividades e tiveram sensações difíceis de acontecer se se tivessem mantido *online*.

As redes sociais vão de encontro às características desta idade: a informação à distância de um *click*, disponível quando, como e onde o jovem deseja, permitindo comunicar sem ter que dar a cara, dando a sensação de que se tem muitos amigos – o que numa fase de insegurança pode ser ilusoriamente confortável.

As recomendações, durante a adolescência, são

consensuais. A exposição recreacional diária a ecrãs não deve exceder as duas horas e as redes sociais só deverão ser utilizadas depois dos 16 anos, tal como prevê a legislação nacional.

A proibição de *smartphones* nas escolas até ao 6.º ano que já existe em tantos países, chegou finalmente ao nosso. Tem levantado muita discussão e alguma discordância. Sou absolutamente a favor. Vai, sem dúvida, aumentar a interação entre pares, as conversas no recreio, as brincadeiras. Irá muito provavelmente diminuir o *bullying*. Tirar fotografias na escola e depois partilhá-las nas redes sociais, vai ficar mais difícil. Pode ser que a disciplina melhore e o foco na aprendizagem aumente. Importa promover a ida para o pátio da escola nos intervalos, o encontro com os colegas, brincar, mexer-se, tudo menos ficar sentado a um canto a enviar e ler mensagens. É preciso conhecer os outros, estabelecer relação dificulta insultar (tão mais fácil na impessoalidade das redes sociais).

Johan Pehrson, antigo Ministro da Educação da Suécia, afirmou em entrevista recente que as escolas deviam ser uma “zona livre de *smartphones* e redes sociais” e assume que se foi demasiado longe no uso de ecrãs nas escolas, e que é preciso ter livros físicos para aprender.

Muitos adolescentes utilizadores incansáveis das redes sociais ou videojogos quando são afastados do seu *smartphone* ou consola, reagem com manifestações/sinais de abstinência

"Estar ligado,
conversar
no chat com
os amigos
é estar vivo."

como em outros tipos de transtornos de dependência. Lembke defende que o *smartphone* é a seringa dos tempos modernos, libertando dopamina digital 24 horas/dia, 7 dias/semana.

No entanto, temos de considerar a outra face da moeda e as inúmeras vantagens da era digital, que tem sido determinante nas transformações culturais e sociais do mundo, promovendo a aquisição de conhecimento, permitindo diminuir as distâncias geográficas e favorecendo uma sociedade global.

A acessibilidade à informação, a exposição a outras culturas, outras maneiras de pensar irão moldar desejavelmente mentes mais abertas, versáteis e cultas. Se pensarmos nas crianças que habitam lugares mais remotos, com difícil acesso àquilo a que nos habituamos a chamar de civilização, podemos entender como os tempos são diferentes. Este verão estive com

um pastor numa serra do interior do país, que pastoreava o rebanho ligado ao TIK TOK.

Qual o papel dos pais e educadores?

Nesta era digital, com uma exposição crescente e em idades cada vez mais jovens, urge encontrar estratégias que terão de passar pelo acompanhamento das atividades *online* das crianças, ir discutindo as descobertas que as crianças fazem por esta via, negociar as restrições de uso dos equipamentos, não os utilizar às refeições ou em momentos de convívio familiar, para ultrapassar birras ou antes de dormir. É ainda importante utilizar a internet de preferência em áreas comuns da casa e não no isolamento do quarto e utilizar programas de controlo parental. Há vários disponíveis. Os próprios servidores disponibilizam programas de prevenção e boas práticas do uso da internet.

EM RESUMO, O QUE FAZER?

A **prevenção**, nesta como na maioria das áreas, é o mais importante.

- Limitar o uso de ecrãs em crianças pequenas, alertando para os riscos do seu uso; não instalar dispositivos de ecrãs nos quartos; não adormecer com o telemóvel ao lado.
- Estabelecer limites de tempo de ecrã para atividades escolares e de lazer.
- À noite, experimentar novas rotinas sem ecrãs antes de dormir, por exemplo, ler um livro; o *smartphone* deve ficar idealmente fora do quarto; ativar o modo noturno (filtro de luz azul).
- As plataformas utilizadas no ensino devem ser utilizadas nos equipamentos escolares onde não há acesso às redes sociais e não nos equipamentos pessoais dos alunos.

A digitalização é magnífica quando bem utilizada. As crianças representam o nosso futuro. Temos obrigação de as ajudar a aprender a usá-la com sensatez e mestria.



“Que fenómenos estão sujeitas as crianças e os jovens nas redes sociais?”

IVONE PATRÃO

ISPA – Instituto Universitário

Docente Universitária, Psicóloga Clínica e da Saúde.

Em Portugal, regista-se um crescimento exponencial do uso da tecnologia, ao comparar-se o ano de 2022 com o ano de 2012, designadamente a partir dos 16 anos, passando de um uso de 19.4% para 84.5% dos jovens dessa idade (Pordata, 2023). Cada vez mais os jovens consomem tecnologia no dia-a-dia, sujeitos a diferentes riscos, como seja a dependência *online* e a exposição a fenómenos de socialização negativa e abusiva.

Quanto ao risco de dependência *online*, é importante um olhar para a prevalência. Numa revisão de 504 estudos, de 2022, com uma amostra total de 2.123.762 indivíduos de 64 países, sobre a prevalência do uso excessivo do mundo *online*, em todas as idades, comprovou-se que: 26.99% para a dependência do telemóvel, 17.42% para a dependência das redes sociais, 14.22% para a

dependência *online* geral, 8.23% para a dependência do cibersexo e 6.04% para a dependência do jogo *online*. A prevalência é superior nos países do mediterrâneo oriental e nos que apresentam rendimento económico baixo/médio; o sexo masculino apresenta valores superiores na dependência *online* geral e do jogo; há um agravamento dos valores nos estudos das últimas duas décadas (Meng et al., 2022).

Quanto à exposição a fenómenos de socialização negativa e abusiva é relevante um olhar para o *ciberbullying*, e para outros fenómenos que acontecem na comunicação *online*, ainda que menos estudados (por exemplo, trolling, gosting).

Dados obtidos com a população portuguesa no âmbito do estudo *Health Behaviour in School-aged Children/Organização Mundial de Saúde (HBSC/OMS)*, em 2018, mostraram

que 4,7% dos jovens portugueses estiveram envolvidos (até uma vez por semana) na condição de provocadores em situações de *ciberbullying*, 7,4% relataram ter estado envolvidos no papel de vítimas de *ciberbullying* (Matos & Equipa Aventura Social, 2018). Já após a pandemia, em 2022, mostraram que 4% dos jovens portugueses estiveram envolvidos (até uma vez por semana) na condição de provocadores em situações de *ciberbullying*, 8,7% relataram ter estado envolvidos no papel de vítimas de *ciberbullying* (Gaspar, Guedes & Aventura Social, 2022), demonstrando uma tendência para um aumento da exposição, como vítimas, a situações de *ciberbullying*. Em ambos os estudos, as raparigas reportaram em maior número ter sido alvo de *ciberbullying* em todas as idades estudadas. A idade é, também no *ciberbullying*, um fator relevante: os jovens que mais se assumiram como provocadores eram em geral mais velhos e os jovens que mais se assumiram como vítimas de provocação eram em geral mais novos (Gaspar, et al., 2022).

Mais recentemente, num estudo realizado com jovens portugueses, foram obtidos resultados que evidenciaram que 36,9% dos jovens afirmaram ter sido tratados de forma ofensiva ou desagradável *online* no ano anterior à avaliação, através de comentários com objetivos de humilhação (42,3%), partilha de imagens na internet com objetivos de humilhação (38,7%), boatos na internet (37,4%), apropriação da identidade (30,4%), pressão para a cedência de fotos ou mensagens com conteúdo sexual (17,9%) e emails com conteúdo perturbador (14,7%). No mesmo estudo, quando questionados sobre a forma como lidaram com as situações de *ciberbullying*, mais de metade dos jovens relatou ter bloqueado a pessoa, impedindo o contacto (63,3%) (Patrão, Borges, Estrela, & Moreira, 2023).

A socialização mista – *online* e *offline* – tem vindo a colocar a possibilidade de emergirem outros fenómenos com impacto negativo na forma de comunicar e nas relações (Patrão, 2017, 2019).

EXEMPLOS DESSES FENÓMENOS

Grooming

Quando um adulto se faz passar *online* por um jovem, ganhando a sua confiança, e criando uma relação de exploração emocional e sexual, com base na manipulação e chantagem.

Sexting

Corresponde à partilha de textos, vídeos ou fotografias sexuais ou eróticas.

Cyberstalking

É o ato de perseguir e ameaçar alguém *online*.

Trolling

Um troll tem um discurso distabilizador e provocador de discussão num grupo *online*, de forma a criar fúria e confundir o discurso racional.

Gosting

Corresponde ao fim repentino de uma relação, sem qualquer explicação, aviso e sempre a ignorar as tentativas de contacto. Geralmente, acontece nas relações amorosas.

Benching

É uma comunicação intermitente entre duas pessoas que se conheceram e tiveram um ou dois encontros e de forma repentina, uma delas deixa de responder a mensagens e telefonemas. Volta a entrar em contacto após um tempo, e assim repetidamente, criando expectativas que se possa construir uma relação.

Haunting

Quando termina uma relação amorosa, porque uma das pessoas desaparece, mas continua a visualizar e a seguir os conteúdos da outra nas redes sociais, como uma forma de vigilância (de forma a saber com quem anda a sair e o que anda a fazer).

Estes riscos, seja a dependência *online*, sejam os fenómenos abusivos *online* podem exponenciar-se, ou seja: quem está mais dependente do mundo *online* está mais exposto e mais vulnerável a todos os fenómenos abusivos e agressivos *online*. Neste sentido, quando colocamos um olhar sobre a comunicação negativa, é importante não descurar que não são só aqueles que estão nas redes sociais os que estão em risco. Todos aqueles que têm outras preferências *online*, como por exemplo, o jogo *online*, estão em risco de estar a contactar com fenómenos de comunicação abusiva e agressiva *online*.

O uso da tecnologia, de forma equilibrada e segura, partindo, por exemplo, pelo modelo educativo (modelo digital) e pelo treino de juízo crítico face a situações abusivas (pela partilha de situações positivas e negativas nas interações *online*) são uma base importante para gerir o uso saudável do ecrã, com menos impacto negativo para o desenvolvimento infantil/juvenil e para a saúde mental.

Numa recente revisão de literatura (Lozano-Blasco, Robres, & Sanchez, 2022) sobre a de-

pendência *online* geral, os autores pontuam o isolamento social e o individualismo como fatores que reforçam a adoção da tecnologia como uma opção, que pode ser válida e adequada, não obstante, existem os riscos associados, um deles será o impacto negativo na socialização.

Se as redes sociais passarem a gerir o lado relacional de uma criança ou de um jovem, então serão as redes e quem lá está que escuta, que valida, que dá colo, e que educa. O equilíbrio entre o mundo *online* e *offline* é essencial, para além da supervisão parental digital, que não passa pelo controlo, mas pela escuta e pelo interesse das preferências *online* de cada criança, de cada jovem.

Nem sempre as crianças e os jovens têm o seu próprio ecrã, mas têm acesso ao ecrã dos pais, dos irmãos mais velhos, e neste sentido, podem estar expostos a formas de comunicação negativa, sem empatia. Fica a questão: mesmo não tendo o seu próprio dispositivo, mesmo não sendo dependente do mundo *online*, mesmo não tendo redes sociais, mesmo assim, pode haver exposição a fenómenos *online* abusivos, reforçados pelos modelos educativos, e pelo silêncio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Lozano-Blasco, R., Robres, A., & Sánchez, A. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130,1-10, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>.

Meng, et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.

Pordata (2023). Utilizadores de computador e internet. Retirado de <https://www.pordata.pt/portugal/individuos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+internet+em+percentagem+do+total+de+individuos+por+grupo+etario-1139>

Gaspar, T., Guedes, F. B., & Aventura Social (2022). Relatório do estudo HBSC 2022. *A saúde dos adolescentes portugueses em contexto de pandemia – Dados nacionais do estudo HBSC 2022*. Disponível em www.aventurasocial.com

Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão. Relatório do estudo Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) em 2018 (ebook)*. Disponível em www.aventurasocial.com

Patrão, I. (2017). *Geração Cordão: A geração que não desliga*. Pactor.

Patrão, I. (2019). *Guia dependências online: orientações para a gestão saudável dos comportamentos online*. CIS-FCT.

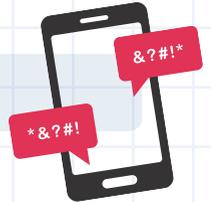
Patrão, I., Borges, I., Estrela, R., & Moreira, A. (2023). *Comportamentos online de risco, cibersegurança e saúde mental numa amostra de jovens portugueses*. Relatório parceria Geração Cordão/APAV (www.geracaocordao.com; www.apav.pt)



Plano de Sensibilização e Prevenção Contra o Bullying

TODOS PINTAMOS CONTRA O **BULLYING**

O Ciberbullying



Com a evolução das tecnologias, o aparecimento de várias redes sociais e a generalização da utilização de telemóveis, existem cada vez mais situações de ciberbullying que podem ter um impacto profundo e duradouro na vida das vítimas.

O Ciberbullying é uma forma de bullying que ocorre através das tecnologias, como redes sociais, plataformas de mensagens, jogos online ou e-mail.

Como a criança/jovem deve agir?

(como vítima ou observador)

- Denunciar nas plataformas.
- Informar os adultos.
- Guardar provas (capturas de ecrã, mensagens).
- Não partilhar, nem comentar.
- Apoiar a vítima – não ficar em silêncio.

Saiba mais sobre este projeto em
<https://todospintamoscontraobullying.com/>



PARA ALÉM DOS HOLOFOTES... OUTROS OLHARES SOBRE REDES SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA

Cristina Ponte

Professora catedrática, NOVA FCSH.
Coordena a plataforma CriA.On e a equipa EU Kids Online Portugal.

Em novembro de 2024, o governo australiano deliberou proibir que menores de 16 anos abrissem contas nas redes sociais Tik Tok, Instagram, Facebook, Snapchat, X e Reddit. Meses depois, interditaria também a abertura de contas no YouTube. A implementação da lei caberia às plataformas digitais, às quais caberia conduzir testes piloto para verificação da idade e que poderiam incluir reconhecimento facial, documentos de identidade ou verificação por “terceiros confiáveis”, como operadoras móveis ou bancos. A não colaboração das gigantes tecnológicas poderia levar a multas de 280 mil euros¹, o que seria – convenhamos – penalização simbólica. A notícia não refere se as perspetivas de adolescentes australianos foram consideradas, mas as preocupações da opinião pública foram evocadas.

No mundo adultocêntrico, os adolescentes continuam a ser pensados como “futuros cidadãos” que, magicamente, aos 16 ou 18 anos, passarão a ter literacias necessárias para lidar com desafios digitais. Em nome da *prote-*

ção – o primeiro pilar dos direitos da criança – ignoram-se outros pilares: *provisão* de condições para o seu desenvolvimento; *participação*, o direito a expressar-se e a ser ouvido em matérias que lhe dizem respeito.

A partir do Comentário Geral n.º 25, de março de 2021, este texto acentua a pluralidade das condições e agentes envolvidos para que sejam plenamente realizados os pilares da Convenção sobre os Direitos da Criança no contexto digital. Depois, considera as vivências reais de adolescentes noutras redes sociais longe dos holofotes.

Direitos digitais, alicerces plurais

A Convenção sobre os Direitos da Criança surgiu no mesmo ano da World Wide Web (WWW), 1989. Também a WWW, que tornaria possível a conexão entre milhões de utilizadores, não foi concebida para ser usada por crianças e jovens. Contudo, já em 2017 a ITU apontava que um terço dos internautas de todo o mundo tinha menos de 18 anos.

¹ Cf jornal Público, <https://www.publico.pt/2025/07/30/tecnologia/noticia/australia-alarga-proibicao-uso-redes-sociais-adolescentes-youtube-2142270>





Mais de 30 anos depois, o Comentário Geral n.º 25 (2021) àquela Convenção procedeu à sua atualização tendo em conta o novo contexto digital. Os seus pilares continuaram a ser não discriminação, superior interesse da criança, respeito pela opinião da criança, direito à vida, à sobrevivência e ao desenvolvimento, consideração pelas suas capacidades em evolução.²

Sendo a adolescência uma das fases críticas de desenvolvimento neurológico, é necessária uma atenção específica aos efeitos das tecnologias digitais nas vidas de adolescentes, em ambientes muito diversos dos de gerações anteriores (Artigo 15.º). Esses efeitos incorporam muitas oportunidades (de aprendizagem, socialização, criação, pesquisa de informação do seu interesse, entre outras), mas que não estão isentas de riscos. Aliás, a identificação de que oportunidades e riscos se relacionam positivamente (mais oportunidades, mais riscos) e de que dos riscos podem não resultar danos, mas sim competências de *resiliência*, tem sido confirmada em estudos robustos da rede EU Kids Online desde 2010.

Sublinhando as oportunidades digitais, o direito ao desenvolvimento (Artigo 14.º) incide na necessária atenção a riscos. Riscos não só associados a *conteúdos* inadequados e a *contatos* de adultos com intencionalidade negativa, mas também a *condutas* lesivas (das próprias crianças e jovens) e a *contratos*, de captura de dados pessoais. Quando se intensificam a penetração de tecnologias *smart* e aplicações de IA generativa, aponta-se para novos riscos e para a necessidade de ouvir as crianças sobre a natureza dos riscos concretos que enfrentam.

Tendo em conta as *capacidades em evolução* das crianças, são também sublinhadas as intervenções de três setores da sociedade: a *investigação* - multidisciplinar, atualizada e de qualidade robusta - deve informar medidas de intervenção pública adaptadas a cada idade (Artigo 19.º); as empresas tecnológicas *provedoras de serviços digitais* devem proporcionar *serviços adequados* às capacidades evolutivas das crianças (Artigo 20.º); por fim, e não menos importante em ambientes familiares marcados pelo discurso do medo do novo,

² Numa pequena animação legendada em português, Sonia Livingstone destaca as responsabilidades plurais da sociedade para a realização de 11 direitos digitais. Pode encontrá-la aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=bI0GCjBfNF4>

cabe aos Estados garantirem condições para que pais e cuidadores sejam “sensibilizados no que se refere à evolução da autonomia, capacidades e privacidade das crianças”, e proporcionarem condições de acesso e formação para que melhorem a sua própria literacia digital (Artigo 21.º).

São assim plurais os alicerces para que se realizem os direitos digitais das crianças, tendo em conta o seu desenvolvimento. Várias políticas públicas europeias já se sustentam nelas, como o *Programa Better Internet for Kids* (2023), que orienta intervenções nacionais como as do Centro Internet Segura (CIS) e do Programa Segura Net, do Ministério da Educação.

Até agora contrastamos uma decisão governamental de interdição assente em soluções tecnológicas com a pluralidade dos direitos digitais e dos agentes envolvidos, entre eles as próprias crianças. No âmbito de uma pesquisa em curso sobre como adolescentes (13-17 anos) estão a fazer usos de programas de inteligência artificial generativa, damos conta de que também aí vivem em redes sociais, mas que essa realidade aparece fora dos holofotes.

Oportunidades e riscos

Henrique (13 anos) e Isabel (15 anos)³ não se conhecem. Ele vive num bairro de habitação social, ela num bairro residencial de classe média. Utilizam programas de inteligência artificial a que acederam à margem dos adultos e são ambos veteranos no uso do Roblox,⁴

uma plataforma de jogos e que ambos não começaram por associar a inteligência artificial.

Usando com frequência o Roblox desde 2019, Henrique nota mudanças nos comportamentos dos jogadores: “antes as pessoas jogavam sem insultar ou gozar com os outros, mas agora é só isso.” Essa situação incomoda-o, e responsabiliza os usuários por isso estar a acontecer cada vez mais.

Talvez por isso os seus interesses se tenham vindo a centrar na criação de um jogo digital com as ferramentas disponibilizadas pela plataforma e que depois ficará disponível para outros jogadores. A tarefa exige-lhe persistência, começou-a já “há uns seis meses”.

Entre as plataformas de Inteligência Artificial Generativa que já usa (como o Dall-E), Henrique aprecia recriar imagens existentes, acrescentar humor e partilhá-las no canal aberto que tem no You Tube, onde também irá colocar o seu jogo. São oportunidades para o engenho e a criatividade de um menino de situação social desfavorecida se tornarem visíveis, mas não estão isentas de riscos: estará Henrique, um produtor ativo de conteúdos digitais, a equacionar questões éticas sobre imagens e direitos? Se sim, como e com quem terá adquirido competências críticas para isso?

Isabel começou a usar o Roblox um ano antes e hoje joga “de vez em quando”. Nunca tentou criar jogos, prefere socializar e descreve as possibilidades de interação que têm vindo a ser implementadas na plataforma:

³ Henrique e Isabel são nomes fictícios de adolescentes entrevistados em 2025 no âmbito de um estudo da rede EU Kids Online, em curso, sobre acessos, usos e considerações sobre plataformas de inteligência artificial generativa. O relatório nacional deste estudo será publicado em breve.

⁴ Plataforma de videojogos desenvolvida por dois engenheiros norte-americanos em 2004 e lançada no mercado em 2006, é alimentada pelos conteúdos oferecidos pelos seus seguidores. À semelhança de outras start-ups da altura, teve um crescimento exponencial: a 31 de dezembro de 2022, empregava mais de 2.100 pessoas (Wikipedia, consultado a 11 de setembro de 2025).

“É uma aplicação que depois lá dentro tem muitos minijogos, dá para ter amigos, até 200 no máximo. Tem um chat para as pessoas comunicarem dentro dos jogos. Também há uns três anos desenvolveram o microfone. Dá para interagir pelo chat ou pelo microfone, mas o microfone é um pouco mais específico porque a pessoa primeiro tem que provar que tem 13 anos para depois poder ter o microfone. Existem jogos que são só para chat de voz, porque as pessoas só ficam com o microfone ligado e interagem.”

Como outras adolescentes, Isabel aprecia a possibilidade de conhecer pessoas para “algum mínimo de amizade”. Mas, mesmo nesta plataforma de jogos procurada pelos mais jovens, a socialização não é isenta de riscos. Isabel partilha o desconforto de um assédio sexual através de um chat escrito, e como reagiu:

“Houve uma vez em que eu estava a jogar um jogo e chegou uma pessoa e começou a falar comigo e ele perguntou se eu queria namorar e eu disse não. Foi há uns... três anos provavelmente. E eu disse não, eu não quero. E depois ele começou a fazer outras perguntas. Eu estava ainda a conversar para ver se tinha algum mínimo de amizade. E depois a pessoa perguntou se eu tinha peitos grandes. Porque eu falei que tinha 12 anos. Aquilo era um jogo de pizzaria e tinha lá um gerente, tinha os trabalhadores. Ainda por cima era um chat público, então qualquer pessoa conseguia ler aquilo. Eu chamei o gerente e disse para o expulsar. Ou seja, também podia ser muito mais bem censurado do que é.”

Por isso, Isabel reclama por uma monitorização realizada por humanos (supostamente presentes todo o tempo e capazes de identificar intencionalidades e conotações) e não apenas de forma automática:

“Devia haver mais interfaces para censurá-lo melhor. Deviam ser realmente pessoas a ler para censurar e não apenas... Porque, por exemplo, dá para escrever algumas palavras. Se se pôr, por exemplo, uma palavra que é um palavrão e tem um A dá para pôr o arroba e consegue-se mandar a palavra.”

Na exploração de novas formas de socialização, Isabel tem explorado aplicações de Inteligência Artificial generativa ligadas à criação de personagens e que geram diálogos virtuais. Entre elas usa com frequência o Character.AI, do qual tomou conhecimento através da publicidade de Youtubers que segue. Nesta plataforma, utilizadores podem criar personagens, definir as suas personalidades e outros parâmetros específicos e publicá-los para que outros possam conversar. Gosta também de interagir com personagens ficcionais: “por exemplo, num filme, escolho a personagem que quero ser e depois interajo com outras”.

Nos testemunhos de Henrique e Isabel vemos práticas, interesses e competências diferentes, com um ponto comum: a constatação de que ambientes digitais que frequentam se estão a tornar mais tóxicos. Também em comum encontramos nestes jovens “nativos digitais”, tecnologicamente avançados, desconhecimento sobre como funciona o contexto digital, insuficientes literacias, a que não tiveram acesso ao contrário do que apontam os seus direitos digitais.

Porque o cenário é mais complexo do que definir “idades mínimas” por decreto, importa considerar a heterogeneidade dos adolescentes, ter presentes as condições particulares de desenvolvimento e de afirmação identitária

próprias dessa idade. É na perspetiva dos seus direitos digitais de adolescentes e acentuando a pluralidade de condições e agências de intervenção que deveriam mobilizar que concluímos este texto.

Fazemo-lo com palavras de Livingstone e Sylwander (2025) quando apontam que questões como a definição de uma “idade certa” – determinada pelos pais, posta em prática pelos governos, implementada pelas empresas tecnológicas em função dos seus interesses – são demasiado redutoras: são “insensíveis à heterogeneidade, ingénuas quanto à eficácia na prática e surdas às vozes de crianças e jovens” (2025: 6).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Sonia Livingstone & Kim R. Sylwander (2025) There is no right age! The search for age-appropriate ways to support children's digital lives and rights, *Journal of Children and Media*, 19:1, 6-12, DOI: 10.1080/17482798.2024.2435015. Acesso aberto

“REDES SOCIAIS Uma balança entre riscos e oportunidades”

JOÃO FARIA

Psicólogo clínico,
NICO (Núcleo de Intervenção
nos Comportamentos *Online*).



Vários são os avisos para nos afastarmos das redes sociais. As recomendações para a “desintoxicação digital” durante o período de férias foi uma constante, apesar destes anúncios serem feitos nas próprias redes, salientando uma ironia algo confusa, como quem sugere uma dieta num cartão dentro de um cabaz de pães e doces.

Porém, nem sempre é fácil fazê-lo. Na realidade, o advento de aplicações de redes sociais veio apenas ao encontro de uma necessidade humana que sempre existiu: a vontade e o desejo de estar com o outro e de partilhar experiências. Se, até ao início do século XXI, o contacto era sobretudo presencial, apesar do desenvolvimento tecnológico ir criando, ao longo dos anos, novas formas das pessoas estarem umas com as outras, mesmo que à

distância (recorde-se a correspondência por carta durante a guerra ou as longas conversas telefónicas que custavam muito caro), com a entrada no ano 2000, com a democratização do acesso à Internet e com o surgimento dos *smartphones*, as aplicações de redes sociais são apenas o novo passo no sentido do desenvolvimento tecnológico para conectar a espécie humana entre si.

É interessante refletir um pouco sobre como as redes sociais têm evoluído ao longo dos anos. Desde formas muito rudimentares de juntarem utilizadores com gostos comuns, a criar sistemas de comparação e de matching entre pessoas do mesmo sexo ou sexo oposto, até à possibilidade de partilha de áudio e vídeo, de gostos e interesses ou de vídeos curtos (meros 15 segundos da nossa atenção), experiências estas que parecem ir ao

encontro da nossa curiosidade inata pela vida das outras pessoas que nos rodeiam, seja elas amigos próximos ou “amigos” com os quais nunca interagimos mas que nos inspiram (ou geram inveja).

De acordo com o site [smartinsights](https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/) (<https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>), já somos mais de 8 mil milhões de habitantes no planeta terra e, destes, em Fevereiro de 2025, eram já 5.24 mil milhões de identidades de redes sociais criadas, estimando-se que estes avatares gastam cerca de 2 horas e 21 minutos por dia nestas plataformas. Se tomarmos em consideração a recomendação da OMS relativamente ao tempo de ecrã diário que um indivíduo jovem ou adulto deve ter (cerca de 2 a 3 horas), rapidamente se chega ao resultado de que este tempo médio jamais permitiria o cumprimento da recomendação. O mesmo site estima que os jovens e os adultos passam cerca de 6 horas e 30 minutos por dia conectados à Internet, recorrendo, sobretudo, aos seus *smartphones*. O que significa que cerca de 1/3 da utilização poderá estar associada à navegação e utilização das redes sociais, ultrapassando de longe o tempo recomendado.

A utilização da internet em geral, e das redes sociais em particular, parece ter diferentes configurações consoante o país em que colocamos a lente para analisar. Numa perspetiva global, são países da Ásia aqueles cujos cidadãos mais investem na utilização das redes sociais. Através do sice Pew Research (<https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/09/08/most-adults-across-24-countries-are-online-at-least-several-times-a-day/>), é possível constatar que o Japão e a Coreia do Sul são os

países nos quais uma maior percentagem de indivíduos revela estar ligado constantemente à Internet (56% e 49% respetivamente), seguindo-se a Argentina onde a percentagem cai para os 43%. Dos 24 países que participaram nesta análise, a Índia, o Quênia e a Nigéria foram os países onde os participantes revelaram estar menos tempo ligados à Internet (seja por falta de acessibilidade ou pela cultura do próprio país). A demografia da utilização da internet, bem como das redes sociais, permite trazer uma maior luz explicativa no que toca ao acesso e à cultura da utilização destes meios.

Sendo um fenómeno global, interessa também perceber quem são os utilizadores das redes sociais, nomeadamente em termos de sexo e idade. Esta compreensão permitirá perceber que diferentes indivíduos recorrem a diferentes plataformas sociais com diferentes interesses e provavelmente diferentes.

No que respeita à diferença entre sexos, um inquérito realizado em 2024 nos Estados Unidos da América pela Pew Research Center (<https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>) evidencia ligeiras diferenças na utilização entre homens e mulheres, sendo os primeiros mais prevacentes nas redes sociais LinkedIn, X e Reddit, enquanto que as mulheres surgem com maior frequência no Facebook, Instagram e Pinterest.

Em termos de idades, pressupõe-se que diferentes utilizadores, em termos de faixa etária, farão uma utilização diferente das redes sociais, e tal é o que se verifica através da análise estatística (<https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>). Os indivíduos mais velhos tenderão a optar

por redes sociais implementadas no mercado *online* há mais tempo como o Facebook, enquanto que os mais jovens se mostram mais orientados para o Instagram e para o TikTok, nunca esquecendo o Youtube como a rede social que mais utilizadores continua a agregar diariamente.

Estes indicadores apontam para uma utilização massiva das redes sociais, tornando-a um fenómeno global, que influencia utilizadores de diferentes géneros, sexos e idades. Tratando-se de um fenómeno de proporções tão globais, é importante perceber se o seu impacto gera mais oportunidades, ou traz mais riscos à experiência humana.

Apesar de algumas abordagens radicais transmitidas por certo grupos de influência ou pelos media, a utilização adequada de redes sociais parece estar associada a aspetos positivos para a saúde mental, tal como aponta um vasto conjunto de estudos. Nomeadamente, existe evidência empírica de que uma utilização dentro dos padrões recomendados em termos de quantidade de tempo parece apontar para vários benefícios, assim como um envolvimento moderado do ponto de vista emocional. Também a presença de até um certo número “amigos” nas diferentes plataformas de redes sociais impacta positivamente a perceção de rede de suporte do indivíduo.

Ainda acrescentar que a maioria das redes sociais já possui incorporado nos seus algo-

ritmos mecanismos de prevenção de estados limites de (falta de) saúde mental, ativando mensagens preventivas para encaminhar os indivíduos para linhas de apoio (por exemplo, em relação ao suicídio).

Por fim, não esquecer a importância que as plataformas de redes sociais tiveram durante o período de confinamentos da pandemia COVID-19, possibilitando a conexão virtual quando a física era um impedimento.

"Tratando-se de um fenómeno de proporções tão globais, é importante perceber se o seu impacto gera mais oportunidades, ou traz mais riscos, à experiência humana."

Porém, também é muito importante referir que existem riscos associados à utilização desadequada das redes sociais, nomeadamente a sistemática associação (mas não causalidade) entre a utilização excessiva das redes sociais e fenómenos de depressão que podem assumir formas extremas de suicídio.

Está também devidamente identificado o fenómeno de sensação intensa de ansiedade face à ideia de se estar a ficar fora de algo de importante quando não se está conectado (FOMO), levando crianças, jovens e adultos a negligenciarem as suas rotinas para se manterem permanentemente ligados às redes sociais.

Talvez o fenómeno mais impactante em termos da utilização das redes sociais se prenda com a comparação social inerente que deriva das mecânicas implícitas destas aplicações. Se é entendido que até certo ponto esta comparação social beneficia o utilizador, verificam-se também casos negativos em que a compara-

ção funciona no sentido contrário, nomeadamente em termos de imagem corporal e comportamento alimentar, como da sensação de inveja por certos influenciadores conduzir a uma vivência negativa em termos psicológicos.

Porém, talvez as maiores ameaças com que os indivíduos se deparam no presente, em termos da utilização das redes sociais, se prenda com o fenómeno das fake news. Sobretudo as crianças e jovens que consomem conteúdos de determinados tipos de redes sociais e que possuem uma maior vulnerabilidade do ponto de vista psicológico em termos de capacidade de crítica para distinguir o certo do errado, do bom do mau, da verdade da mentira, são aqueles mais susceptíveis de interpretar

mensagens desadequadas nas redes sociais e assumirem nas como verdade, sem a aplicação da crítica social como métrica comparativa.

O fenómeno das redes sociais, global e transversal, é algo que já faz parte do nosso quotidiano. Como em relação a todas as experiências humanas, o dosear da sua utilização, em termos de frequência, intensidade e duração parece fazer pender a balança para o positivo ou negativo do que se pode extrair da sua utilização. Neste sentido, a sua utilização deve ser feita com ponderação, consciência e sabedoria, pelos que as usam e pelos que são responsáveis por eles, para que a tecnologia continue a servir o propósito do progresso humano.

LINHA SOS CRIANÇA E JOVEM



A linha que dá Voz à Criança!



116 111



913 069 404
(Mensagens)

LINHA ANÓNIMA, GRATUITA E CONFIDENCIAL
Dias úteis | 9h às 19h

“ENTRE LIKES E EMOÇÕES o impacto das redes sociais nas novas gerações”

PAULA DUARTE

Coordenadora do IAC – Polo Coimbra.

JOSÉ COELHO

Professor destacado do MECI a exercer funções no IAC.



Nas últimas duas décadas, as redes sociais moldaram de forma profunda as formas de comunicação, de aprendizagem e de relacionamento com o mundo entre crianças e jovens. O que começou por ser um espaço de partilha entre amigos evoluiu para ecossistemas globais, presentes no quotidiano desde idades cada vez mais precoces e com impacto crescente no desenvolvimento infantil e juvenil.

O ambiente digital oferece oportunidades inegáveis ao permitir o acesso a conteúdos educativos, o estímulo da criatividade, a partilha de experiências e a participação em iniciativas coletivas. Estas dimensões favorecem não apenas a literacia digital, mas também a integração social e a cidadania ativa.

Contudo, os benefícios estão associados a ris-

cos significativos. A pressão para corresponder a padrões de beleza e de sucesso irreais, a exposição a conteúdos impróprios, o *ciberbullying*, a recolha abusiva de dados pessoais e o isolamento social são alguns dos aspetos que exigem atenção. A rapidez com que a informação circula e a forma como os algoritmos moldam a experiência *online* podem afetar a autoestima, a saúde mental e o desenvolvimento emocional.

O tempo de exposição ao ecrã e a qualidade das interações digitais influenciam de forma direta a atenção, a regulação emocional e a construção da identidade, aspetos particularmente relevantes nas fases críticas da infância e da adolescência.

Neste cenário, torna-se essencial que famílias, escolas, organizações da sociedade civil

e decisores políticos adotem uma atuação consciente e responsável, garantindo um uso equilibrado e seguro das redes sociais. Mais do que limitar ou restringir, o verdadeiro desafio reside em educar para uma utilização crítica, responsável e consciente, capaz de preparar crianças e jovens para enfrentar os desafios do mundo digital sem perder de vista o seu potencial transformador.

O Instituto de Apoio à Criança (IAC), através das suas diferentes redes e projetos, desenvolve um trabalho contínuo de sensibilização, formação e capacitação de crianças, jovens, famílias e profissionais para os desafios e oportunidades do ambiente digital.

A Rede Juvenil Crescer Juntos é um espaço de participação ativa, onde crianças e jovens de diferentes regiões do país se encontram, presencial ou virtualmente, para debater temas que os afetam diretamente. Entre os assuntos

trabalhados, o ambiente digital tem assumido um papel central, promovendo a reflexão sobre o impacto das redes sociais no bem-estar, na autoestima e nas relações interpessoais.

As atividades realizadas incluem encontros de sensibilização, *workshops*, *webinars* temáticos, partilha de testemunhos e criação de materiais de comunicação.

Estes momentos permitem não só desenvolver a literacia digital, mas também estimular competências como o pensamento crítico, a empatia e a capacidade de distinguir entre a realidade e a ilusão frequentemente presentes no conteúdo *online*.

O IAC intervém igualmente no contexto escolar através dos Gabinetes de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF), dinamizando ações de sensibilização sobre temas como o *ciberbullying* (*Cyberbullying*, a *ameaça digital*), a segurança on-



Trabalho de grupo de jovens, criação de materiais de comunicação.



Sessão de sensibilização em sala de aula.

line (*Fake news: a importância de validar o que vemos online*) e a importância de estabelecer regras e limites no uso de telemóveis e redes sociais (*Vamos falar sobre regras/limites e consequências saudáveis*). Estas sessões são dirigidas tanto a alunos como a pais e encarregados de educação, reforçando o papel crucial da família na mediação e acompanhamento da vida digital das crianças e jovens.

Trabalhando em proximidade com os participantes e adaptando as abordagens às diferentes idades e realidades, o IAC procura garantir que todos tenham acesso às ferramentas necessárias para utilizar o mundo digital de forma consciente, responsável e segura.

O impacto das redes sociais no desenvolvimento infantil e juvenil é um fenómeno complexo, que combina oportunidades e riscos. A velocidade da transformação digital exige uma resposta igualmente ágil, baseada na prevenção, na

educação e no acompanhamento próximo de crianças e jovens.

Promover competências digitais e socioemocionais desde cedo é fundamental para que possam interagir *online* de forma segura, equilibrada e responsável. Isso implica não apenas fornecer informação, mas criar oportunidades de diálogo, reflexão e participação ativa, onde a voz das crianças e jovens seja ouvida e valorizada.

Pais, educadores, técnicos e agentes políticos têm um papel decisivo neste processo, trabalhando em conjunto para estabelecer regras claras, fomentar o pensamento crítico e reforçar a capacidade de distinguir entre realidade e ilusão no mundo digital.

Ao apostar numa abordagem preventiva e educativa, o Instituto de Apoio à Criança contribui para formar uma geração mais consciente e preparada para enfrentar os desafios e apro-

veitar as potencialidades do ambiente digital.

É neste compromisso partilhado que reside a chave para transformar a relação das novas gerações com a tecnologia, garantindo que esta se torne uma aliada no seu crescimento e bem-estar. A influência das redes sociais no desenvolvimento infantil não se limita ao plano individual, afetando também dinâmicas familiares, escolares e comunitárias, exigindo uma abordagem integrada e multidisciplinar.

Estudos recentes apontam para uma correlação entre o uso excessivo de redes sociais e dificuldades de concentração, distúrbios do sono e aumento da ansiedade entre crianças e adolescentes. Estes efeitos, embora não sejam universais, revelam a importância de monitorizar e compreender os padrões de utilização digital.

Além disso, é fundamental considerar as desigualdades no acesso às tecnologias. Nem todas as crianças têm as mesmas oportunidades de usufruir dos benefícios do ambiente digital, o que pode acentuar disparidades sociais e educativas. A inclusão digital deve ser uma prioridade, garantindo que todas as crianças, independentemente da sua origem socioeconómica, possam desenvolver competências digitais essenciais para o século XXI.

O papel dos educadores é igualmente central. A formação contínua dos profissionais da educação para lidar com os desafios digitais é indispensável. Devem estar preparados para

identificar sinais de alerta, promover o uso saudável das tecnologias e integrar práticas pedagógicas que valorizem o pensamento crítico e a segurança *online*.

Por outro lado, a legislação e a regulação das plataformas digitais devem acompanhar a evolução tecnológica, sendo necessário garantir que os direitos das crianças sejam respeitados no ambiente digital, protegendo-as de práticas abusivas, publicidade enganosa e conteúdos nocivos. A cooperação entre entidades públicas, privadas e organizações da sociedade civil é essencial para construir um ecossistema digital mais seguro e inclusivo.

O Instituto de Apoio à Criança tem procurado reforçar esta cooperação através de parcerias estratégicas com escolas, municípios e outras entidades, promovendo campanhas de sensibilização e projetos educativos que envolvem diretamente os jovens. A escuta ativa das suas preocupações e sugestões tem sido uma ferramenta poderosa para ajustar as intervenções às suas reais necessidades.

Em suma, o impacto das redes sociais no desenvolvimento infantil é um tema que exige reflexão contínua, ação coordenada e compromisso coletivo. A tecnologia, quando bem utilizada, pode ser uma aliada poderosa no crescimento saudável das crianças, mas, para isso, é necessário garantir que o seu uso seja orientado por princípios éticos, educativos e inclusivos, colocando sempre o bem-estar das crianças no centro das decisões.

DO OUTRO LADO



DA PÁGINA

A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO EM GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES SOCIAIS

Falar de organizações sociais é falar de impacto. É falar de pessoas que todos os dias se dedicam a transformar a vida de outros, muitas vezes em contextos de vulnerabilidade. No entanto, por detrás desse impacto humano existe uma realidade que nem sempre é visível: a gestão. Uma boa gestão é aquilo que garante a sustentabilidade da organização, que o impacto acontece e que lhe dá condições para crescer e potenciar a sua capacidade de transformar comunidades.

A capacitação em gestão não é, portanto, um luxo ou um detalhe administrativo: é um investimento essencial. Quando uma organização social investe em desenvolver competências de gestão está a assegurar que o seu propósito pode ser cumprido não apenas hoje, mas também amanhã. Uma liderança bem estruturada, processos claros, uma estratégia de financiamento diversificada e a capacidade de medir impacto tornam-se pilares de solidez que permitem enfrentar incertezas e construir futuro.

Além da sustentabilidade institucional, a capacitação em gestão tem efeitos diretos no impacto social gerado. Uma organização com maior clareza estratégica, com equipas alinhadas e com processos eficientes consegue chegar a mais beneficiários, prestar serviços de maior qualidade e responder com agilidade a novos desafios. É a diferença entre “fazer muito esforço” e “gerar transformação real”. A gestão multiplica o impacto.

Outro ponto muitas vezes esquecido é o impacto que esta capacitação tem na motivação das pessoas que trabalham dentro das organizações. Profissionais mas também voluntários sentem-se mais valorizados quando fazem parte de uma estrutura organizada, quando têm clareza sobre objetivos e quando percebem que o seu trabalho contribui para resultados concretos. Um ambiente de trabalho onde a gestão se faz com cuidado e estratégia é também um espaço onde nasce a motivação, o compromisso e a criatividade. Em última análise, investir na gestão é também investir nas pessoas que tornam possível o impacto social.

Mas este esforço de capacitação não é responsabilidade apenas das próprias organizações sociais. O setor privado tem aqui um papel determinante, sobretudo através do mecenato social. Ao apoiar programas de capacitação, as empresas não estão apenas a financiar projetos, estão a criar condições para que as organizações cresçam de forma estruturada

e sustentável. Este tipo de investimento é, na verdade, um catalisador de desenvolvimento: permite às organizações consolidar-se, inovar e ganhar autonomia, multiplicando o alcance do impacto social.

O mecenato social, quando direcionado para a capacitação em gestão, é um dos instrumentos mais eficazes de responsabilidade social corporativa. Em vez de respostas imediatas e pontuais, o setor privado contribui para soluções estruturais que permanecem e se fortalecem no tempo. É um investimento de longo prazo que garante que cada euro aplicado gera resultados muito para além do presente. Não faltam exemplos em Portugal de empresas que já compreenderam este papel: a Sonae, através do programa *Sonae For All*, apoia projetos de educação, cultura e inclusão; a Hovione criou um Fundo de Mecenato para financiar

iniciativas sociais, educativas e ambientais; e o Grupo Quercia estabeleceu um protocolo de mecenato social com o Politécnico de Viana do Castelo, garantindo bolsas de estudo para estudantes com mérito. São práticas que mostram como o setor privado pode ser motor de transformação social duradoura.

Da mesma forma, não podemos esquecer que o setor público continua a ser o principal parceiro e financiador de muitas organizações sociais. Para que este relacionamento seja eficaz, é fundamental que as organizações tenham capacidade de diálogo, de planeamento e de

"Ao apoiar programas de capacitação, as empresas não estão apenas a financiar projetos, estão a criar condições para que as organizações cresçam de forma estruturada e sustentável."

prestação de contas. Uma gestão sólida não só aumenta a confiança dos parceiros públicos como também abre portas para novas formas de colaboração. É, portanto, um círculo virtuoso: quanto mais profissionalizadas as organizações, mais preparadas estão para trabalhar lado a lado com o Estado, fortalecendo o ecossistema social.

Um exemplo concreto desta aposta na capacitação e da importância do mecenato social na mesma é o **programa MILES**, promovido pela Fundação Manuel Violante com o apoio do BPI e Fundação la Caixa. O MILES foi desenhado para capacitar organizações sociais em áreas centrais de gestão. Mais do que um programa de formação, o MILES desafia as organizações a pôr em prática boas práticas de gestão e acompanha-as no processo de mudança. Os resultados falam por si: organizações mais

fortes, equipas mais motivadas e um impacto social ampliado. Um programa que não seria possível sem mecenato social.

A experiência do MILES mostra que, quando se aposta na gestão, não estamos apenas a reforçar processos administrativos; estamos a dar condições para que o propósito das organizações sociais se cumpra de forma mais eficaz, mais sustentável e mais inspiradora. E esse é um compromisso que deve ser partilhado por todos: setor social, setor privado e setor público. Porque, no final, o que está em causa é a capacidade coletiva de gerar impacto positivo e duradouro na sociedade.

Patrícia Rocha

Fundação Manuel Violante,
Diretora Executiva.

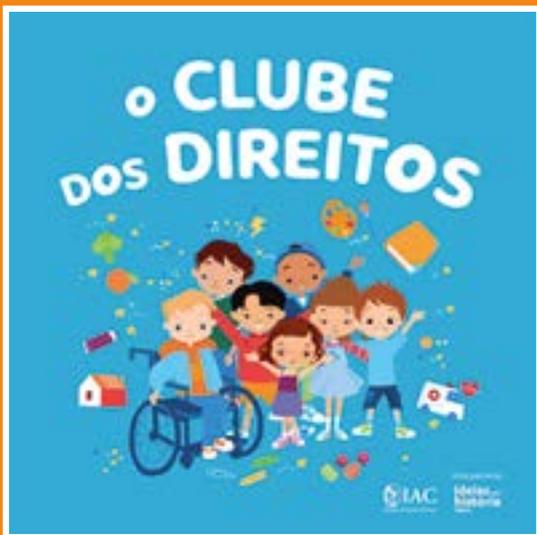


IMAGEM: [HTTPS://WWW.MILES.FMANUELVIOLANTE.PT/](https://www.miles.fmanuelviolante.pt/)

Uma parceria IAC e Ideias com História

O Clube dos Direitos

UM LIVRO PARA CRIANÇAS, PAIS E PROFESSORES



O IAC lançou, em parceria com a Editora Ideias com História e com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa, o livro “O Clube dos Direitos”, pensado para apoiar professores, famílias e todos os que se preocupam com o desenvolvimento de uma cidadania ativa desde cedo.

Este livro infantil nasce de um pedido muito concreto: oferecer uma ferramenta prática para trabalhar os Direitos da Criança nas

aulas de Cidadania e Desenvolvimento, mas também em casa, de forma envolvente e acessível.

A história começa com algo tão simples e tão importante como ouvir uma notícia na televisão – um convite a desenvolver nas crianças o espírito crítico, a capacidade de distinguir informação de desinformação e a discutir temas atuais em família. Ao longo das páginas, acompanhamos o Vicente numa viagem que nos lembra a importância das bibliotecas, do diálogo entre escola e família e do compromisso conjunto para construir um mundo mais empático, inclusivo e respeitador.

Para além da história, o livro inclui propostas de atividades práticas pensadas para o 1.º e 2.º ciclos, facilitando o trabalho de professores e educadores e ajudando famílias a explorar estes temas com as crianças.

“O Clube dos Direitos” não é apenas um livro – é um convite a trabalharmos em conjunto para defender e promover os direitos das crianças, inspirando mudança, reflexão e ação.

Adquirir **O Clube dos Direitos**:
através do site da Editora Ideias com História
<https://ideiascomhistoria.pt/products/o-clube-dos-direitos-tema-do-livro-direitos-da-crianca>

Uma parceria



ideias.com
história

Com o apoio de



*Desacelerar e Brincar:
a chave para um desenvolvimento feliz!*

ESTAMOS AQUI

Site

www.iacrianca.pt

Redes sociais



E-mail

iac-sede@iacrianca.pt

iac-marketing@iacrianca.pt

Morada

Av. da República, 21 | 1050-185 | Lisboa

Telefone

+ 351 213 617 880



Desde 1983 na Defesa e Promoção dos Direitos da Criança

Apoiar o IAC

Com o seu donativo está a contribuir para a defesa e promoção dos Direitos da Criança.

Faça o seu donativo através de:

Transferência bancária

IBAN PT50 0035 0127 0005880 6630 88

MBWAY 924 124 912

SER SOLIDÁRIO



Quer ser apoiante ativo desta Revista?

Faça o seu donativo através da Referência Multibanco:

Entidade: 21098

Referência: 101 343 004

Valor: xxx €

Para obter o seu recibo de donativo,
por favor, envie-nos o comprovativo de transferência
e/ou print do movimento MBWAY para o e-mail iac-sede@iacrianca.pt
com indicação do nome, NIF, morada ou e-mail.