



Manual de Orientação

Departamento de Adolescência

Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital

Departamento de Adolescência

Presidente:

Alda Elizabeth Iglesias Azevedo

Secretária e Coordenadora:

Evelyn Eisenstein

Membros do Conselho Científico:

Beatriz Elizabeth B. Velda Bermudez, Elizabeth Cordeiro Fernandes, Halley Ferraro Oliveira, Lilian Day Hagel, Patrícia Regina Guimarães e Tamara Beres Lederer Goldberg

Colaboradores:

Alessandra Borelli (Nethics, SP), Alexandre Barbosa (CGI-CETIC, SP), Cristiano Nabuco (PRO-AMITI), Daniel Becker (RJ), Eduardo Jorge Custódio da Silva (RJ), Emmalie Ting (RJ), João Amaral (CE), Juliana Abrusio (Nethics, SP), Maria Eugenia Sozio (CGI-CETIC, SP), Michael Rich (CMCH, Boston), Miriam von Zuben (CGI-CERT, SP), Susana Bruno Estefenon (RJ), Suzy Santana Cavalcante (BA), Tereza Sigaud Soares Palmeira (RJ), Vic Strasburger (Univ New Mexico, USA)

Premissas

Há benefícios e malefícios que têm acompanhado a tecnologia digital. Fundamental é o bom senso e a informação adequada que os pediatras devem enfatizar para as famílias, crianças e adolescentes sobre este assunto.

As tecnologias da informação e comunicação estão transformando o mundo à nossa volta e os comportamentos e relacionamentos de todas as pessoas. Buscar informações e adquirir novos conhecimentos são tarefas quase instantâneas, no clicar do teclado ou no deslizar dos dedos num telefone celular. Crianças e adolescentes fazem parte da geração digital e usam os dispositivos, aplicativos, *videogames* e a Internet cada vez mais em idades precoces e em todos os lugares. Alguns dos pais, também são nativos digitais e não percebem as mudanças ou problemas que vão surgindo, como se tudo já fosse parte da rotina familiar.

Os benefícios e prejuízos dessas tecnologias permanecem sendo foco de atenção de todos os profissionais que lidam com as questões da saúde durante a infância e a adolescência e urge novas legislações a respeito. No Brasil, a Constituição Federal (1988) no artigo 5º inciso X, assegura proteção à privacidade e, no artigo 227º, a proteção integral da criança e do adolescente como prioridade absoluta de acordo com a Convenção dos Direitos da Criança aprovada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (1989). O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8069 de 1990, em seus artigos 240 e 241 descreve como crime a produção de fotos, imagens ou transmissão de conteúdo com cenas de sexo explícito ou pornografia e foram alterados pela Lei 10.764 de 2003 para incluir a ilicitude da conduta no âmbito

da Internet e tornar as penas mais graves. O artigo 73º do ECA prevê ainda, que a inobservância às normas de prevenção aos direitos da criança importará em responsabilidade da pessoa física ou jurídica, nos termos da Lei.

Uma nova Lei 12.965 de 2014 – o Marco Civil da Internet em seu artigo 29º - explicita a necessidade do controle e vigilância parental e a educação digital como formas de proteção frente às mudanças tecnológicas, em especial sobre os impactos provocados nas famílias e, especificamente, nas rotinas e vivências das crianças e dos adolescentes. Porém, tanto os pais como os educadores nas escolas precisam aprender como exercer esta mediação e serem alertados sobre os riscos e os limites necessários para assumirem esta responsabilidade. Além disso, as crianças e adolescentes devem ser informados das necessidades de hábitos saudáveis de modo sistemático.

Uma recente Lei 13.185 de 2015 – institui o programa de combate à intimidação sistemática e fatos ou imagens que depreciem, incitem à violência, adulteração de fotos ou dados pessoais com o intuito de criar meios de constrangimento psicossocial (*bullying*) ou através da rede mundial de computadores (*cyberbullying*), pois este fato vem se tornando frequente com consequências perigosas.

Estudos científicos comprovam que a tecnologia influencia comportamentos através do mundo digital, modificando hábitos desde a infância, que podem causar prejuízos e danos à saúde, e o uso precoce e de longa duração de jogos *online*, redes sociais ou diversos aplicativos com filmes e vídeos na Internet, por crianças e adolescentes podem causar dificuldades de socialização e conexão com outras pessoas, dificuldades escolares, a dependência ou o uso problemático e interativo das mídias causa problemas mentais, aumento da ansiedade, violência, *cyberbullying*, transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos por uso de *headphones*, problemas visuais, problemas posturais e lesões de esforço repetitivo (LER), problemas que envolvem a sexualidade, como maior vulnerabilidade ao *grooming* e *sexting*, incluindo pornografia, acesso facilitado às redes de pedofilia e exploração sexual online,

compra e uso de drogas, pensamentos ou gestos de autoagressão e suicídio, além das “brincadeiras” ou “desafios” *online* que podem ocasionar consequências graves até coma por anóxia cerebral ou morte.

Dados e indicadores da pesquisa realizada pelo Comitê Gestor da Internet (CGI) e o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação (Cetic.br), a TIC KIDS ONLINE – Brasil de 2015 estudaram, em entrevistas domiciliares nos 350 municípios das cinco regiões do Brasil, 3068 famílias selecionadas em amostragem estratificada com os pais e crianças e adolescentes entre 9 a 17 anos de idade. Do universo de 29.7 milhões nesta faixa etária, 23.7 milhões ou **80%** são usuárias da Internet: 97% nas classes sociais A e B, 85% na classe C e 51% nas classes D e E. O uso diário é intenso e 66% acessam a Internet mais de uma vez ao dia. O telefone celular se tornou o principal dispositivo em **83%**, além dos computadores de mesa, *tablets* ou computadores portáteis ou consoles para videogames. Importante observar que **1 em cada 3** crianças e adolescentes ou **31%** da amostra acessaram a Internet apenas por meio do telefone celular, **86%** em casa, 73% na casa de outra pessoa, 31% na escola e 19% em *lanhouses*. Dados relevantes e demonstrativos dos danos à saúde podem ser resumidos, como: em **37%** viram alguém ser discriminado na Internet, nos últimos 12 meses ou **8,8 milhões** de crianças e adolescentes que são expostos aos discursos de ódio, intolerância e violência, além de **20%** que foram tratadas de forma ofensiva na internet, caracterizando uma das formas de *cyberbullying*. Nesta amostra, **21%** dos adolescentes deixou de comer ou dormir por causa da internet, **17%** procuraram informações sobre formas de emagrecer, **10%** formas para machucar a si mesmo (*self-cutting*), **8%** relataram formas de experimentar ou usar drogas e **7%** formas de cometer suicídio. Muitos outros dados merecem nossa reflexão, como: **77%** enviam mensagens instantâneas ou usam as redes sociais quando sozinhos e **61%** já postaram fotos ou vídeos na Internet, **39%** já tiveram contato com pessoas que não conheciam pessoalmente e **18%** encontraram com desconhecidos, sendo que na faixa etária entre

15-17 anos este dado aumenta para **27%**, além de **21%** já terem repassado informações pessoais para outras pessoas que só tiveram contato a partir da relação *online*. Em **11%** das famílias, os pais nada sabiam sobre as atividades de seus filhos e em **41%** sabiam mais ou menos, demonstrando os problemas de segurança e de privacidade de crianças e adolescentes que assim estão expostos numa rede totalmente incontrolável e acessível em qualquer momento ou horário ou de qualquer lugar.

Portanto, a SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP), que agrega 22.000 médicos pediatras cuidando do futuro do Brasil, RECOMENDA:

- O tempo de uso diário ou a duração total/dia do uso de tecnologia digital seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicossocial das crianças e adolescentes.
- Desencorajar, evitar e até proibir a exposição passiva em frente às telas digitais, com exposição aos conteúdos inapropriados de filmes e vídeos, para crianças com menos de 2 anos, principalmente, durante as horas das refeições ou 1-2 h antes de dormir.
- Limitar o tempo de exposição às mídias ao máximo de 1 hora por dia para crianças entre 2 a 5 anos de idade. Crianças entre 0 a 10 anos não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos. Adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos ou ultrapassar suas horas saudáveis de sono às noites (8-9 horas/noite/fases de crescimento e desenvolvimento cerebral e mental). Estimular atividade física diária por uma hora.
- Crianças menores de 6 anos precisam ser mais protegidas da violência virtual, pois não conseguem separar a fantasia da realidade. Jogos *online* com cenas de tiroteios com mortes ou desastres que ganham pontos de recompensa como tema principal não são apropriados em qualquer idade, pois banalizam a violência como sendo aceita para a resolução de conflitos, sem expor a dor ou sofrimento causado às vítimas, e contribui para o aumento da cultura de ódio e intolerância e devem ser proibidos.
- Estabelecer limites de horários e mediar o uso com a presença dos pais para ajudar na compreensão das imagens. Equilibrar as horas de jogos *online* com atividades esportivas, brincadeiras, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza.
- Conversar sobre as regras de uso da Internet, configurações para segurança e privacidade e sobre nunca compartilhar senhas, fotos ou informações pessoais ou se expor através da utilização da *webcam* com pessoas desconhecidas, nem postar fotos íntimas ou *nudes*, mesmo com ou para pessoas conhecidas em redes sociais.
- Monitorar os sites/programas/aplicativos/filmes/vídeos que crianças e adolescentes estão acessando/visitando/trocando mensagens, sobretudo em redes sociais. Manter os computadores e os dispositivos móveis em locais seguros, e ao alcance das responsabilidades dos pais (na sala) ou das escolas (durante o período de aulas).
- Usar antivírus, *antispam*, *antimalware* e *softwares* atualizados ou programas que servem de filtros de segurança e monitoramento para palavras ou categorias ou sites. Alguns restringem o tempo de uso de jogos *online* e o uso de aplicativos e redes sociais por faixa etária. Ainda assim, é importante explicar com calma e sem amedrontar as crianças e adolescentes quais são os motivos e perigos que existem na Internet, espaço vazio e virtual e onde nem tudo é o que parece ser!
- Aprender / Ensinar a bloquear mensagens ofensivas ou inapropriadas, redes de ódio, violência ou intolerância ou vídeos com conteúdos sexuais e como denunciar *cyberbullying* em *helplines* ou através da SAFERNET ou disque-denúncia tel. 100.
- Conversar sobre valores familiares e regras de proteção social para o uso saudável, crítico, construtivo e pró-social das tecnologias usando a ética de não postar qualquer mensagem de desrespeito, discriminação, intolerância ou ódio.
- Desconectar. Dialogar. Aproveitar oportunidades aos finais de semana e durante as férias para conviver com a família, com amigos e dividir momentos de prazer sem o uso da tecnologia, mas com afeto e alegria.

Para Pediatras

- Avaliar/aconselhar/orientar sobre o tempo de uso diário das tecnologias e celulares, videogames e computadores durante a entrevista ou consulta e correlacionar com os sintomas apresentados por crianças e adolescentes.
- Avaliar hábitos de sono, alimentação, exercícios, comportamentos e condutas com os colegas na escola, além do rendimento escolar e da dinâmica familiar. Prescrever Natureza e atividades ao ar livre, sempre que necessário.
- Programar com as crianças/adolescentes e suas famílias um plano de “dieta midiática” de acordo com as idades e desenvolvimento cognitivo e maturidade, sobre o que seria mais conveniente em termos de tempo de exposição aos conteúdos como diversão ou distração, enfatizando os cuidados necessários para o acesso aos *links* dos filmes, vídeos, jogos e não somente limitar à quantidade de horas, assim, balanceando a qualidade X quantidade com as outras tarefas diárias.
- Incluir nos protocolos de atendimento as rotinas que permitam tanto a prevenção como o diagnóstico e tratamento dos danos à saúde física, decorrentes do uso abusivo das tecnologias digitais, tais como: obesidade, distúrbios do sono, lesões articulares, problemas posturais, alterações da visão, perda auditiva, transtornos comportamentais e mentais dentre outros já demonstrados por diversos estudos da literatura científica.
- Considerar e avaliar com mais atenção crianças e adolescentes que apresentem comportamentos agressivos, dissociativos entre o mundo real e o virtual, dependentes da tecnologia-Internet-videogames, que apresentem transtornos de sono, alimentação, higiene, uso de drogas ou queda do rendimento escolar ou pratiquem /apresentam sinais de violência/*bullying/cyberbullying*, sinais corporais de automutilação (*self-cutting*) ou quando relatam “desafios” *online* com colegas da escola. Encaminhar para psicoterapia cognitivo-comportamental e terapias adjuntas quando necessário e precocemente, inclusive terapia de família.
- Atualizar seus conhecimentos em relação às evidências científicas sobre as influências da mídia *online* no desenvolvimento da saúde mental e psicossocial das crianças e adolescentes, para entender melhor as possibilidades diagnósticas dos transtornos frequentes nesta faixa etária e prescrever as principais medidas de prevenção, que são também tópicos de saúde pública e coletiva, devido à dimensão e velocidade da disseminação das informações via Internet.
- Dialogar com a família durante a consulta sobre mudanças de hábitos e estilos de vida que possam ser prejudiciais como modelos referenciais para as crianças e adolescentes, tipo a prevenção de discórdias e cenas de violência ou terror em filmes, vídeos, e durante o uso de telas de computadores ou celulares. Pais são modelos para filhos e as rotinas da família irão se perpetuar na próxima geração.
- Colaborar com a mídia para evitar a exposição de crianças e adolescentes aos conteúdos prejudiciais, distorcidos, discriminatórios ou excludentes em qualquer matéria ou pauta de entrevista onde o pediatra é o profissional convidado. Sempre alertar/esclarecer sobre os sinais e sintomas de transtornos precoces durante a infância e adolescência, também em relação ao mundo digital e como procurar ajuda no sistema de saúde ou consultórios/ambulatórios de pediatria, em sua cidade.
- Participar de palestras nas escolas ou campanhas de prevenção na sua comunidade enfatizando os direitos de todas as crianças e adolescentes de viverem com mais saúde e mais segurança, tanto *online* como *off-line*, e como sempre, a prevenção de riscos é o melhor investimento para a proteção social da geração digital.
- Lembrar sempre, que a Internet é um lugar público, devendo-se, portanto, ter cuidado com fotos, mensagens, comentários sobre resultados de exames, discussão sobre casos atendidos ou sobre tratamentos e medicamentos recomendados. Evitar a exposição desnecessária de assuntos envolvendo crianças e adolescentes. Sempre usar os critérios éticos e de base legal e, em caso de qualquer dúvida,

buscar orientação, junto à Sociedade Brasileira de Pediatria ou Filiadas e seus Departamentos Científicos ou Conselho Federal e Conselhos Regionais de Medicina.

Para Educadores e Escolas

- Informar de modo adequado e detalhado os educadores e professores sobre o uso ético, saudável e com segurança das tecnologias e aplicativos durante o tempo de convívio com as crianças e adolescentes nas escolas e cursos.
- Realizar atividades com os alunos e palestras de prevenção e proteção de todos, estabelecendo regras e limites no contato diário entre professores-alunos, alunos-alunos e evitando mensagens e encontros com desconhecidos com o uso das tecnologias.
- Debater e conscientizar sobre o dever de respeito aos direitos autorais das fontes pesquisadas nas tarefas escolares, sem adotar a prática do “copia-e cola”, prática essa conhecida como “pirataria” ou “baixar” materiais da Internet sem a devida citação da fonte.
- Produzir com os próprios alunos materiais educativos e pró-ativos sobre o uso adequado das tecnologias digitais em atividades culturais como teatro e artes ou ações de protagonismo juvenil e que seja compartilhado com as redes dos pais ou com crianças de escolas vizinhas ou feiras nas comunidades.
- Temas difíceis e complexos como sexualidade e exploração sexual online, comportamentos de violência, *cyberbullying*, uso de drogas, “brincadeiras e desafios perigosos” devem fazer parte do currículo escolar e da programação da escola em atividades ou palestras de promoção de saúde e prevenção de riscos. Se necessário, convidar pediatras especialistas em adolescência, ou consultar a SBP para o profissional mais recomendado em sua cidade.
- Informar e procurar sempre se atualizar sobre as novas tecnologias disponíveis e como aproveitar os materiais disponíveis *online* para estimular a criatividade e o trabalho em equipe e

em redes entre todos. Faça da tecnologia uma ferramenta de ensino-aprendizagem que fortaleça o vínculo de respeito e de diálogo com seu aluno sobre cidadania digital.

- Ficar atento aos sinais de riscos pessoais, sociais ou digitais que seu aluno possa apresentar. Convoque os pais para uma conversa e troca de informações: sempre é melhor prevenir do que remediar!
- Atualizar materiais, programas e aplicativos educativos, e sempre conversar com os alunos sobre os conteúdos que estão acessando ou servindo para pesquisas ou produção de conhecimentos, e assim aproveitar dos benefícios das tecnologias e ao mesmo tempo assegurando a máxima proteção possível para todos, na escola, que é um espelho ou microcosmos da sociedade “real”.
- Estabelecer redes intersetoriais com os pais e com as referências profissionais de especialistas para a proteção de sua escola e deixar sempre em local visível como denunciar casos de violência, *sexting* ou *cyberbullying* ou qualquer outro problema, no disque-denúncia tel. 100 ou acessando a rede SAFERNET www.new.safernet.org.br
- Redigir diretrizes de comportamento e relacionamento social com ética e segurança para todos os professores e funcionários das escolas que participam de redes sociais, como Facebook, Snapchat, Instagram e outras, sobretudo na interação com alunos, crianças/adolescentes e familiares ou em fotos que possam expor ou constranger em público. Funcionam como códigos de conduta entre todos que convivem com a rotina escolar e o “mundo externo e real”.

Para Pais

- Conversar com seus filhos sobre a Internet e também sobre as redes sociais e quais os *sites* que são mais apropriados, de acordo com o desenvolvimento e a maturidade de cada um, compartilhando o uso positivo das tecnologias digitais com seus filhos nas tarefas de rotina ou lazer, mas sem invadir os espaços e as men-

- sagens de cada um. Fazer uma lista de sites recomendados, conversar sobre os perigos e riscos da Internet ou encontros com pessoas desconhecidas em redes sociais ou fora delas.
- Verificar a classificação indicativa para *games*, filmes e vídeos e conteúdos recomendados de acordo com a idade e compreensão de seus filhos, em normas técnicas e guias práticos para todas as famílias e também acessíveis *online*.
 - Estabelecer regras e limites bem claros e “concordantes” entre todos sobre o tempo de duração em jogos por dia ou no final de semana e sobre a entrada e permanência em salas de bate-papo ou em redes sociais ou durante os jogos de videogames *online*. Não fornecer cartões-de-crédito de uso pessoal.
 - Discutir francamente qualquer mensagem ofensiva, discriminatória, esquisita, ameaçadora ou amedrontadora, desagradável, obscena, humilhante, confusa, inapropriada ou que contenha imagens ou palavras pornográficas ou violentas típicas das redes de intolerância ou ódio e como fazer para bloquear.
 - Recomendar aos seus filhos que NUNCA forneçam a senha virtual a quem quer que seja, nem aceitem brindes, prêmios ou presentes oferecidos pela Internet, assim como também jamais ceder a qualquer tipo de chantagem, ameaça ou pressão de colegas ou de qualquer pessoa *online*.
 - Evitar postar fotos de seus filhos para pessoas desconhecidas ou público em público em geral. Aprenda sobre os meios de configuração de privacidade e selecione como enviar fotos, vídeos ou mensagens. Existem vários sites e aplicativos que ensinam sobre segurança *online*.
 - Criar tempo para ser pai, mãe, avô, avó, tio/tia, madrinha/padrinho sem o uso das tecnologias. Planejar as refeições sem qualquer uso de equipamentos na mesa. Planejar atividades de finais de semana ou férias fora e longe do *wifi* ou de computadores e celulares ou limite o tempo de uso para 1-2 horas/dia para todos. Praticar atividades ao ar livre e em contato com a Natureza, prevenção da saúde física e mental/comportamental de todos da família.
 - Brincar mais com seu/s filho/s de maneira interativa, olhando, abraçando, sendo parceiro e estando ao seu lado, sempre que precisar, supervisionando e construindo uma relação de confiança, para a Vida, juntos. Para isso não se precisa de telas de televisão, computadores nem celulares ligados! Cuidados com a distração nas ruas ou quando em movimento dirigindo carros e bicicletas.
 - Participar das atividades da escola e da comunidade e criar redes de proteção e segurança *online* com amigos e conhecidos para todas as crianças e adolescentes de sua vizinhança ou de seu bairro ou na sua cidade.
 - Lembrar sempre que você como adulto, pai ou mãe, e, com a convivência diária, se torna um modelo de referência para seus filhos. Portanto dar o primeiro exemplo: limite o seu tempo de trabalho no computador, quando em casa. Desconectar e estar presencialmente com seus filhos.

Para Crianças & Adolescentes

- Nas telas do mundo digital tudo é produzido como fantasia e imaginação para distrair ou afastar do mundo real – portanto, não se deixe enganar no mundo virtual.
- Não marque bobeira à toa! Cuidado, desconfie de mensagens esquisitas ou confusas. Aprenda a bloquear mensagens ofensivas ou que zombem de você!
- A senha é só sua, não compartilhe sua senha com ninguém, ninguém mesmo! Única exceção apenas para seus pais que são responsáveis por você até completar os 18 anos, legalmente.
- Lembre-se que a Internet é um espaço público e as mensagens trocadas ficarão para sempre gravadas e acessíveis, como uma história de você ou como uma impressão digital.
- Preste atenção para não adicionar qualquer pessoa desconhecida e jamais marque encontros com pessoas estranhas ou conhecidas apenas da Internet e que enviam mensagens solicitando encontros com você!

- Cuidado ao utilizar a *webcam*, evite a exposição se você estiver sem roupas ou mesmo no seu quarto ou sozinho em qualquer lugar.
- Prêmios ou ofertas em dinheiro ou presentes de viagens podem ser uma cilada. Surpresas e mágicas *online* são muitas vezes falsas para pegar otário, portanto, seja mais esperto!
- Seja quem você é mesmo, sem criar *avatars*, heróis ou inimigos que nem existem, ou só existem na sua imaginação. Pode ser engraçado, mas nem sempre é brincadeira! Você pode se machucar à toa, fique sempre alerta aos desafios ou confrontos que podem terminar em problemas sérios, colocando sua vida em risco.
- Seja respeitoso *online* e trate os outros como gostaria de ser tratado, afinal você merece respeito de todos também. Evite repassar mensagens que possam humilhar, ofender, zombar ou prejudicar a pessoa que recebe este seu recado.
- Crescer e construir o seu corpo precisa de horas de sono e alimentação balanceada e saudável. Se você estiver se sentindo cansado, sonolento, com fome ou sem apetite, ou com dor de cabeça, nas costas, nos olhos ou nos ouvidos, desligue o seu celular ou seu computador, converse com seus pais ou consulte seu médico pediatra. Conversando a gente se entende e tudo ficará melhor! Sempre é bom ter mais cuidados de saúde e você é responsável por sua saúde física e mental, e lembre que para ser um adulto melhor e capaz requer socialização, conversa e reflexão!
- ESSE Mundo Digital, Ética, Segurança, Saúde e Educação para crianças, adolescentes e famílias: www.essemundodigital.com.br <https://www.facebook.com/EsseMundoDigital>
- NETHICS: www.nethicsedu.com.br
- Instituto Dimicuida: www.institutodimicuida.org.br
- SAFERNET: www.new.safernet.org.br
- SAFERNET: Denúncia e Hotline: www.new.safernet.org.br/denuncie#
- SAFERNET: Atendimento Psicológico: www.new.safernet.org.br/helpline#
- Classificação Indicativa do Ministério da Justiça e Cidadania, portal e guia prático. Acessível em:
 - <http://portal.mj.gov.br/ClassificacaoIndicativa/EscolhaTipo.jsp>
 - <http://justica.gov.br/seus-direitos/classificacao>
 - <http://www.justica.gov.br/seus-direitos/classificacao/guia-pratico/guia-pratico.pdf>
- Nabuco, CN, Eisenstein, E, Estefenon, SGB (2013): Vivendo ESSE Mundo Digital, impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais (2013): Porto Alegre, Ed ARTMED. Disponível como e-book: <http://loja.grupoa.com.br/livros/psicologia-geral/vivendo-esse-mundo-digital/9788565852951>
- Estefenon, SGB, Eisenstein, E. (2008): Geração Digital, riscos e benefícios das novas tecnologias para crianças e adolescentes, Rio de Janeiro, Ed Vieira & Lent.
- Abrusio, J (coord) (2015): Educação Digital. São Paulo, Revista dos Tribunais/Thomson Reuters/ProView
- Gregory Smith (2009): Como proteger seus filhos na Internet: um guia para pais e professores, São Paulo, Ed Novo Conceito com resenha do tradutor Valdemar Setzer disponível em <http://www.ime.usp.br/~vwsetzer/como-protetger-resenha.html>
- Fraiman L, Borelli A (2016): Coleção Educação para a Cidadania Digital, ensino fundamental e médio, Nethics/OPEE editora/FTD disponível em http://metodologiaopee.azurewebsites.net/wp-content/uploads/2016/07/Educacao_cidadania_digital_compendio.pdf

Referências e Sites Recomendados de Consulta

- CGI - CETIC: Comitê Gestor da Internet e Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação: Pesquisa TIC KIDS ONLINE – Brasil, 2015. Disponível em: www.cetic.br/pesquisa/kids-online/indicadores
- CGI, Comitê Gestor da Internet, Cartilha de Segurança para Internet, disponível em: <http://cartilha.cert.br> e <http://cartilha.cert.br/computadores>

- Center on Media and Child Health, Children's Hospital Boston and Harvard Medical School: Ask the Mediatrix Dr Michael Rich www.cmch.tv
- Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Children, Adolescents and the Media: Health Effects. *Pediatric Clin N Amer* 2012; 59(3): 533-587.
- O'Keefe GS. CyberSafe: protecting and empowering kids in the digital world of texting, gaming and social media. AAP, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL., 2011
- AAP, American Academy of Pediatrics: *Pediatrics* 2013;132(5) available online: www.pediatrics.aappublications.org/content/132/5/958.full
- AAP, American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media: Virtual Violence: *Pediatrics* 2016;138(1) available online: www.pediatrics.aappublications.org/content/138/2/e20161298 e www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2016_1358
- AAP, American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media: Media and Young Minds
Available online: www.pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2591
- AAP, American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media: Media Use in School-aged Children and Adolescents. *Pediatrics* 2016;138(5):e2016-2592
- AAP, American Academy of Pediatrics, Council of Communications and Media: Children and Adolescents and Digital Media available online www.pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2593
- Christakis DA, Garrison MM, Herrenkohl T *et al.* Modifying media content for pre-school children: a randomized controlled trial. *Pediatrics* 2013;131(3):431-438.
- Geel MV, Vedder P, Tarilon J: Relationship between peer victimization, cyberbullying and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 2014;168 (5):435-442
- Canadian Pediatric Society, Position Statement (PP2003-01): Impact of Media use on children and youth. *Paediatric Child Health* 2003;8(5).
- Canada's Centre for Digital and Media Literacy. Media Awareness Network Web of Canada: Digital & Media Literacy Fundamentals and Excessive Internet Use: resources for parents, available online: www.media-awareness.ca
- Moreno MA, Ton A, Selkie E, *et al.* Secret society 123: understanding the language of self-harm on Instagram. *J Adolescent Health* 2016;58(1):78-84.
- Waarsdorp TE, Bradshaw CP: The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *J Adolescent Health* 2015;56(5):483-488.

Glossário Digital

(fique atualizado com alguns termos usados na Internet e no texto do documento):

- **Antivírus:** programa de computador que localiza e corrige limpando os estragos feitos por programas de vírus
- **Avatar:** palavra derivada do sânscrito e reverenciada como divindade pelos hinduístas e que significa a manifestação corporal de um ser imortal. É usada pela realidade virtual como figura para emprestar sua vida simulada para o transporte dos jogadores online para dentro dos mundos paralelos do ciberespaço, como se fosse uma máscara digital que transforma a identidade das pessoas.
- **Antimalware:** programa que se instala no computador ou dispositivos para se proteger da transmissão de vírus
- **Antispam:** programa que se instala no computador ou dispositivos para se proteger de mensagens comerciais ou não-desejadas que lotam a caixa de correio eletrônico, geralmente contendo publicidade de algum produto ou materiais de pornografia e que podem capturar dados confidenciais do usuário.
- **Bullying:** termo inglês utilizado para descrever atos de violência física, psicológica ou sexual, intencionais, para intimidação, ofensa, humilhação, depreciação, maltrato ou ameaça por um indivíduo (*bully*) ou grupo de indivíduos/pares de colegas, com o objetivo de agredir, amedrontar ou exercer o poder da força contra

outro indivíduo ou grupo de indivíduos/pares de colegas incapaz(es) de se defender.

- **Cyberbullying:** é o mesmo ato de violência do *bullying* que ocorre nas redes sociais ou em jogos online, na Internet mas que extrapola e dissemina sem qualquer controle.
- **Cybernautas ou cibernautas:** são as pessoas que usam a Internet, redes sociais ou jogos *online* através dos computadores ou de qualquer dispositivo das tecnologias de informação e comunicação (TICs)
- **Desafios ou brincadeiras perigosas:** jogos entre colegas adolescentes com confrontação de poder e testar os limites corporais do ganhador ou do perdedor, como recompensa ou castigo pela tarefa que foi (ou não) realizada ou cumprida, caracterizando uma das formas de violência do bullying/cyberbullying e podendo causar sufocação por enforcamento, convulsões, dores-de-cabeça, cortes-no-pescoço, fraturas, traumatismo craneano, hipóxia e morte. Sempre verificar lesões no pescoço, cortes ou pequenos hematomas, olhos vermelhos, dores-de-cabeça. Consta no CID-10 como item Y93.85 como causa externa de atividade de desmaio ou sufocação ou *choking game activity*.
- **Dieta midiática:** se refere a quantidade e qualidade & tipo de mídia que é consumida (plataforma e conteúdos na imprensa/revistas/livros, ou televisão, computador, portáteis como notebooks ou telefones celulares e *smartphones*). E à semelhança da alimentação e dietas, as “dietas midiáticas” precisam ser progressivas dependendo da idade e maturidade da criança e daí os conteúdos serem “nutritivos” e pró-sociais saudáveis ou prejudiciais e desequilibrados, ou saudável em qualidade, mas danosos em quantidade.
- **Emoticons e emojis:** forma de comunicação paralingüística usando ícones ou símbolos criados para significar uma emoção através de uma sequência de caracteres tipográficos como: ;O>) ou ^-^ ou uma imagem, usualmente pequena que traduz ou tenta expressar a emoção que a pessoa está sentindo ao transmitir as palavras nas trocas de mensagens e na pressa de se comunicar que vão sendo cada vez mais incorporadas nos comportamentos e relacionamentos *online*.
- **Gamificação:** uso de elementos dos games numa atividade do mundo real de uma maneira atraente para trocas de mensagens com a perspectiva de jogar *online*.
- **Grooming:** técnicas de sedução ou comportamentos sedutores que acontecem nas redes sociais quando uma pessoa mal-intencionada ou pedófilo tenta atrair uma criança ou adolescente com falsidades ou inventando histórias ou mentiras para capturar a atenção da vítima.
- **Helpline:** rede de ajuda *online* e que pode ser acessada de qualquer computador.
- **Hotline:** serviço de recebimento de denúncias anônimas de crimes e violações contra os Direitos Humanos na Internet, contando com procedimentos efetivos e transparentes para lidar com as denúncias. Acessível e gratuito e pode ser acessado de qualquer computador.
- **Links:** “objeto” que pode ser uma palavra, nome ou uma sigla que liga uma página à outra, facilitando a navegação por múltiplos *sites*. Pode estar associado a fotos ou textos e geralmente é acessado por uma curta linha de texto em azul e sublinhado.
- **Nudes:** palavra popular que significa um pedido para a pessoa enviar uma foto ou imagem nua ou sem roupas com a intenção de se expor à opinião de outra (ou outras), ato ou comportamento perigoso que pode caracterizar crime de exploração sexual.
- **On-line ou online e off-line ou offline:** significa estar ligado ou conectado à Internet ou ao contrário, desligado ou desconectado.
- **Self-cutting:** cortes de automutilação que geralmente as adolescentes fazem como gestos de autoagressão ou gestos suicidas, com o significado de não sentir a dor do sofrimento por bloqueio emocional ou afetivo. Comportamento que se tornou mais frequente principalmente em adolescentes com transtornos alimentares ou depressivos e que assim expressam a sua dor em fotos nas redes sociais e compar-

tilham este feito pseudo-heroico de sacrifício com outras colegas adolescentes, em vez de procurar ajuda para resolver seus problemas emocionais ou familiares. Algumas usam *piercing* também colocando objetos como brincos ou pulseiras ou fazendo tatuagens para cobrir os cortes feitos nos braços ou nos tornozelos, para disfarçar as cicatrizes.

- **Senha:** um código que pode conter letras ou números e que dá o acesso ao computador, telefone celular ou outros dispositivos com acesso a programas e aplicativos. É sempre pessoal e intransferível e uma medida de segurança e privacidade.
- **Sexting:** mensagens, fotos ou vídeos de conteúdo sexual que são transmitidas como comportamentos de sedução ou atração de outra pessoa através da Internet e que pode caracterizar exposição corporal de criança ou adolescente e crime de exploração sexual *online*. Frequentemente acompanham o ato de *cyberbullying* entre adolescentes.
- **Site:** conjunto de páginas da Internet sobre um determinado tema ou descritivo de um autor ou que descreve uma instituição como se fosse um cartão-de-visitas e contato.
- **Software:** programas que permitem ao computador realizar as tarefas programadas
- **Videogames** ou **jogos online:** desenhos ou jogos interativos de ação e bastante dinâmicos com sons e coloridos espantosos e que chamam atenção por serem atraentes e requer bastante concentração e habilidade para se ganhar pontos ou recompensas e que podem ser jogados sozinho ou em grupos de colegas ou com parceiros desconhecidos. Se tornam viciantes por serem bastante atrativos para adolescentes que conseguem “dominar” o jogo e “vencer” o adversário ou sua equipe (ou não). Atualmente as indústrias que exploram este entretenimento são lucrativas e investem em campeonatos entre adolescentes e que assim se tornam “atletas virtuais”, apesar de serem totalmente sedentários pois ficam sentados inúmeras horas no jogo e sem desconectar e sair para outras atividades escolares ou tarefas diárias do convívio familiar. Cada videogame

tem nomes e figuras características dos “heróis” e que ficam marcantes e que são usadas pela indústria de consumo para vender produtos, também

- **Vlogs:** são vídeo blogs que se transformaram nos diários pessoais mas que são públicos na Internet, onde o adolescente conta sobre si mesmo ou sobre seu dia, sua vida ou algum tema e deixa aberto como mural para a opinião dos amigos ou público em geral.
- **Webcam:** câmera de vídeo conectada ao computador usada na transmissão de imagens ou para monitorar ambientes, em videoconferências ou outras aplicações. Atualmente são partes embutidas nos computadores ou *notebooks* ou *laptops* e muitos telefones celulares e *smartphones* e assim pessoas conseguem se ver à distância, enquanto conversam conectadas, por isso também usadas em alguns jogos *online*.
- **Wi-Fi:** produto certificado e que pertence à classe dos dispositivos da rede local sem fios e que facilitam o acesso à Internet, geralmente em residências, escritórios ou escolas e locais públicos. Muitas crianças e adolescentes, atualmente, só querem ir a locais com WiFi, para conectarem com a Internet e assim podem jogar *online* e mesmo sem saber do que se trata, perguntam: tem wifi? e se pronuncia uáifai.
- **www:** dos termos em inglês, *world wide web*, que descreve o ambiente multimídia da Internet com a reunião de textos, imagens, vídeos e muito movimento e que pode ser acessada de qualquer computador ou dispositivo da tecnologia de informação e comunicação (TIC).
- **Youtubers:** adolescentes que produzem simulações de jogos eletrônicos ou vídeos com tutoriais sobre qualquer tema e criações próprias e que podem ser editadas e disseminadas entre colegas e nas redes sociais, sem qualquer custo e podem ser tornar lucrativas, dependendo dos acessos de outros. Muitas vezes incentivam a prática de desafios ou brincadeiras perigosas ou dietas mágicas para emagrecer ou ficar mais “sarado” (musculoso) ou qualquer mania ou modismo.

Adendos Legais para Consultas

(agradecimentos à Dra. Juliana Abrusio, advogada especializada em direitos digitais em São Paulo, Nethics)

- No Brasil, a Constituição Federal (1988) no artigo 227 assegura a proteção integral da criança e do adolescente como prioridade absoluta¹ de acordo com a Convenção dos Direitos da Criança aprovada pela Assembléia Geral das Nações Unidas (1989)². O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8069/1990, reitera que “a criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana (...) assegurando-lhes (...) todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade”. E ainda, “é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária” (arts. 3º e 4º)³.
- Nota-se, ademais, a preocupação do legislador brasileiro revelada pela recente Lei nº 12.965/2014, o Marco Civil da Internet, o qual, além de fomentar a educação digital⁴, em seu artigo 29 faculta aos pais usuários das TICs a opção de livre escolha de programa para exer-

cício de controle parental a filhos menores como formas de proteção às mudanças tecnológicas, em especial sobre os impactos provocados nas famílias, em especial nas rotinas e vivências das crianças e dos adolescentes⁵.

Porém, tanto os pais como os educadores nas escolas precisam aprender como exercer esta mediação e serem alertados sobre os riscos e os limites necessários para assumirem esta responsabilidade.

- A recente Lei nº 13.185/2015 instituiu o programa de combate à intimidação sistemática e fatos ou imagens que depreciem, incitem à violência, adulteração de fotos ou dados pessoais com o intuito de criar meios de constrangimento psicossocial (*bullying*) ou através da rede mundial de computadores (*cyberbullying*).
- A Lei nº 11.829/2008 conferiu nova redação ao artigo 241, e respectivos parágrafos e alíneas, do Estatuto da Criança e do Adolescente, para considerar como crime a transmissão, pela internet, de conteúdos que contenham sexo explícito ou pornográfico envolvendo criança ou adolescente⁶.
- A Constituição Federal, em seu artigo 5º, inciso X assegura o direito fundamental à privacidade, no que inclui as crianças e adolescentes, a cuja tutela legal deve-se dar a máxima atenção em questões envolvendo as TICs, pela facilidade e falta de transparência quanto à privacidade dos indivíduos.

¹ Art. 227 da Constituição Federal: É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

² O Decreto nº 99.710 de 21 de Novembro de 1990 promulga, no Brasil, a Convenção sobre os Direitos da Criança, da qual o Brasil ratificou em 24 de setembro de 1990.

³ No mesmo sentido, cite-se, ainda, artigo 17: O direito ao respeito consiste na inviolabilidade da integridade física, psíquica e moral da criança e do adolescente, abrangendo a preservação da imagem, da identidade, da autonomia, dos valores, ideias e crenças, dos espaços e objetos pessoais. E, artigo 18: É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor. (ambos artigos da Lei nº 8069/ de 1990 – Estatuto da Criança e do Adolescente).

⁴ Art. 26 da Lei nº 12.965/2014 (Marco Civil da Internet): O cumprimento do dever constitucional do Estado na prestação da educação, em todos os níveis de ensino, inclui a capacitação, integrada a outras práticas educacionais, para o uso seguro, consciente e responsável da internet como ferramenta para o exercício da cidadania, a promoção da cultura e o desenvolvimento tecnológico.

⁵ Art. 29 da Lei nº 12.965/2014 (Marco Civil da Internet): O usuário terá a opção de livre escolha na utilização de programa de computador em seu terminal para exercício do controle parental de conteúdo entendido por ele como impróprio a seus filhos menores, desde que respeitados os princípios desta Lei e da Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990 - Estatuto da Criança e do Adolescente.

Parágrafo único. Cabe ao poder público, em conjunto com os provedores de conexão e de aplicações de internet e a sociedade civil, promover a educação e fornecer informações sobre o uso dos programas de computador previstos no caput, bem como para a definição de boas práticas para a inclusão digital de crianças e adolescentes.

⁶ Art. 241-A. Oferecer, trocar, disponibilizar, transmitir, distribuir, publicar ou divulgar por qualquer meio, inclusive por meio de sistema de informática ou telemático, fotografia, vídeo ou outro registro que contenha cena de sexo explícito ou pornográfica envolvendo criança ou adolescente. Pena – reclusão, de 3 (três) a 6 (seis) anos, e multa.

§ 1º Nas mesmas penas incorre quem:

I – assegura os meios ou serviços para o armazenamento das fotografias, cenas ou imagens de que trata o caput deste artigo;

II – assegura, por qualquer meio, o acesso por rede de computadores às fotografias, cenas ou imagens de que trata o caput deste artigo.

