FAMILY NET CARE
PROTEÇÃO E EDUCAÇÃO DIGITAL



CARTILHA · EDIÇÃO 2026

Bem-Estar Digital

Guia passo a passo para famílias e escolas: do diagnóstico ao acordo de tela, dos riscos ao protocolo de ajuda.

FAMILYNETCARE.ORG

NOVEMBRO DE 2026

Como usar esta cartilha

Esta cartilha leva uma família ou uma escola do diagnóstico às regras combinadas, passo a passo, em cerca de 30 dias. Cada passo termina em uma ação concreta e em um modelo pronto para imprimir ou adaptar.

PARA QUEM É

Pais e responsáveis, professores, equipes escolares e adolescentes (a partir dos 13 anos, nas partes marcadas como “Para jovens”).

TEMPO ESTIMADO

25 minutos de leitura; 4 semanas para aplicar tudo (veja o Plano de 30 dias).

Como ler

1. Leia o Passo 1 e responda ao diagnóstico antes de qualquer conversa com os filhos.
2. Siga os passos na ordem; cada um depende do anterior.
3. Guarde as seções “Se algo acontecer” e “Canais de ajuda” em lugar de fácil acesso (impressas ou nos favoritos do celular).
4. Use os modelos prontos como ponto de partida e ajuste ao contexto da casa ou da escola.

AVISO

Esta cartilha é material educativo. Não substitui avaliação de psicólogo, pediatra, advogado ou das autoridades. Em risco imediato, ligue **190**.

Sumário

00	Por que esta cartilha existe · Como o design prende a atenção	Cenário, dados e mapa
01	Diagnóstico da família	10 minutos
02	Combinar as regras: o acordo de tela	Modelo pronto
03	Configurar aparelhos, contas e privacidade	Cerca de 1 hora
04	Conhecer os riscos: sinais e primeiros passos	7 riscos
05	Conversas por faixa etária	6 a 18 anos
06	Se algo acontecer: protocolo em 7 etapas	Canais de ajuda
+	A lei em linguagem simples · Para escolas	ECA Digital, Código Penal, protocolo
+	Modelos prontos · Plano de 30 dias · Glossário · Fontes	Fechamento

CONTEXTO

Por que esta cartilha existe

00

CENA ILUSTRATIVA

São 23h40 e a luz do celular ainda acende o teto do quarto. Ninguém brigou, ninguém foi descuidado: o aplicativo simplesmente nunca avisa que a noite acabou. Para muitas famílias, o problema não é falta de cuidado, e sim a falta de um método.

A cartilha oferece esse método. Os dados abaixo foram conferidos em fonte oficial ou de instituição reconhecida, e cada um traz o limite do que permite concluir.

0–2 anos: sem telas · 2–5: até 1 h · 6–10: 1–2 h · 11–18: 2–3 h por dia

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Recomendação de entidade médica, não lei; vale como referência para o acordo da família. Desconectar nas refeições e 1 a 2 horas antes de dormir.

100.077 denúncias em 2024, 33% a menos que as 150.847 de 2023

SaferNet, Central Nacional de Denúncias

Denúncia não é prevalência: mede o que chegou ao canal, não quantos casos existem.

ECA Digital (Lei 15.211/2025) em vigor desde 17 de março de 2026

Senado Federal e Planalto

A lei obriga plataformas; não há estudo público mostrando ainda seu efeito sobre os riscos.

Lei 15.100/2025 restringe aparelhos pessoais nas escolas da educação básica, inclusive no recreio

Senado Federal

Tem exceções: uso pedagógico, acessibilidade, saúde, necessidade ou perigo.

O QUE A EVIDÊNCIA PERMITE E NÃO PERMITE DIZER

- Uso intenso de telas associa-se a sono pior, queda de atenção e mais sofrimento emocional em parte dos estudos; associação não prova que a tela seja a causa.
- “Brain rot” é expressão popular, não diagnóstico. “Nomofobia” também é termo descritivo, sem status de diagnóstico oficial.
- O transtorno de jogo (gaming disorder) consta da CID-11 da OMS, mas só profissional de saúde pode diagnosticá-lo.
- Estatísticas de tempo de tela variam conforme o método e a amostra; por isso esta cartilha não as mistura.

CONTEXTO

Como o design dos aplicativos prende a atenção

00

Aplicativos e jogos são desenhados para manter o uso. Entender as técnicas tira o peso da culpa: a dificuldade de parar não é falha de caráter da criança nem da família. O mapa a seguir organiza o tema em três perguntas.

1. Por que funciona

Os mecanismos abaixo são hipóteses sustentadas por pesquisa, não certezas sobre cada criança.

- **Sistema de recompensa:** novidades e pequenas vitórias ativam circuitos ligados ao prazer e à motivação, o que reforça o hábito de voltar.
- **Reforço intermitente:** quando o prêmio é imprevisível (item raro, notificação, curtida), a expectativa mantém a pessoa tentando de novo.
- **Gratificação rápida:** conteúdos curtos acostumam a esperar pouco pela recompensa.
- **Autocontrole em formação:** as regiões ligadas ao planejamento e ao controle de impulsos amadurecem até a idade adulta jovem; por isso crianças e adolescentes têm menos freio contra desenhos feitos para prender.
- **Sono:** uso noturno de telas associa-se a dormir menos e pior.

2. Como fazem

TÉCNICA	COMO FUNCIONA	ONDE APARECE	O QUE OBSERVAR EM CASA
Gamificação	Pontos, medalhas, rankings e níveis criam metas sem fim	Jogos, apps de estudo, redes	“Só mais uma fase”; irritação ao parar no meio
Recompensa aleatória	Itens sorteados, inclusive pagos (caixas de recompensa)	Jogos	Pedidos de compra; gastos no cartão. A Lei 15.211/2025 (art. 20) veda caixas de recompensa em jogos voltados a crianças e adolescentes ou de acesso provável por eles
Notificações push	Alertas interrompem e chamam de volta	Mensageiros, redes, jogos	Olhar o aparelho sem alerta; sono interrompido
Rolagem infinita e reprodução automática	Não há “fim de página”; o próximo vídeo começa sozinho	Vídeos curtos, redes	Perder a noção do tempo
Curtidas e comparação social	O número de reações vira medida de valor	Redes sociais	Humor que oscila com a resposta recebida

TÉCNICA	COMO FUNCIONA	ONDE APARECE	O QUE OBSERVAR EM CASA
Algoritmos de recomendação	Mostram mais do que já prendeu a atenção	Todas as plataformas	Interesses cada vez mais estreitos; conteúdos repetitivos
Efeitos de som e cor	Sons e cores de “vitória” reforçam cada ação	Jogos, apps	Volume e brilho altos; dificuldade de desligar

3. O que acontece

Efeitos associados ao uso excessivo.

Atenção e aprendizado

Dificuldade de foco, de memória e de tarefas longas.

Emoções e vínculos

Ansiedade ao ficar sem o aparelho, comparação social, frustração e, em alguns casos, isolamento e exposição a cyberbullying.

Comportamento

Rolagem sem propósito, repetição compulsiva de vídeos e decisões por impulso.

LIMITE

Os estudos mostram associações, e o peso de cada fator muda de pessoa para pessoa. Havendo sofrimento persistente, a orientação é procurar o pediatra ou um profissional de saúde mental.

PASSO 1

Diagnóstico da família

01

OBJETIVO

Descobrir, em 10 minutos, onde a casa está protegida e onde não está. Responda em conjunto pelos adultos; não é teste para a criança e não é diagnóstico clínico.

Marque o que já acontece hoje

- [ ] O celular dorme fora do quarto da criança ou do adolescente.
- [ ] As refeições acontecem sem telas, inclusive para os adultos.
- [ ] Existe uma regra de horário combinada, de preferência por escrito.
- [ ] Os adultos sabem quais jogos e aplicativos os filhos usam e com quem conversam neles.
- [ ] Os perfis dos filhos são privados e a localização está desligada nas redes.
- [ ] As contas importantes têm senha forte e verificação em duas etapas.
- [ ] Os adultos conhecem a idade mínima indicada nos termos de uso de cada aplicativo.
- [ ] Houve ao menos uma conversa sobre o que fazer se alguém pedir foto íntima ou ofender online.
- [ ] A criança sabe que pode contar um problema sem perder o aparelho como punição automática.
- [ ] A família sabe a quem recorrer em caso de crime ou crise (Passo 6).

Como ler o resultado

ITENS MARCADOS	LEITURA	POR ONDE COMEÇAR
0 a 3	Pouca proteção combinada	Passos 2 e 3 nesta semana
4 a 7	Base parcial	Complete os itens vazios e faça o Passo 5
8 a 10	Base sólida	Revise as regras a cada 3 meses

SINAIS QUE PEDEM ATENÇÃO

Uma ocorrência isolada não conclui nada; o conjunto e a duração importam.

- mente ou esconde o tempo de uso;
- irritação forte ou ansiedade quando fica sem o aparelho;
- sono interrompido para usar o celular;
- queda de desempenho escolar ou perda de interesse por atividades de que gostava;
- afastamento de amigos e da família;
- gastos não explicados com jogos ou aplicativos.

Quando há vários sinais por semanas, a orientação é buscar o pediatra ou um psicólogo.

PASSO 2

Combinar as regras: o acordo de tela

02

OBJETIVO

Transformar limites soltos em um combinado claro, válido para a casa toda. Regra imposta sem conversa dura pouco; regra negociada, escrita e revisada tende a ser cumprida com menos conflito.

Referência por idade (SBP; ajuste ao contexto de cada família e consulte o pediatra em caso de dúvida)

FAIXA	TEMPO DE REFERÊNCIA	O QUE COMBINAR
0 a 2 anos	Sem telas	Brincadeira, colo, livros; videochamada com a família pode ser combinada com os adultos
2 a 5 anos	30 min a 1 h por dia, com adulto junto	Conteúdo escolhido pelo adulto; sem tela para acalmar ou na hora de comer
6 a 10 anos	Até 1 a 2 h por dia, sempre com supervisão	Lista de jogos e vídeos aprovados; aparelho em área comum; sem compras
11 a 18 anos	2 a 3 h por dia, sem “virar a noite”	Horário de desligar; perfis privados; regra para fotos e grupos; celular fora do quarto à noite

ZONAS E HORÁRIOS LIVRES DE TELA (PARA TODOS)

Refeições · 1 a 2 horas antes de dormir · quarto durante a noite · conversas em família.

Como construir o acordo, passo a passo

1. **Escolha o momento.** Uma conversa calma, fora de hora de briga e sem aparelho na mão.
2. **Comece pelo que importa para a criança.** Pergunte do que ela mais gosta nos jogos e nas redes; isso mostra interesse e diminui a defesa.
3. **Explique o motivo.** “Dormir bem ajuda você a aprender e a estar de bom humor” funciona melhor que “porque eu mandei”.
4. **Negocie dentro de limites firmes.** Os adultos fixam o que não muda (sono, refeições, segurança); a criança opina no resto (quais horários, quais jogos).
5. **Inclua os adultos.** Se os pais usam o celular à mesa, a regra perde força. O combinado vale para todos.
6. **Escreva e assine.** Use a ferramenta Acordo de tela do site (faixas de 6 a 8, 9 a 10 e 11 a 12 anos) ou o modelo desta cartilha.
7. **Defina as consequências antes.** Escolha consequências proporcionais e previsíveis, ligadas à regra quebrada, e evite retirar o aparelho como resposta a qualquer problema.
8. **Revise em 30 dias.** Regras mudam conforme a idade e a maturidade; ajuste junto com a criança.

ACORDO DE TELA · MODELO CURTO PARA ADAPTAR

Nossa família combina que:

1. Os aparelhos ficam desligados nas refeições e na conversa do fim do dia.
2. À noite, os aparelhos dormem fora do quarto, no horário de ____ h.
3. Dias de semana: até ____ de tela de lazer. Fins de semana: até ____.
4. Não instalamos aplicativos nem fazemos compras sem avisar um adulto.
5. Contamos a um adulto de confiança quando algo online nos deixar mal, com a certeza de que contar não é motivo de castigo.
6. Os adultos cumprem as mesmas regras de mesa e de horário.
7. Revisamos este combinado em ____ (data).

Assinaturas: _____ _____ _____

PASSO 3

Configurar aparelhos, contas e privacidade

03

OBJETIVO

Reduzir a superfície de risco com ajustes que levam cerca de uma hora e valem por meses. Os nomes dos menus mudam com frequência; procure por “Privacidade”, “Segurança” e “Controle parental” nas configurações de cada aplicativo.

ITEM	O QUE FAZER	OBSERVAÇÃO
Senhas	Usar frases longas e únicas para cada conta; guardar em um gerenciador de senhas	Evitar datas de aniversário, nomes e a mesma senha em vários serviços
Verificação em duas etapas	Ativar em e-mail, redes sociais, jogos e lojas de aplicativos	Aplicativo autenticador é mais resistente que código por SMS; SMS ainda é melhor que nada
Perfis	Deixar privado; revisar quem segue; remover contatos desconhecidos	Perfil público facilita contato de estranhos e uso de fotos
Mensagens e grupos	Limitar quem pode enviar mensagem ou convidar para grupos	Conferir os grupos a que a criança foi adicionada
Localização	Desligar nas fotos, nas redes e nos jogos	Fotos com uniforme, placa ou fachada revelam rotina
Controle parental	Usar as ferramentas do sistema (por exemplo, Google Family Link no Android e Tempo de Uso no iPhone) e dos consoles e jogos	Ajuda a limitar horários, compras e aplicativos; não substitui a conversa
Compras	Exigir senha ou aprovação do adulto na loja de aplicativos	Evita gastos por impulso e golpes de “skin grátis”
Atualizações	Manter sistema e aplicativos atualizados	Corrige falhas de segurança
Redes abertas	Evitar acessar contas importantes em Wi-Fi público	Prefira a rede de dados móveis
Idade mínima	Conferir os termos de uso antes de criar a conta	A lei de proteção digital também exige vínculo com responsável em contas até 16 anos (veja “A lei em linguagem simples”)

TRANSPARÊNCIA

A criança deve saber o que está sendo configurado e por quê. Monitoramento escondido costuma quebrar a confiança e estimula contas paralelas.

PARA JOVENS (A PARTIR DOS 13 ANOS)

Reveja suas configurações a cada três meses; desconfie de link com urgência (“sua conta será banida”); nunca passe códigos recebidos por mensagem; se perder o acesso, avise um adulto de confiança imediatamente.

PASSO 4

Conhecer os riscos: sinais e primeiros passos

04

OBJETIVO

Reconhecer cedo, sem pânico. Cada risco traz sinais, primeiros passos e a norma aplicável (detalhes em “A lei em linguagem simples”). Em todos os casos, vale o protocolo do Passo 6.

Cyberbullying

O QUE É	Intimidação repetida por meios digitais: mensagens ofensivas, boatos, exclusão de grupos, perfis falsos, exposição de dados pessoais.
SINAIS	Isolamento, irritação, queda nas notas, sono e apetite alterados, relação de medo ou recusa com o celular, mudanças bruscas de humor.
PRIMEIROS PASSOS	Ouvir sem minimizar; guardar provas; bloquear e denunciar na plataforma; comunicar a escola; buscar apoio psicológico se houver sofrimento. Explicar à criança que denunciar não é “dedurar”.

NORMA Art. 146-A do Código Penal (Lei 14.811/2024): intimidação sistemática e intimidação sistemática virtual.

Jogos online, gastos e uso excessivo

O QUE É	Jogos usam metas, rankings e recompensas sorteadas para estender o tempo de jogo; parte dos jogadores perde o controle do uso.
SINAIS	Pensa no jogo o tempo todo, mente sobre o tempo, deixa de lado amigos, esporte e estudo, fica irritado ao parar, gasta sem autorização.
PRIMEIROS PASSOS	Jogar junto uma vez por semana; combinar horários no Passo 2; travar compras; observar com quem a criança conversa no jogo; procurar profissional de saúde quando o jogo passa a prejudicar sono, escola ou convívio por semanas.
GOLPE COMUM	Promessas de “skin grátis” ou de moeda do jogo que pedem login, código ou cartão. Nenhum jogo legítimo pede a senha da conta fora do próprio aplicativo.

Aliciamento (grooming)

O QUE É

Um adulto se aproxima de criança ou adolescente pela internet para ganhar confiança e, depois, explorá-lo sexualmente. O processo costuma ser gradual: atenção e elogios, pedido de segredo, afastamento de outras pessoas, conversas que testam limites e, por fim, pressão ou ameaça.

SINAIS

Amigo online mais velho que a família não conhece; presentes ou créditos de jogo; conversa que migra para aplicativo privado; pedido de segredo; mudança de humor ao ver mensagens.

PRIMEIROS PASSOS

Não confrontar o adulto; não apagar nada; guardar as conversas; bloquear apenas depois de salvar as provas; denunciar (Passo 6). A criança não tem culpa.

NORMA Art. 241-D do ECA: aliciar, assediar, instigar ou constranger, por meio de comunicação, para fim libidinoso. O STJ entendeu que "por qualquer meio de comunicação" se refere a meios intermediários, e não à conversa presencial.

Fotos íntimas, sextorsão e imagens falsas feitas por IA

O QUE É

Pedido, troca ou vazamento de imagens íntimas; chantagem para não divulgar (sextorsão); montagens que colocam o rosto de uma pessoa em corpo nu gerado por programa.

SINAIS

Medo repentino do celular, apagar contas, pedidos de dinheiro ou de cartões de presente, queda de humor.

PRIMEIROS PASSOS

Não pagar e não enviar mais nada; não apagar as mensagens; guardar prova do pedido e do perfil; denunciar; acolher sem culpar.

NUNCA ENCAMINHAR

A imagem de uma criança ou adolescente, nem para "mostrar a alguém": produzir, guardar ou divulgar esse tipo de conteúdo é crime, e o compartilhamento amplia o dano.

NORMA Arts. 218-C e 216-B do Código Penal; arts. 240 a 241-C do ECA quando a vítima é menor de 18 anos; art. 21 do Marco Civil da Internet (remoção por notificação em caso de nudez sem consentimento).

Golpes e fraudes

SINAIS

Urgência, prêmio inesperado, link recebido por mensagem, pedido de código ou de senha, perfil de "suporte".

PRIMEIROS PASSOS

Não clicar; não informar códigos; trocar a senha e ativar a verificação em duas etapas; avisar o banco se houve cartão; registrar boletim de ocorrência.

NORMA Fraude eletrônica: art. 171, § 2º-A, do Código Penal.

Fotos e dados da criança (sharenting e IA)

O QUE É

Fotos e informações de crianças publicadas por familiares podem ser copiadas, associadas a outros dados e usadas por terceiros, inclusive para montagens.

PRIMEIROS PASSOS

Perfil privado; evitar uniforme, escola, rotina e localização; não postar crianças em situações íntimas (banho, troca de roupa); pedir aos parentes o mesmo cuidado.

NORMA LGPD, art. 14: o tratamento de dados de crianças deve ocorrer em seu melhor interesse.

Conteúdo viral repetitivo (“brain rot”)

O QUE É

Consumo contínuo de vídeos curtos e repetitivos. Não é diagnóstico; é um nome popular para uma preocupação real com atenção e sono.

PRIMEIROS PASSOS

Limites de horário, conteúdos escolhidos junto e alternativas offline de que a criança goste.

PASSO 5

Conversas por faixa etária

05

OBJETIVO

Manter o diálogo aberto. Crianças e adolescentes que sabem que serão ouvidos, e não punidos de imediato, tendem a contar mais cedo quando algo dá errado.

Cinco regras para qualquer idade

1. **Escolher o momento.** Conversar no carro, na cozinha ou durante uma caminhada funciona melhor que um "precisamos conversar" formal.
2. **Começar por perguntas abertas.** "O que você tem curtido ver?" abre mais do que "você está vendo coisa errada?".
3. **Ouvir até o fim.** Interromper para corrigir ensina a esconder.
4. **Combinar antes: contar não gera punição automática.** A consequência, quando existir, vem depois de entender o que houve. Retirar o aparelho como resposta imediata a uma denúncia ensina o contrário do desejado.
5. **Repetir, em vez de dar uma única palestra.** Conversas curtas e frequentes constroem mais confiança que uma conversa longa.

Roteiro por faixa etária

FAIXA	FOCO DA CONVERSA	FRASES PARA ABRIR	COMBINADOS SUGERIDOS
6 a 8 anos	Regras simples, pedir ajuda, não falar com desconhecidos	"Se aparecer algo estranho na tela, o que você pode fazer?" · "Quem é essa pessoa que fala com você no jogo?"	Uso apenas com adulto por perto; fotos só com autorização; "se algo assustar, vem me contar"
9 a 12 anos	Amizades online, segredos, chats de jogos, cyberbullying, imagens	"Alguém já pediu para você guardar um segredo na internet?" · "Como é o grupo da turma?"	Lista de contatos conhecida; senha guardada com responsável; nada de enviar fotos de rosto ou do corpo; horários do Passo 2
13 a 15 anos	Privacidade, reputação, pressão do grupo, fotos íntimas, golpes, relações online	"O que você faria se alguém pedisse uma foto sua?" · "Você conhece alguém que já passou por isso?"	Perfil privado; verificação em duas etapas; combinar o que fazer se uma imagem vazar; avisar antes de encontrar alguém conhecido só pela internet

FAIXA	FOCO DA CONVERSA	FRASES PARA ABRIR	COMBINADOS SUGERIDOS
16 a 18 anos	Autonomia com responsabilidade, consequências legais, saúde mental, trabalho e imagem pública	"Como você decide em quem confiar online?" · "O que acha que um futuro empregador veria?"	Revisão conjunta das configurações de privacidade; prática de denunciar; saber a quem recorrer; respeito à privacidade do outro

Quando o filho não quer conversar

- Não insistir na primeira tentativa; voltar ao assunto em outro dia, com tom leve.
- Usar situações externas: uma notícia, uma série, o caso de um personagem.
- Mostrar disponibilidade: "Se algum dia quiser contar algo difícil, eu vou ouvir primeiro e resolver junto depois."
- Sinais persistentes de sofrimento (isolamento, tristeza prolongada, mudança forte de sono ou apetite) justificam procurar um profissional de saúde ou o serviço de saúde do bairro.

PARA JOVENS

Se algo estranho acontecer online, a culpa não é sua. Golpistas e adultos mal-intencionados contam com a vergonha. Guardar as mensagens, não responder, bloquear depois e contar a uma pessoa de confiança é sempre uma boa decisão. Existem canais gratuitos e sigilosos para pedir ajuda (veja o Passo 6).

PASSO 6

Se algo acontecer: protocolo em 7 etapas

06

OBJETIVO

Agir com calma e na ordem certa. A pressa de apagar, confrontar ou punir costuma destruir provas e afastar a criança.

1. **Acolher.** Dizer, com poucas palavras: “Você fez bem em me contar. Não é sua culpa. Vamos resolver juntos.” Evitar perguntas que soem como acusação (“por que você mandou?”).
2. **Não apagar e não confrontar.** Não excluir conversas, perfis ou grupos e não responder ao agressor ou ao chantagista. Isso preserva provas e evita retaliação.
3. **Guardar provas, sem redistribuir conteúdo ilícito.** Fazer capturas de tela mostrando nome do perfil, data, hora e endereço (link) da conversa; anotar nomes de usuário e números. Quando se tratar de imagem íntima de criança ou adolescente, **não encaminhar o arquivo para ninguém**, nem para familiares ou amigos: documentar apenas o necessário (por exemplo, o perfil, o link e a mensagem) e entregar o restante diretamente às autoridades.
4. **Bloquear e denunciar na plataforma.** Depois de salvar as provas, bloquear o perfil e usar a ferramenta de denúncia do aplicativo. A plataforma pode remover o conteúdo, mas isso não substitui a denúncia às autoridades.
5. **Denunciar às autoridades.** Escolher o canal conforme o caso (tabela a seguir): Disque 100, SaferNet, delegacia (inclusive boletim de ocorrência online, quando disponível no estado), Conselho Tutelar.
6. **Avisar a escola**, se envolver colegas ou o ambiente escolar, para que ela aplique seu protocolo (seção “Para escolas”).
7. **Cuidar da saúde emocional.** Observar sono, humor e apetite nas semanas seguintes; procurar psicólogo ou unidade de saúde se houver sofrimento. Em caso de risco imediato, ligar para o 188 (CVV) ou 190.

Canais de ajuda

SITUAÇÃO	CANAL	OBSERVAÇÕES
Violação de direitos de crianças e adolescentes (abuso, exploração, aliciamento)	**Disque 100** (Disque Direitos Humanos)	Gratuito, 24 horas, aceita denúncia anônima; também atende por WhatsApp (61) 99611-0100 e Telegram *DireitosHumanosBrasil*
Crimes e violações na internet	**SaferNet Brasil** new.safernet.org.br/denuncie	Recebe denúncias de conteúdo ilegal online; encaminha às autoridades
Orientação psicológica e apoio a quem sofre com situações online	**Canal Ajuda (SaferNet)** canaldeajuda.org.br	Atendimento de orientação; não substitui psicólogo
Sofrimento emocional, pensamentos de se machucar	**CVV 188**	Gratuito, 24 horas; também por chat e e-mail
Emergência, ameaça imediata	**190** (Polícia Militar)	Para risco presente
Registro formal de crime	**Delegacia** (preferencialmente especializada em crimes cibernéticos ou de proteção à criança, quando houver)	Levar capturas de tela, links e dados do perfil
Direitos da criança em sua cidade	**Conselho Tutelar**	Atende famílias e escolas; aplica medidas de proteção
Tratamento irregular de dados de crianças e adolescentes (ECA Digital)	**ANPD** gov.br/anpd	Canal da autoridade nacional para petições e denúncias

O QUE DIZER À CRIANÇA AO FINAL

Explicar o que será feito, quem será avisado e que ela não será culpada. Combinar um sinal simples (uma palavra ou um bilhete) para pedir ajuda no futuro sem precisar explicar tudo na hora.

REFERÊNCIA

A lei em linguagem simples

OBJETIVO

Dar referência rápida sobre o que a lei brasileira prevê. Este quadro é informativo e não substitui orientação jurídica. Valores de penas não são reproduzidos porque vários dispositivos foram alterados recentemente: conferir sempre o texto vigente em planalto.gov.br.

Conduta × norma

SITUAÇÃO	NORMA DE REFERÊNCIA	EM PALAVRAS SIMPLES
Ofensas, xingamentos, acusações falsas	Código Penal, arts. 138 (calúnia), 139 (difamação), 140 (injúria)	Crimes contra a honra, que também existem no ambiente digital
Ameaças	Código Penal, art. 147	Prometer mal injusto e grave a alguém
Intimidação sistemática (bullying e cyberbullying)	Código Penal, art. 146-A (Lei 14.811/2024)	Intimidar de forma repetida, inclusive pela internet
Divulgar nudez ou cena íntima sem consentimento; montagens e imagens falsas de nudez	Código Penal, arts. 218-C e 216-B, parágrafo único	Divulgar ou criar esse tipo de conteúdo pode ser crime. A aplicação a imagens geradas por IA ainda está em consolidação nos tribunais
Imagem de nudez ou sexo envolvendo menor de 18 anos	ECA, arts. 240, 241, 241-A, 241-B e 241-C	Produzir, vender, divulgar, guardar ou simular esse material é crime, mesmo que a imagem tenha sido enviada pelo próprio adolescente
Aliciamento de criança ou adolescente	ECA, art. 241-D	Aproximar-se por meio de comunicação para fim sexual
Invadir conta ou dispositivo	Código Penal, art. 154-A	Acesso indevido a aparelho ou conta alheia
Fingir ser outra pessoa para obter vantagem ou causar dano	Código Penal, art. 307 (falsa identidade)	Usar nome ou identidade que não é sua
Golpes, fraude eletrônica	Código Penal, art. 171, § 2º-A	Enganar por meios eletrônicos para obter vantagem
Induzir ou instigar automutilação ou suicídio	Código Penal, art. 122 (redação da Lei 13.968/2019)	Instigar, induzir ou auxiliar é crime
Copiar e divulgar obra alheia sem autorização	Lei 9.610/1998 (direitos autorais)	Textos, imagens e vídeos têm autor
Uso de imagem de pessoa	Código Civil, art. 20	A divulgação da imagem pode exigir autorização

SITUAÇÃO	NORMA DE REFERÊNCIA	EM PALAVRAS SIMPLES
Dados pessoais de crianças	LGPD (Lei 13.709/2018), art. 14	Tratamento deve atender ao melhor interesse da criança
Danos a outra pessoa	Código Civil, arts. 186, 927 e 932, I	Quem causa dano deve reparar; pais podem responder civilmente pelos filhos menores sob sua autoridade

ECA Digital (Lei 15.211/2025)

A lei regula serviços digitais acessíveis a crianças e adolescentes. Pontos de destaque, com referência ao artigo:

- **Melhor interesse e proteção integral** como princípios para produtos e serviços digitais (art. 7).
- **Deveres dos fornecedores** de prevenir riscos e adotar medidas adequadas à idade (arts. 17 e 18).
- **Caixas de recompensa (loot boxes)** em jogos eletrônicos: vedadas para esse público (art. 20).
- **Contas de usuários até 16 anos** devem estar vinculadas a um responsável legal (art. 24).
- **Remoção de conteúdo** de exploração ou abuso sexual infantil e outros conteúdos violadores sem necessidade de ordem judicial, a partir de notificação (art. 29).
- **Sanções administrativas** aplicadas pela ANPD, com multa que pode chegar a 10% do faturamento no Brasil, limitada a R$ 50 milhões por infração (art. 35).
- O **Decreto 12.880/2026** regulamenta a aferição de idade (art. 24, com onze incisos) e o papel das lojas de aplicativos (art. 25).

ESCOLA E CELULAR

A **Lei 15.100/2025** disciplina o uso de aparelhos eletrônicos portáteis em escolas de educação básica, com regulamentação no **Decreto 12.385/2025**. Ela não define idade mínima para redes sociais.

NOTAS IMPORTANTES

- Adolescentes de 12 a 17 anos respondem por **ato infracional** conforme o ECA, e não por pena de prisão comum; a responsabilidade civil por danos pode recair sobre os responsáveis.
- Crianças até 11 anos que pratiquem ato análogo a crime recebem medidas de proteção, não medidas socioeducativas.
- A situação de cada família exige análise do caso concreto por advogado ou pela Defensoria Pública.

INSTITUIÇÕES

Para escolas

OBJETIVO

Apoiar equipes pedagógicas a organizar política de uso de telas, protocolo de ocorrências e conduta digital de educadores, em consonância com a Lei 15.100/2025.

1. Política institucional de uso de celulares

A Lei 15.100/2025 restringe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pelos estudantes durante as aulas, recreios e intervalos, com exceções para fins pedagógicos, acessibilidade, saúde e situações previstas na norma. Para colocar a regra em prática:

- **Regimento interno:** registrar a regra, as exceções e as consequências, de forma clara para estudantes e famílias.
- **Guarda dos aparelhos:** definir onde e como os aparelhos ficam guardados (mochila desligada, armário, caixa por turma) e quem responde por eles.
- **Ações de conscientização:** inserir o tema em projetos, rodas de conversa e reuniões de pais.
- **Espaços de acolhimento:** oferecer escuta (orientação educacional, psicólogo escolar quando houver) para estudantes em sofrimento.
- **Formação da equipe:** capacitar professores e funcionários para reconhecer sinais e acionar o protocolo.

2. Checklist institucional

- [ ] Regimento atualizado com a política de celulares e exceções
- [ ] Comunicação formal às famílias (reunião e documento)
- [ ] Protocolo de ocorrências digitais escrito e conhecido pela equipe
- [ ] Pessoa de referência (e substituto) para receber relatos
- [ ] Contatos atualizados: Conselho Tutelar, delegacia, Disque 100, serviço de saúde local
- [ ] Canal seguro de relato para estudantes, inclusive anônimo
- [ ] Atividade anual de educação digital por turma
- [ ] Revisão da política ao menos uma vez por ano

3. Protocolo de ocorrências digitais

1. **Registro:** quem recebe o relato anota data, pessoas envolvidas, o que foi dito e onde ocorreu, sem interrogar nem expor a vítima.
2. **Avaliação inicial:** a direção e a orientação avaliam gravidade e risco imediato. Há risco à integridade física ou emocional? Há suspeita de crime?

3. **Preservação de evidências:** guardar capturas e links; **não** copiar, circular ou armazenar imagens íntimas de menores em dispositivos da escola ou em grupos; entregar às autoridades quando solicitado.
4. **Decisão:** aplicar medidas educativas e disciplinares previstas no regimento, proporcionais e com direito de escuta dos envolvidos.
5. **Comunicação:** avisar as famílias das partes envolvidas; quando houver suspeita de crime ou violação de direitos, acionar o **Conselho Tutelar** e a **polícia** conforme o caso.
6. **Acompanhamento:** retomar a situação com a vítima e com quem causou o dano após algumas semanas, registrando os desdobramentos.

4. Conduta digital de educadores

- Manter **perfis profissionais separados** dos pessoais.
- Usar apenas **canais oficiais** (plataforma da escola, e-mail institucional) para falar com estudantes; evitar conversas privadas por aplicativos pessoais.
- Em grupos de famílias, **não expor** nomes, notas, fotos ou ocorrências de estudantes.
- Não publicar imagens de estudantes sem autorização das famílias e finalidade pedagógica clara.
- Ao receber relato de estudante, não prometer sigilo absoluto: explicar que alguns casos exigem acionar outras pessoas para protegê-lo.

FERRAMENTAS

Modelos prontos

Modelo 1 · Checklist “antes de postar”

Para famílias, estudantes e educadores. Se alguma resposta for “não” ou “não sei”, vale esperar.

- [ ] A imagem ou informação é minha, ou tenho autorização de quem aparece?
- [ ] Ela mostra uniforme, escola, endereço, placa, rotina ou localização?
- [ ] Alguém pode se sentir exposto, humilhado ou constrangido?
- [ ] Eu ficaria confortável se um desconhecido, um futuro empregador ou um parente distante visse?
- [ ] Meu perfil está privado e a lista de seguidores foi revisada?
- [ ] É uma criança em situação íntima (banho, troca de roupa, doença)? Se sim, não publicar.
- [ ] A informação é verdadeira? Verifiquei a fonte antes de repassar?
- [ ] O conteúdo pode ser copiado e usado para golpe ou montagem?
- [ ] Postaria isso daqui a cinco anos sem arrependimento?
- [ ] Se a postagem causar problema, sei como removê-la e a quem pedir ajuda?

Modelo 2 · Termo de autorização de uso de imagem

AVISO

Modelo para adaptação. Antes de usar institucionalmente, revisar com orientação jurídica. Para menores de 18 anos, a autorização é dada pelo responsável legal.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, _____, CPF nº _____, responsável legal por _____, autorizo a _____ (instituição/projeto) a utilizar imagens (fotografias e vídeos) do(a) menor acima identificado(a), exclusivamente para:

- ☐ Materiais educativos internos
- ☐ Site institucional
- ☐ Redes sociais da instituição
- ☐ Outros: _____

Condições

1. A imagem não será usada para fins comerciais nem associada a informações que permitam localizar a criança (endereço, rotina, nome completo, uniforme escolar identificável), salvo autorização expressa.
2. O uso será por prazo de _____ meses, contados da assinatura.
3. A autorização pode ser revogada a qualquer momento, por escrito, sem prejuízo ao estudante; a instituição retirará as imagens dos canais sob seu controle em até _____ dias.
4. Os dados pessoais serão tratados conforme a LGPD, no melhor interesse da criança.

Local e data: _____ Assinatura do responsável: _____

Modelo 3 · Pauta de reunião de pais (60 minutos)

TEMPO	ATIVIDADE	OBSERVAÇÕES
0–10 min	Acolhida e objetivo da reunião	Apresentar a política da escola sobre celulares e telas
10–25 min	Cenário e riscos	Usar o Passo 4 desta cartilha, em linguagem simples, sem pânico e sem exposição de casos reais
25–40 min	Dinâmica em grupos	Cada grupo cria um “acordo da família” com o Passo 2 e apresenta uma regra
40–50 min	Como conversar e o que fazer se algo acontecer	Passos 5 e 6; apresentar os canais de ajuda
50–60 min	Perguntas e combinados	Entregar a cartilha e registrar sugestões das famílias

COLOCANDO EM PRÁTICA

Plano de 30 dias

OBJETIVO

Transformar a cartilha em rotina, uma etapa por semana. Ajustar ao ritmo da família ou da escola.

SEMANA	FOCO	AÇÕES	RESULTADO ESPERADO
1 · Diagnóstico	Passos 1 e 2	Responder o diagnóstico; listar aplicativos e jogos usados; registrar tempo de tela por três dias sem cobrar mudanças	Retrato real do uso, sem julgamento
2 · Combinados	Passos 2 e 3	Montar o acordo da família (ou da turma); configurar privacidade, senhas, verificação em duas etapas e controles dos aparelhos; definir zonas e horários sem tela	Acordo escrito e visivelmente combinado
3 · Conversa	Passos 4 e 5	Conversar sobre os riscos por faixa etária; usar uma situação hipotética; combinar o sinal de pedido de ajuda	Criança sabe o que fazer e a quem contar
4 · Protocolo e revisão	Passo 6	Salvar os canais de ajuda no celular dos responsáveis; ensaiar as 7 etapas; revisar o acordo e ajustar o que não funcionou	Família ou escola preparada e acordo revisado

Depois dos 30 dias

- Repetir o diagnóstico a cada três meses.
- Revisar o acordo quando houver mudança de idade, de escola, de aparelho ou de rede social.
- Acompanhar novidades legais e de plataformas nos artigos do site Family Net Care.

Glossário

Aferição de idade: verificação, pelo serviço digital, da idade do usuário por meios previstos em norma.

Aliciamento (grooming): aproximação de criança ou adolescente por adulto, pela internet ou outro meio de comunicação, para fim sexual.

Algoritmo de recomendação: sistema que decide o que aparece em seguida no feed ou nos vídeos, com base no comportamento do usuário.

Brain rot: nome popular para o consumo contínuo de conteúdo digital repetitivo e de baixo valor; não é diagnóstico médico.

Controle parental: ferramentas para definir limites, filtros e supervisão do uso de aparelhos e aplicativos.

Cyberbullying: intimidação repetida por meios digitais.

Deepfake: imagem, áudio ou vídeo falso criado ou alterado por inteligência artificial para parecer real.

ECA Digital: Lei 15.211/2025, que estabelece deveres para serviços digitais voltados a crianças e adolescentes.

LGPD: Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (Lei 13.709/2018).

Loot box (caixa de recompensa): item de jogo cujo conteúdo é sorteado, em geral obtido com dinheiro real.

Phishing: golpe que usa mensagens ou páginas falsas para obter senhas, códigos ou dados.

Sextorsão: chantagem com ameaça de divulgar imagens íntimas, em geral para obter dinheiro ou novas imagens.

Sharenting: publicação habitual, por pais ou responsáveis, de fotos e informações de seus filhos.

Verificação em duas etapas: camada extra de segurança que exige, além da senha, um segundo código ou confirmação.

FECHAMENTO

Fontes, artigos do site e nota de originalidade

Artigos do site Family Net Care por capítulo

CAPÍTULO DA CARTILHA	ARTIGOS RELACIONADOS (ID NO SITE)
Passos 1 e 2 · Diagnóstico e acordo de tela	1 (controle parental x mediação parental), 14 (idade certa para redes sociais e jogos), 16 (algoritmos e vício em celular), 15 (phubbing parental)
Passo 3 · Configurações e proteção	1, 17 (com quem seus filhos falam), 18 (chatbots)
Passo 4 · Cyberbullying	4 (uso excessivo e cyberbullying), 6 (cyberbullying e risco de suicídio)
Passo 4 · Jogos, gastos e design viciante	2 (como jogos engajam), 10 (vício em jogos), 11 (jogos projetados para viciar), 20 (skin grátis e golpes)

CAPÍTULO DA CARTILHA	ARTIGOS RELACIONADOS (ID NO SITE)
Passo 4 · Aliciamento	9 (predadores digitais), 17
Passo 4 · Imagens, IA e dados	5 (proteger imagens na era da IA), 12 e 13 (fotos e IA), 19 (sharenting)
Passo 4 · Conteúdo viral	3 (brain rot e vídeos curtos)
Saúde mental e uso excessivo	3, 6, 15, 16, 18
Lei e políticas públicas	8 (NR-1 e uso de celulares no trabalho), artigos legais publicados no site
Nomofobia	7 (nomofobia e produtividade), 8

Fontes consultadas

Legislação (textos oficiais em planalto.gov.br): Código Penal (Decreto-Lei 2.848/1940), arts. 122, 138 a 140, 146-A, 147, 154-A, 171 § 2º-A, 216-B, 218-C, 307; Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069/1990), arts. 240 a 241-D; Lei 15.211/2025 (ECA Digital) e Decreto 12.880/2026; Lei 15.100/2025 e Decreto 12.385/2025; Lei 14.811/2024; Lei 13.709/2018 (LGPD), art. 14; Lei 12.965/2014 (Marco Civil), art. 21; Lei 9.610/1998; Código Civil, arts. 20, 186, 927 e 932.

Canais e orientação: Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (Disque 100); SaferNet Brasil e Canal Ajuda; Centro de Valorização da Vida (CVV); ANPD; Senado Federal; Sociedade Brasileira de Pediatria (orientações sobre uso de telas).

Conteúdo próprio: mapa mental “Design Vicioso” e artigos publicados no site Family Net Care.

ATENÇÃO

Os valores de penas e a aplicação das normas a imagens geradas por IA não são detalhados nesta cartilha por estarem sujeitos a alterações e a consolidação jurisprudencial. Conferir sempre o texto vigente.

NOTA DE ORIGINALIDADE

O texto desta cartilha foi redigido do zero pela equipe Family Net Care. Os materiais de terceiros serviram apenas como inventário de temas; nenhuma passagem foi copiada. Os modelos (acordo, checklist, termo, pauta, plano de 30 dias) são originais. Os números e normas citados foram conferidos em fontes oficiais; onde não havia confirmação, o dado foi omitido.

Versão de novembro de 2026

Proteger é conversar, combinar e agir junto.

Artigos, ferramentas e materiais gratuitos para famílias e escolas.

familynetcare.org

Material educativo. Não substitui avaliação de psicólogo, pediatra, advogado ou das autoridades. Em risco imediato, ligue 190.