ANSIEDADE PELO MUNDO ELETRÔNICO: COMO O DIREITO CONTRIBUI PARA A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Camily Francis Senta Mor[1]

RESUMO: O presente artigo investiga a proteção legal da saúde mental de crianças e adolescentes no Brasil, concentrando-se nos desafios impostos pela crescente hiperconectividade digital. A pesquisa aborda as consequências do uso contínuo de telas que, embora proporcionem benefícios para estudos e pesquisa, frequentemente levam à dependência digital. São examinados os perigos do ambiente online, como a exposição a conteúdos ilícitos e a pedofilia, destacando o papel crucial do ordenamento jurídico brasileiro (incluindo o ECA, Código Civil e leis específicas) na proteção integral desses jovens. Além disso, o trabalho analisa o impacto negativo da hiperconectividade no desempenho acadêmico e enfatiza a responsabilidade parental na supervisão e no estabelecimento de limites para o uso de dispositivos eletrônicos, buscando um equilíbrio que assegure o desenvolvimento sadio e a dignidade da pessoa humana.

Palavras-chave: Criança, adolescente, jovens, saúde mental, direito digital.

ABSTRACT: This article investigates the legal protection of mental health for children and adolescents in Brazil, focusing on the challenges posed by increasing digital hyperconnectivity. The research addresses the consequences of continuous screen use, which, although beneficial for study and research, often leads to digital addiction. The dangers of the online environment, such as exposure to illegal content and pedophilia, are examined, highlighting the crucial role of the Brazilian legal system (including the ECA, Civil Code, and specific laws) in the comprehensive protection of these young people. In addition, the study analyzes the negative impact of hyperconnectivity on academic performance and emphasizes parental responsibility in supervising and setting limits on the use of electronic devices, seeking a balance that ensures healthy development and human dignity.

Keywords: Child, Teenager, young people, mental health. digital law.

[1] Aluna da graduação da Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo e integrante em 2024 do grupo de estudos Cidadania Plena da Criança e do Adolescente da FDSBC, coordenado pela Professora Doutora Denise Auad.

INTRODUÇÃO

Durante período de quarentena causado pela pandemia da COVID-19, ficou claro que crianças e adolescentes passaram a ter muito mais acesso e contato com os dispositivos digitais, o que aumentou bastante a interação com o mundo virtual. Essa conectividade trouxe tanto lados bons quanto desafios, influenciando o desenvolvimento físico, emocional e social dos mais jovens.

Com o uso constante das telas, muitos deles começaram a apresentar sinais de dependência digital, algo que já se reflete em sintomas como ansiedade, irritabilidade e impaciência no dia a dia. Disso, há uma relação direta entre o tempo de exposição a aparelhos eletrônicos e o aumento do desejo de usá-los, criando um ciclo vicioso que compromete a saúde mental e o equilíbrio emocional dos jovens.

A hiperconectividade estabelecida precocemente, especialmente na infância, tem fortalecido o ambiente digital, como principal via de interação social. Nesse cenário, a distinção entre o lazer virtual e o uso excessivo e possivelmente prejudicial das tecnologias torna-se cada vez mais mitigada.

Além disso, muitos adolescentes não sabem a importância de definir limites para o uso das telas digitais, trazendo-as ao seu dia a dia de maneira desregulada e sem restrições. Quando esse comportamento é levado para o ambiente escolar, causa efeitos significantes no desempenho acadêmico. Isso ocorre porque, em muitos casos, os próprios aparelhos eletrônicos desviam a atenção dos alunos durante as atividades escolares e influenciam seu processo de aprendizagem e desenvolvimento cognitivo.

Portanto, o sistema jurídico pode intervir gradualmente para controlar a hiperconectividade, com o objetivo de proteger a saúde mental das crianças, criando condições projetadas para seu desenvolvimento completo e prevenindo comportamentos compulsivos associados ao uso excessivo de telas. Assim, destaca-se a Lei n°. 15.100 de janeiro de 2025, que distribui normas para o uso de dispositivos eletrônicos, como celulares, em escolas de ensino público e privado da educação básica.

1 A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: O DIREITO DEVE ESTAR PRESENTE

A saúde mental é fundamental para o desenvolvimento físico e psíquico, toda criança e adolescente estão em constante transformação e durante essa fase é de extrema consciência resguardar sua saúde, tendo como princípio fundamental a proteção integral, relacionada à dignidade *da pessoa humana, preservada pela* Constituição Federal/1988, em seu art. 1°, III[2].

A saúde é um direito a todos e a promoção da saúde mental ultrapassa a dimensão clínica que determina o bem-estar psíquico para jovens. A negligência em relação à saúde mental pode levar ao agravamento de transtornos mentais, prejudicando a saúde psíquica dos adolescentes e os tornando vítimas diretas desse impacto social. Isso ocorre porque são vulneráveis no mundo atual, sendo parte de uma geração extremamente fragilizada.

> Constituição Federal, Artigo 196 "A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantindo mediante políticas públicas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para promoção, proteção e recuperação."[3]

Nesse contexto, a saúde mental de crianças e adolescentes é de vital importância. Na contemporaneidade, podemos ver a presença frequente de telas sendo utilizadas por crianças e adolescentes.

O uso cada vez mais constante de celulares, tablets e computadores por adolescentes e pré-adolescentes tem levantado uma preocupação real sobre a saúde física, mental e emocional dessa geração. O contato excessivo com as telas vem causando sinais de dependência digital e ansiedade relacionadas ao tempo prolongado diante dos dispositivos, algo que já começa a afetar o bem-estar e a rotina desses jovens.

A hiperconectividade aumentou durante a pandemia do COVID-19 e após esse tempo longo de quarentena, além da sociedade se readaptar à vida em convívio coletivo, crianças e adolescentes passaram a frequentar clínicas psicológicas para auxílio e recuperação da saúde mental. Durante o período pandêmico, muitos estudantes ficaram desmotivados a continuar seus estudos, em virtude do isolamento

[2] Constituição Federal de 1988 – Título I, Dos Princípios Fundamentais, Artigo n°1, inciso III.

[3] Constituição Federal de 1988 – Título VIII, Da Ordem Social – Seção III "DA SAÚDE", Artigo n°196.

social e da suspensão das aulas presenciais, o que prejudicou ainda mais o desenvolvimento mental dos adolescentes. A vida e saúde física e psíquica dos infantes possui proteção do direito brasileiro, que estabeleceu leis que garantem a proteção integral da criança e do adolescente, como o Estatuto da Criança e do Adolescente:

> *Art. 7º "A criança e ao adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.*[4]

A saúde mental é um assunto de grande relevância tornando-se essencial seu cuidado. Sua atenção ajuda para o desenvolvimento da criança e do adolescente, fortalecendo a autoestima e a autonomia, além de aumentar a habilidade para lidar com situações difíceis e para criar vínculos sociais duradouros.

Por outro lado, a falta dessa atenção pode levar a consequências graves, como baixo desempenho escolar e intelectual, isolamento social, uso de drogas psicoativas e maior risco de desenvolvimento de transtornos mentais, que geralmente persistem até a vida adulta. Como destaca a pesquisa:

> A saúde mental se refere e se dirige a sujeitos históricos, relacionais, imersos na linguagem e sensíveis aos contextos onde vivem; a concepção de crianças e adolescentes como sujeitos psíquicos e de direitos [...] é imprescindível para o avanço do cuidado e do sistema de proteção às infâncias e adolescências brasileiras[5].

Portanto, é necessário integrar políticas públicas, família, escola e comunidade, para criar ambientes protetivos e seguros, interativos e inclusivos, que garantam aos adolescentes o exercício de seus direitos e a participação ativa na vida social.[6]

---

[4] Estatuto da Criança e do Adolescente – Título II Dos direitos Fundamentais – Capítulo I "Do direito a vida e a saúde", Artigo 7°.

[5] REDE NACIONAL DE PESQUISAS EM SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES (Rede PQ-SMCA). Contribuições para o avanço da atenção psicossocial de crianças e adolescentes. *In:* **Revista Proteção Integral**, São Paulo, n. 2, p. 4-25, mar. 2024. Disponível em: https://www.academia.edu/117272890/REVISTA_PROTE%C3%87%C3%83O_INTEGRAL_publ_IBDCRIA. Acesso em: 23 ago. 2025.

[6] BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental de crianças e adolescentes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

2 COMO O MUNDO ELETRÔNICO PREJUDICA? O DIREITO CONTRIBUI PARA A REDUÇÃO DESSE LITÍGIO

O mundo eletrônico e a hiperconectividade em telas pode prejudicar a saúde mental dos jovens, sendo notório dizer que *é o* principal vilão para crianças e adolescentes*, pois,*

> durante o período pandêmico as tecnologias se tornaram a principal forma de interação ao possibilitar o contato virtual, tanto para meios de desenvolvimento mental, tal como estudos, pesquisas e reuniões, bem como desenvolvimento de vícios em telas[7].

Tal comportamento se manifesta pelo número excessivo de horas diárias dedicadas a esses aparelhos, o que culmina em um afastamento do mundo real, do convívio social e da interação com a natureza, privilegiando-se, de forma exacerbada, o universo tecnológico e virtual.

A imersão constante em redes sociais tem causado efeitos deletérios na saúde mental infantojuvenil e esses danos podem ser irreversíveis, produzindo uma realidade paralela que suprime experiências concretas e fundamentais ao desenvolvimento infantojuvenil.

> O uso excessivo de redes sociais também pode desencadear comparação social, sentimentos e inadequação à sociedade devido a necessidade de manter uma imagem idealizada em si mesmo[8].

Nesse contexto, o ciclo vicioso causado pelos dispositivos eletrônicos poderá trazer agravantes ao comportamento de crianças e adolescentes, bem como irritabilidade; indisciplina, crises de pânico, enfraquecimento de vínculos interpessoais, impaciência. As manifestações desses sintomas derivam, em grande parte, “da compulsão pelo uso de telas, mais precisamente a população jovem desenfreando ainda mais sentimentos de solidão, ansiedade, depressão, perca da qualidade de sono, e até mesmo pensamentos suicidadas*”. [9]*

---

[7] ASSUNÇÃO-LUIZ, Alan Vinícius. **Transtornos de ansiedade, depressão e sono-vigília em adolescentes no período pós-isolamento social e suas potenciais associações com o uso de tecnologias digitais de informação e comunicação**. 2023. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22133/tde-06102023-104709/en.php. Acesso em: 26 ago. 2025, p. 27.

[8] Id.

[9] MILIAUSKAS, Cláudia Reis; FAUS, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. *In: **Physis:** Revista de Saúde Coletiva*, Rio de

Dessa forma, hábitos nocivos são incorporados à rotina, como o uso clandestino de dispositivos eletrônicos, a utilização concomitante durante as refeições e a permanência prolongada em frente às telas, sem percepção de fadiga imediata. No entanto, tão logo cessa o estímulo digital, seja pelo desligamento do aparelho ou esgotamento da bateria, a criança ou o adolescente tende a apresentar sintomas típicos da ansiedade digital já mencionada.

2.1. Perigo virtual, vítimas de pedofilia infantil

O mundo online, se não usado com sabedoria e prudência, é uma fonte direta para acesso de pedófilos, traumatizando a infância e acarretando consequências psicológicas à vida adulta. Muitos pais ganham benefícios por meio da exposição de seus filhos na internet, ao postar fotos e vídeos; principalmente da fase da primeira infância. Os riscos desta exposição são graves:

> atualmente os pais estão postando tudo, sem se importarem com o futuro desta criança, pensando em que seja exaltado apenas as qualidades e os avanços do bebê, mas o que não percebem é que ao fazerem várias postagens por dia do filho de fralda, tomando banho, ou super arrumado para uma viagem em família nas férias, estão expondo muito mais do que deveriam da criança.[10]

Além de expô-las a perigo virtual, sem a observação dos responsáveis pela supervisão do uso dos aparelhos eletrônicos, jovens e crianças podem acessar sites com conteúdo inapropriado, bem como serem vítimas de pedofilia. O Ministério Público de Santa Catarina caracterizou a pedofilia sendo um ato que:

> Consiste em produzir, publicar, vender, adquirir e armazenar pornografia infantil pela rede mundial de computadores, por meio das páginas da Web, e-mail, newsgroups, salas de bate-papo (chat), ou qualquer outra forma. Compreende, ainda, o uso da internet com a finalidade de aliciar crianças ou adolescentes para realizarem atividades sexuais ou para se exporem de forma pornográfica.[11]

Janeiro, v. 30, n. 4, p. e300402, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/physis/a/W578M6SCTxdZQxCCtFJSbrH/. Acesso em: 26 ago. 2025.

[10] OLIVEIRA, Fernanda Monteiro. **Superexposição infantil nas redes sociais**: reflexos emocionais na formação mental da criança. 2020. Monografia (Graduação em Direito) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: repositorio.pucgoias.edu.br. Acesso em: 28 ago. 2025. p.14.

[11] *Ibid*., p. 21

Pais precisam se conscientizar a ter perfis privados em redes sociais se pretendem postar fotos e vídeos de seus filhos, porque a maior parte dos pedófilos não precisam de longas horas para achar vídeos e fotos e as sexualizarem, na medida em que os próprios pais disponibilizam em seus perfis esse conteúdo sem perceber. Vale ressaltar que a maior parte dos pedófilos possui perfis falsificados, assim podem se passar por uma pessoa íntegra e de boa índole[12],mas na verdade são “lobos em pele de cordeiro”.

Ainda, Jhonatan Haidt em sua obra “A Geração Ansiosa” descreve:

> A internet por outro lado, é perfeita para distribuição de imagens pornográficas. A disponibilidade de vídeos pornográficos pesados acompanhou a velocidade do fluxo de dados. Talvez cerca de 40% de todo o tráfego de dados do fim dos anos 1990 consistisse em pornografia.[13]

Diante desse perigo virtual, o direito brasileiro não poderia deixar de priorizar e preservar a segurança dos infantes. Assim, foi sancionada a Lei nº 14.811, de 12 de janeiro de 2024, a qual institui medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência praticada em estabelecimentos educacionais ou congêneres e combate o abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes, promovendo, ainda, alterações relevantes no Código Penal, na Lei dos Crimes Hediondos e no Estatuto da Criança e do Adolescente, com o escopo de reforçar o aparato normativo de proteção integral conferido à infância e juventude.

Nesse contexto, também vale ressaltar a Lei n° 11. 826/2008, a qual alterou a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 – Estatuto da Criança e do Adolescente, para aprimorar o combate à produção, venda e distribuição de pornografia infantil, bem como criminalizar a aquisição e a posse de tal material e outras condutas relacionadas à pedofilia na internet.

Além disso, foi elaborado o Projeto de Lei nº 5.490/2023, proposto pelo senador Carlos Viana, com o objetivo de alterar o Código de Processo Penal para tornar inafiançáveis os crimes relacionados à prática de pedofilia. A iniciativa, que foi protocolada no Senado Federal em novembro de 2023, tem como objetivo ampliar a proteção integral de crianças e adolescentes, assegurando tanto a sua segurança

---

[12] *Ibid*., p.22.

[13] HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. 1ª ed., 2024. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/A_Gera%C3%A7%C3%A3o_Ansiosa/NP8REQAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=0. Acesso em: 13 maio 2025.

física como a sua saúde psicológica[14]. A proposta foi aprovada em caráter terminativo pela Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) em agosto de 2025 e, em setembro do mesmo ano, foi encaminhada para a Câmara dos Deputados, onde continuará a sua tramitação. [15]Esta medida legislativa reflete uma preocupação em reforçar a tutela penal da infância e adolescência, estabelecendo limites mais rigorosos à liberdade provisória de acusados de crimes desta natureza e sinalizando que a proteção da dignidade e desenvolvimento saudável dos jovens é uma prioridade no ordenamento jurídico brasileiro.

É importante enfatizar que movimentos significativos contemporâneos mudaram a visão da sociedade em relação às redes sociais e segurança da criança, como o do influenciador Felipe Bressanim Pereira, conhecido como Felca, que promoveu em seu vídeo do YouTube o tema “ADULTIZAÇÃO”, comovendo a sociedade brasileira com a denúncia de pedofilia infantil por meio de algoritmos que a rede social Instagram disponibiliza aos seus consumidores.

Após o caso destacado pelo influenciador Felca, o Congresso Nacional aprovou a Lei 15.211/2025, que ficou conhecida como “ECA Digital”**,** que busca ampliar a proteção de crianças e adolescentes na internet. A lei estende à internet os princípios já previstos no Estatuto da Criança e do Adolescente, prevendo mecanismos de controle parental que permitem aos genitores verificar de forma mais rigorosa e atenta os conteúdos acessados por seus filhos. A norma também proíbe práticas de publicidade abusiva e cria uma autoridade administrativa específica para fiscalização das plataformas digitais. O ECA digital foi impulsionada pelo vídeo do influenciador Felca, alertando a sociedade sobre a “adultização” precoce de crianças nas redes sociais, transformando-se em um marco legal de proteção da infância e adolescência em ambientes virtuais.

---

[14] BRASIL. Senado Federal**.** ***Projeto de Lei nº 5.490, de 2023***. Altera o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), para dispor sobre a suscetibilidade de fiança nos crimes relacionados à pedofilia. Brasília, DF: Senado Federal, 2023. Disponível em: https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/161035. Acesso em: 1 out. 2025.

[15] BRASIL. Senado Federal. *CCJ* ***aprova fim de fiança para crimes relacionados à pedofilia*****.** Agência Senado, 27 ago. 2025. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/08/27/ccj-aprova-fim-de-fianca-para-crimes-relacionados-a-pedofilia. Acesso em: 1 out. 2025.

2. 2. Hiperconectividade na vida escolar

A dependência das telas também ecoa para dentro das salas de aula. O resultado é preocupante: o rendimento académico está piorando.

Depois do período da pandemia e com o regresso às aulas presenciais, os educadores começaram a notar o uso muito frequente de celulares pelos alunos, mesmo nos momentos em que deveriam prestar atenção na explicação do professor. Assim, ao invés do aluno exercer sua capacidade de pensar e aprender, são os próprios aparelhos digitais que, muitas vezes, realizam os trabalhos escolares. Isto compromete gravemente sua autonomia, aprendizado e desenvolvimento intelectual.

Nesse contexto, o direito brasileiro promoveu a Lei n.°15.100, de 13 de janeiro de 2025, que determina a diminuição do uso de celulares nas salas de aula e em escolas públicas e privadas:

> Art. 1°- Esta Lei tem por objetivo dispor sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais, inclusive telefones celulares, nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica, com o objetivo de salvaguardar a saúde mental, física e psíquica das crianças e adolescentes. Para fins desta Lei, consideram-se sala de aula todos os espaços escolares nos quais são desenvolvidas atividades pedagógicas sob a orientação de profissionais de educação.

Ao limitar ou proibir o uso de telemóveis no ambiente escolar (considerando como "sala de aula" todos os espaços onde há atividades pedagógicas), a lei ajuda a recompor a concentração do jovem nos estudos. Desta forma, fortalece o princípio fundamental do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) que garante o direito a um estudo digno, visando o pleno desenvolvimento da pessoa e a preparação para a cidadania.

> Art. 53. A criança e o adolescente têm direito à educação, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa, preparo para o exercício da cidadania e qualificação para o trabalho[16]

É notório que celulares, tablets e computadores só devem ser utilizados quando realmente são úteis para o desenvolvimento acadêmico, como para pesquisas e trabalhos, e não como dispositivos que dispersam a atenção através de redes sociaisr.

[16] Estatuto da Criança e do Adolescente, Artigo n° 53 - Capítulo IV “Do Direito à Educação, à Cultura, ao Esporte e ao Lazer”.

Percebe-se que, muitas vezes, as crianças não conseguem reconhecer sozinhas que precisam de limites no uso das tecnologias digitais. Com isso, é necessário estabelecer limites a seu uso, a fim de evitar o comprometimento da concentração e o aprendizado das crianças. Esta é uma medida que se alinha à educação baseada no respeito aos direitos humanos:

> educação em direitos humanos é essencialmente a formação de uma cultura de respeito à dignidade humana mediante a promoção e a vivência dos valores da liberdade, da justiça, da igualdade, da solidariedade, da cooperação e da paz. Portanto, a formação desta cultura significa criar, influenciar, compartilhar e consolidar mentalidades, costumes, atitudes, hábitos e comportamentos que decorrem, todos, daqueles valores essenciais citados, os quais devem se transformar em práticas.[17]

Portanto, é inegável o prejuízo que o excesso de telas causa, pois alimenta um ciclo vicioso de acesso compulsivo às redes sociais, o que não só afeta o comportamento, mas também desencadeia ansiedade nas crianças e adolescentes. A hiperconectividade resultou em uma "geração ansiosa", prejudicando o desempenho escolar e o desenvolvimento cognitivo.

Em resumo, a Lei n.º 15.100/2025 é a resposta do Estado para tentar interromper o ciclo vicioso do uso excessivo de redes sociais. A intervenção do Estado, juntamente com a dos pais e responsáveis, é essencial. Ao criar limites para as distrações, a comunidade se foca no mais importante: a aprendizagem e a formação plena dos jovens.

3 A SAÚDE MENTAL INFANTIL ENTRE O AMPARO JURÍDICO E A RESPONSABILIDADE PARENTAL NO MUNDO DIGITAL

Não há como negar que o uso de telas por crianças e adolescentes, quando feito de maneira responsável, pode ser um instrumento importante para o desenvolvimento completo. A disponibilidade de diversos recursos digitais permite a obtenção de novos aprendizados, incentivo ao pensamento crítico, aumentando as

[17] BENEVIDES, M. V. Educação em direitos humanos: de que se trata? In: BARBOSA, R. L. L. B. (Org.). **Formação de educadores: desafios e perspectivas**. São Paulo: Editora UNESP, 2003. p. 309-318. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/Etica/9_benevides.pdf. Acesso em: 26 ago. 2025.

formas de aprender e estimular a criatividade. Além disso, o acesso a conteúdo informativos e formativos não apenas estimula o desenvolvimento intelectual, como também contribui para a formação de uma consciência mais ética e reflexiva sobre o uso diário da tecnologia.

Os pais e responsáveis desempenham um papel fundamental na proteção das crianças, especialmente quando se trata de exposição na internet. Têm como responsabilidade garantir que as crianças estejam protegidas. Dessa forma, com a supervisão adequada dos pais, o ambiente virtual não é apenas um local de distração, mas também um meio de enriquecimento do conhecimento e educação social, evoluindo grandemente para a formação das gerações mais jovens. Portanto, é importante que os genitores monitorem e gerenciem frequentemente as redes sociais e outras telas utilizadas pelas crianças, principalmente por serem seus responsáveis legais.

Diante disso, Jonathan Haidt, em sua obra *A geração ansiosa*, traz reflexões para auxiliar pais e responsáveis a lidar com os desafios do mundo tecnológico[18], de forma que o jovem não seja exposto pelas redes sociais, para que o uso de celulares e demais eletrônicos não interfira no seu desenvolvimento cognitivo e cumprimento com as tarefas propostas para sua faixa etária, como por exemplo, brincar e arrumar a cama.

O ideal, segundo especialistas, é que “crianças entre 6 e 12 anos não ultrapassem duas horas diárias em atividades recreativas diante de telas”[19]. Já no caso dos adolescentes, especialmente *a partir dos 13 anos*, os pais enfrentam maiores desafios, “pois é nesse período da puberdade que os índices de depressão e ansiedade tendem a se intensificar.”[20] Problemas relacionados à autoestima surgem com frequência, uma vez que muitos jovens passam a acreditar que precisam ser perfeitos e que apenas a aparência deve ser valorizada. Quando, em algum momento, se deparam com críticas seja nas redes sociais, seja no convívio real, muitos pais não sabem como orientá-los sobre a melhor forma de lidar com tais situações. Essa falta

[18] HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. 1ª ed., 2024. Disponível em:https://www.google.com.br/books/edition/A_Gera%C3%A7%C3%A3o_Ansiosa/NP8REQAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=0. Acesso em: 13 maio 2025.

[19] *Ibid.*

[20] *Ibid.*

de preparo pode favorecer o adoecimento emocional, aumentando o risco de transtornos mentais.[21]

Nesse contexto, não se trata de proibir totalmente o uso das telas, mas de acompanhar e intervir diante do uso excessivo. Como alerta Haidt, algumas medidas podem auxiliar nesse processo:

> adiar o uso de smartphones até os 14 anos, permitir o acesso às redes sociais somente após os 16, restringir celulares nas escolas, além de incentivar atividades ao ar livre, com mais liberdade monitorada e brincadeiras que favoreçam o desenvolvimento saudável. [22]

Para tanto, a responsabilidade dos genitores em face da vida contemporânea não é tarefa fácil, uma vez que o aprendizado e evolução da saúde física e mental desses infantes depende do cuidado parental:

> no caso de exposição das crianças na internet, os pais podem ser responsabilizados por danos morais e patrimoniais que possam ser causados, porque é dever proteger a privacidade e a defesa dos direitos da criança. É necessário que os pais entendam a importância de proteger a imagem e a segurança dos filhos na era digital, evitando expor informações pessoais de forma pública e controlando o acesso aos dispositivos eletrônicos.[23]

Vale ressaltar que o Direito Brasileiro possui regras para que os responsáveis cuidem se suas crianças, como as contidas nos artigos 1.634 e 1.635 do Código Civil Brasileiro, que *estabelece*: "os genitores têm o dever de representar os filhos e zelar por sua segurança e educação”[24]. Nesse sentido:

---

[21] OLIVEIRA, Fernanda Monteiro. **Superexposição infantil nas redes sociais**: reflexos emocionais na formação mental da criança. 2020. Monografia (Graduação em Direito) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: repositorio.pucgoias.edu.br. p. 14. Acesso em: 28 ago. 2025.

[22]HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais.** 1ª ed., 2024. Disponível em:https://www.google.com.br/books/edition/A_Gera%C3%A7%C3%A3o_Ansiosa/NP8REQAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=0. P. 330. Acesso em: 13 maio 2025

[23] ARAÚJO, Vanessa Carolina Carmo Costa; CAMARGO JÚNIOR, Waldir Franco de. Análise sobre a responsabilidade civil dos genitores quanto à exposição das crianças na era digital. *In:* ***Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*****,** São Paulo, v. 9, n. 10, p. 3737-3753, out. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.51891/rease.v9.10.12167. p. 3739. Acesso em: 29 ago. 2025.

[24] Ibid., p. 3748.

> Também, de acordo com estudo na Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e educação, a jurisprudência brasileira tem ressaltado a necessidade de cautela quanto à exposição de crianças nas redes sociais. O Tribunal de Justiça de São Paulo já reconheceu que a divulgação de imagens de crianças sem a anuência de ambos os genitores viola direitos fundamentais, como a privacidade, a dignidade e a imagem da criança. Com base na Constituição Federal de 1988 e no Estatuto da Criança e do Adolescente, firmou-se que a proteção integral deve prevalecer sobre a liberdade de expressão dos pais, especialmente diante da hiper vulnerabilidade infantil na hiperexposição digital[25].

Conforme jurisprudência:

> TUTELA DE URGÊNCIA. OBRIGAÇÃO DE FAZER. Agravado que alega exposição do filho menor pela genitora em suas redes sociais. Tutela de urgência concedida para determinar que a ré se abstenha de expor a imagem do infante em sua conta comercial da rede social Instagram, não podendo postar imagem da criança sem anuência paterna prévia, sob pena de multa. [...] Possibilidade de prejuízo ao infante. Proteção e interesse da criança. Decisão mantida, revogada a tutela recursal concedida. Recurso não provido.[26]

Portanto, é notório que o exercício parental é desafiador e exige atenção, compromisso e sensibilidade para proteger os filhos más influências, a fim de favorecer seu desenvolvimento saudável. O amparo jurídico atua como base essencial na resolução desses conflitos, garantindo não apenas a integridade física, mas também a saúde mental da criança e do adolescente, sempre guiados pelos princípios da dignidade da pessoa humana e do melhor interesse infantojuvenil.

CONCLUSÃO

Diante dessas perspectivas, sabe-se que o uso desregulado de telas por crianças e adolescentes constitui um mal contemporâneo que afeta seus direitos fundamentais, especialmente a saúde mental, o desenvolvimento integral e o convívio social saudável.

---

[25] ARAÚJO, Vanessa Carolina Carmo Costa; CAMARGO JÚNIOR, Waldir Franco de. Análise sobre a responsabilidade civil dos genitores quanto à exposição das crianças na era digital. *In:* ***Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*****,** São Paulo, v. 9, n. 10, p. 3737-3753, out. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.51891/rease.v9i10.12167. P. 3749 – 3750. Acesso em: 29 ago. 2025.

[26] SÃO PAULO (Estado). Tribunal de Justiça. **Agravo de Instrumento n. 2056900-03.2022.8.26.0000**. Relatora: Fernanda Gomes Camacho. 5. Câmara de Direito Privado. Julgado em: 21 jul. 2022. Disponível em: https://esaj.tjsp.jus.br. Acesso em: 29 ago. 2025.

A hiperconectividade desde a infância e o vício pelas telas traz ameaça à saúde mental e ao desenvolvimento completo de crianças e adolescentes. Este contexto se agrava com a ausência de mediação parental e despreparo de instituições educacionais. Por consequência, jovens têm enfrentado quadros como ansiedade, dependência digital, déficits socioemocionais e enfraquecimento de vínculos interpessoais.

A pandemia de COVID-19, em particular, exacerbou o problema, levando a uma maior demanda por auxílio psicológico e evidenciando a fragilidade dessa geração diante do mundo digital. Além disso, a exposição desassistida ao ambiente virtual potencializa riscos como o acesso a conteúdo impróprio e ao perigo virtual, incluindo o acesso à pedofilia infantil.

Nesse cenário complexo, o ordenamento jurídico brasileiro deve ser um pilar fundamental na tutela dos direitos infantojuvenis. Com base em princípios como a dignidade da pessoa humana (Art. 1°, III da CF/88) e o direito universal à saúde (Art. 196 da CF/88), o Estado tem implementado uma série de medidas protetivas. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) protege a vida, a saúde e a educação (Art. 7° e Art. 53), ao passo que a Lei nº 15.100/2025 regulamenta o uso de telas em ambientes escolares. A Lei nº 14.811/2024 em conjunto com a Lei nº 11.829/2008 reforça o combate à violência e à exploração sexual de crianças e adolescentes no meio digital. O TJSP, por meio do Agravo de Instrumento nº 2056900-03.2022.8.26.0000, também se manifesta ativamente para proteger a imagem e a privacidade dessas crianças e adolescentes diante da superexposição pelos pais nas redes sociais.

Mesmo com todos os riscos, é bom lembrar que o mundo digital, por si só, não é o vilão da história. Quando usado com consciência e intenção, pode virar um espaço de aprendizado, criatividade, troca e até de construção de valores. O que faz diferença de verdade é quando o Estado, a família, a escola e a sociedade andam juntos, definindo limites, orientando o uso e acompanhando o que as crianças consomem com atenção, presença e diálogo.

Além disso, vale ressaltar o papel essencial dos pais e responsáveis. Uma parentalidade presente, baseada no diálogo, na escuta e no afeto ajuda na formação de crianças e adolescentes mais autônomos, críticos e emocionalmente equilibrados. Incentivar o brincar livre, o contato com a natureza e o desenvolvimento da autonomia,

aos poucos, são formas eficazes de reduzir a dependência digital e preservar aquilo que há de mais essencial na infância.

Proteger a saúde mental das novas gerações, em meio à era digital, é um desafio que precisa ser enfrentado em conjunto. Isso passa pelo sistema jurídico, que cria regras e garantias; pelas famílias, que orientam e acompanham o uso das telas no dia a dia; e também pelas políticas públicas, que devem prevenir os riscos do mundo digital. Quando tudo isso caminha junto, dá pra construir um espaço mais saudável, no qual crianças e adolescentes possam crescer bem, fisicamente e mentalmente com seus direitos respeitados e sua proteção realmente assegurada.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Vanessa Carolina Carmo Costa; CAMARGO JÚNIOR, Waldir Franco de. Análise sobre a responsabilidade civil dos genitores quanto à exposição das crianças na era digital. *In:* **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE,** São Paulo, v. 9, n. 10, p. 3737-3753, out. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.51891/rease.v9i10.12167. Acesso em: 29 ago. 2025.

ASSUNÇÃO-LUIZ, Alan Vinícius. **Transtornos de ansiedade, depressão e sono-vigília em adolescentes no período pós-isolamento social e suas potenciais associações com o uso de tecnologias digitais de informação e comunicação**. 2023. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2023. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22133/tde-06102023-104709/en.php. Acesso em: 26 ago. 2025.

AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância**. Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, p. 2003-2012, jun. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/GmStpKgyqGTtLwgCdQx8NMR/?lang=pt. Acesso em: 16 jan. 2025.

BENEVIDES, M. V. Educação em direitos humanos: de que se trata? In: BARBOSA, R. L. L. B. (Org.). **Formação de educadores: desafios e perspectivas**. São Paulo: Editora UNESP, 2003. p. 309-318. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/Etica/9_benevides.pdf. Acesso em: 26 ago. 2025.

BRASIL. Senado Federal**. Projeto de Lei nº 5.490, de 2023**. Altera o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), para dispor sobre a insuscetibilidade de fiança nos crimes relacionados à pedofilia. Brasília, DF: Senado Federal, 2023. Disponível em: https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/161035. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. Senado Federal. CCJ **aprova fim de fiança para crimes relacionados à pedofilia.** Agência Senado, 27 ago. 2025. Disponível em:

https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/08/27/ccj-aprova-fim-de-fianca-para-crimes-relacionados-a-pedofilia. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: de 5 de outubro de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 22 ago. 2025.

BRASIL. **Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 26 ago. 2025.

BRASIL. **Lei n. 10.406, de 10 de janeiro de 2002**. Institui o Código Civil. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, DF, p. 1, 11 jan. 2002. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/l10406compilada.htm. Acesso em: 29 ago. 2025.

BRASIL. **Lei n. 11.829, de 25 de novembro de 2008**. Altera a Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990 – Estatuto da Criança e do Adolescente, para aprimorar o combate à produção, venda e distribuição de pornografia infantil, bem como criminalizar a aquisição e a posse de tal material e outras condutas relacionadas à pedofilia na internet. Diário Oficial da União, Brasília, 26 nov. 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11829.htm. Acesso em: 28 ago. 2025.

BRASIL. **Lei n. 14.811, de 12 de janeiro de 2024**. Institui medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais ou similares e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 jan. 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/l14811.htm. Acesso em: 28 ago. 2025.

BRASIL. **Lei n. 15.100, de 18 de janeiro de 2025**. Institui políticas públicas de apoio a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade digital. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 23 jan. 2025.

BRASIL. **Lei n. 15.211 de 17 de setembro de 2025.** Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente).Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/L15211.htm. Acesso em 23 out.2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental de crianças e adolescentes**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_criancas_adolescentes.pdf. Acesso em: 23 ago. 2025.

BRASIL. Ministério Público Federal. Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão (PFDC) et al. **Cartilha Direito à Saúde Mental**. [S. l.]: [s. n.], [s.d.]. Disponível em: https://www.cfess.org.br/arquivos/cartilha_saude_mental_final.pdf. Acesso em: 7 ago. 2025.

BRASIL. Senado Federal. Projeto de Lei nº 2.628, de 2022. Dispõe sobre a **proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais**. Brasília, DF: Senado Federal, 2022. Disponível em:

https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/154901. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto que protege crianças na internet volta à análise do Senado**. Agência Senado, 21 ago. 2025. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/08/21/projeto-que-protege-criancas-na-internet-volta-a-analise-do-senado. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. Câmara dos Deputados. **Câmara aprova projeto sobre proteção de crianças em ambientes digitais**. Agência Câmara de Notícias, 20 ago. 2025. Disponível em: https://www.camara.leg.br/noticias/1191188-camara-aprova-projeto-sobre-protecao-de-criancas-em-ambientes-digitais. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. **Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Governo celebra aprovação na Câmara de PL que protege crianças e adolescentes nos ambientes digitais.** Brasília, DF: SECOM, 20 ago. 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2025/08/governo-celebra-aprovacao-na-camara-de-pl-que-protege-criancas-e-adolescentes-nos-ambientes-digitais. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto de Lei nº 2.628/2022 retorna à análise do Senado após aprovação na Câmara**. Brasília, DF: Senado Federal, 2025. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2025/08/27/adultizacao-senado-aprova-projeto-para-proteger-criancas-em-ambientes-digitais. Acesso em: 1 out. 2025.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. 1ª ed., 2024. Disponível em:https://www.google.com.br/books/edition/A_Gera%C3%A7%C3%A3o_Ansiosa/NP8REQAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=0. Acesso em: 13 maio 2025.

MILIAUSKAS, Cláudia Reis; FAUS, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. *In:* **Physis:** Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 30, n. 4, p. e300402, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/physis/a/W578M6SCTxdZQxCCtFJSbrH/. Acesso em: 26 ago. 2025.

NASCIMENTO, Maria do Carmo et al. **Entre telas e teclas: pesquisa-intervenção com crianças e adolescentes na pandemia.** Cadernos CEDES, Campinas, v. 40, n. 111, p. 275-286, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ccedes/a/kQDXsWjYkMJfj6cCp9rt8Nx/?lang=pt. Acesso em: 16 jan. 2025.NESI, Jacqueline. **O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens: desafios e oportunidades.** North Carolina Medical Journal, Durham, v. 81, n. 2, p. 116-121, mar./abr. 2020. DOI: 10.18043/ncm.81.2.116. Disponível em: https://ncmedicaljournal.com/article/55247. Acesso em: 7 ago. 2025.

OLIVEIRA, Fernanda Monteiro. **Superexposição infantil nas redes sociais: reflexos emocionais na formação mental da criança**. 2020. Monografia (Graduação em Direito) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <repositorio.pucgoias.edu.br>. Acesso em: 28 ago. 2025.

REDE NACIONAL DE PESQUISAS EM SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES (Rede PQ-SMCA). **Contribuições para o avanço da atenção psicossocial de crianças e adolescentes.** Revista Proteção Integral, São Paulo, n.

2, p. 4-25, mar. 2024. Disponível em: https://www.academia.edu/117272890/REVISTA_PROTE%C3%87%C3%83O_INTEGRAL_publ_IBDCRIA. Acesso em: 23 ago. 2025.

Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo. **Agravo de Instrumento n. 2056900-03.2022.8.26.0000**. Relatora: Fernanda Gomes Camacho. 5. Câmara de Direito Privado. Julgado em: 21 jul. 2022. Disponível em: https://esaj.tjsp.jus.br. Acesso em: 29 ago. 2025.