



GUIA
ABCD
DE CONSCIÊNCIA
DIGITAL

PARA PAIS, RESPONSÁVEIS
E CUIDADORES

10 PASSOS

PARA VOCÊ TORNAR MAIS
SEGURO O AMBIENTE DIGITAL
DE CRIANÇAS E JOVENS

O **ECA Digital** (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente) é lei e está em vigor. Conheça seus aspectos fundamentais.

ABCD:

Ação Brasileira para Consciência Digital
Para facilitar a leitura, o texto deste GUIA se dirige aos pais, responsáveis legais e cuidadores, em todas as configurações familiares.

Você entregaria um carro nas mãos de uma criança e deixaria que ela saísse sozinha pelas estradas?

E se você soubesse que crianças e jovens já fazem isso todas as vezes em que entram no ambiente digital?

O mundo virtual é imenso, em grande parte desconhecido, e requer “habilitação” para navegar e dirigir com segurança. Crianças e adolescentes circulam diariamente por esse universo, despreparados e expostos aos mais graves riscos. O **“Guia ABCD de Consciência Digital”** prepara você, de forma simples e descomplicada, para orientar e proteger crianças e jovens durante o uso de telas.



Consciência digital começa na infância.

Por que é tão importante que você, que é pai, mãe ou responsável por crianças ou adolescentes, leia o “Guia ABCD de Consciência Digital” e coloque em prática os 10 passos?

Porque a aplicação dos 10 passos pode contribuir para a proteção contra crimes digitais, ajudando você a cumprir sua parte nessa responsabilidade que cabe também às empresas de tecnologia e ao Estado. Essa proteção digital não depende apenas de vigilância e restrição, mas também do desenvolvimento gradual de autonomia, diálogo e uso responsável dos ambientes digitais.



É FUNDAMENTAL

que vocês, pais e responsáveis, estejam atentos à exploração intencional das fragilidades de crianças e adolescentes. Todos os dias se multiplicam na Internet os crimes praticados por indivíduos e grupos (aqui chamados de predadores), como:

- **pedofilia,**
- **abuso sexual,**
- **assédio online (cyberbullying)**
exposição e estímulo à pornografia,
- **aliciamento sexual (grooming),**
- **exposição de imagens íntimas,**
- **golpes em jogos e redes sociais,**
- **radicalização ou desafios perigosos**
(exigem, sob ameaça, que seus filhos pratiquem atos de violência, muitas vezes mortais, contra si próprios e contra outras pessoas),
- **sextorsão** (ameaçam divulgar imagens íntimas para forçar seus filhos a fazerem algo que nunca fariam, como enviar fotos comprometedoras, submeter-se a atos obscenos e perversos ou enviar dinheiro).



Onde estão os predadores?

Os predadores se infiltram nos espaços mais inesperados, em especial nos que apresentam baixo monitoramento. A ameaça pode se apresentar em redes sociais e aplicativos que você conhece, e também em outros que você nunca viu. Nos jogos, o perigo está na interação dos jogadores, especialmente desconhecidos. Os predadores entram nos joguinhos mais inocentes, com aparência e voz de criança ou de adolescente, fazendo-se de “amigos”. Tudo isso está acontecendo aqui, agora, e possivelmente até mesmo dentro de sua casa. Muitas vezes os pais e responsáveis estão ali ao lado, seus filhos estão em perigo e eles nem imaginam o que se passa.

Os aplicativos e jogos oferecem formas de proteção, por exemplo, nas configurações de privacidade ou restringindo a interação apenas com pessoas conhecidas. São cuidados fundamentais,

mas

só isso não basta. O uso excessivo ou inadequado de telas pode estar contribuindo para o aumento de transtornos psicológicos:

estresse digital, nomofobia (medo de ficar sem celular), insônia etc. Múltiplos estudos científicos revelam uma associação entre esse uso inadequado e transtornos mentais como ansiedade, depressão, agressividade, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), queda na capacidade cognitiva, automutilação e comportamento suicida.

Atualmente, muitas crianças e adolescentes têm maior dificuldade de concentração, até para simples atividades escolares. Eles mal conseguem se concentrar em ler um livro, pois a concorrência com

os

joguinhos e redes sociais é fortíssima. O **“Guia ABCD de Consciência Digital”** mostra, sem complicação, como os pais podem exercer seu papel fundamental nesse cenário que a cada dia se torna mais perigoso,

mas há solução.



Comece conhecendo o ECA Digital.

O Brasil tem uma das leis mais avançadas do mundo para a proteção de crianças e adolescentes no mundo digital, o ECA Digital – Estatuto Digital da Criança e do Adolescente, Lei nº 15.211/2025, sancionada em setembro de 2025 e em vigor a partir de março de 2026. Veja como a mobilização da sociedade civil e a persistência de pessoas dedicadas a essa causa tão importante culminaram nessa grande vitória para os menores de 18 anos:

- Nasceu em 2022 a **Agenda 227**. Esse nome se refere ao artigo 227 da Constituição Federal, que garante prioridade absoluta aos direitos da criança e do adolescente. Trata-se de um movimento da sociedade civil brasileira, composto por mais de 500 organizações, que lançou o **“Plano País para a Infância e a Adolescência”**, para colocar as pautas sobre crianças e adolescentes no centro das políticas públicas e do debate eleitoral. Membros do Congresso Nacional, de vários partidos, abraçaram o tema.
- Dezenas de debates públicos permitiram a construção democrática do texto a partir do Projeto de Lei (PL 2.628/2022), que dispôs sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais.
- Em agosto de 2025, viralizou na internet um vídeo do criador de conteúdo digital, Felipe Bressanim (o Felca), contra a adultização, erotização, exploração e abuso de crianças em ambientes digitais. O tema assumiu grande proporção e alertou a sociedade e a classe política, que, por sua vez, agiram rapidamente.
- Centenas de participantes da sociedade civil e membros do Congresso atuaram de forma relevante para tornar realidade o ECA Digital, que contou com uma forte contribuição do Instituto Alana em múltiplos eixos na redação da Lei.

CONHEÇA AQUI OS 5 PILARES DO ECA DIGITAL:

1

Instituições e plataformas digitais

As plataformas digitais devem adotar uma postura ativa no monitoramento de conteúdo inadequado e reagir rapidamente a denúncias.

2

Verificação de idade e restrição de acesso

As plataformas não podem mais aceitar apenas a autodeclaração de idade. Elas devem implementar mecanismos eficazes para que as contas de menores de 16 anos sejam vinculadas aos pais ou outro responsável legal, para acompanhar a atividade *online* do menor de idade, definir seus limites, autorizar suas compras e restringir suas interações.

3

Restrição do uso de dados pessoais e perfis emocionais de crianças e adolescentes para fins publicitários e proteção da privacidade

Deverão ser bloqueados automaticamente para crianças e adolescentes os conteúdos associados à pornografia, apologia ao suicídio, violência, automutilação, jogos de azar e venda de álcool e de cigarros.

4

Controle parental e segurança de conteúdo

Desde a concepção do produto, são obrigatórias as ferramentas de fácil acesso para que pais controlem o conteúdo e o tempo de uso, além da proibição de recursos viciantes, como as *loot boxes* (as “caixas-surpresa” em jogos) e a monetização de conteúdo erotizado.

5

Combate ao Design manipulativo e impactos de IA

A legislação busca prevenir danos psicológicos a grupos vulneráveis, evitando mecanismos que induzam comportamento compulsivo (scroll infinito, notificações compulsivas etc.), distorçam a tomada de decisão ou exponham esses usuários a riscos emocionais e cognitivos, reforçando o princípio da proteção integral no ambiente digital.

Veja quem são os responsáveis pela proteção de crianças e adolescentes, segundo a Lei:

- **As plataformas** e os desenvolvedores de produtos tecnológicos (*smartphones, tablets, redes sociais, jogos online, plataformas de vídeos curtos*),
- **o Estado,**
- **as famílias,**
- **as escolas,** e,
- **a sociedade** como um todo.



O ECA Digital também contempla pais e responsáveis legais.

A Lei determina a vinculação de contas de menores de 16 anos a seus responsáveis. Pais que negligenciam a proteção digital de seus filhos na fiscalização do uso da internet podem ser responsabilizados judicialmente por três leis, conforme a gravidade do caso:

1. Na omissão ou negligência perante os filhos menores de idade, o ECA Digital prevê “notificações do Conselho Tutelar para comparecimento, tratamento psicológico, orientação e educação”.
2. Pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), os pais ficam “sujeitos à responsabilização judicial por danos causados ao menor (ele/ela) em situações qualificadas como **abandono afetivo digital**, quando a falta de cuidado expõe crianças e adolescentes a *cyberbullying*, exposição sexualizada e outros crimes”.
3. Casos graves comprovados entram na alçada do Código Penal, podendo haver até perda do poder familiar.

Com certeza, nada disso é o que você deseja. Sabemos que, para você, nada poderia ser mais grave do que perder uma filha ou um filho para criminosos digitais ou mesmo para o vício digital, associado a problemas de foco e aprendizagem, depressão, ansiedade, pânico e muitos outros transtornos mentais, que contribuem até para suicídios. Portanto, não espere a atuação de outros responsáveis. Tome a iniciativa de proteger e cuidar de quem está sob sua responsabilidade.



GUIA
ABCD
DE CONSCIÊNCIA
DIGITAL



Vamos começar?

Aplicar os 10 passos pode salvar a vida de seus filhos em situações de alto risco que podem estar ocorrendo agora, sem que você saiba.

★ PASSO 1



Responda com sinceridade: você, que é pai ou mãe, sabe quantas horas por dia fica em frente a uma tela? É hora de mudar!

Não é sua culpa, pois o vício digital foi “normalizado” nos últimos tempos. Não por acaso, esse vício vem crescendo de forma significativa, assim como os índices de ansiedade, depressão, insônia, pânico, esgotamento (*burnout*) e outros transtornos mentais e emocionais. Há evidências consistentes de que o tempo de uso excessivo de telas pode trazer impactos negativos para o ser humano, sobretudo para crianças e adolescentes.

Há também a questão dos conteúdos inadequados: é fundamental que você esteja alerta sobre a qualidade dos conteúdos e das relações que são construídas *online* e depois migram para o presencial. Então, se você quer proteger e defender seus filhos no ambiente digital, talvez, quem primeiro precise mudar... seja você!

E por que sua mudança de hábito é tão fundamental?

Porque filhos não aprendem apenas por palavras. Aprendem por observação e exemplos. Então, por amor à sua saúde e à saúde de seus filhos, pela proteção deles, busque o equilíbrio entre as telas e a vida no mundo real de maneira definitiva.

★ PASSO 2



Crie um ambiente no qual seus filhos conversem com você. A maior proteção é o diálogo e o conhecimento.

Muitos riscos digitais acontecem porque crianças e adolescentes não contam o que estão passando, seja por medo, vergonha ou por não saberem se serão acolhidos. Busque construir mais convívio e proximidade familiar. Um ambiente de confiança, com abertura para conversar sobre temas sensíveis, é a chave número 1 da proteção de seus filhos. Ensine seus filhos sobre privacidade, sobre como reconhecer sinais de manipulação e como buscar ajuda quando algo parecer errado.

Filhos contam problemas quando se sentem confiantes e seguros, e os escondem quando têm medo de punição. Então, como criar um ambiente de diálogo?

Cada família encontra a melhor forma de acompanhar a vida digital de seus filhos, mas, para ajudar você, sugerimos algumas ações que podem contribuir para tornar o ambiente digital mais seguro e manter a conversa aberta sobre o que acontece online.

No dia a dia, pergunte sobre a escola, os amigos, o que seus filhos mais gostam de fazer. Ouça seus filhos com atenção, deixe a conversa correr como bons amigos. Quando sentir um momento propício, converse sobre o ambiente digital: de qual jogo eles gostam mais, por que gostam, com quem jogam... Peça para assistir a uma partida e alerte para que joguem apenas com pessoas que eles identificarem como amigos já conhecidos. Faça o mesmo com as redes sociais de seus filhos.

Explique o que acontece quando entram no mundo digital. Fale sobre malfeitores disfarçados na internet, em jogos, plataformas e redes sociais. Mostre postagens de policiais ou notícias sobre o tema. Verifique o que está acontecendo no celular de seus filhos, mas sempre de forma afetiva. Pode ser que a reação deles seja péssima, mas lembre-se: a paciência deve estar sempre junto com o amor e o cuidado.

★ PASSO 3



Adote ferramentas de controle parental agora mesmo.

É muito importante que os pais utilizem ferramentas para controlar a tela de seus filhos. Algumas orientações essenciais podem ajudar no uso das ferramentas parentais:

- Os perfis devem ser privados, obedecendo à lei para cada idade.
- Acione o controle que detecta quem envia mensagens.
- Desative a localização.
- Instale a verificação em duas etapas.
- Os filhos devem compartilhar suas senhas com os pais. Explique a eles a necessidade disso.
- Defina limites de tempo de uso.

Sugerimos duas ferramentas entre as mais eficientes: **Google Family Link (gratuito)** e **Qustodio (tem uma versão gratuita, mas a avançada é paga)**. Basta baixar o App e seguir as instruções.

O ECA Digital exige que as ferramentas sejam mais acessíveis e mais detalhadas. Esse é mais um ganho que a legislação oferece para a sociedade.

Evite erros comuns, como:

- proibir tudo;
- espionar sem diálogo;
- expor os filhos, publicamente; e,
- resolver um eventual problema digital sozinho (sem denunciar).

Conscientizar, somando informação e afeto, é fundamental. Mas, se os seus filhos são adolescentes, é importante que a supervisão seja também combinada, e que eles sejam orientados a assumir a responsabilidade de autoproteção no mundo digital. Cria-se assim uma dupla segurança: pais e filhos se protegem juntos.

★ PASSO 4



Qualquer que seja a idade, combine regras simples e claras, tais como:

- Nunca conversar em privado com desconhecidos.
- Nunca enviar fotos íntimas.
- Nunca saírem desacompanhados para encontrar alguém. No caso de adolescentes, nunca saírem sem contar para onde vão e com quem irão se encontrar. Por segurança, os pais devem ter acesso contínuo ao celular de seus filhos. No caso de adolescentes, os pais devem ser acionados ao menor sinal de risco.

IMPORTANTE:

em jogos, Apps, plataformas digitais e vídeos, verifique a classificação de idade, pois existe uma nova classificação: “Não recomendado para menores de 6 anos”. É um reforço da segurança digital para crianças pequenas indicado pelo ECA Digital, considerando os riscos de interatividade, violência, drogas e nudez.

★ PASSO 5



Conheça os ambientes digitais que seus filhos frequentam.

É fundamental compreender que quando seus filhos estiverem trancados no quarto ou mesmo sentados ao seu lado, em família, olhando para uma tela, pode ser que eles não estejam “mentalmente em casa”, mas, sim, soltos em um território imenso, desconhecido e cheio de riscos.

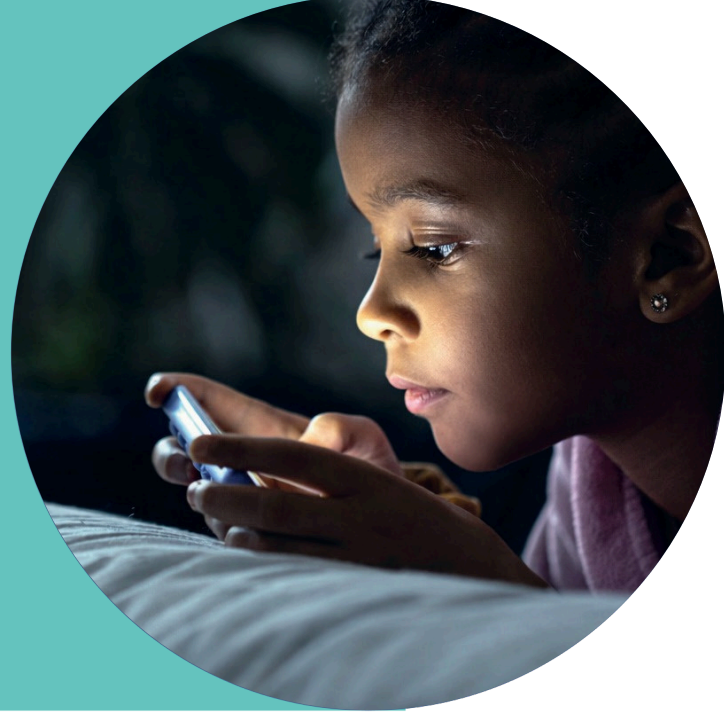
Além do diálogo cotidiano e afetivo, conheça os ambientes que são particularmente arriscados:

- **Jogos *online* com chat aberto;**
- **Redes sociais com mensagens privadas;**
- **Plataformas de vídeo com comentários;**
- **Aplicativos que apagam mensagens.**

Se seus filhos disserem que: “todo mundo usa”, investigue. Conheça antes de julgar e condenar. Jogar junto é a melhor forma de descobrir o que se passa: aproxima a família, estimula uma análise em conjunto e amplia os repertórios de conteúdos positivos e saudáveis.

O site do **Movimento Desconecta** (<https://movimentodesconecta.com.br>) oferece informações importantes para orientar os pais a dialogarem com seus filhos sobre a importância de diminuir o tempo de uso de telas, inclusive abordando o que responder quando os filhos disserem que “todo mundo usa”.

★ PASSO 6



Ensine sinais de alerta.

Explique, de forma simples, que o perigo mora em alguém que parece amigo, mas:

- pede segredo;
- pede fotos; e/ou
- faz elogios excessivos;
- tenta convencer a migrar para outro App.
- dá presentes virtuais;

★ PASSO 7



Aqui, quem precisa ficar alerta é você.

Muitos crimes são descobertos pelos sinais que a vítima expressa sem falar. O comportamento muda antes que o crime ocorra.

Fique alerta e observe:

- isolamento repentino;
- mudança no sono;
- ansiedade com o celular;
- vergonha, queda de autoestima; e/ou
- apagar mensagens rapidamente;
- sair da mesa na hora das refeições.

★ PASSO 8



Se algo ruim acontecer, tranquilize seus filhos primeiro.

Veja como proceder:

1. Jamais reaja com choque ou bronca, e nunca culpe seus filhos. Evite frases como: “Eu te avisei” e “Você não devia estar online”. Use: “Obrigado(a) por me contar” e “Vamos resolver isso juntos”.
2. Proteja, antes de tudo.
3. Salve provas (*prints*) que comprovem a irregularidade para servir como evidência (exemplo.: um anúncio infantil abusivo ou a facilidade de se criar uma conta mesmo sendo menor de 13 anos).
4. Não responda ao criminoso.
5. Bloqueie o contato.
6. Denuncie imediatamente por meio dos seguintes canais:
 - **Disque 100** – Disque Direitos Humanos (o canal nacional para tratar sobre direitos humanos).
 - **SaferNet Brasil** (para denunciar um crime): denuncie.org.br
 - **SaferNet Brasil** (para receber orientação e apoio): safernet.org.br/helpline
 - **Delegacias especializadas** – é rápido encontrar delegacias pelo link da Safernet: <https://new.safernet.org.br/content/delegacias-ciber Crimes>
 - **Conselho Tutelar** (os conselhos tutelares da sua cidade também podem ajudar se seus filhos forem vítimas de crimes na internet).
 - **Agência Nacional de Proteção de Dados** (ANPD).
 - **Ministério Público ou polícias civil e federal**, em casos mais graves.

★ PASSO 9



Atenção ao ambiente escolar.

Peça uma reunião com os professores de seus filhos. Acompanhe seu desempenho escolar. Junto com a escola, avalie se ocorreu uma queda no rendimento escolar de seus filhos. Investigue como é a relação deles com os colegas, se há casos de intimidação e perseguição (*bullying*). Muitos filhos trocam o tempo de estudo por horas na frente das telas, navegando em redes sociais, em sites pornográficos e violentos, ou em joguinhos. Converse com outros pais e troque experiências sobre o tema. Incentive seus filhos a se encontrarem com outras crianças ou adolescentes para se divertirem juntos no mundo real, não apenas no ambiente virtual.

★ PASSO 10



Cuidado com as plataformas de apostas proibidas para menores de 18 anos.

A proibição do uso não pedagógico de celulares nas escolas foi um avanço muito importante no Brasil. Muitos professores reclamavam de que os estudantes não se interessavam mais por brincadeiras e jogos na hora do recreio. O futebol foi trocado por grupinhos de crianças apostando por meio de aplicativos de celulares. Cuidado! Mesmo sendo proibidas para menores, as plataformas de apostas são acessadas porque muitos pais autorizam seus filhos a jogar, mas elas são muito viciantes para crianças e jovens.

Dicas para facilitar o sucesso dos 10 passos

Você deve estar se perguntando: Como praticar os 10 passos, se trabalho o dia todo fora de casa?

Entenda o que é estar presente, de verdade, na vida de seus filhos.

Presença é a manifestação clara de amor e cuidado, mesmo quando seus filhos estiverem fora de casa e você estiver no trabalho. Estar presente não significa passar o dia todo monitorando seus filhos. Isso é impossível e não seria saudável.

Presença é a coragem de expressar, de todo o coração, o quanto você se importa e o quanto a vida de seus filhos é importante para você. Presença significa mostrar interesse contínuo e verdadeiro pela vida deles. É a conexão que você pode e deve construir, mesmo diante de reações fortes e negativas, tão comuns na adolescência. Nesse sentido, a paciência faz parte de estar presente.



Bons pais não se submetem a caprichos.

É importante lembrar que manter limites e rotinas claras faz parte do papel parental e contribui para a segurança e o bem-estar dos filhos, especialmente em ambientes digitais que exigem atenção redobrada. Os filhos que já passam horas grudados nas telas em geral têm reações contrárias a qualquer ideia de equilíbrio, monitoramento ou mesmo sugestões para realizar atividades fora da tela. Muitas vezes, os filhos testam a autoridade parental, e tudo o que os criminosos digitais mais desejam e adoram é que os pais sejam permissivos. Por isso, os pais devem ser firmes no cumprimento de suas regras familiares, pois aqueles que oscilam diante dos impasses criam insegurança nos filhos. E filhos inseguros são presas fáceis para predadores. Pense nisso. Cuidar requer atitude.

Iniciativas para uma vida em família equilibrada, com momentos inesquecíveis fora das telas, fazem toda a diferença!

Seguem aqui algumas sugestões simples, para você transformar o quarto trancado em alegrias compartilhadas:

1

Mergulhos na natureza:

- passear no parque,
- subir em árvores,
- correr na praia,
- surfar,
- entrar no mar,
- contemplar o pôr do sol,
- contemplar as estrelas etc.

2

Atividades dentro de casa:

- contar histórias,
- cozinhar juntos,
- jogos de mesa na sala,
- pingue-pongue,
- ler juntos,
- brincar de mímica etc.

3

Jogos no recreio e em espaços urbanos:

- amarelinha,
- esconde-esconde,
- pega-pega,
- basquete na praça,
- vôlei no parque,
- brinquedos no parque infantil etc.

4

Descobrir a cidade:

- conhecer a história da cidade e os personagens que a construíram,
- visitar os bairros e observar suas características,
- ir a exposições, a museus,
- identificar estilos arquitetônicos,
- participar de eventos com personagens interessantes: músicos, artistas, atletas, empreendedores sociais etc.



Desistir, jamais!

Você sabe: pais amorosos nunca desistem dos filhos. Conscientizar não é algo que se alcança em uma única conversa. Proteção e defesa exigem persistência, jamais desistência. Explique, quantas vezes forem necessárias, que as regras de uso da internet existem para garantir benefícios. Ensinar o equilíbrio (começando pelo próprio exemplo) ajuda seus filhos a desenvolver o uso responsável da internet. Regras e limites não apenas restringem seu uso, mas também oferecem mais liberdade para saber usá-la, reconhecendo os perigos e as armadilhas e transitando com cautela e **“olho vivo”** no mundo virtual. Os ambientes digitais também podem oferecer oportunidades de aprendizagem, criação e convivência, desde que sejam usados com segurança, mediação e equilíbrio.

Lembre-se:

- Os perigos existem, mas a prevenção funciona.
- Relações abertas e afetivas são a chave principal da proteção.
- Nenhuma família está imune.
- A vergonha protege o criminoso, não a vítima.
- Seus filhos precisam de você presente, calmo, imperfeito...

O **“Guia ABCD de Consciência Digital”** é
uma iniciativa da ABCD – Ação Brasileira
para Consciência Digital



Apoio



Conheça a ABCD, participe deste importante movimento, e sigamos juntos e juntas!

<https://abcd.net.br>



Conheça nossa entidade-irmã, a Associação Europeia para a Transição Digital

<https://digitalforeurope.eu>