



Manual de Orientação

Departamento de Adolescência

Sade de Crianças e Adolescentes na Era Digital

Departamento de Adolescência

Presidente:

Alda Elizabeth Iglesias Azevedo

Secretaria e Coordenadora:

Evelyn Eisenstein

Membros do Conselho Científico:

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

Colaboradores:

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

Premissas

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

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

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

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

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

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

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

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

Dados e indicadores da pesquisa realizada pelo Comitê Gestor da Internet (CGI) e o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação (Cetic.br), a TIC KIDS ONLINE Brasil de 2015 estudaram, em entrevistas domiciliares nos 350 municípios das cinco regiões do Brasil, 3068 famílias selecionadas em amostragem estratificada com os pais e crianças e adolescentes entre 9 a 17 anos de idade. Do universo de 29,7 milhões nesta faixa etária, 23,7 milhões ou **80%** são usuárias da Internet: 97% nas classes sociais A e B, 85% na classe C e 51% nas classes D e E. O uso diário intenso é 66% acessam a Internet mais de uma vez ao dia. O telefone celular se tornou o principal dispositivo em **83%**, além dos computadores de mesa, *tablets* ou computadores portáteis ou consoles para videogames. Importante observar que **1 em cada 3** crianças e adolescentes ou **31%** da amostra acessaram a Internet apenas por meio do telefone celular, **86%** em casa, 73% na casa de outra pessoa, 31% na escola e 19% em *lanhouses*. Dados relevantes e demonstrativos dos danos à saúde podem ser resumidos, como: em **37%** viram alguém ser discriminado na Internet, nos últimos 12 meses ou **8,8 milhões** de crianças e adolescentes que são expostos aos discursos de ódio, intolerância e violência, além de **20%** que foram tratadas de forma ofensiva na internet, caracterizando uma das formas de *cyberbullying*. Nesta amostra, **21%** dos adolescentes deixou de comer ou dormir por causa da internet, **17%** procuraram informações sobre formas de emagrecer, **10%** formas para machucar a si mesmo (*self-cutting*), **8%** relataram formas de experimentar ou usar drogas e **7%** formas de cometer suicídio. Muitos outros dados merecem nossa reflexão, como: **77%** enviam mensagens instantâneas ou usam as redes sociais quando sozinhos e **61%** já postaram fotos ou vídeos na Internet, **39%** já tiveram contato com pessoas que não conheciam pessoalmente e **18%** encontraram com desconhecidos, sendo que na faixa etária entre

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

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

O tempo de uso diário ou a duração total/dia do uso de tecnologia digital seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicosocial das crianças e adolescentes.

Desencorajar, evitar e até proibir a exposição passiva em frente às telas digitais, com exposição aos conteúdos inapropriados de filmes e vídeos, para crianças com menos de 2 anos, principalmente, durante as horas das refeições ou 1-2 h antes de dormir.

Limitar o tempo de exposição médias ao máximo de 1 hora por dia para crianças entre 2 a 5 anos de idade. Crianças entre 0 a 10 anos não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos. Adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos ou ultrapassar suas horas saudáveis de sono à noite (8-9 horas/noite/fases de crescimento e desenvolvimento cerebral e mental). Estimular atividade física diária por uma hora.

Crianças menores de 6 anos precisam ser mais protegidas da violência virtual, pois não conseguem separar a fantasia da realidade. Jogos *online* com cenas de tiroteios com mortes ou desastres que ganham pontos de recompensa como tema principal não são apropriados em qualquer idade, pois banalizam a violência como sendo aceita para a resolução de conflitos, sem expor a dor ou sofrimento causados às vítimas, e contribui para o aumento da cultura de ódio e intolerância e devem ser proibidos.

Estabelecer limites de horários e mediar o uso

com a presença dos pais para ajudar na compreensão das imagens. Equilibrar as horas de jogos *online* com atividades esportivas, brincadeiras, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza.

Conversar sobre as regras de uso da Internet, configurações para segurança e privacidade e sobre nunca compartilhar senhas, fotos ou informações pessoais ou se expor através da utilização da *webcam* com pessoas desconhecidas, nem postar fotos íntimas ou *nudes*, mesmo com ou para pessoas conhecidas em redes sociais.

Monitorar os sites/programas/aplicativos/filmes/vídeos que crianças e adolescentes estão acessando/visitando/trocando mensagens, sobretudo em redes sociais. Manter os computadores e os dispositivos móveis em locais seguros, e ao alcance das responsabilidades dos pais (na sala) ou das escolas (durante o período de aulas).

Usar antivírus, *antispam*, *antimalware* e softwares atualizados ou programas que servem de filtros de segurança e monitoramento para palavras ou categorias ou sites. Alguns restringem o tempo de uso de jogos *online* e o uso de aplicativos e redes sociais por faixa etária. Ainda assim, é importante explicar com calma e sem amedrontar as crianças e adolescentes quais são os motivos e perigos que existem na Internet, espaço vazio e virtual e onde nem tudo é o que parece ser!

Aprender / Ensinar a bloquear mensagens ofensivas ou inapropriadas, redes de ódio, violência ou intolerância ou vídeos com conteúdos sexuais e como denunciar *cyberbullying* em *helplines* ou através da SAFERNET ou disque-denúncia tel. 100.

Conversar sobre valores familiares e regras de proteção social para o uso saudável, crítico, construtivo e pró-social das tecnologias usando a tática de não postar qualquer mensagem de desrespeito, discriminação, intolerância ou ódio.

Desconectar. Dialogar. Aproveitar oportunidades aos finais de semana e durante as férias para conviver com a família, com amigos e dividir momentos de prazer sem o uso da tecnologia, mas com afeto e alegria.

Para Pediatras

Avaliar/aconselhar/orientar sobre o tempo de uso diário das tecnologias e celulares, videogames e computadores durante a entrevista ou consulta e correlacionar com os sintomas apresentados por crianças e adolescentes.

Avaliar hábitos de sono, alimentação, exercícios, comportamentos e condutas com os colegas na escola, além do rendimento escolar e da dinâmica familiar. Prescrever Natureza e atividades ao ar livre, sempre que necessário.

Programar com as crianças/adolescentes e suas famílias um plano de dieta midiática de acordo com as idades e desenvolvimento cognitivo e maturidade, sobre o que seria mais conveniente em termos de tempo de exposição aos conteúdos como diversão ou distração, enfatizando os cuidados necessários para o acesso aos *links* dos filmes, vídeos, jogos e não somente limitar quantidade de horas, assim, balanceando a qualidade X quantidade com as outras tarefas diárias.

Incluir nos protocolos de atendimento as rotinas que permitam tanto a prevenção como o diagnóstico e tratamento dos danos saúde física, decorrentes do uso abusivo das tecnologias digitais, tais como: obesidade, distúrbios do sono, lesões articulares, problemas posturais, alterações da visão, perda auditiva, transtornos comportamentais e mentais dentre outros já demonstrados por diversos estudos da literatura científica.

Considerar e avaliar com mais atenção crianças e adolescentes que apresentem comportamentos agressivos, dissociativos entre o mundo real e o virtual, dependentes da tecnologia-Internet-videogames, que apresentem transtornos de sono, alimentação, higiene, uso de drogas ou queda do rendimento escolar ou pratiquem/apresentam sinais de violência/*bullying/cyberbullying*, sinais corporais de automutilação (*self-cutting*) ou quando relatam desafios *online* com colegas da escola. Encaminhar para psicoterapia cognitivo-comportamental e terapias adjuntas quando necessário e precocemente, inclusive terapia de família.

Atualizar seus conhecimentos em relação às evidências científicas sobre as influências da mídia *online* no desenvolvimento da saúde mental e psicossocial das crianças e adolescentes, para entender melhor as possibilidades diagnósticas dos transtornos frequentes nesta faixa etária e prescrever as principais medidas de prevenção, que são também pontos de saúde pública e coletiva, devido à dimensão e velocidade da disseminação das informações via Internet.

Dialogar com a família durante a consulta sobre mudanças de hábitos e estilos de vida que possam ser prejudiciais como modelos referenciais para as crianças e adolescentes, tipo a prevenção de discórdias e cenas de violência ou terror em filmes, vídeos, e durante o uso de telas de computadores ou celulares. Pais são modelos para filhos e as rotinas da família irão se perpetuar na próxima geração.

Colaborar com a mídia para evitar a exposição de crianças e adolescentes aos conteúdos prejudiciais, distorcidos, discriminatórios ou excludentes em qualquer matéria ou pauta de entrevista onde o pediatra é o profissional convidado. Sempre alertar/esclarecer sobre os sinais e sintomas de transtornos precoces durante a infância e adolescência, também em relação ao mundo digital e como procurar ajuda no sistema de saúde ou consultórios/ambulatórios de pediatria, em sua cidade.

Participar de palestras nas escolas ou campanhas de prevenção na sua comunidade enfatizando os direitos de todas as crianças e adolescentes de viverem com mais saúde e mais segurança, tanto *online* como *off-line*, e como sempre, a prevenção de riscos é o melhor investimento para a proteção social da geração digital.

Lembrar sempre, que a Internet é um lugar público, devendo-se, portanto, ter cuidado com fotos, mensagens, comentários sobre resultados de exames, discussões sobre casos atendidos ou sobre tratamentos e medicamentos recomendados. Evitar a exposição desnecessária de assuntos envolvendo crianças e adolescentes. Sempre usar os critérios éticos e de base legal e, em caso de qualquer dúvida,

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

Para Educadores e Escolas

Informar de modo adequado e detalhado os educadores e professores sobre o uso ético, saudável e com segurança das tecnologias e aplicativos durante o tempo de convívio com as crianças e adolescentes nas escolas e cursos.

Realizar atividades com os alunos e palestras de prevenção e proteção de todos, estabelecendo regras e limites no contato diário entre professores-alunos, alunos-alunos e evitando mensagens e encontros com desconhecidos com o uso das tecnologias.

Debater e conscientizar sobre o dever de respeito aos direitos autorais das fontes pesquisadas nas tarefas escolares, sem adotar a prática do *copiar-e-colar*, prática essa conhecida como *pirataria* ou baixar materiais da Internet sem a devida citação da fonte.

Produzir com os próprios alunos materiais educativos e práticos sobre o uso adequado das tecnologias digitais em atividades culturais como teatro e artes ou ações de protagonismo juvenil e que seja compartilhado com as redes dos pais ou com crianças de escolas vizinhas ou feiras nas comunidades.

Temas difíceis e complexos como sexualidade e exploração sexual online, comportamentos de violência, *cyberbullying*, uso de drogas, brincadeiras e desafios perigosos devem fazer parte do currículo escolar e da programação da escola em atividades ou palestras de promoção de saúde e prevenção de riscos. Se necessário, convidar pediatras especialistas em adolescência, ou consultar a SBP para o profissional mais recomendado em sua cidade.

Informar e procurar sempre se atualizar sobre as novas tecnologias disponíveis e como aproveitar os materiais disponíveis *online* para estimular a criatividade e o trabalho em equipe e

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

Ficar atento aos sinais de riscos pessoais, sociais ou digitais que seu aluno possa apresentar. Convoque os pais para uma conversa e troca de informações: sempre melhor prevenir do que remediar!

Atualizar materiais, programas e aplicativos educativos, e sempre conversar com os alunos sobre os conteúdos que estão acessando ou servindo para pesquisas ou produção de conhecimentos, e assim aproveitar dos benefícios das tecnologias e ao mesmo tempo assegurando a máxima proteção possível para todos, na escola, que é um espelho ou microcosmos da sociedade real.

Estabelecer redes intersetoriais com os pais e com as referências profissionais de especialistas para a proteção de sua escola e deixar sempre em local visível como denunciar casos de violência, *sexting* ou *cyberbullying* ou qualquer outro problema, no disque-denúncia tel. 100 ou acessando a rede SAFERNET www.new.safernet.org.br

Redigir diretrizes de comportamento e relacionamento social com ética e segurança para todos os professores e funcionários das escolas que participam de redes sociais, como Facebook, Snapchat, Instagram e outras, sobretudo na interação com alunos, crianças/adolescentes e familiares ou em fotos que possam expor ou constranger em público. Funcionam como códigos de conduta entre todos que convivem com a rotina escolar e o mundo externo e real.

Para Pais

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

sagens de cada um. Fazer uma lista de sites recomendados, conversar sobre os perigos e riscos da Internet ou encontros com pessoas desconhecidas em redes sociais ou fora delas.

Verificar a classifica o indicativa para *games*, filmes e v'deos e contedos recomendados de acordo com a idade e compreens o de seus filhos, em normas t cnicas e guias pr ticos para todas as fam'lias e tamb m acess'veis *online*.

Estabelecer regras e limites bem claros e concordantes entre todos sobre o tempo de durao em jogos por dia ou no final de semana e sobre a entrada e perman cia em salas de bate-papo ou em redes sociais ou durante os jogos de videogames *online*. N o fornecer cart es-de-cr dito de uso pessoal.

Discutir francamente qualquer mensagem ofensiva, discriminat ria, esquisita, ameaadora ou amedrontadora, desagrad vel, obscena, humilhante, confusa, inapropriada ou que contenha imagens ou palavras pornogr ficas ou violentas t'picas das redes de intoler ncia ou dio e como fazer para bloquear.

Recomendar aos seus filhos que NUNCA forne am a senha virtual a quem quer que seja, nem aceitem brindes, pr mios ou presentes oferecidos pela Internet, assim como tamb m jamais ceder a qualquer tipo de chantagem, amea a ou press o de colegas ou de qualquer pessoa *online*.

Evitar postar fotos de seus filhos para pessoas desconhecidas ou pblico em pblico em geral. Aprenda sobre os meios de configura o de privacidade e selecione como enviar fotos, v'deos ou mensagens. Existem v rios sites e aplicativos que ensinam sobre seguran a *online*.

Criar tempo para ser pai, m e, av , av , tio/tia, madrinha/padrinho sem o uso das tecnologias. Planejar as refeies sem qualquer uso de equipamentos na mesa. Planejar atividades de finais de semana ou f rias fora e longe do *wifi* ou de computadores e celulares ou limite o tempo de uso para 1-2 horas/dia para todos. Praticar atividades ao ar livre e em contato com a Natureza, preven o da sade f'sica e mental/comportamental de todos da fam'lia.

Brincar mais com seu/s filho/s de maneira interativa, olhando, abra ando, sendo parceiro e estando ao seu lado, sempre que precisar, supervisionando e construindo uma rela o de confian a, para a Vida, juntos. Para isso n o se precisa de telas de televis o, computadores nem celulares ligados! Cuidados com a distrao nas ruas ou quando em movimento dirigindo carros e bicicletas.

Participar das atividades da escola e da comunidade e criar redes de prote o e seguran a *online* com amigos e conhecidos para todas as crian as e adolescentes de sua vizinhan a ou de seu bairro ou na sua cidade.

Lembrar sempre que voc como adulto, pai ou m e, e, com a conviv ncia di ria, se torna um modelo de refer ncia para seus filhos. Portanto dar o primeiro exemplo: limite o seu tempo de trabalho no computador, quando em casa. Desconectar e estar presencialmente com seus filhos.

Para Crianas & Adolescentes

Nas telas do mundo digital tudo produzido como fantasia e imagina o para distrair ou afastar do mundo real portanto, n o se deixe enganar no mundo virtual.

N o marque bobeira toa! Cuidado, desconfie de mensagens esquisitas ou confusas. Aprenda a bloquear mensagens ofensivas ou que zombem de voc !

A senha s sua, n o compartilhe sua senha com ningu m, ningu m mesmo! nica exce o apenas para seus pais que s o respons veis por voc at completar os 18 anos, legalmente.

Lembre-se que a Internet um espa o pblico e as mensagens trocadas ficar o para sempre gravadas e acess'veis, como uma hist ria de voc ou como uma impress o digital.

Preste aten o para n o adicionar qualquer pessoa desconhecida e jamais marque encontros com pessoas estranhas ou conhecidas apenas da Internet e que enviam mensagens solicitando encontros com voc !

Cuidado ao utilizar a *webcam*, evite a exposição se você estiver sem roupas ou mesmo no seu quarto ou sozinho em qualquer lugar.

Prêmios ou ofertas em dinheiro ou presentes de viagens podem ser uma cilada. Surpresas e mensagens *online* são muitas vezes falsas para pegar o dinheiro, portanto, seja mais esperto!

Seja quem você mesmo, sem criar *avatars*, heróis ou inimigos que nem existem, ou só existem na sua imaginação. Pode ser engraçado, mas nem sempre brincadeira! Você pode se machucar sozinho, fique sempre alerta aos desafios ou confrontos que podem terminar em problemas sérios, colocando sua vida em risco.

Seja respeitoso *online* e trate os outros como gostaria de ser tratado, afinal você merece respeito de todos também. Evite repassar mensagens que possam humilhar, ofender, zombar ou prejudicar a pessoa que recebe este seu recado.

Crescer e construir o seu corpo precisa de horas de sono e alimentação balanceada e saudável. Se você estiver se sentindo cansado, sonolento, com fome ou sem apetite, ou com dor de cabeça, nas costas, nos olhos ou nos ouvidos, desligue o seu celular ou seu computador, converse com seus pais ou consulte seu médico pediatra. Conversando a gente se entende e tudo fica melhor! Sempre bom ter mais cuidados de saúde e você responsável por sua saúde física e mental, e lembre que para ser um adulto melhor e capaz requer socialização, conversa e reflexão!

Referências e Sites Recomendados de Consulta

CGI - CETIC: Comitê Gestor da Internet e Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação: Pesquisa TIC KIDS ONLINE Brasil, 2015. Disponível em: www.cetic.br/pesquisa/kids-online/indicadores

CGI, Comitê Gestor da Internet, Cartilha de Segurança para Internet, disponível em: <http://cartilha.cert.br> e <http://cartilha.cert.br/computadores>

ESSE Mundo Digital, ética, Segurança, Saúde e Educação para crianças, adolescentes e famílias: www.essemundodigital.com.br <https://www.facebook.com/EsseMundoDigital>

NETHICS: www.nethicsedu.com.br

Instituto Dimicuida: www.institutodimicuida.org.br

SAFERNET: www.new.safernet.org.br

SAFERNET: Denúncia e Hotline: www.new.safernet.org.br/denuncie#

SAFERNET: Atendimento Psicológico: www.new.safernet.org.br/helpline#

Classificação Indicativa do Ministério da Justiça e Cidadania, portal e guia prático. Acessível em:

<http://portal.mj.gov.br/ClassificacaoIndicativa/EscolhaTipo.jsp>

<http://justica.gov.br/seus-direitos/classificacao>

<http://www.justica.gov.br/seus-direitos/classificacao/guia-pratico/guia-pratico.pdf>

Nabuco, CN, Eisenstein, E, Estefenon, SGB (2013): Vivendo ESSE Mundo Digital, impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais (2013): Porto Alegre, Ed ARTMED. Disponível como e-book: <http://loja.grupoa.com.br/livros/psicologia-geral/vivendo-esse-mundo-digital/9788565852951>

Estefenon, SGB, Eisenstein, E. (2008): Geração Digital, riscos e benefícios das novas tecnologias para crianças e adolescentes, Rio de Janeiro, Ed Vieira & Lent.

Abrusio, J (coord) (2015): Educação Digital. São Paulo, Revista dos Tribunais/Thomson Reuters/ProView

Gregory Smith (2009): Como proteger seus filhos na Internet: um guia para pais e professores, São Paulo, Ed Novo Conceito com resenha do tradutor Valdemar Setzer disponível em <http://www.ime.usp.br/~vwsetzer/como-protger-resenha.html>

Fraiman L, Borelli A (2016): Coleção Educação para a Cidadania Digital, ensino fundamental e médio, Nethics/OPEE editora/FTD disponível em http://metodologiaopee.azurewebsites.net/wp-content/uploads/2016/07/Educacao_cidadania_digital_compendio.pdf

Center on Media and Child Health, Children s Hospital Boston and Harvard Medical School: Ask the Mediatrician Dr Michael Rich www.cmch.tv

Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Children, Adolescents and the Media: Health Effects. *Pediatric Clin N Amer* 2012; 59(3): 533-587.

O Keefe GS. CyberSafe: protecting and empowering kids in the digital world of texting, gaming and social media. AAP, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL., 2011

AAP, American Academy of Pediatrics: *Pediatrics* 2013;132(5) available online: www.pediatrics.aappublications.org/content/132/5/958.full

AAP, American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media: Virtual Violence: *Pediatrics* 2016;138(1) available online: www.pediatrics.aappublications.org/content/138/2/e20161298 e www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2016_1358

AAP, American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media: Media and Young Minds

Available online: www.pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2591

AAP, American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media: Media Use in School-aged Children and Adolescents. *Pediatrics* 2016;138(5):e2016-2592

AAP, American Academy of Pediatrics, Council of Communications and Media: Children and Adolescents and Digital Media available online www.pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2593

Christakis DA, Garrison MM, Herrenkohl T *et al.* Modifying media content for pre-school children: a randomized controlled trial. *Pediatrics* 2013;131(3):431-438.

Geel MV, Vedder P, Tarilon J: Relationship between peer victimization, cyberbullying and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 2014;168 (5):435-442

Canadian Pediatric Society, Position Statement (PP2003-01): Impact of Media use on children and youth. *Paediatric Child Health* 2003;8(5).

Canada s Centre for Digital and Media Literacy. Media Awareness Network Web of Canada: Digital & Media Literacy Fundamentals and Excessive Internet Use: resources for parentes, available online: www.media-awareness.ca

Moreno MA, Ton A, Selkie E, *et al.* Secret society 123: understanding the language of self-harm on Instagram. *J Adolescent Health* 2016;58(1):78-84.

Waarsdorp TE, Bradshaw CP: The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *J Adolescent Health* 2015;56(5):483-488.

Glossrio Digital

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

Antivirus: programa de computador que localiza e corrige limpando os estragos feitos por programas de v'rus

Avatar: palavra derivada do s nscrito e reverenciada como divindade pelos hindu'stas e que significa a manifesta o corporal de um ser imortal. usada pela realidade virtual como figura para emprestar sua vida simulada para o transporte dos jogadores online para dentro dos mundos paralelos do ciberespa o, como se fosse uma m scara digital que transforma a identidade das pessoas.

Antimalware: programa que se instala no computador ou dispositivos para se proteger da transmiss o de v'rus

Antispam: programa que se instala no computador ou dispositivos para se proteger de mensagens comerciais ou n o-desejadas que lotam a caixa de correio eletr nico, geralmente contendo publicidade de algum produto ou materiais de pornografia e que podem capturar dados confidenciais do usu rio.

Bullying: termo ingl s utilizado para descrever atos de viol ncia f'sica, psicol gica ou sexual, intencionais, para intimidar, ofensa, humilha o, depreciar, maltrato ou amea a por um indiv' duo (*bully*) ou grupo de indiv' duos/ pares de colegas, com o objetivo de agredir, amedrontar ou exercer o poder da fora contra

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

Cyberbullying: o mesmo ato de violência do *bullying* que ocorre nas redes sociais ou em jogos online, na Internet mas que extrapola e dissemina sem qualquer controle.

Cybernautas ou cibernautas: são as pessoas que usam a Internet, redes sociais ou jogos *online* através dos computadores ou de qualquer dispositivo das tecnologias de informação e comunicação (TICs)

Desafios ou brincadeiras perigosas: jogos entre colegas adolescentes com confronto de poder e testar os limites corporais do ganhador ou do perdedor, como recompensa ou castigo pela tarefa que foi (ou não) realizada ou cumprida, caracterizando uma das formas de violência do bullying/cyberbullying e podendo causar sufocação por enforcamento, convulsões, dores-de-cabeça, cortes-no-pescoço, fraturas, traumatismo craneano, hipóxia e morte. Sempre verificar lesões no pescoço, cortes ou pequenos hematomas, olhos vermelhos, dores-de-cabeça. Consta no CID-10 como item Y93.85 como causa externa de atividade de desmaio ou sufocação ou *choking game activity*.

Dieta midiática: se refere a quantidade e qualidade & tipo de mídia que é consumida (plataforma e conteúdos na imprensa/revistas/livros, ou televisão, computador, portáteis como notebooks ou telefones celulares e *smartphones*). É semelhante à da alimentação e dietas, as dietas midiáticas precisam ser progressivas dependendo da idade e maturidade da criança e daí os conteúdos serem nutritivos e pró-sociais saudáveis ou prejudiciais e desequilibrados, ou saudáveis em qualidade, mas danosos em quantidade.

Emoticons e emojis: forma de comunicação paralinguística usando 'cones' ou símbolos criados para significar uma emoção através de uma sequência de caracteres tipográficos como: ;O>) ou ^-^ ou uma imagem, usualmente pequena que traduz ou tenta expressar a emoção que a pessoa está sentindo ao transmitir as palavras nas trocas de mensagens e

na pressa de se comunicar que vão sendo cada vez mais incorporadas nos comportamentos e relacionamentos *online*.

Gamificação: uso de elementos dos games numa atividade do mundo real de uma maneira atraente para trocas de mensagens com a perspectiva de jogar *online*.

Grooming: técnicas de sedução ou comportamentos sedutores que acontecem nas redes sociais quando uma pessoa mal-intencionada ou pedófila tenta atrair uma criança ou adolescente com falsidades ou inventando histórias ou mentiras para capturar a atenção da vítima.

Helpline: rede de ajuda *online* e que pode ser acessada de qualquer computador.

Hotline: serviço de recebimento de denúncias anônimas de crimes e violações contra os Direitos Humanos na Internet, contando com procedimentos efetivos e transparentes para lidar com as denúncias. Acessível e gratuito e pode ser acessado de qualquer computador.

Links: objeto que pode ser uma palavra, nome ou uma sigla que liga uma página outra, facilitando a navegação por múltiplos sites. Pode estar associado a fotos ou textos e geralmente acessado por uma curta linha de texto em azul e sublinhado.

Nudes: palavra popular que significa um pedido para a pessoa enviar uma foto ou imagem nua ou sem roupas com a intenção de se expor à opinião de outra (ou outras), ato ou comportamento perigoso que pode caracterizar crime de exploração sexual.

On-line ou online e off-line ou offline: significa estar ligado ou conectado à Internet ou ao contrário, desligado ou desconectado.

Self-cutting: cortes de automutilação que geralmente as adolescentes fazem como gestos de autoagressão ou gestos suicidas, com o significado de não sentir a dor do sofrimento por bloqueio emocional ou afetivo. Comportamento que se tornou mais frequente principalmente em adolescentes com transtornos alimentares ou depressivos e que assim expressam a sua dor em fotos nas redes sociais e compar-

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

Senha: um c digo que pode conter letras ou nmeros e que d o acesso ao computador, telefone celular ou outros dispositivos com acesso a programas e aplicativos. sempre pessoal e intransferível e uma medida de seguran a e privacidade.

Sexting: mensagens, fotos ou v'deos de contedo sexual que s o transmitidas como comportamentos de sedu o ou atra o de outra pessoa atrav s da Internet e que pode caracterizar exposi o corporal de crian a ou adolescente e crime de explora o sexual *online*. Frequentemente acompanham o ato de *cyberbullying* entre adolescentes.

Site: conjunto de p ginas da Internet sobre um determinado tema ou descritivo de um autor ou que descreve uma institui o como se fosse um cart o-de-visitas e contato.

Software: programas que permitem ao computador realizar as tarefas programadas

Videogames ou **jogos online:** desenhos ou jogos interativos de a o e bastante din micos com sons e coloridos espantosos e que chamam aten o por serem atraentes e requer bastante concentra o e habilidade para se ganhar pontos ou recompensas e que podem ser jogados sozinho ou em grupos de colegas ou com parceiros desconhecidos. Se tornam viciantes por serem bastante atrativos para adolescentes que conseguem dominar o jogo e vencer o advers rio ou sua equipe (ou n o). Atualmente as indstrias que exploram este entretenimento s o lucrativas e investem em campeonatos entre adolescentes e que assim se tornam atletas virtuais , apesar de serem totalmente sedent rios pois ficam sentados inmeras horas no jogo e sem desconectar e sair para outras atividades escolares ou tarefas di rias do convívio familiar. Cada videogame

tem nomes e figuras características dos heris e que ficam marcantes e que s o usadas pela indstria de consumo para vender produtos, tamb m

Vlogs: s o v'deo blogs que se transformaram nos di rios pessoais mas que s o pblicos na Internet, onde o adolescente conta sobre si mesmo ou sobre seu dia, sua vida ou algum tema e deixa aberto como mural para a opini o dos amigos ou pblico em geral.

Webcam: c mera de v'deo conectada ao computador usada na transmiss o de imagens ou para monitorar ambientes, em videoconfer ncias ou outras aplica es. Atualmente s o partes embutidas nos computadores ou *notebooks* ou *laptops* e muitos telefones celulares e *smartphones* e assim pessoas conseguem se ver dist ncia, enquanto conversam conectadas, por isso tamb m usadas em alguns jogos *online*.

Wi-Fi: produto certificado e que pertence classe dos dispositivos da rede local sem fios e que facilitam o acesso Internet, geralmente em resid ncias, escrit rios ou escolas e locais pblicos. Muitas crian as e adolescentes, atualmente, s querem ir a locais com WiFi, para conectarem com a Internet e assim podem jogar *online* e mesmo sem saber do que se trata, perguntam: tem wifi? e se pronuncia u ifai.

www: dos termos em ingl s, *world wide web*, que descreve o ambiente multim'dia da Internet com a reuni o de textos, imagens, v'deos e muito movimento e que pode ser acessada de qualquer computador ou dispositivo da tecnologia de informa o e comunica o (TIC).

Youtubers: adolescentes que produzem s mulas de jogos eletr nicos ou v'deos com tutoriais sobre qualquer tema e cria es pr prias e que podem ser editadas e disseminadas entre colegas e nas redes sociais, sem qualquer custo e podem ser tornar lucrativas, dependendo dos acessos de outros. Muitas vezes incentivam a pr tica de desafios ou brincadeiras perigosas ou dietas m gicas para emagrecer ou ficar mais sarado (musculoso) ou qualquer mania ou modismo.

Adendos Legais para Consultas

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

No Brasil, a Constituição Federal (1988) no artigo 227 assegura a proteção integral da criança e do adolescente como prioridade absoluta¹ de acordo com a Convenção dos Direitos da Criança aprovada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (1989)². O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8069/1990, reitera que a criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana (...) assegurando-lhes (...) todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade. E ainda, o dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, saúde, alimentação, educação, ao esporte, ao lazer, profissionalização, cultura, dignidade, ao respeito, liberdade e convivência familiar e comunitária (arts. 3º e 4º)³.

Nota-se, ademais, a preocupação do legislador brasileiro revelada pela recente Lei nº 12.965/2014, o Marco Civil da Internet, o qual, além de fomentar a educação digital⁴, em seu artigo 29 faculta aos pais usuários das TICs a opção de livre escolha de programa para exer-

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

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

A recente Lei nº 13.185/2015 instituiu o programa de combate à intimidação sistemática e fatos ou imagens que depreciem, incitem violência, adulteração de fotos ou dados pessoais com o intuito de criar meios de constrangimento psicossocial (*bullying*) ou através da rede mundial de computadores (*cyberbullying*).

A Lei nº 11.829/2008 conferiu nova redação ao artigo 241, e respectivos parágrafos e alíneas, do Estatuto da Criança e do Adolescente, para considerar como crime a transmissão, pela internet, de conteúdos que contenham sexo explícito ou pornográfico envolvendo criança ou adolescente⁶.

A Constituição Federal, em seu artigo 5º, inciso X assegura o direito fundamental à privacidade, no que inclui as crianças e adolescentes, a cuja tutela legal deve-se dar a máxima atenção em questões envolvendo as TICs, pela facilidade e falta de transparência quanto à privacidade dos indivíduos.

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

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

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

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

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

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

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

1 Nas mesmas penas incorre quem:

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

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

