Relatório

RED3S DE PROTEÇÃO

Desafios e práticas na mediação digital de crianças e adolescentes

redes cordiais

ITS Instituto de Tecnologia & Sociedade do Rio

Sumário

RESUMO EXECUTIVO	3
1. INTRODUÇÃO	5
2. ANÁLISE DO PROBLEMA: PREOCUPAÇÕES CENTRAIS DOS RESPONSÁVEIS	8
2.1 Dimensão da saúde e desenvolvimento	8
2.2 Dimensão social e comportamental	10
2.3 Dimensão da segurança online	12
3. ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO ADOTADAS	17
3.1 Abordagens de monitoramento	18
3.2 Abordagens educacionais e de mediação	20
3.3 Estímulo a atividades offline	23
4. DESAFIOS E BARREIRAS NO MONITORAMENTO E CONTROLE	25
4.1 Desigualdades sociais e desafios no exercício da mediação parental digital	25
4.3 Tensões e limites da mediação: autonomia, adolescência e burlas às regras	29
5. CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIA	36

Foto por Sherwin Ker no Unsplash

RESUMO EXECUTIVO

O estudo buscou compreender os principais desafios que responsáveis enfrentam para acompanhar e orientar crianças e adolescentes no mundo digital, além de identificar os padrões, conflitos e dificuldades que as famílias encontram ao usar estratégias de mediação parental.A metodologia combinou análises qualitativas e quantitativas com dados coletados em julho de 2025. Foram realizados três grupos focais com 20 responsáveis de diferentes contextos urbanos e uma pesquisa quantitativa online com a participação de 327 pessoas.

A pesquisa faz parte do projeto Redes de Proteção, uma iniciativa do Instituto de Tecnologia e Sociedade (ITS Rio) e do Redes Cordiais para promover um ambiente digital mais seguro para crianças e adolescentes.

PRINCIPAIS ACHADOS

- **A maioria dos responsáveis relata dificuldade no acompanhamento digital.** 60% dos responsáveis acham “difícil” ou “muito difícil” fazer o acompanhamento digital dos seus filhos, evidenciando a necessidade de maior capacitação e suporte para as famílias.
- **Diferenças de renda e escolaridade impactam a mediação parental**. Responsáveis com maior escolaridade e filhos em escolas privadas tendem a conhecer e usar mais recursos tecnológicos de controle, enquanto famílias de baixa renda enfrentam mais barreiras técnicas.

- **Estratégias mais usadas são baseadas no diálogo**. 43% dos responsáveis nunca utilizaram aplicativos ou ferramentas para o acompanhamento de menores na internet. Por outro lado, a definição de limites para o uso de celular (71%), incentivo a atividades offline (70%) e conversas sobre uso seguro (64%) aparecem como práticas prioritárias.
- **Baixo conhecimento dos responsáveis sobre interação social em jogos online**. Muitos responsáveis desconhecem o funcionamento de plataformas como Discord e jogos como Roblox e Free Fire, que oferecem chats e interações constantes, o que amplia riscos digitais como contatos com estranhos e cyberbullying.
- **Desafios na mediação com guarda compartilhada**. Diferenças de regras entre lares (especialmente em casos de guarda compartilhada) e a falta de alinhamento entre responsáveis dificultam a consistência da mediação, ampliando conflitos familiares.

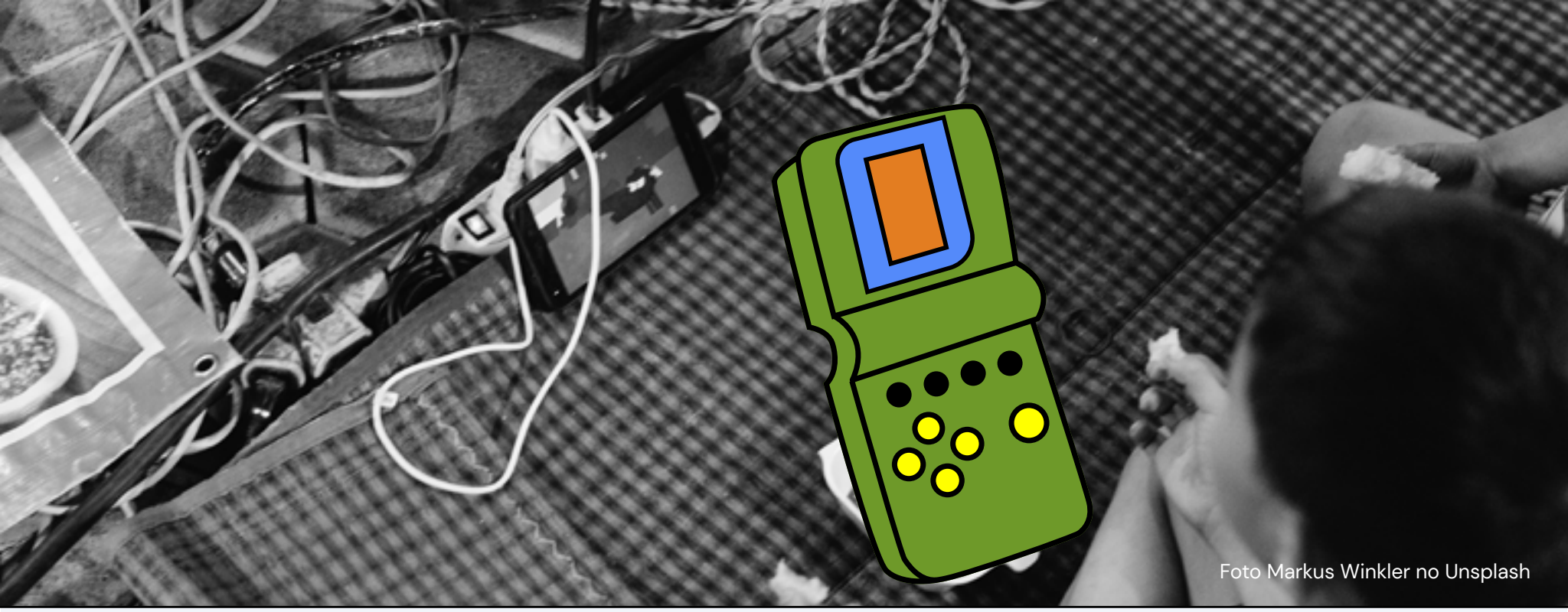


Foto Markus Winkler no Unsplash

1. INTRODUÇÃO

O ambiente digital apresenta desafios e oportunidades no acesso cada vez mais precoce de crianças e adolescentes à internet. Embora as redes sociais ofereçam inúmeras possibilidades de aprendizado e conexão, elas também expõem os jovens a riscos significativos, como conteúdo inadequado, desinformação e interações potencialmente prejudiciais. As principais redes sociais estabelecem restrições etárias, mas a prática demonstra que crianças e adolescentes são diariamente expostos a todo tipo de conteúdo em diversas plataformas.

No Brasil, o cenário atual revela uma realidade digital intensa: a grande maioria das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos acessa a internet regularmente, utilizando-a para atividades diversas como pesquisas escolares, entretenimento e interações sociais[1]. Essa conectividade massiva traz consigo desafios significativos relacionados à segurança e ao desenvolvimento saudável dos jovens usuários.

Diante desse cenário, a mediação parental, ou seja, as ferramentas e estratégias usadas para acompanhamento e gerenciamento por parte de responsáveis, emerge como um pilar fundamental para garantir um uso seguro e consciente das tecnologias

1 **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2024.** São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2025. Disponível em: https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2024/. Acesso em: 03 jul. 2025

por crianças e adolescentes. O objetivo deste acompanhamento é proteger a infância e a juventude na internet – e não da internet.

Apesar de a maioria das plataformas oferecer recursos nativos para mediação parental, ainda não existem análises e dados públicos sobre sua adoção por responsáveis no Brasil e sobre os desafios enfrentados pelas famílias brasileiras na implementação dessas práticas em seus lares. O presente relatório é um esforço inicial de pesquisa para preencher esta lacuna.

Neste estudo, buscamos compreender os desafios enfrentados por mães, pais e responsáveis no acompanhamento e mediação digital. Este relatório apresenta a sistematização dos principais achados de três grupos focais realizados com 20 responsáveis (sendo 2 grupos focais online - um com famílias de grandes centros urbanos e outro com famílias de pequenas e médias cidades, e 1 grupo focal presencial famílias da periferia do Rio de Janeiro) e de uma pesquisa online quantitativa respondida por 327 pessoas em julho de 2025.

Os objetivos da análise são identificar padrões, tensões e convergências nas práticas dos participantes e mapear os principais desafios, barreiras e facilitadores relacionados ao uso de estratégias de mediação parental. Contudo, a pesquisa possui limitações que podem indicar vieses que influenciam a generalização dos resultados. A amostra apresenta uma distribuição geográfica e socioeconômica que não reflete a diversidade total da população brasileira. A maioria dos participantes reside na região Sudeste (57.19%), seguida pela região Centro-Oeste (20.18%).

Além disso, a pesquisa revelou uma predominância de responsáveis cujos filhos frequentam escolas privadas e sem bolsa de estudos, representando 62,4% da amostra, seguidos por 17,8% em escola pública e 16,2% de escola privada com bolsa parcial e/ou integral. Essas limitações são particularmente relevantes considerando que os padrões de uso digital e as estratégias de mediação parental podem variar significativamente entre diferentes contextos geográficos e socioeconômicos.

A análise das idades dos filhos dos respondentes revela que a maioria se concentra nas faixas etárias de 7 a 11 anos, totalizando 77,3% das respostas. Essa concentração em idades mais jovens também é um ponto importante a destacar para a interpre-

tação da pesquisa, uma vez que as dinâmicas de uso da internet e as preocupações dos responsáveis tendem a ser diferentes para crianças e adolescentes mais velhos.

Esta pesquisa faz parte do projeto Redes de Proteção, uma iniciativa do Instituto de Tecnologia e Sociedade (ITS Rio) e do Redes Cordiais, que busca promover ambientes digitais mais seguros para crianças e adolescentes por meio do fortalecimento da mediação familiar e da capacitação de responsáveis para a utilização eficaz dessas estratégias, ferramentas e práticas.

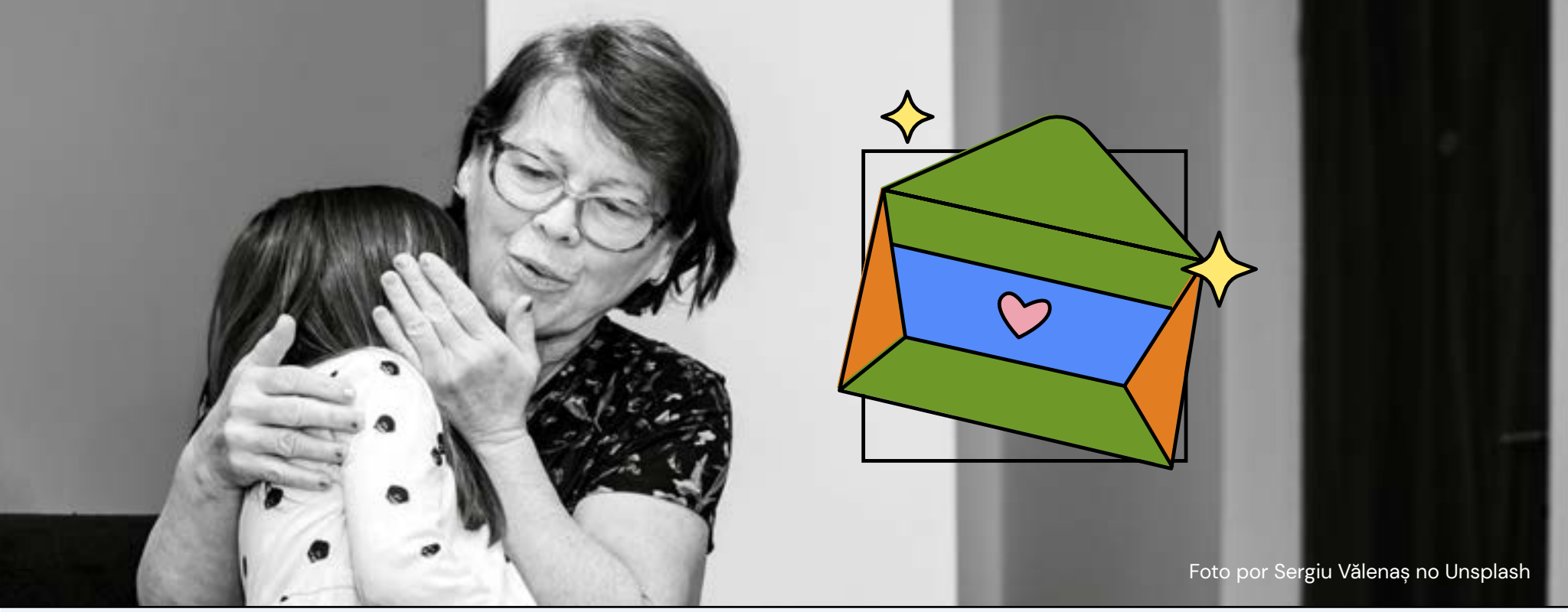


Foto por Sergiu Vălenaș no Unsplash

2. ANÁLISE DO PROBLEMA: PREOCUPAÇÕES CENTRAIS DOS RESPONSÁVEIS

Os grupos focais revelaram que as mães, pais e responsáveis enfrentam angústias e desafios inerentes ao cotidiano de quem cuida de crianças e adolescentes em um mundo cada vez mais digitalizado. Embora os contextos familiares fossem diversos, as preocupações giraram em torno de temas semelhantes: como equilibrar proteção e liberdade? Como acompanhar o que os filhos consomem e fazem online? Como lidar com os impactos do uso excessivo das telas no corpo, na mente e nas relações?

Ainda que as realidades socioeconômicas variem entre as famílias, há um sentimento comum de insegurança e sobrecarga diante do ritmo acelerado com que os filhos acessam e se apropriam das ferramentas digitais. A seguir, detalhamos cada uma delas com base nos relatos dos participantes e nos dados da pesquisa.

2.1 Dimensão da saúde e desenvolvimento

Entre os temas de discussão mais recorrentes nos grupos focais está o impacto da tecnologia na saúde mental e no desenvolvimento cognitivo das crianças e adolescentes. A percepção de

que os dispositivos digitais estão interferindo diretamente em aspectos fundamentais do crescimento dos filhos apareceu em todos os grupos.

Muitos relataram dificuldades em estabelecer limites claros para o uso de telas – como celulares, televisões, tablets e videogames – especialmente diante da forte atração que esses dispositivos exercem. O vício em telas foi descrito por diversos participantes como algo que "*hipnotiza*" os filhos, afetando seu humor, sono, alimentação e até sua disposição para tarefas simples do dia a dia. Como descreveu uma mãe do grupo focal: *"O maior desafio é o vício em telas. Eles ficam hipnotizados e é muito difícil tirar"*.

Essa sensação de impotência diante da força de atração dos dispositivos se conecta a um segundo ponto de preocupação: o impacto sobre a saúde mental. Muitos responsáveis notaram mudanças comportamentais nos filhos associadas ao tempo excessivo online, incluindo irritabilidade, ansiedade, isolamento e dificuldade de lidar com frustrações. Além disso, o consumo constante de vídeos e conteúdos curtos foi apontado como um fator que prejudica a capacidade de concentração e o interesse por atividades mais reflexivas, como a leitura ou a escrita manual.

O alerta em torno da saúde mental ganhou força com a menção, em um dos encontros, ao livro "Geração Ansiosa", de Jonathan Haidt. Um dos participantes no grupo focal destacou: *"Desde que eu li o livro, fiquei muito impactado. O autor mostra, com dados, como o consumo precoce de telas e redes sociais está ligado ao aumento de suicídio, automutilação e à queda no tempo de brincadeiras entre crianças"*.

Além da saúde emocional, os responsáveis também expressaram preocupação com o desenvolvimento cognitivo. Houve relatos sobre a dificuldade das crianças em desenvolver pensamentos próprios, escrever com clareza ou aprofundar raciocínios, o que estaria relacionado tanto ao consumo passivo de conteúdo digital quanto ao uso precoce de ferramentas de inteligência artificial para realizar tarefas escolares. Uma participante do grupo focal comentou: *"Eles não leem mais livros. Quando estudam, é assistindo aula online e fazendo exercício no computador. Quando vejo usando lápis e papel, eu até me emociono"*.

Para muitos, a pandemia também agravou esse cenário ao consolidar o uso da tecnologia como principal canal de aprendizado e entretenimento. Mesmo após a retomada das aulas presenciais, o tempo de tela permaneceu alto, criando um novo padrão de comportamento de crianças e adolescentes que, segundo os relatos, tem sido difícil de reverter.

2.2 Dimensão social e comportamental

O impacto da tecnologia nas relações sociais e nos comportamentos cotidianos das crianças e adolescentes também foi apontado como uma preocupação central pelos responsáveis. Em diferentes falas, eles relataram mudanças significativas nas formas de socialização dos filhos, com uma crescente substituição das interações presenciais por conexões digitais. Um dos relatos do grupo focal resume essa percepção: *"Eles estão perdendo a capacidade de interagir pessoalmente. Só querem ficar no celular, mesmo quando estão juntos"*.

A cena descrita por diversos participantes é comum: grupos de crianças reunidas em um mesmo ambiente físico, mas cada uma imersa em seu próprio celular. A sensação de isolamento dentro do convívio social preocupa os adultos, que associam esse comportamento ao empobrecimento das habilidades de diálogo, empatia e resolução de conflitos.

Essa dimensão também inclui a pressão por pertencimento e a influência direta das redes sociais sobre o comportamento dos jovens. Muitos responsáveis relataram que os filhos sentem necessidade de se adequar ao que vêem online, seja em termos de aparência, consumo ou estilo de vida. As meninas, em especial, são vistas como mais vulneráveis às pressões estéticas e à comparação constante com influenciadoras e criadoras de conteúdo. *"Minha filha de seis anos já me pede para ter Instagram. Me dá um pouco de desespero, porque acho muito precoce"*, relatou uma mãe no grupo focal.

Essa antecipação de desejos digitais, como ter um perfil nas redes ou seguir tendências de maquiagem, dança ou moda, é, segundo os responsáveis, estimulada tanto pela convivência com colegas quanto pelo próprio algoritmo das plataformas. Alguns relataram que, mesmo quando tentam impor limites, se deparam com resistência. A comparação social também foi associada ao desenvolvimento de sentimentos como frustração, inadequação

e ansiedade. O desejo de “não ficar de fora” acaba por dificultar a aplicação de regras mais restritivas, especialmente entre os adolescentes.

Outro ponto levantado por vários participantes foi o desafio de manter a coerência na educação digital quando há diferentes regras entre lares, especialmente, em casos de famílias com guarda compartilhada. Nessas situações, os limites impostos em uma casa podem não ser respeitados na outra, gerando confusão e frustração tanto para os adultos quanto para as crianças.

Além disso, emergiu nos grupos focais uma questão de gênero significativa: a sobrecarga desproporcional das mães na função de estabelecer e monitorar os limites digitais. Esta desigualdade na distribuição das responsabilidades de mediação digital reflete padrões mais amplos de divisão de trabalho doméstico e cuidado parental, na qual funções relacionadas ao bem-estar e desenvolvimento infantil são culturalmente atribuídas às mães. O resultado é uma dupla sobrecarga: além das demais responsabilidades familiares, as mulheres enfrentam a complexa tarefa de navegar os desafios da mediação digital, frequentemente sem o suporte adequado do parceiro.

Os responsáveis reconhecem que, muitas vezes, suas próprias rotinas digitais interferem na criação de hábitos saudáveis. Como afirmou uma das mães no grupo focal: *“A gente também passa muito tempo no celular. Como cobrar deles, se a gente mesmo não consegue se desconectar?”*. Essa percepção foi reforçada por uma pediatra participante de um dos grupos focais ao destacar que *“muitas vezes o uso excessivo por crianças reflete o comportamento dos adultos da casa”*. Ela também trouxe uma perspectiva importante: em contextos de maior vulnerabilidade, permitir o uso de celulares em casa pode ser visto como uma forma de proteção contra a violência das ruas, revelando que o debate sobre tecnologia também passa por questões sociais estruturais.

Por fim, os responsáveis expressaram preocupação com o tempo excessivo que os filhos passam diante das telas e a dificuldade de manter o interesse das crianças em atividades offline, como leitura, brincadeiras ao ar livre ou convívio familiar. Vários responsáveis disseram que precisam insistir muito ou “negociar” tempo de tela em troca de outras atividades.

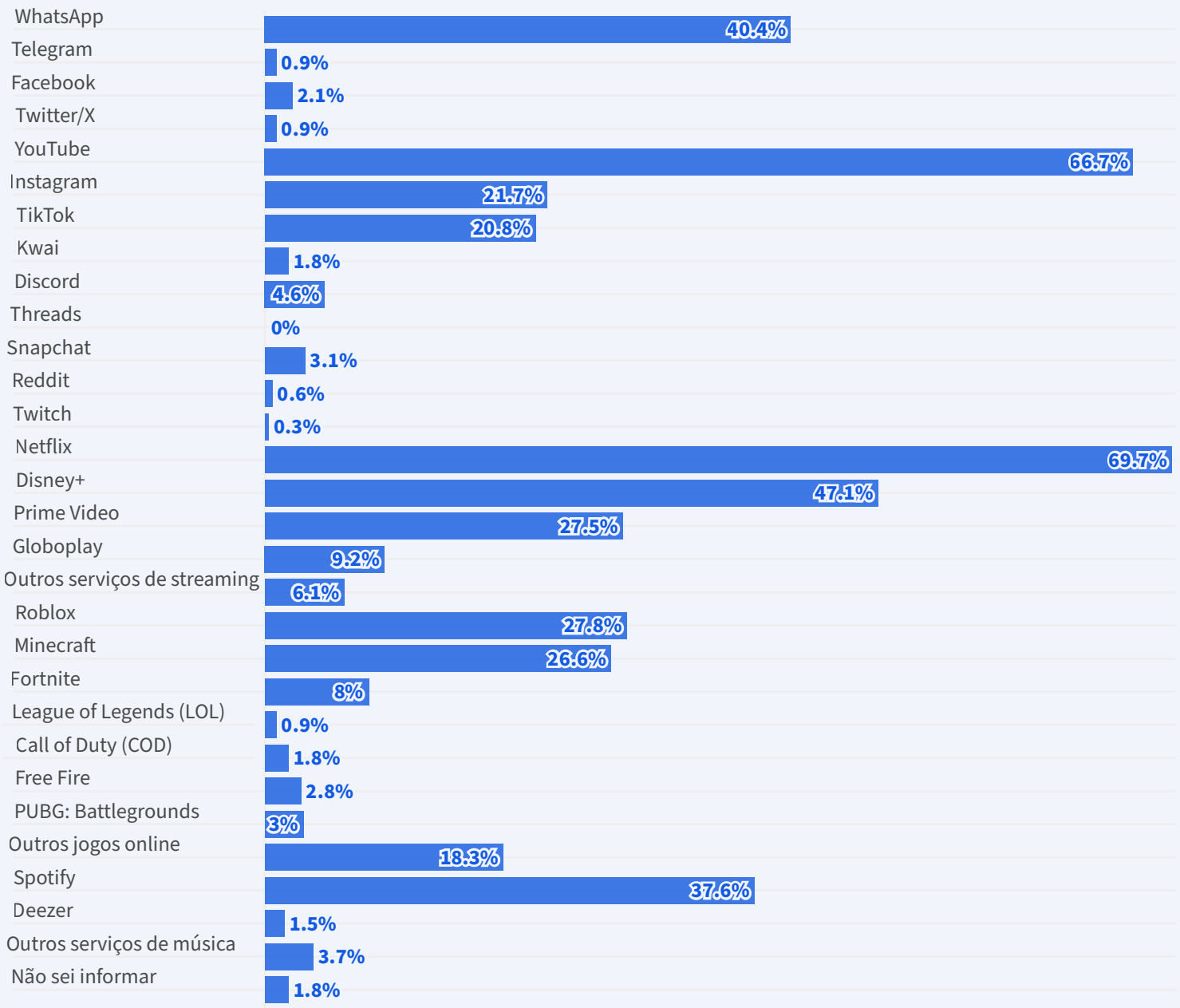
Apesar dos desafios, muitos demonstraram esforço contínuo para encontrar formas de equilibrar o uso da tecnologia com outros aspectos da vida cotidiana, reconhecendo que a proibição total é pouco viável. O dilema, em geral, não é ser contra a tecnologia, mas descobrir como educar para um uso consciente, responsável e saudável.

2.3 Dimensão da segurança online

A segurança digital dos filhos é outro eixo central de preocupação. Muitos se sentem inseguros diante dos riscos que os filhos enfrentam ao navegar pela internet, especialmente porque, na maior parte das vezes, esses riscos não são visíveis. A sensação de descontrole é constante, e a maioria dos relatos gira em torno de um mesmo dilema: como proteger sem invadir? O medo de que crianças e adolescentes sejam expostos a conteúdos inadequados, como pornografia, violência ou estímulos perigosos, está presente em praticamente todos os grupos. Em especial, há uma preocupação com as plataformas de vídeos curtos e redes com pouca moderação de conteúdo, como o TikTok e o YouTube. *"Minha maior preocupação é com o que eles podem ver. Tem tanta coisa ruim na internet, e eles são tão curiosos"*, desabafou uma mãe no grupo focal.

Gráfico 1

Pergunta: “Quais aplicativos, sites e jogos seus filhos/dependentes mais usam?”



Fonte: Elaboração própria

Os dados da sondagem junto aos responsáveis reforçam essa apreensão. YouTube (66,7%) e TikTok (20,8%) aparecem entre os aplicativos mais utilizados pelas crianças e adolescentes, justamente os citados com maior frequência nas falas como espaços de difícil controle e alto risco de exposição a conteúdos impróprios. A forte presença de plataformas de streaming como Netflix (69,7%) e Disney+ (47,1%), além de jogos online como Roblox (27,8%) e Minecraft (26,6%), também levanta preocupações sobre a ausência de filtros, interações com desconhecidos e estímulos que escapam à supervisão adulta.

Um aspecto particularmente preocupante identificado nos grupos focais foi o desconhecimento de muitos responsáveis sobre a natureza social das plataformas de jogos. Vários participantes não reconhecem que jogos digitais, como Roblox e Free Fire, funcionam essencialmente como redes sociais, com funcionalidades de chat, formação de grupos e interação constante entre usuários. Uma das responsáveis relatou acreditar que seu filho *"jogava no Discord"*, sem compreender que se tratava de uma plataforma de comunicação gamer com amplas possibilidades de interação social.

Os dados da pesquisa revelam também que 18,3% dos respondentes relataram que seus filhos e/ou dependentes passaram por alguma situação negativa ou desconfortável online, como exposição a conteúdos impróprios, ofensas ou contato com pessoas desconhecidas. Mesmo que este percentual possa parecer relativamente baixo, os relatos qualitativos indicam impactos significativos, especialmente relacionados ao cyberbullying que, muitas vezes, encontra raízes em contextos escolares, mas é amplificado pelo ambiente online. Nos grupos focais, alguns responsáveis relataram episódios em que os filhos foram expostos ou humilhados em grupos, páginas ou comentários: *"Meu filho sofreu bullying na escola por causa de algo que aconteceu online. É muito difícil controlar isso"*. Os dados da pesquisa sobre os riscos demonstram preocupação de 41% dos respondentes com cyberbullying.

Gráfico 2

Pergunta: “Quais riscos mais te preocupam em relação aos seus filhos/ dependentes na internet?”

Fonte: Elaboração Própria

A maior preocupação dos responsáveis, conforme evidenciado no gráfico 2, está com a exposição a conteúdos inadequados (86,2%). Além disso, na pesquisa,os responsáveis relataram preocupações com saúde mental (82,3%), uso excessivo de telas (66,1%) e contato com estranhos (63,3%). Outros assuntos como vício em jogos (34,6%), discursos de ódio ou discriminação (34,2%) e vício em redes sociais (32,4%) também são evidenciados. Os responsáveis também demonstram crescente preocupação com problemas de saúde mental e a circulação de desinformação e fake news, principalmente porque percebem que os filhos ainda não têm maturidade para avaliar a confiabilidade dos conteúdos que consomem.

Foto por Kenzo Tu no Unsplash

3. ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO ADOTADAS

Os relatos dos grupos focais evidenciam que os responsáveis têm buscado diferentes caminhos para acompanhar e orientar o uso da tecnologia por crianças e adolescentes. Diante do avanço acelerado dos recursos digitais e da multiplicidade de desafios, as estratégias de gerenciamento adotadas são diversas e refletem tanto o contexto familiar quanto as possibilidades e limitações de cada tutor. Não há uma receita única: o que se observa é um processo contínuo de tentativa, ajuste e aprendizado, permeado por dúvidas, negociações e, muitas vezes, conflitos.

Frequentemente, os responsáveis relatam não saber por onde começar ou sentem que os filhos "*estão sempre um passo à frente*". Isso gera, de forma coletiva, frustração e uma sensação de isolamento: "*A gente não consegue controlar tudo. É muita coisa, e eles são espertos. É um desafio constante*", disse uma participante do grupo focal. De modo geral, as práticas identificadas nos grupos podem ser organizadas em três grandes eixos que frequentemente se sobrepõem e se complementam. O primeiro envolve o monitoramento direto do uso de dispositivos; o segundo foca em abordagens educacionais baseadas no diálogo e na mediação parental; e o terceiro, por sua vez, busca incentivar atividades que não envolvem o uso de telas, funcionando como uma estratégia indireta de acompanhamento.

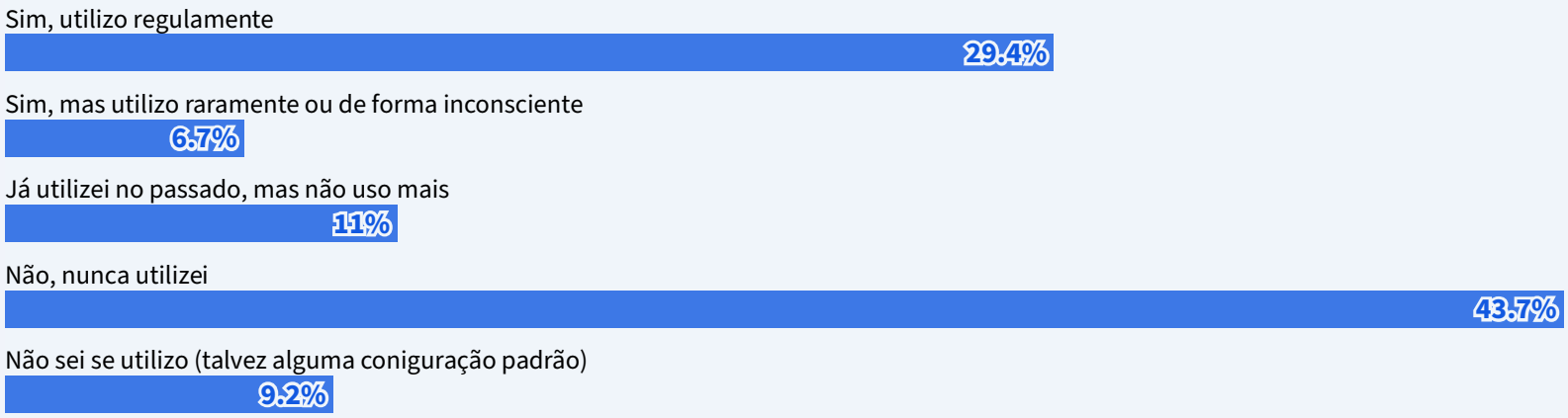
3.1 Abordagens de monitoramento

O monitoramento dos dispositivos aparece como uma das estratégias mais presentes entre os responsáveis. Muitos relataram que acompanham de perto o uso de celulares, tablets e computadores, seja conhecendo as senhas, verificando periodicamente os aparelhos ou acessando o histórico de navegação e conversas. Para parte dos participantes, esse acompanhamento é entendido como uma extensão do cuidado parental.

Em contraste, o uso de ferramentas de controle parental, como aplicativos de monitoramento, é uma prática menos comum entre os entrevistados nos grupos focais. Embora alguns conheçam ou já tenham ouvido falar, poucos utilizam de forma constante, seja por desconhecimento, dificuldade técnica e falta de familiaridade com a tecnologia, ou pela sensação de que a supervisão direta é mais eficaz. Mas, quando utilizadas, as ferramentas funcionam como um apoio na gestão do acesso, conforme descrito por uma mãe no grupo focal: *"Quando dá aquela hora ele bloqueia [automaticamente o dispositivo], aí pra ele desbloquear e conseguir acessar, ele tem que me pedir, eu tenho que autorizar"*. Para a maioria dos responsáveis, a supervisão direta é preferível ou mais acessível do que a configuração de softwares específicos que demandam um conhecimento técnico que nem todos os responsáveis dominam.

Gráfico 3

Pergunta: “Você usa algum tipo de aplicativo ou ferramenta específica para acompanhar o que seus filhos/dependentes fazem online?”



Fonte: Elaboração própria

Conforme indicado no gráfico 3, ao serem perguntados na pesquisa: “Você usa algum tipo de aplicativo ou ferramenta específica para acompanhar o que seus filhos/dependentes fazem online?”, 43,7% dos respondentes indicaram que nunca utilizaram. Essa é a maior parcela, sugerindo que uma parte significativa das mães, pais e responsáveis não fazem uso dessas ferramentas de monitoramento.

Ao contrário, 29,4% afirmaram que utilizam alguma ferramenta regularmente, mostrando um grupo considerável que se engaja ativamente no acompanhamento digital. Outros 11% que dizem que já utilizaram, mas não as utilizam mais e 6,7% afirmam que utilizam raramente ou de forma inconsistente, indicando um uso esporádico ou descontinuado. Por fim, 9,2% responderam: *“Não sei se utilizo [talvez alguma configuração padrão]”*, o que pode apontar para uma falta de conhecimento ou atenção sobre ferramentas de segurança e controle parental já presentes em dispositivos ou plataformas.

Ao serem questionados sobre quais foram os aplicativos ou ferramentas usados para acompanhar o que seus filhos/dependentes fazem online, os responsáveis disseram utilizar mais recursos nativos do sistema (41,6%) para acompanhar as atividade-

des online de seus filhos ou dependentes, seguidos por aqueles que não utilizam nenhuma ferramenta ou aplicativo (39,1%), o que indica um número expressivo de responsáveis que não adotam medidas específicas de monitoramento digital.

Em terceiro lugar, estão as configurações dentro dos próprios aplicativos (30,3%), como controles de privacidade ou filtros de conteúdo. Já os aplicativos específicos de controle parental são usados por uma parcela menor (14,1%), enquanto o uso de configurações no roteador de internet é pouco frequente, com apenas 3,7% das marcações. Esses dados apontam para uma preferência por soluções integradas e de fácil acesso, além de sugerirem a necessidade de maior conscientização sobre ferramentas mais robustas de acompanhamento online.

Nesse contexto, para além do uso de ferramentas digitais específicas, o acompanhamento no ambiente físico surge como uma estratégia importante e, para muitos, preferencial. Ao manter computadores e outros dispositivos em áreas comuns, como a sala, os responsáveis conseguem supervisionar de maneira mais espontânea e constante. Como exemplificou uma mãe no grupo focal*: "Eu não deixei botar no quarto porque senão não ia ficar vendo"*. Uma mãe descreveu sua tática com o TikTok: *"Eu faço só aquele movimento, assim, sabe? Da tela, por um minutinho só, para ver o que está sendo entregue para ele"*. Esse envolvimento direto transforma a supervisão em um momento de troca e aprendizado, abrindo espaço para discussões mais profundas sobre valores, escolhas e os impactos que a internet pode trazer.

3.2 Abordagens educacionais e de mediação

Além do monitoramento, os relatos mostram que os responsáveis atribuem grande importância à dimensão educativa do acompanhamento digital. Assim, o diálogo aparece como elemento central nessa estratégia. Em vez de restringir o uso da tecnologia, muitos responsáveis relatam conversas frequentes sobre os riscos, como o contato com estranhos, pornografia e desafios virais, e também sobre as oportunidades que a internet oferece. O objetivo é estimular o senso crítico e fortalecer a responsabilidade individual dos filhos. Uma participante sintetizou no grupo focal essa postura ao dizer: *"É o papo, é a conversa, é tá ali procurando entender o que que tá acontecendo (sic)"*.

Nesse processo educacional, o estabelecimento de regras claras e combinados é um elemento presente. Os relatos indicam que as regras são mais eficazes quando discutidas e compreendidas pelos filhos, ainda que a decisão final seja dos responsáveis. As diretrizes abrangem desde horários de uso até a restrição de dispositivos durante as refeições ou antes de dormir. No entanto, a negociação das regras apareceu nos grupos focais como um campo de tensão. Uma mãe narrou como a filha tentou burlar um combinado de tempo de uso e como a conversa foi usada para restabelecer o acordo e a confiança. Essa situação ilustra a dinâmica de experimentar os limites, que exige diálogos contínuos dos responsáveis.

Gráfico 4

Pergunta: “Como você acompanha e controla o que seus filhos/dependentes fazem online?”

Fonte: Elaboração própria

Tanto nos grupos focais quanto na pesquisa online, identificamos que os responsáveis priorizam na mediação digital a gestão do tempo de tela, a promoção de atividades offline e a comunicação direta com os filhos. Já as estratégias de monitoramento com maior conhecimento técnico, como restrição de conteúdo e rastreamento de localização digital, são menos adotadas, demonstrando que a falta de orientações detalhadas e exemplos práticos dificulta a adoção efetiva das ferramentas de controle parental.

3.3 Estímulo a atividades offline

Uma terceira categoria de estratégias visa incentivar atividades que não envolvem o uso de telas. O objetivo é reduzir o tempo de exposição digital de forma indireta, promovendo o desenvolvimento de outras habilidades e interesses, além de buscar um equilíbrio saudável entre a vida digital e as experiências no mundo físico. Essa preocupação surge como resposta aos efeitos negativos percebidos do uso excessivo de dispositivos, como sedentarismo, isolamento e empobrecimento das relações sociais.

A análise do gráfico 4 detalha as diversas estratégias de acompanhamento parental (com a possibilidade de múltiplas seleções), revelando que “Incentivar atividades fora (esportes e hobbies)” é uma das abordagens mais populares, sendo adotada por 70,9% dos 327 responsáveis. Muitos participantes relataram a inclusão dos filhos em atividades extracurriculares como uma das principais táticas para afastá-los das telas. Aulas de esporte, música e idiomas são empregadas como alternativas estruturadas para canalizar energia e ocupar o tempo livre. Uma mãe exemplificou essa estratégia ao afirmar*: “Eu coloco ele no futebol (...) E aí eu vou ocupar pra tirar. Porque esse celular é uma praga”*.

O estímulo às interações presenciais também foi destacado nos grupos focais, sobretudo em contextos onde há espaços seguros para convivência. Nessas situações, os responsáveis incentivam os filhos a brincar e encontrar amigos, o que, segundo os relatos, reduz de forma espontânea o interesse pelos dispositivos eletrônicos. Como observou uma participante no grupo focal*: “Eles descem muito, brincam muito e aí o celular realmente fica esquecido”*. Outro responsável destacou: *“A gente não controla a hora, mas tentamos diminuir o tempo de tela, reforçando*

as relações sociais deles nos espaços que a gente ocupa. Então, por exemplo, o prédio, quando a gente chegou a um prédio que a gente mora há quatro anos, as crianças quase não desciam. E a gente foi estimulando para que, por iniciativa própria, eles quisessem outras atividades que não ficassem na tela".

Por fim, a criação de momentos e espaços sem tecnologia dentro de casa é uma regra comum para fomentar a convivência familiar. Áreas como a mesa de jantar ou os quartos em determinados horários se tornam zonas livres de dispositivos. Essas diretrizes reforçam a ideia de que existem tempos e espaços apropriados para cada atividade, e que momentos de descanso e interação familiar devem ser preservados da interferência das telas. Uma participante descreveu no grupo focal a regra durante as refeições: *"Quando ele tá comigo, se tá almoçando, com o celular na mão, eu peço pra ele tirar o celular da mão. Que é a hora do almoço, ele não tem que estar com o celular"*.

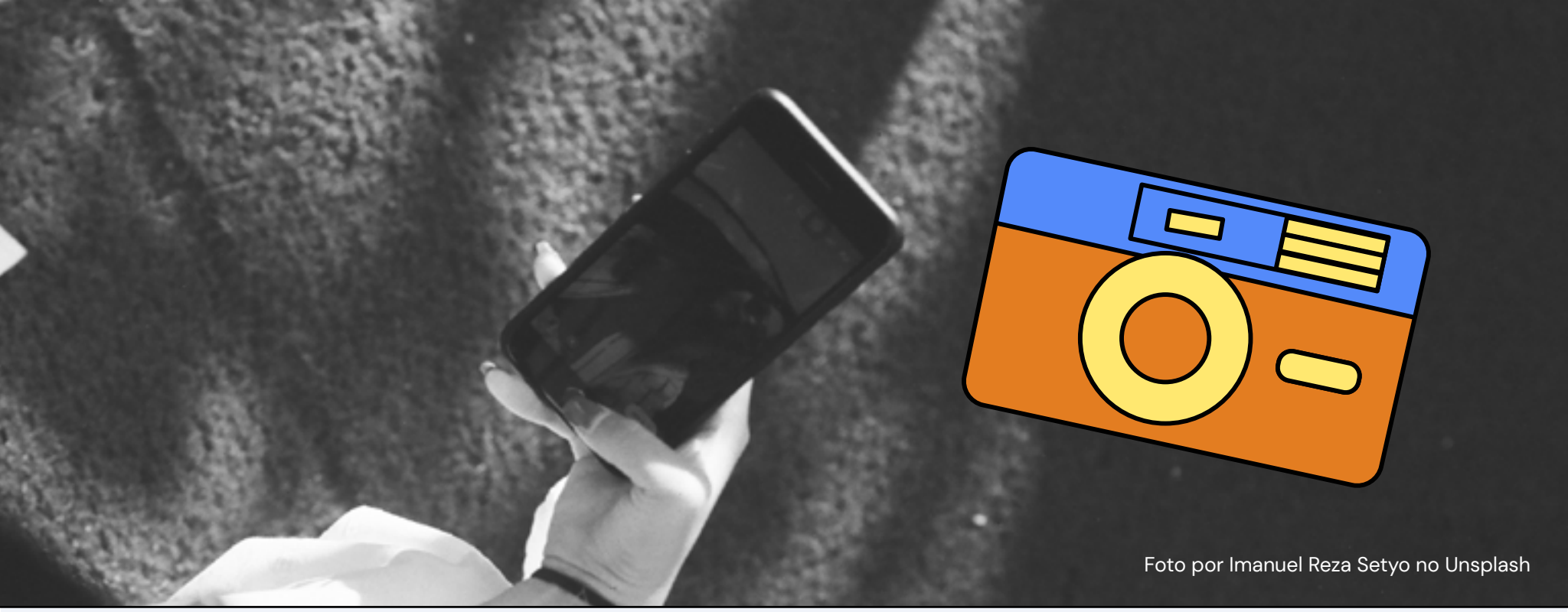


Foto por Imanuel Reza Setyo no Unsplash

4. DESAFIOS E BARREIRAS NO MONITORAMENTO E CONTROLE

O acompanhamento digital de crianças e adolescentes é atravessado, muitas vezes, por uma percepção de dificuldade por parte dos responsáveis – especialmente naqueles contextos de maior vulnerabilidade socioeconômica. As desigualdades de renda, escolaridade e tempo disponível para o cuidado se traduzem em assimetrias na capacidade de estabelecer limites e supervisionar o uso de redes sociais e aplicativos.

Esses desafios vão desde dificuldades técnicas a questões estruturais, como falta de tempo e pouco suporte do outro responsável, até fatores emocionais, como o medo de prejudicar a relação de confiança com os filhos. A compreensão dessas barreiras é fundamental para construir estratégias de apoio que dialoguem com as diferentes realidades das famílias.

4.1 Desigualdades sociais e desafios no exercício da mediação parental digital

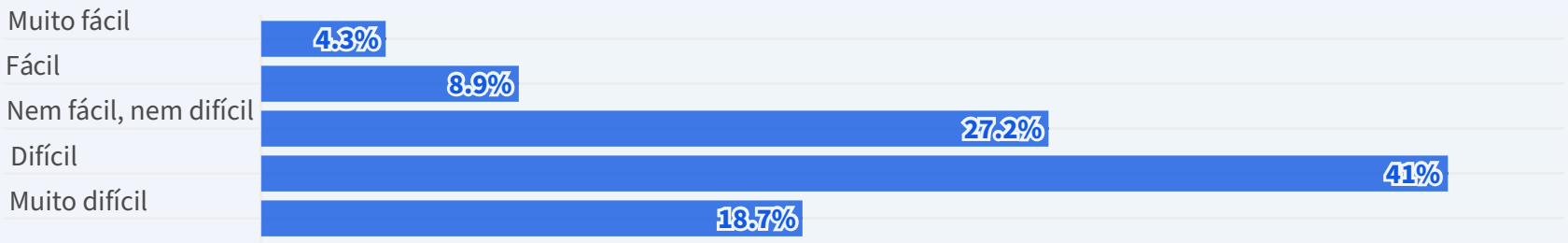
Ao serem questionados: “O quão fácil ou difícil você considera fazer o acompanhamento de seus filhos/dependentes no ambiente digital?”, os respondentes apresentaram uma distribuição variada de percepções: 27,2% acham “nem fácil, nem difícil”, in-

dicando uma neutralidade ou equilíbrio nas experiências. Outros 13,2% percebem o monitoramento como algo realizável sem grandes obstáculos, e 8,9% consideram o monitoramento "fácil" e 4,3% "muito fácil".

A análise dos dados revela uma prevalência significativa de percepção de dificuldade no acompanhamento digital: quase 60% dos responsáveis consideram a tarefa "difícil" ou "muito difícil". Esse cenário ajuda a explicar porque apenas 29,4% dos entrevistados usam regularmente ferramentas específicas, enquanto 43,7% não utilizam, conforme evidenciado no gráfico 3.

Gráfico 5

Pergunta: "O quão fácil ou difícil você considera fazer o acompanhamento de seus filhos/dependentes no ambiente digital?"



Fonte: Elaboração própria

Essa lacuna no conhecimento varia conforme o contexto socioeducacional. Na pesquisa e nos grupos focais, identificamos que responsáveis com maior escolaridade e cujos filhos frequentam escolas privadas demonstraram maior familiaridade com recursos tecnológicos voltados ao controle e à supervisão das redes sociais, além de um repertório mais amplo de estratégias para estabelecer regras e limites. Como exemplificou um participante do grupo focal que é da área da saúde e atende famílias de diferentes classes sociais: *"Em algumas classes sociais o telefone é uma solução e não um problema. Ele é um desejo, os pais fazem questão de dar o celular, e eles fazem questão que a criança fique em casa com o celular, porque são pais que estão o dia inteiro fora de casa, que moram em área de risco, e o celular ofe-*

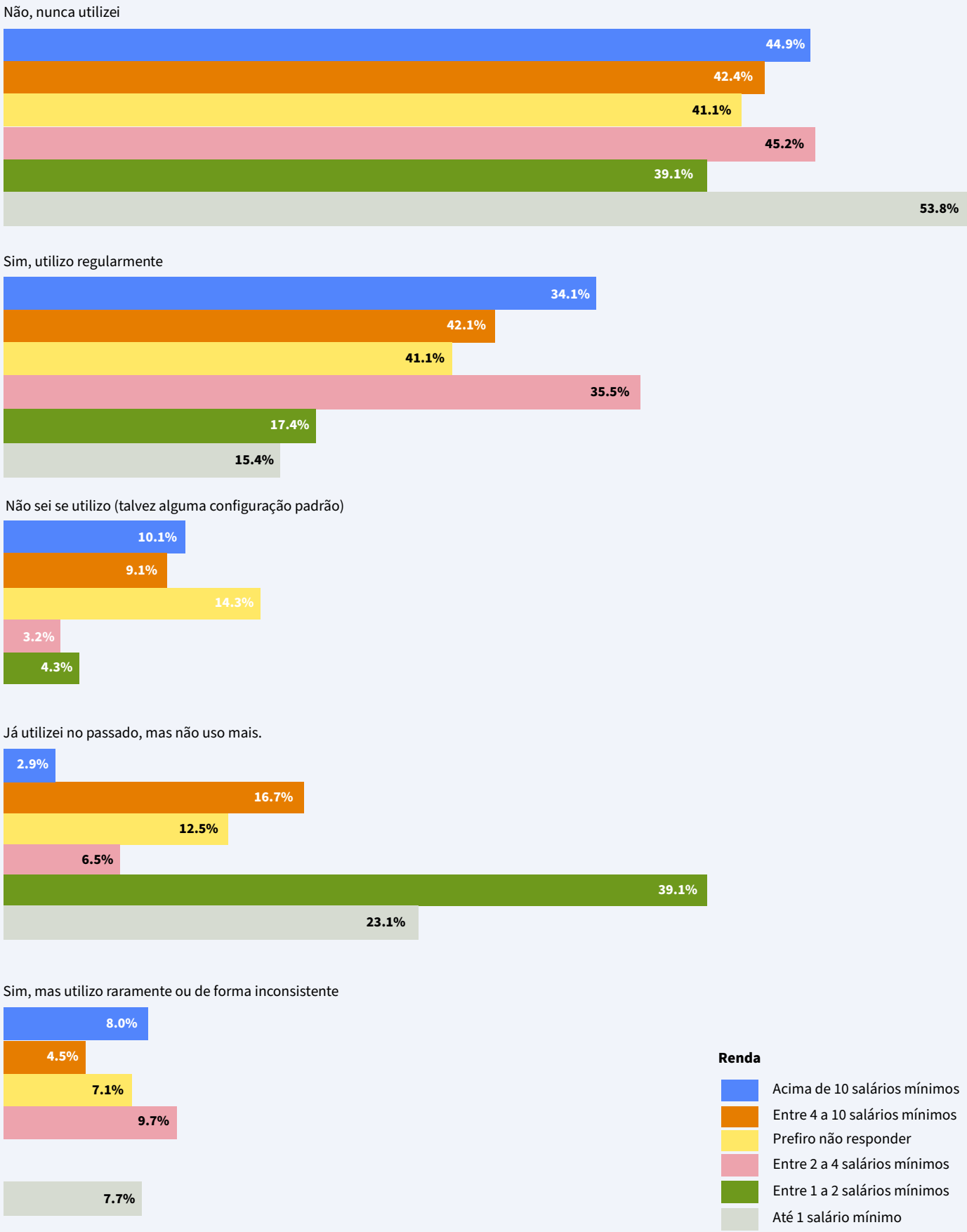
rece outros riscos, mas não o risco físico de uma bala perdida. As famílias que se preocupam e que olham para isso são as das crianças que menos usam. As famílias que não olham e que as crianças fazem uso exagerado do celular, inclusive ao longo da consulta, são famílias que toda ela[sic], inclusive os pais, usam o celular (...)".

Por outro lado, responsáveis com menor escolaridade, especialmente aqueles inseridos em famílias de baixa renda e com filhos em escolas públicas ou vinculados a programas sociais, demonstraram menor acesso a informações e recursos sobre mediação parental. Nesses contextos, o celular muitas vezes assume o papel principal ou único de ferramenta de lazer, o que contribui para um uso mais intenso do dispositivo. Uma participante do grupo focal compartilhou sua experiência pessoal, ilustrando essa realidade:"*Pra mim, eu trabalhei como babá, um tempo, com um casal de juízes, tinham os filhos, cinco e três anos, e eles não tinham celular (...). Mas aquele negócio da pessoa ter muito dinheiro não significa que ela vai dar um celular, um videogame (...) Eu tive a certeza de que celular para criança é uma merda. E aí, ela falou uma vez para o filho dela: 'Por que eu não posso ver o que você faz no celular?' Porque a criança que fica no celular, fica burrinha (...)"*.

A análise dos dados quantitativos por faixa de renda mostra que quanto menor a renda familiar, menor é o uso de ferramentas para monitorar o que filhos ou dependentes fazem online. Entre aqueles que ganham até 1 salário mínimo, mais de 50% nunca utilizaram ou não usam atualmente essas tecnologias, e apenas 7,7% fazem uso regular. Na faixa de renda entre 1 e 2 salários mínimos, os índices de não uso ainda são elevados, mas a faixa apresenta percentuais relevantes de uso descontinuado, com 6,7% relatando já ter usado no passado, mas sem manter o uso atualmente. Isso sugere barreiras práticas para a continuidade no uso dessas ferramentas, como limitações técnicas ou dificuldade de manutenção. Entre aqueles que recebem entre 2 e 4 salários mínimos, há uma transição mais clara em direção ao uso ativo, sendo a faixa que apresenta maior uso e de forma regular, mas ainda marcada por descontinuidades e uso inconsistente. A faixa entre 4 e 10 salários mínimos apresenta dados semelhantes de não uso, uso e uso regular, porém com índices menores de descontinuidade.

Gráfico 6

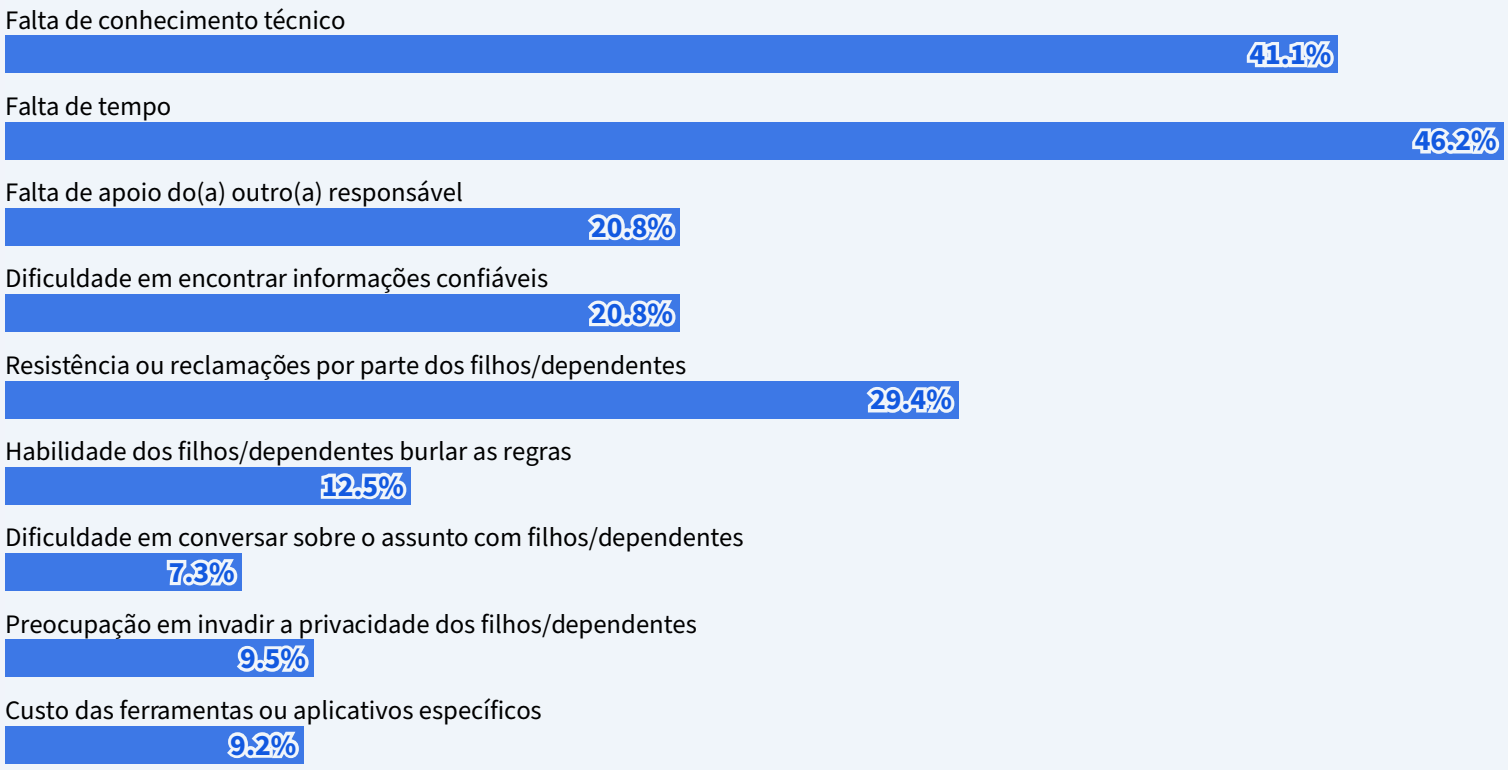
Cruzamento da Pergunta “Você usa algum tipo de aplicativo ou ferramenta específica para acompanhar o que seus filhos/dependentes fazem online?” por renda declarada dos respondentes



Fonte: Elaboração própria

Gráfico 7

Pergunta: “Quais são as suas maiores dificuldades no acompanhamento do que seus filhos/dependentes fazem no ambiente digital?”



Fonte: Elaboração própria

Em relação às dificuldades em acompanhar a atividade dos filhos e dependentes no ambiente digital, 47,1% dos responsáveis relataram ter falta de conhecimento técnico, reforçando a sensação de vulnerabilidade e a urgência por informações acessíveis sobre segurança online. Falta de tempo com 46,2% e resistência ou reclamação dos filhos com 29,4% foram outros fatores prevalentes entre as respostas.

Os dados e os relatos elencam uma dificuldade relacionada à falta de conhecimento e à disparidade no uso de estratégias de mediação de acordo com a renda. Ou seja, o acompanhamento digital de crianças e adolescentes passa também por lacunas de habilidades técnicas e educacionais dos responsáveis.

4.3 Tensões e limites da mediação: autonomia, adolescência e burlas às regras

O diálogo destacou-se como uma das principais estratégias adotadas pelos responsáveis para lidar com os desafios do uso

das redes sociais e das tecnologias digitais. Essa abordagem é vista como fundamental para a construção de confiança e para a mediação contínua, permitindo informar e negociar regras em conjunto. No gráfico 4, o dado de que 64,8% dos respondentes praticam a "conversa sobre uso seguro" evidencia uma forte inclinação para abordagens proativas e comunicacionais.

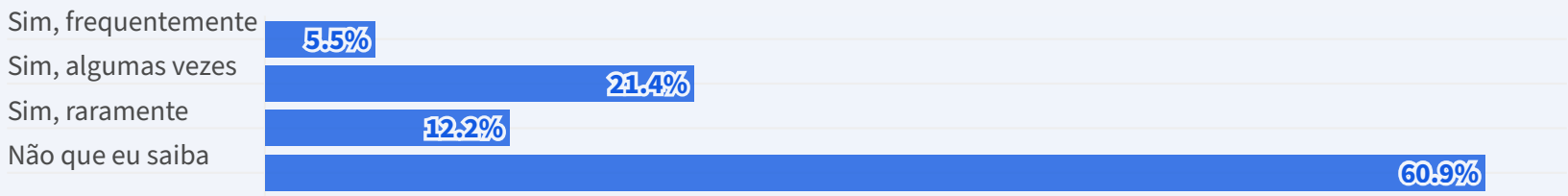
Apesar das estratégias adotadas, os responsáveis relataram dificuldades recorrentes no cumprimento das regras. Muitas crianças e adolescentes encontram formas de burlar os controles parentais, como descobrir senhas de desbloqueio ou alterar configurações de tempo, o que gera frustração e sensação de impotência nos responsáveis. Dois relatos do grupo focal exemplificam bem essa situação:

"A própria criança consegue burlar a vigilância dos pais. [..] As coisas acabam sendo falhas, às vezes. Se eu ficar em cima demais, ele vai buscar uma outra solução que eu não vou conseguir ver. Eu não sei muito bem quando essa fase chegar, como vou agir, mas fico com medo de ficar muito em cima e descobrir um meio que eu não vou conseguir ver".

"Minha filha descobriu a senha de desbloqueio do tempo de uso. Eu notei que ela estava me mandando mensagens depois das nove da noite, quando o celular deveria estar bloqueado, e ela estava na casa do pai. Escrevi para ele e falei o que aconteceu, porque a gente pode liberar com a senha. Aí ele falou: 'não'. [...] Aí no dia seguinte eu conversei. Ela falou: `ah mãe, eu descobri a senha, eu tentei várias vezes e acabei descobrindo porque eu precisava muito resolver um negócio com as minhas amigas`. [...] Eu falei: `então olha só quando isso acontecer, você pede, seja para mim, seja para o seu pai. Porque você burlar uma regra que a gente, um combinado da família vai deixar a gente sempre em alerta, achando que você vai seguir esse comportamento".

Gráfico 8

Pergunta: “Você já percebeu se seus filhos/dependentes tentaram ou conseguiram burlar alguma regra ou ferramenta de acompanhamento?”



Fonte: Elaboração própria

Em relação ao uso de videogames, a dificuldade em monitorar foi mencionada principalmente devido às funcionalidades de chat embutidas e ao uso constante de fones de ouvido, que dificultam a escuta por parte dos responsáveis. Uma estratégia para tentar contornar essa dificuldade é pedir que os filhos retirem os fones durante o jogo: *“Você tem tanto tempo de videogame. Aí é a porta aberta para eu ouvir o que está sendo falado, né? Mas... fone de ouvido, né?”*.

Parte dos responsáveis acredita que o controle tende a diminuir conforme os filhos crescem, especialmente na adolescência. Alguns sinalizaram a importância de conceder maior privacidade aos adolescentes, mesmo diante dos riscos do ambiente digital. Essa transição, contudo, gera uma tensão constante entre autonomia e necessidade de proteção, demonstrando a complexidade da mediação parental nesse estágio. Um dos responsáveis destacou que: *“Você tem que ter o controle, mas também tem que dar um pouco daquela autonomia para ele aprender e saber o limite dele. Então, eu tento hoje em dia ter esse controle, mas também tento dar um pouco mais de autonomia e privacidade para ela na internet (...). Tem um certo controle e limite para isso, mas acho que na adolescência a gente não pode entrar tanto assim. Eles também têm que ter a liberdade deles”*.

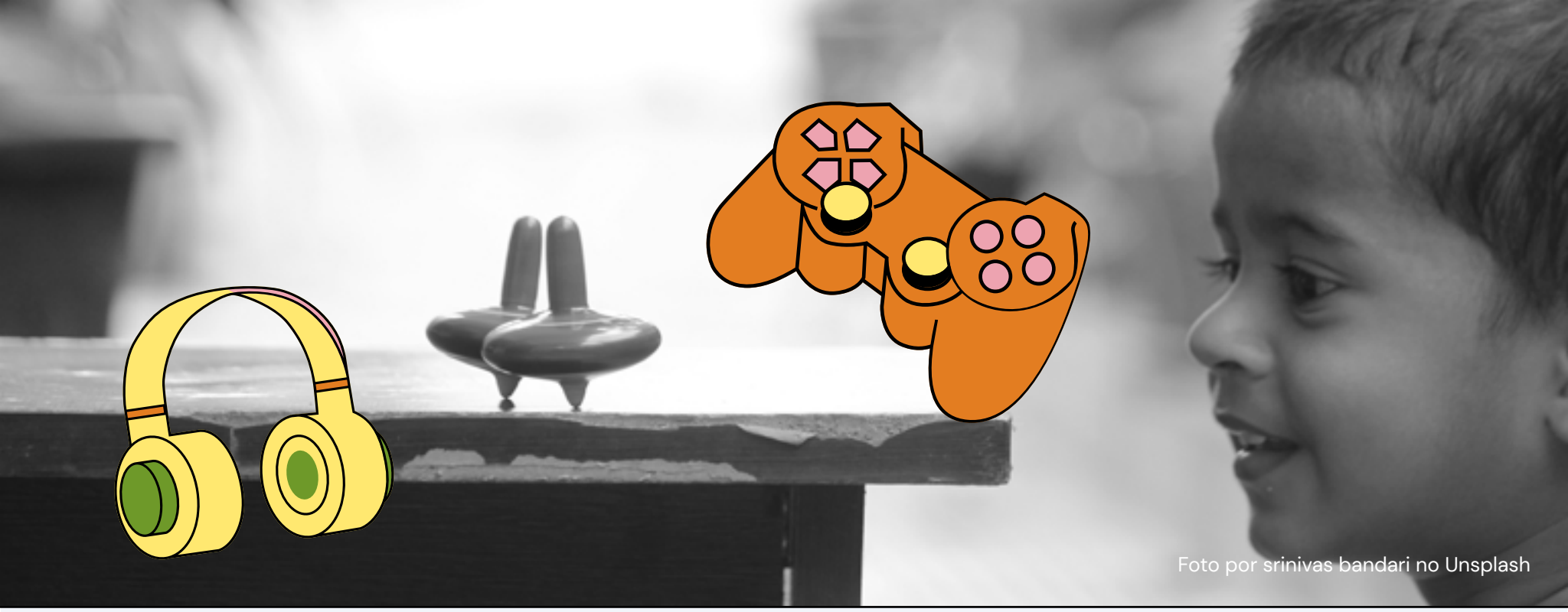
A questão da privacidade e autonomia digital de crianças e adolescentes é um ponto de divergência entre os responsáveis. A maioria, 59,3%, acredita que crianças e adolescentes "devem sempre ter sempre supervisão dos responsáveis", indicando uma forte inclinação para a vigilância contínua. Em contraste, 19% consideram que a privacidade e autonomia devem ser concedidas "somente a partir dos 16 anos", enquanto 10,7% defendem que isso "depende da maturidade de cada criança/adolescente".

Um outro ponto observado nos grupos focais com os responsáveis foi a importância de estar atentos a mudanças no comportamento dos filhos, o que ajuda a identificar sinais de alerta: *"Então, eu tenho essas preocupações, assim, acho que esse detalhe do comportamento, de estar observando se está mais quietão[sic]..."*.

Outro aspecto importante foi o papel dos irmãos mais velhos, que atuam como aliados na mediação, orientando e observando os mais novos, além de alertar os responsáveis sobre comportamentos que demandam atenção e explicar os riscos das plataformas digitais.

Durante os grupos focais, emergiu com frequência a reflexão dos responsáveis sobre a coerência entre o que se espera dos filhos e os próprios hábitos digitais dos adultos. Muitos reconheceram os desafios de estabelecer limites no uso das redes sociais quando eles mesmos fazem uso constante dos dispositivos. A necessidade de dar o exemplo aparece como uma tensão recorrente, como ilustram as falas a seguir: *"Mas eu também fico lá no Instagram. Então eu não posso proibir totalmente porque eu também uso. Mas tento regular um pouquinho. Às vezes fala, 'mãe, posso ficar mais um pouquinho? Não sei o quê.' É bom que você regula também, né?[sic]"*.

Esses trechos revelam a autopercepção dos responsáveis como modelos de comportamento e apontam para uma mediação que não se dá apenas por regras impostas, mas também pela coerência entre discurso e prática no ambiente familiar.



5. CONCLUSÃO

O achado principal desse relatório é a prevalência significativa da percepção de dificuldade no uso de ferramentas e aplicativos de mediação parental, onde quase 60% dos responsáveis consideram a tarefa “difícil” ou “muito difícil”.

O desconhecimento das ferramentas oferecidas pelas plataformas ainda é maioria, bem como a dificuldade em adotá-las ou de manter o seu uso ao longo do tempo. Um cenário em que o uso das ferramentas de controle parental ainda é minoria entre os ouvidos é também propício a iniciativas que busquem oferecer informações de qualidade sobre o que está disponível, de forma didática, clara e que possa ser replicada para múltiplas famílias, incluindo as de menor instrução formal e baixa renda. A pesquisa trouxe que 59,3% gostariam de tutoriais sobre o funcionamento das ferramentas.

Responsáveis com maior escolaridade e cujos filhos frequentam escolas privadas demonstraram maior familiaridade com recursos tecnológicos voltados ao controle e à supervisão das redes sociais, além de um repertório mais amplo de estratégias para estabelecer regras e limites. Atualmente, conforme evidenciado pelos dados e relatos do estudo, as estratégias de mediação mais usadas são ativas, como a conversa, a supervisão presencial e o incentivo a atividades offline.

O uso de celulares e redes sociais por crianças e adolescentes tem gerado debates tanto no ambiente familiar, por meio da

mediação parental, quanto no espaço escolar, com a aprovação de leis que restringem seu uso em sala de aula. No entanto, o acompanhamento dos limites do uso de celulares e redes sociais deve ser feito junto com às crianças e adolescentes, por meio do diálogo constante.

Para isso, é fundamental que famílias, plataformas digitais e governo atuem de forma articulada. No âmbito familiar, recomenda-se o estabelecimento de rotinas e combinados claros, com acordos sobre horários, tipos de conteúdo e tempo de uso das telas, sempre incentivando o equilíbrio com outras atividades offline. Os adultos devem ser exemplo de uso consciente, evitando o uso excessivo e compartilhando experiências positivas de uso online com os filhos. As famílias também devem se familiarizar com as plataformas utilizadas pelos filhos, conhecendo os recursos de segurança, privacidade e denúncia. Por fim, é importante adaptar as estratégias de mediação à faixa etária, ao território, ao contexto familiar e aos valores culturais de cada núcleo.

Já a comunidade escolar deve construir espaços dialógicos entre as crianças e adolescentes que proporcionem escuta ativa sobre os seus desafios, anseios e questões relacionadas ao ambiente digital. E criar capacitações e formações continuadas aos responsáveis sobre mediação parental, sendo um suporte no fornecimento de conhecimento sobre ferramentas, estratégias e ações às famílias. Durante os grupos focais para realização dessa pesquisa ficou evidente que criar momentos de escuta entre os responsáveis para que elas possam compartilhar suas experiências e desafios é um importante mecanismo para a sensibilização sobre o assunto.

No que diz respeito ao governo e ao setor público, é essencial promover e incentivar a implementação de políticas públicas de educação digital e a mediação parental nos currículos escolares, bem como oferecer apoio às famílias. Além de investir na produção e divulgação de informações confiáveis e acessíveis que orientem as famílias sobre mediação parental, como a cartilha: “Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais”.

As plataformas digitais, por sua vez, devem desenvolver ferramentas de mediação parental acessíveis e eficazes para coibir práticas e comportamentos que coloquem em risco crianças e adolescentes. Também é fundamental que invistam em conteúdo

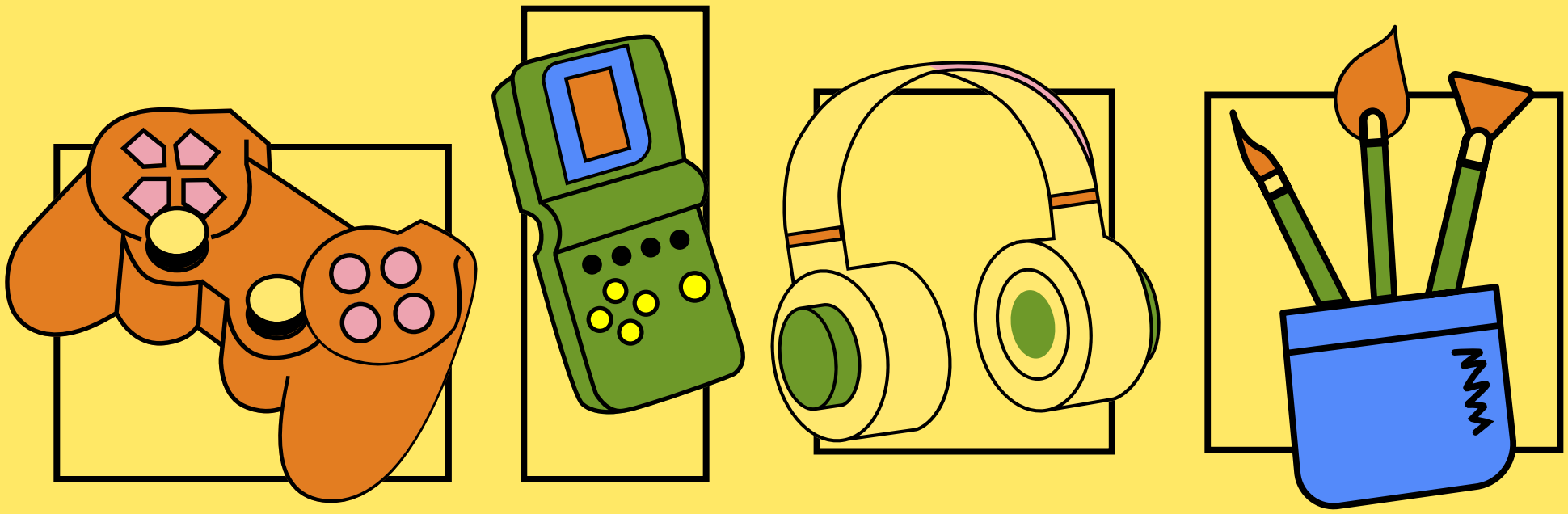
educativo, positivo e culturalmente adaptado às diversas realidades regionais do Brasil. É igualmente necessário estimular o uso responsável da tecnologia por meio de campanhas que incentivem pausas, equilíbrio e bem-estar digital.

Diante da complexidade dos desafios identificados nesta pesquisa, torna-se evidente que uma abordagem multissetorial é fundamental para promover um ambiente digital mais seguro e saudável para crianças e adolescentes. A colaboração entre famílias, escolas, governos e plataformas digitais deve evoluir para uma estratégia coordenada, onde cada setor contribua com suas competências específicas para superar as barreiras identificadas, desde a falta de conhecimento sobre ferramentas disponíveis até às desigualdades no acesso à informação. Somente através desta articulação integrada será possível construir um ecossistema digital que proteja efetivamente nossos jovens e promova o uso consciente e benéfico da tecnologia pelas futuras gerações.

REFERÊNCIA

Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2024 [livro eletrônico] / [editor] Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. – São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2025. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2024/>. Acesso em: 02 de jul. 2025

Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais": Brasília, Distrito Federal Governo Federal, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2025/03/governo-lanca-guia-para-uso-saudavel-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 03 de jul, 2025



Expediente

Coordenação

Celina Bottino (ITS Rio)
Clara Becker (Redes Cordiais)
Karina Santos (ITS Rio)

Pesquisa e Escrita

Redson Fernando (ITS Rio)
Dayane dos Anjos (ITS Rio)
Gabriella da Costa (ITS Rio)
Karina Santos (ITS Rio)
Ana Cristina d´Angelo Braga (Redes Cordiais)
Otávio Gomes (ITS Rio)

Design e coordenação editorial

Mariana Bertoluci (ITS Rio)

Revisão

Luiza Bodenmüller (Redes Cordiais)

Agradecimentos

Fundação Darcy Vargas

Pesquisa

REDES DE PROTEÇÃO

Hábitos de crianças e adolescentes na internet

redes cordiais

Acesse nossas redes

redescordiais.org

Instituto de Tecnologia & Sociedade do Rio

Acesse nossas redes

itsrio.org