

POMAR DA EDUCAÇÃO

Guia Inicial de Proteção da Infância e Adolescência nos Ambientes Digitais

Orientações práticas para famílias, escolas e demais cuidadores

PRINCÍPIO CENTRAL

Nenhum filtro oferece proteção total. A estratégia mais segura combina configurações técnicas, formação crítica, regras claras, supervisão proporcional à idade e um canal de acolhimento sem punição automática.

Versão 1.0 • setembro de 2026

Material educativo de orientação inicial. A configuração institucional deve ser validada pela equipe de TI e pela assessoria jurídica ou encarregado de proteção de dados, conforme o contexto.

1. O que a legislação e o currículo exigem

É mais preciso dizer que a educação digital foi incorporada legalmente ao currículo e que a BNCC orienta as competências. A BNCC é um documento normativo; a base legal está, entre outros atos, na LDB e na Política Nacional de Educação Digital.

Referência	O que estabelece	Implicação prática
BNCC — Competência Geral 5	Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de modo crítico, significativo, reflexivo e ético.	Não basta ensinar ferramentas: é preciso desenvolver autoria, comunicação, análise crítica, segurança e responsabilidade.
Resolução CNE/CEB nº 1/2022	Normas sobre Computação na Educação Básica como complemento à BNCC.	Organizar aprendizagens de pensamento computacional, mundo digital e cultura digital ao longo da escolaridade.
Lei nº 14.533/2023 — PNED	Altera a LDB e torna a educação digital, com foco em letramento digital, computação, programação, robótica e outras competências, componente curricular do fundamental e médio.	Inserir objetivos, práticas e evidências no currículo — não tratar o tema apenas em palestras isoladas.
Lei nº 15.211/2025 — ECA Digital	Cria regras de proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital, com prevenção e mitigação de riscos.	Revisar plataformas, comunicação com famílias, privacidade, supervisão e resposta a incidentes.

EM UMA FRASE

Letramento digital é aprender a acessar, compreender, avaliar, criar, comunicar e agir no digital com segurança, ética, autonomia e responsabilidade.

2. Habilidades essenciais por etapa

Etapa	Habilidades prioritárias	Evidências observáveis
Educação Infantil	Explorar recursos com mediação; diferenciar público e privado; pedir ajuda; cuidar do dispositivo; seguir sequências e regras simples.	Conta a um adulto quando algo assusta; não compartilha imagem sem autorização; participa de atividades de sequência, criação e conversa.
Ensino Fundamental — anos iniciais	Pesquisar com propósito; comparar fontes simples; criar conteúdo; proteger senhas e dados; reconhecer anúncios, golpes básicos e comunicação desrespeitosa.	Explica por que escolheu uma fonte; usa senha individual; identifica pedido suspeito; cita autoria com ajuda.
Ensino Fundamental — anos finais	Avaliar autoria, evidências e intenção; compreender algoritmos e pegadas digitais; configurar privacidade; reconhecer manipulação, aliciamento e cyberbullying; programar e resolver problemas.	Faz checagem cruzada; ajusta permissões; documenta fontes; procura ajuda e preserva evidências diante de risco.
Ensino Médio	Aprofundar letramento midiático, de dados e IA; analisar vieses; produzir com ética e direitos autorais; praticar segurança; participar de forma cidadã.	Explica limites de sistemas de IA; verifica dados; licencia produções; avalia impacto social e riscos antes de publicar.

Nota pedagógica: esta tabela sintetiza os principais resultados esperados; o planejamento deve ser alinhado aos documentos curriculares da rede e às habilidades específicas aplicáveis a cada etapa.

3. Quando começar e quanto tempo por dia

Não existe uma idade única para “acesso ao digital”. Videochamada com um familiar, conteúdo assistido com um adulto, atividade escolar, jogo e rede social têm riscos e finalidades diferentes. Para a orientação prática abaixo, adotamos os limites mais protetivos da Sociedade Brasileira de Pediatria e destacamos as exceções reconhecidas por entidades internacionais.

Faixa etária	Orientação de tempo	Como oferecer acesso
0 a 18 meses	Evitar telas, inclusive exposição passiva.	A exceção mais aceita é a videochamada ao vivo, breve e acompanhada por um adulto. A interação presencial deve ser a principal fonte de aprendizagem.
18 a 24 meses	A SBP mantém a orientação de evitar telas até 2 anos. A AAP e a AACAP admitem introdução muito limitada.	Se a família optar por introduzir, escolher conteúdo de alta qualidade, assistir junto e conversar sobre o que aparece. Não oferecer uso independente.
2 a 5 anos	No máximo 1 hora por dia.	Priorizar conteúdo educativo e apropriado, sempre com supervisão e participação do cuidador. Evitar vídeos automáticos e uso para interromper birras.
6 a 10 anos	No máximo 1 a 2 horas por dia.	Manter supervisão, horários definidos, equilíbrio com sono, estudo, leitura, movimento, brincadeira e convivência.
11 a 18 anos	No máximo 2 a 3 horas por dia; nunca passar a noite conectado.	Negociar limites e acompanhar conteúdo, privacidade, jogos e redes sociais. A autonomia deve crescer conforme maturidade e letramento digital.

Como contar o tempo: use esses limites principalmente para telas recreativas. Atividades escolares exigidas podem ser contabilizadas separadamente, mas precisam de pausas, postura adequada e não devem eliminar sono, atividade física, refeições, leitura ou convivência. Para todas as idades, a SBP recomenda não usar telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir.

Idade para celular próprio e redes sociais

As entidades consultadas não definem uma idade universal para celular próprio. A decisão deve considerar necessidade real, capacidade de seguir combinados, maturidade para pedir ajuda, controles parentais e supervisão. Ter 13 anos — idade mínima declarada por muitas plataformas — não comprova prontidão emocional. Na adolescência inicial, aproximadamente dos 10 aos 14 anos, a Associação Americana de Psicologia recomenda monitoramento, conversa e orientação contínuos; a autonomia pode aumentar gradualmente conforme a maturidade.

O que a ciência permite afirmar

- Revisões sistemáticas encontram associação frequente entre exposição excessiva e dificuldades de atenção, mas ainda são necessários mais estudos longitudinais para esclarecer direção, dose e causalidade.
- Tempo de tela isolado não diagnostica dependência nem TDAH. Conteúdo, contexto, horário, uso compulsivo, sono, atividade física e condições emocionais também importam.
- Os estudos mais recentes reforçam cautela: associações com sintomas de TDAH podem ter efeitos pequenos e não provam que a tela tenha causado o transtorno.

Sinais para procurar orientação profissional

- ☐ A criança ou adolescente não consegue interromper o uso e reage com sofrimento intenso ou agressividade persistente.
- ☐ O digital passa a ocupar o lugar do sono, alimentação, higiene, estudo, atividade física, amizades ou convivência familiar.
- ☐ O uso continua apesar de prejuízos claros, mentiras recorrentes, isolamento, queda escolar ou exposição a riscos.
- ☐ Há necessidade crescente de mais tempo ou intensidade, perda de interesse por outras atividades ou uso para aliviar sofrimento emocional.
- ☐ A família suspeita de cyberbullying, aliciamento, automutilação, depressão, ansiedade ou risco imediato.

Nesses casos, procure o pediatra e, conforme a avaliação, psicólogo ou psiquiatra da infância e adolescência. A retirada abrupta e punitiva do dispositivo pode dificultar o diálogo; a prioridade é compreender o padrão de uso, proteger e tratar fatores associados.

4. Proteção em camadas: o modelo mínimo

Camada	Ação inicial	Responsável
Rede / DNS / firewall	Ativar filtragem por categorias; bloquear malware e conteúdo adulto; restringir evasão por proxy/VPN; manter registros compatíveis com privacidade.	TI / administrador da rede
Conta e dispositivo	Criar perfil infantil ou escolar; exigir aprovação de apps; limitar instalações, compras e permissões; atualizar sistemas.	Família / TI
Busca e vídeo	Ativar e, quando possível, bloquear SafeSearch e modos restritos; lembrar que cada recurso cobre apenas seu próprio serviço.	Família / TI
Plataformas escolares	Aplicar menor privilégio; revisar integrações, compartilhamentos, retenção e coleta de dados; desativar recursos não utilizados.	Gestão / TI / DPO
Educação e vínculo	Ensinar critérios, combinar regras, conversar regularmente e oferecer canal de ajuda sem julgamento.	Família / educadores
Resposta a incidentes	Acolher, preservar evidências, interromper o risco, comunicar responsáveis e acionar canais adequados.	Equipe designada

LIMITES DOS FILTROS

Um filtro DNS normalmente bloqueia domínios classificados; ele não “lê” todo o conteúdo de páginas HTTPS. SafeSearch atua apenas no Google Search. Crianças também podem encontrar risco em mensagens, jogos, arquivos compartilhados e aplicativos. Por isso, combine camadas.

5. Categorias recomendadas para bloqueio

Prefira categorias do fornecedor e listas de domínios. Use palavras e expressões apenas como complemento, com revisão humana e exceções pedagógicas.

Categoria	Exemplos de termos para busca/lista*	Ação inicial
Conteúdo sexual explícito	pornografia; pornô; nudez explícita; sexo explícito; adult webcam; escort; hentai explícito	Bloquear categoria e domínios; prever liberação de conteúdos legítimos de saúde/ciências.
Exploração e aliciamento	troca de nudes; segredo dos pais; encontro escondido; sugar daddy/mommy; ageplay; grooming	Bloquear serviços conhecidos; gerar alerta e acionar protocolo — não confrontar a criança.
Apostas e jogos de azar	aposta; bet; cassino; roleta; poker online; jogo do tigrinho; sportsbook	Bloquear categoria, anúncios e aplicativos não autorizados.
Drogas, vape e comércio ilícito	comprar drogas; cocaína; ecstasy; vape; cigarro eletrônico; anabolizante; delivery de droga	Bloquear comércio/promoção; liberar conteúdos educativos e de saúde.
Violência extrema e armas	gore; vídeo de execução; comprar arma; munição; fabricar bomba; school shooting	Bloquear conteúdo gráfico/comércio/instruções; tratar buscas contextuais com revisão.
Evasão de controles	web proxy; unblock sites; VPN grátis; bypass filter; DNS changer; Tor browser	Bloquear categorias de anonymizer/proxy conforme política; impedir alteração de DNS por perfis gerenciados.
Malware, fraude e invasão	crack; keygen; phishing kit; password stealer; cheat download; credential stuffing	Bloquear malware/phishing e downloads de risco; alertar TI.

* Inclua variações ortográficas e equivalentes em português e inglês somente quando a ferramenta aceitar termos. Expressões de múltiplas palavras reduzem falsos positivos.

6. Termos que devem gerar alerta — não bloqueio cego

Algumas buscas podem revelar sofrimento ou tentativa de pedir ajuda. O bloqueio indiscriminado pode impedir que a criança encontre recursos legítimos de saúde e proteção.

Tema	Exemplos de termos	Tratamento recomendado
Autolesão e suicídio	suicídio; quero morrer; automutilação; cortar-se; self-harm	Mostrar recursos seguros, gerar alerta restrito e acionar protocolo de acolhimento e risco imediato.
Violência e abuso	abuso; estupro; violência em casa; alguém me ameaça; sextorsão	Não bloquear canais de ajuda. Acolher, preservar segurança e encaminhar conforme protocolo legal.
Transtornos alimentares	anorexia; bulimia; thinspiration; pro-ana; como não comer	Restringir conteúdo de incentivo; permitir recursos de saúde; avaliar contexto com equipe habilitada.
Saúde mental e bullying	depressão; ansiedade; bullying; cyberbullying; ninguém gosta de mim	Priorizar apoio e encaminhamento; evitar monitoramento punitivo ou exposição indevida.

SE HOUVER RISCO IMEDIATO

Não deixe a criança ou adolescente sozinho. Acione os serviços de emergência e a rede de proteção local. No Brasil, o SAMU atende pelo 192, a Polícia Militar pelo 190 e o Disque 100 recebe denúncias de violações de direitos. Para apoio emocional, o CVV atende pelo 188.

7. Configuração inicial em casa

- ☐ Criar uma conta infantil/adolescente vinculada ao responsável e manter contas adultas protegidas por senha e autenticação em dois fatores.
- ☐ Ativar aprovação para instalação de aplicativos, compras e alterações de permissões.
- ☐ No roteador, usar um serviço de DNS familiar. Exemplo gratuito: Cloudflare Families — 1.1.1.3 e 1.0.0.3 bloqueiam malware e conteúdo adulto.
- ☐ Ativar SafeSearch no Google e controles equivalentes em vídeo, lojas de aplicativos e consoles.
- ☐ Bloquear instalação de VPN/proxy e impedir que a criança altere configurações de rede sem autorização.
- ☐ Definir horários e locais de uso; para crianças menores, priorizar uso em áreas comuns.
- ☐ Combinar uma regra de segurança: “se algo assustar, constranger ou pedir segredo, feche a tela e venha falar comigo; você não será punido por pedir ajuda”.
- ☐ Revisar mensalmente aplicativos, contatos, permissões de câmera/microfone/localização e dispositivos conectados.

8. Configuração inicial na escola

- ☐ Inventariar redes, dispositivos, contas, plataformas, aplicativos e responsáveis por cada sistema.
- ☐ Separar redes de estudantes, equipe e visitantes; aplicar filtragem e autenticação apropriadas a cada perfil.
- ☐ Bloquear categorias de alto risco e manter processo rápido de exceção pedagógica, com registro e prazo.
- ☐ Aplicar contas individuais, menor privilégio, autenticação multifator para adultos e atualização automática.
- ☐ Definir retenção mínima de logs, acesso restrito e finalidade clara, respeitando privacidade e proteção de dados.
- ☐ Desativar chats, compartilhamento público, geolocalização e integrações que não sejam necessários.
- ☐ Publicar uma política de uso aceitável em linguagem simples e realizar formação recorrente com estudantes, equipe e famílias.
- ☐ Nomear equipe de resposta, canal de relato e fluxo para incidentes, evidências, comunicação e encaminhamento.

9. Fluxo inicial diante de um incidente

1. ACOLHER

Escute sem culpar, prometer sigilo absoluto ou retirar o dispositivo como primeira reação.

2. PROTEGER

Interrompa contato, exposição ou pagamento; ajuste senhas e sessões quando seguro.

3. PRESERVAR

Registre URLs, usuários, datas e capturas sem redistribuir imagens íntimas ou ilegais.

4. AVALIAR

Verifique risco imediato, idade, recorrência, alcance e necessidade de atendimento especializado.

5. ENCAMINHAR

Acione responsáveis institucionais, família e canais oficiais conforme o caso e a legislação.

6. ACOMPANHAR

Documente providências, ofereça apoio e revise controles e práticas educativas.

10. Plano de implantação em 30 dias

Prazo	Entrega mínima	Como verificar
Dias 1–7	Inventário; responsáveis; riscos prioritários; contatos de emergência e proteção.	Lista validada pela gestão/família e lacunas registradas.
Dias 8–15	Filtros por categoria; perfis; SafeSearch; atualizações; bloqueio de instalações não autorizadas.	Testar categorias com páginas de teste do fornecedor, nunca com conteúdo real impróprio.
Dias 16–23	Política simples; canal de ajuda; fluxo de incidentes; exceção pedagógica.	Simulação de cenário e registro de tempo de resposta.
Dias 24–30	Formação inicial; comunicação às famílias; revisão de falsos positivos e riscos residuais.	Ata/checklist e data da próxima revisão mensal.

11. Revisão mensal

- ☐ Há aplicativos, sites ou integrações novas?
- ☐ Os filtros estão ativos e os testes do fornecedor funcionam?
- ☐ Existem bloqueios indevidos que prejudicam aprendizagem ou acesso a ajuda?
- ☐ Houve alertas, incidentes ou tentativas de evasão? Quais padrões aparecem?
- ☐ Contas antigas foram removidas? Senhas, permissões e atualizações estão em dia?
- ☐ Crianças e adolescentes sabem a quem recorrer e confiam que serão acolhidos?
- ☐ A política e a formação precisam ser atualizadas?

12. Referências oficiais e recursos

- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular — Competência Geral 5. Ministério da Educação. basenacionalcomum.mec.gov.br
- BRASIL. Resolução CNE/CEB nº 1, de 4 de outubro de 2022 — Computação na Educação Básica, complemento à BNCC. Conselho Nacional de Educação.
- BRASIL. Lei nº 14.533, de 11 de janeiro de 2023 — Política Nacional de Educação Digital. planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14533.htm
- BRASIL. Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025 — Estatuto Digital da Criança e do Adolescente. planalto.gov.br
- ANPD. ECA Digital — orientações, regulamentação e canal de denúncias. gov.br/anpd/pt-br/assuntos/eca-digital
- CLOUDFLARE. 1.1.1.1 for Families — documentação de configuração e páginas de teste. developers.cloudflare.com/1.1.1.1/setup/
- GOOGLE. SafeSearch e Family Link — central de segurança e ajuda. safety.google e support.google.com
- MICROSOFT. Family Safety — filtros de conteúdo e segurança familiar. support.microsoft.com
- SAFERNET BRASIL. Orientação, prevenção e canal de ajuda. safernet.org.br
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Menos Telas Mais Saúde — Atualização 2024. Manual de Orientação nº 163, 13 ago. 2024.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and Young Minds; Digital Ecosystems, Children, and Adolescents.
- AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY. Screen Time and Children. Facts for Families.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. What is Technology Addiction? Revisão médica, fev. 2024.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. 2023.
- SANTOS, R. M. S. et al. The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review. *Developmental Neuropsychology*, 2022.
- NUVOLI, V. et al. Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations. 2025.

Critério editorial: termos e categorias deste guia são exemplos iniciais. Listas estáticas envelhecem, idiomas e gírias mudam e sistemas podem classificar incorretamente. Mantenha revisão periódica, processo de exceção e transparência compatível com a idade.