

Bruxelas, 24 de junho de 2025
(OR. en)

10430/1/25
REV 1

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

RESULTADOS DOS TRABALHOS

de:	Secretariado-Geral do Conselho
para:	Delegações
n.º doc. ant.:	9069/25
Assunto:	Conclusões do Conselho sobre a promoção e a proteção da saúde mental das crianças e dos adolescentes na era digital

Junto se enviam, à atenção das delegações, as Conclusões do Conselho sobre a promoção e a proteção da saúde mental das crianças e dos adolescentes na era digital, aprovadas pelo Conselho EPSCO (Saúde) na sua reunião de 20 de junho de 2025.

Conclusões do Conselho sobre a promoção e a proteção da saúde mental das crianças e dos adolescentes na era digital

Introdução

As tecnologias digitais¹ têm potencial para melhorar a saúde mental, uma vez que proporcionam acesso a informações, redes de apoio e serviços de terapia à distância, mas também o poder de afetar negativamente a saúde mental², nomeadamente entre as crianças e os adolescentes³.

Por conseguinte, existe uma necessidade premente de promover uma utilização mais segura e saudável das ferramentas digitais por parte das crianças e dos adolescentes que dê prioridade à proteção da sua saúde mental, promovendo a literacia mediática e digital, bem como as competências sociais e emocionais, e criando um ambiente digital mais saudável, mais seguro e adequado à idade através de uma estreita colaboração com as principais partes interessadas, incluindo os decisores políticos, as autoridades locais e a indústria digital, bem como as famílias, os prestadores de cuidados, os educadores, os profissionais de saúde, outros adultos que trabalham com crianças e adolescentes e os representantes da juventude.

¹ O termo «tecnologia digital» é aqui utilizado como termo genérico e refere-se a dispositivos digitais (ou seja, computadores, tablets, telemóveis, relógios inteligentes), bem como às atividades digitais realizadas por crianças e adolescentes através desses dispositivos (ou seja, utilização da Internet, redes sociais, conversas em linha ou jogos). Para mais informações, consultar: Kardefelt-Winther, D., «How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review», Innocenti Discussion Paper, 2017-02, dezembro de 2017, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florença, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Comissão Europeia, Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões relativa a uma abordagem abrangente à saúde mental, COM(2023) 298 final, 7 de junho de 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ Neste documento, o termo «crianças» refere-se às crianças pequenas (crianças que ainda não ingressaram no ensino primário) e às crianças em idade escolar (crianças que frequentam o ensino primário), enquanto o termo «adolescentes» se refere aos estudantes do ensino básico e secundário.

As pessoas envolvidas na conceção digital têm de assumir mais responsabilidades e avaliar as potenciais consequências das suas escolhas, incluindo os riscos e as ameaças para a saúde mental das crianças e dos adolescentes. Ao integrarem a segurança, a privacidade, a transparência, a diversidade e a fiabilidade de conteúdos de elevada qualidade e o bem-estar dos utilizadores no processo de conceção logo de início, os criadores e os fornecedores de tecnologias digitais podem ajudar a atenuar os efeitos negativos na saúde mental e promover um ambiente em linha mais seguro e equilibrado para as crianças e os adolescentes.

Por último, os recentes desafios à escala mundial e regional, incluindo a pandemia de COVID-19, a guerra de agressão da Rússia contra a Ucrânia, a escalada dos conflitos armados no Médio Oriente e no resto do mundo, a persistente crise climática e as situações de emergência inesperadas, agravaram os fatores de stresse que afetam a saúde mental, em especial no caso das crianças e dos adolescentes. Estes desafios foram ainda exacerbados pela crescente influência e pelo rápido desenvolvimento das tecnologias digitais e dos ambientes em linha, incluindo os média sociais, e pelo conseqüente aumento das práticas problemáticas de conceção em linha⁴ que procuram influenciar os utilizadores ou explorar as vulnerabilidades das crianças e dos adolescentes⁵. Esta evolução exige uma resposta coordenada a nível europeu⁶.

⁴ Por exemplo, padrões obscuros ou conceções que criem dependência.

⁵ Comissão Europeia: Direção-Geral da Justiça e dos Consumidores, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., «Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation» – Relatório final, Serviço das Publicações da União Europeia, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ A pandemia de COVID-19 fez aumentar significativamente o tempo que as crianças passam em linha, uma vez que o ensino e a vida cultural e social passaram a decorrer em linha. Para mais informações, consultar: Comissão Europeia, Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões intitulada «Estratégia da UE sobre os direitos da criança», COM (2021) 142 final, 24 de março de 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pt/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

O CONSELHO DA UNIÃO EUROPEIA

RECORDANDO

1. Que não há saúde sem saúde mental, definida pela OMS como um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com as pressões do dia a dia, realizar o seu potencial, aprender bem e trabalhar bem e contribuir para a vida da comunidade⁷.
2. O artigo 168.º, n.º 1, do TFUE, que indica, nomeadamente, que a ação da União deve incidir na prevenção das doenças mentais⁸.
3. O direito de todas as crianças e adolescentes à saúde, incluindo a saúde mental, tal como consagrado no direito internacional, em especial na Convenção sobre os Direitos da Criança de 1989^{9,10} e na Carta dos Direitos Fundamentais da UE¹¹.

⁷ Organização Mundial da Saúde, «Mental Health», sítio Web da Organização Mundial da Saúde, consultado em 20 de janeiro de 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Artigo 168.º do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia. JO C 326 de 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ O artigo 17.º da Convenção reconhece o direito da criança a ter acesso a informação que promova o seu bem-estar, mas também menciona explicitamente a proteção da criança contra conteúdos prejudiciais para o seu bem-estar, ao passo que o artigo 24.º declara o direito da criança a gozar do melhor estado de saúde possível e o artigo 27.º sublinha o direito da criança «a um nível de vida suficiente, de forma a permitir o seu desenvolvimento físico, mental, espiritual, moral e social». Para mais informações, consultar: Nações Unidas, Convenção sobre os Direitos da Criança, 20 de setembro de 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Além disso, o Comentário Geral n.º 25 do Comité dos Direitos da Criança afirma que todos os direitos da criança devem ser promovidos, respeitados, protegidos e garantidos no ambiente digital, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ O artigo 24.º da Carta reconhece que as crianças têm direito «à proteção e aos cuidados necessários ao seu bem-estar» e que o interesse superior da criança será tido primordialmente em conta pelas entidades públicas e pelas instituições privadas. Para mais informações, consultar: JO C 303 de 14.12.2007, p. 1–16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Que, nos últimos anos, a União Europeia tem dado prioridade na sua agenda ao tema da saúde mental e, por conseguinte, a saúde mental das crianças e dos adolescentes tem recebido maior atenção^{12,13,14,15,2,16,17,18}, nomeadamente no Ano Europeu da Juventude de 2022, na Estratégia da UE para a Juventude (2019-2027)¹⁹, na iniciativa emblemática do Espaço Europeu da Educação «Percurso para o sucesso escolar»²⁰ e no Plano de Ação para a Educação Digital²¹.

¹² Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre o Futuro da União Europeia da Saúde: Uma Europa que cuida, prepara e protege, 11597/24, 26 de junho de 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/pt/pdf>.

¹³ Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre a saúde mental, 15971/23, 30 de novembro de 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/pt/pdf>.

¹⁴ Conclusões do Conselho e dos representantes dos Governos dos Estados-Membros sobre uma abordagem abrangente da saúde mental dos jovens na União Europeia, JO C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.

¹⁵ Parlamento Europeu: Comissão do Ambiente, da Saúde Pública e da Segurança Alimentar, Cerdas, S., «Relatório sobre a saúde mental», 2023/2074 (INI), 17 de novembro de 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_PT.html.

¹⁶ Comissão Europeia: Direção-Geral da Educação, da Juventude, do Desporto e da Cultura, «Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators», Serviço das Publicações da União Europeia, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.

¹⁷ Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre o reforço da saúde mental das mulheres e das raparigas através da promoção da igualdade de género, 16366/24, 2 de dezembro de 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/pt/pdf>.

¹⁸ Declaração comum do Parlamento Europeu, do Conselho e da Comissão, Declaração Europeia sobre os direitos e princípios digitais para a década digital, JO C 23 de 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.

¹⁹ Resolução do Conselho da União Europeia e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros reunidos no Conselho relativa ao quadro para a cooperação europeia no domínio da juventude: Estratégia da União Europeia para a Juventude 2019-2027, JO C 456 de 18.12.2018, p. 1–22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.

²⁰ Comissão Europeia: Direção-Geral da Educação, da Juventude, do Desporto e da Cultura, «Pathways to school success», Serviço das Publicações da União Europeia, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.

²¹ Comissão Europeia, Espaço Europeu da Educação – Educação Digital, «Plano de Ação para a Educação Digital», sítio Web da Comissão Europeia, 23 de novembro de 2023, consultado em 20 de maio de 2025. <https://education.ec.europa.eu/pt-pt/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. A Estratégia da UE sobre os Direitos da Criança, que reconhece a importância de uma boa saúde mental para o desenvolvimento das crianças²², e a Recomendação do Conselho relativa à criação de uma Garantia Europeia para a Infância, que coloca uma tónica especial na saúde mental²³.
6. A Comunicação da Comissão relativa a uma abordagem abrangente à saúde mental, que reconhece a infância como uma fase fundamental da vida, salientando o impacto duradouro dos desafios em matéria de saúde mental durante a infância nas pessoas, nas comunidades e nas sociedades, bem como o papel fundamental das famílias², dos seus recursos socioeconómicos e do seu ambiente em geral.
7. As Conclusões do Conselho sobre o reforço da saúde mental das mulheres e das raparigas através da promoção da igualdade de género, que destacam o impacto negativo da ciberintimidação, da informação incorreta, da desinformação e da exposição a normas de beleza irrealistas na saúde mental das crianças e dos adolescentes¹⁷.

²² Comissão Europeia, Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões intitulada «Estratégia da UE sobre os direitos da criança», COM (2021) 142 final, 24 de março de 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/pt/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Recomendação (UE) 2021/1004 do Conselho, de 14 de junho de 2021, relativa à criação de uma Garantia Europeia para a Infância, JO L 223 de 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Os recentes trabalhos a nível legislativo e não legislativo realizados pela União para tornar o mundo digital mais seguro para as crianças e os adolescentes^{24,25,26,27,28,29} e para combater o abuso sexual de crianças em linha^{30,31}.

²⁴ Regulamento (UE) 2022/2065 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 19 de outubro de 2022, relativo a um mercado único para os serviços digitais e que altera a Diretiva 2000/31/CE (Regulamento dos Serviços Digitais), JO L 277 de 27.10.2022, p. 1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.

²⁵ Comissão Europeia, Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões intitulada «Uma Década Digital para as crianças e os jovens: a nova Estratégia europeia para uma Internet melhor para as crianças (BIK+)», COM(2022) 212 final, 11 de maio de 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.

²⁶ Resolução do Parlamento Europeu, de 11 de março de 2021, sobre os direitos da criança tendo em vista a Estratégia da UE sobre os direitos da criança, JO C 474 de 24.11.2021, p. 146-155 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.

²⁷ Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre a literacia mediática num mundo em constante mutação, JO C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).

²⁸ Diretiva (UE) 2018/1808 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de novembro de 2018, que altera a Diretiva 2010/13/UE relativa à coordenação de certas disposições legislativas, regulamentares e administrativas dos Estados-Membros respeitantes à oferta de serviços de comunicação social audiovisual (Diretiva Serviços de Comunicação Social Audiovisual), para a adaptar à evolução das realidades do mercado, JO L 303 de 28.11.2018, p. 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.

²⁹ Regulamento (UE) 2024/1689 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 13 de junho de 2024, que cria regras harmonizadas em matéria de inteligência artificial e que altera os Regulamentos (CE) n.º 300/2008, (UE) n.º 167/2013, (UE) n.º 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 e (UE) 2019/2144 e as Diretivas 2014/90/UE, (UE) 2016/797 e (UE) 2020/1828 (Regulamento da Inteligência Artificial), PE/24/2024/REV/1, JO L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.

³⁰ Comissão Europeia, Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões intitulada «Estratégia da UE para uma luta mais eficaz contra o abuso sexual das crianças», COM(2020) 607 final, 24 de julho de 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.

³¹ Regulamento (UE) 2021/1232 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de julho de 2021, relativo a uma derrogação temporária de determinadas disposições da Diretiva 2002/58/CE no que respeita à utilização de tecnologias por prestadores de serviços de comunicações interpessoais independentes do número para o tratamento de dados pessoais e outros para efeitos de combate ao abuso sexual de crianças em linha, com a redação que lhe foi dada pelo Regulamento (UE) 2024/1307 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril de 2024, PE/38/2021/REV/1, JO L 274 de 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. O Regulamento dos Serviços Digitais, que, nomeadamente, impõe requisitos às plataformas em linha para assegurar um nível elevado de privacidade, proteção e segurança dos menores que utilizam os seus serviços²⁴ e obriga as plataformas em linha de muito grande dimensão a procederem regularmente à avaliação e atenuação dos riscos relacionados com riscos sistémicos que afetam o respeito pelos direitos da criança e a proteção dos menores contra consequências negativas para o seu bem-estar físico e mental; a Diretiva Serviços de Comunicação Social Audiovisual, que, nomeadamente, estabelece um quadro específico com salvaguardas contra os conteúdos audiovisuais nocivos, incluindo conteúdos fornecidos em plataformas de partilha de vídeos, e obriga igualmente os Estados-Membros a assegurarem que os fornecedores de serviços de comunicação social audiovisual e os fornecedores de plataformas de partilha de vídeos sob a sua jurisdição tomem medidas adequadas para proteger os menores de quaisquer programas ou vídeos gerados por utilizadores, bem como de comunicações comerciais audiovisuais suscetíveis de prejudicar o seu desenvolvimento físico, mental ou moral²⁸; a nova Estratégia europeia para uma Internet melhor para as crianças (BIK+), que inclui medidas de apoio ao bem-estar mental em linha e a conceções adequadas à idade, visa sensibilizar e reforçar as capacidades em relação aos riscos em linha, como a ciberintimidação, as informações incorretas e a desinformação, e promove comportamentos saudáveis e responsáveis em linha²⁵, e o Regulamento Inteligência Artificial, que estabelece regras horizontais e baseadas nos riscos para a forma como a inteligência artificial (IA) pode ser desenvolvida e utilizada na União em todos os domínios e setores, visa assegurar um elevado nível de segurança e de proteção dos direitos fundamentais e tem em conta os direitos específicos das crianças, nomeadamente proibindo explicitamente os sistemas de IA que exploram as vulnerabilidades das crianças em linha²⁹ e aplicando salvaguardas proporcionadas e eficazes para os sistemas de IA de risco elevado.

10. As conclusões do Conselho sobre o favorecimento do bem-estar na educação digital, onde se apela aos Estados-Membros para que reforcem o bem-estar dos aprendentes e dos educadores aquando da conceção de políticas e estratégias nacionais em matéria de educação digital e apoiem as escolas no desenvolvimento de uma gestão adequada do tempo no que diz respeito às atividades de ensino e aprendizagem digitais e presenciais³².
11. As Conclusões do Conselho sobre o contributo da educação e da formação para o reforço dos valores europeus comuns e da cidadania democrática, em que os Estados-Membros são incentivados a aumentarem a literacia mediática e digital de modo eficaz, tendo em conta os desafios crescentes que as crianças e os adolescentes enfrentam, nos contextos digitais e em linha, relacionados com questões como a segurança digital e a privacidade, a ciberintimidação, a desinformação, o discurso de ódio e a radicalização³³.
12. A Estratégia para uma União da Preparação, apresentada pela Comissão, que visa integrar a preparação nos currículos escolares, formar o pessoal docente para ajudar a desenvolver competências essenciais em matéria de preparação, como a literacia mediática e digital, e aumentar a sensibilização para os riscos e ameaças, nomeadamente combatendo a desinformação³⁴.
13. As Conclusões do Conselho sobre a promoção das competências motoras e das atividades físicas e desportivas das crianças, que destacam a ligação entre a atividade física e o bem-estar mental das crianças e dos adolescentes³⁵.

³² Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre o favorecimento do bem-estar na educação digital, 2022/C 469/04, 9.12.2022, ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre o contributo da educação e da formação para o reforço dos valores europeus comuns e da cidadania democrática, JO C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Comissão Europeia, Comunicação conjunta ao Parlamento Europeu, ao Conselho Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões sobre a Estratégia para uma União da Preparação, JOIN(2025) 130 final, 26 de março 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre a promoção das competências motoras e das atividades físicas e desportivas das crianças, JO C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. As Conclusões do Conselho e dos representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, sobre a atividade física ao longo da vida, que sublinham o impacto da atividade física na saúde mental durante a infância³⁶.
15. Que as presentes conclusões do Conselho não prejudicam as negociações sobre o quadro financeiro plurianual pós-2027.

RECONHECENDO QUE:

16. O bem-estar mental das crianças e dos adolescentes pode permitir-lhes alcançar marcos de desenvolvimento³⁷, aprender formas de lidar com os problemas, regular as suas próprias emoções, adquirir competências sociais e emocionais, estabelecer e cultivar relações seguras e saudáveis com os seus pares e os adultos, ter êxito na escola, desenvolver um forte sentimento de autoestima e reforçar a autoconfiança e a identidade pessoal de que necessitarão para prosperar³⁵.
17. Cerca de 20 % das crianças em todo o mundo sofrem de problemas de saúde mental²² e, na Europa, nove milhões de adolescentes (com idades entre os 10 e os 19 anos) vivem com perturbações mentais³⁸, que, se não forem tratados, podem influenciar negativamente o desenvolvimento, o desempenho escolar e a possibilidade dessas crianças e desses adolescentes desfrutarem plenamente da vida.

³⁶ Conselho da União Europeia, Conclusões do Conselho sobre a atividade física ao longo da vida, JO C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ Aldeias de Crianças SOS, «A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre», setembro de 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Fundo das Nações Unidas para a Infância, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, Nova Iorque, outubro de 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. As causas dos problemas de saúde mental despontam frequentemente na primeira infância, e cerca de metade de todas as perturbações mentais manifestam-se antes dos 14 anos de idade, o que demonstra a extrema importância desta fase de vida no desenvolvimento da pessoa³⁷. Do mesmo modo, a adolescência é um período crucial para desenvolver hábitos sociais e emocionais que promovam o bem-estar mental. Mesmo nos casos em que os problemas de saúde mental surgem numa fase posterior da vida, as primeiras experiências formam as pessoas e, se forem difíceis, podem contribuir para o desenvolvimento de perturbações mentais em qualquer idade.
19. Atualmente, a vida quotidiana das crianças e dos adolescentes desenrola-se cada vez mais em ambientes digitais, pelo que é crucial que os seus direitos no mundo digital sejam salvaguardados ao mesmo nível que no mundo físico.
20. O rápido desenvolvimento das tecnologias digitais oferece às crianças e aos adolescentes muitos benefícios relacionados com a educação, o entretenimento e a comunicação, como, por exemplo, opções de aprendizagem personalizada, desenvolvimento das suas aptidões e competências digitais ou acesso a comunidades virtuais. Estes benefícios contribuem para a criação de ligações sociais, especialmente entre os adolescentes, que podem reforçar a sua saúde mental³⁹ e o seu bem-estar geral. Podem também contribuir positivamente para campanhas preventivas dirigidas a crianças e adolescentes, como campanhas de prevenção do suicídio.

³⁹ Um exemplo destes benefícios é jogar, de forma responsável, jogos que possam beneficiar a saúde mental ao estimular os reflexos, melhorar o estado de espírito e permitir que os jogadores explorem novas identidades e emoções. Os jogos em linha podem também ajudar a estabelecer ligações à escala mundial, especialmente para aqueles que têm dificuldades em socializar. Para mais informações, consultar: Mental Health Europe, «Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass», dezembro de 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Ao mesmo tempo, porém, o já referido rápido desenvolvimento das tecnologias digitais representa uma ameaça de proporções e consequências ainda parcialmente desconhecidas para o bem-estar mental geral das crianças e dos adolescentes. Por conseguinte, é necessária mais investigação para avaliar adequadamente o seu impacto no desenvolvimento do cérebro e da personalidade, incluindo as capacidades e competências cognitivas, bem como as suas potenciais consequências a nível comportamental⁴⁰, especialmente no que diz respeito às crianças e adolescentes em situações de vulnerabilidade.
22. Os riscos associados à expansão das tecnologias digitais para a saúde mental das crianças e dos adolescentes podem ser elevados, pelo que se afigura prudente que, até que seja realizada investigação suficiente, sejam tomadas medidas preventivas para atenuar os potenciais riscos, com base nos dados científicos atuais. Tais medidas podem incluir, por exemplo, a integração no sistema educativo do ensino de competências socioemocionais e de mecanismos para lidar com o stresse, a regulação de práticas já conhecidas como geradoras de dependência e manipuladoras, bem como o apoio aos pais, fornecendo-lhes as informações e ferramentas adequadas para que as crianças e os adolescentes aprendam a navegar no mundo digital de forma segura e capacitada.
23. Os sistemas regulamentares e educativos têm de responder melhor a estes desafios, a fim de assegurar que as crianças e os adolescentes aproveitem as suas oportunidades, prevenindo e atenuando simultaneamente o potencial impacto adverso das tecnologias digitais na sua saúde mental.
24. Na maioria dos casos, o problema não reside na digitalização em si mesma ou na utilização de tecnologias digitais, mas antes num grupo de determinantes digitais, como, por exemplo, o utilizador, a conduta, o ambiente, os conteúdos e a conceção, que podem influenciar a saúde mental das crianças e dos adolescentes.

⁴⁰ Aliança Europeia para a Saúde Pública, Farah, L., «Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health», sítio Web da Aliança Europeia para a Saúde Pública, 24 de setembro de 2024, consultado em 21 de janeiro de 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. As crianças e os adolescentes, enquanto utilizadores de tecnologia digital, constituem um grupo vulnerável e são especialmente suscetíveis de se tornarem vítimas da cibercriminalidade (por exemplo, usurpação de identidade, extorsão, abuso sexual de crianças), de práticas de conceção manipuladoras e/ou geradoras de dependência, da utilização ilegal de dados pessoais, ou de participarem em atividades inadequadas ou ilegais para a sua idade (por exemplo, visualização de conteúdos para adultos, jogos de azar em linha ou inseridos nouro tipo de jogos em linha (por exemplo, as chamadas caixas de recompensa ou «*loot boxes*»), compra de álcool, tabaco e produtos semelhantes¹⁴, ou apostas em linha). As crianças e os adolescentes também podem ser vulneráveis ao recrutamento em linha para efeitos de exploração posterior, e as raparigas encontram-se particularmente expostas ao risco de ciberviolência baseada no género, nomeadamente o ciberassédio⁴¹, ao passo que as crianças com deficiência se encontram especialmente expostas à ciberintimidação e à violência⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., «Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review», *Computers in Human Behavior Reports*, março de 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., «Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities», *Journal of Education and Human Development*, junho de 2015, Vol. 4, n.º 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Em termos de conduta, a disponibilização do acesso a tecnologias digitais a crianças de tenra idade, quando demasiado cedo, de forma não gradual ou sem supervisão adequada, pode prejudicar o seu desenvolvimento cognitivo e mental⁴³, ao passo que a utilização indevida ou excessiva de tecnologias digitais por crianças e adolescentes em idade escolar pode conduzir a problemas mentais, por exemplo, ao limitar as interações sociais fora de linha⁴⁴, ao levar ao isolamento social⁴⁵ e à solidão⁴⁶, ao ter um impacto negativo nas capacidades cognitivas⁴⁷, ao gerar uma perturbação associada aos jogos⁴⁸ ou ao transformar-se numa dependência comportamental⁴⁹.

⁴³ Organização Mundial da Saúde, «Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age», Organização Mundial da Saúde, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, «Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass», dezembro de 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Organização Mundial da Saúde, infografia da OMS, «Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide», sítio Web da OMS, 15 de novembro de 2023, consultado em 20 de maio de 2025. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Comissão Europeia, Centro Comum de Investigação (JRC) (2024): inquérito da UE sobre a solidão. Comissão Europeia, Centro Comum de Investigação (JRC) [Conjunto de dados] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., «Brain health consequences of digital technology use», *Dialogues in clinical neuroscience*, Vol. 22, edição 2, 2020, pp. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Organização Mundial da Saúde, sítio Web da OMS, consultado em 15 de abril de 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ A utilização indevida e excessiva das tecnologias digitais, em especial dos média sociais, assemelha-se a um padrão de comportamento caracterizado por sintomas semelhantes aos da dependência, incluindo a incapacidade de controlar a utilização, a sensação de abstinência quando não se utilizam essas tecnologias, o desinteresse por outras atividades a favor da utilização de tecnologias digitais e as consequências negativas na vida quotidiana devido à utilização excessiva. Para mais informações, consultar: Organização Mundial da Saúde, «Teens, screens and mental health», sítio Web da OMS, 25 de setembro de 2024, consultado em 20 de janeiro de 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. A utilização indevida ou excessiva de tecnologias digitais por crianças e adolescentes pode também ter um impacto adverso na sua saúde física, por exemplo, ao resultar na redução da atividade física⁵⁰, contribuindo para a adoção ou o agravamento de um estilo de vida sedentário, bem como para maus hábitos alimentares, o que pode conduzir à obesidade⁵¹, a problemas de sono⁵², a deficiências visuais (especialmente a miopia) ou ao desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas⁵³. Todos estes fatores também acarretam o risco de deteriorar a saúde mental e o bem-estar geral.
28. Os ambientes em que os dispositivos digitais são excessivamente utilizados pelos pais, educadores ou cuidadores de crianças e adolescentes podem levar a que a tecnologia interfira na formação de interações adequadas entre adultos e crianças (tecnofêrência) e perturbar o desenvolvimento de competências de vida, que são essenciais para o bem-estar mental⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., «Contextualising the link between adolescents’ use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction», *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Vol. 61, edição 8, 2020, pp. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Os maus hábitos alimentares podem resultar no desenvolvimento de dislipidemias e diabetes, bem como em excesso de peso e obesidade. Para mais informações, consultar: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., «Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies», *Advances in nutrition*, Vol. 11, edição 2, 2020, pp. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² O sono é um fator crucial para a saúde mental, sendo que um dos principais efeitos adversos da utilização das tecnologias digitais pelas crianças e pelos adolescentes é a redução da duração do sono e a menor qualidade do sono.

Para mais informações, consultar: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., «Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. *Empirical evidence from a smartphone application*», *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, janeiro de 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., «Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study», *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 16, dezembro de 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., «Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems», *Child Development*, Vol. 89(1), maio de 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. No que diz respeito aos conteúdos visionados por crianças e adolescentes, podem distinguir-se duas categorias. A primeira prende-se com a qualidade dos conteúdos apresentados nos média sociais e em plataformas semelhantes, que podem ser adequados à idade, mas, devido à forma como são disponibilizados (por exemplo, a frequência com que são exibidos aos utilizadores) e devido a características de conceção específicas que visam aumentar a interação dos utilizadores, podem ter um impacto negativo na autoestima ou na autoconfiança³², aumentar os níveis de stresse e ansiedade⁵⁵, conduzir ao desenvolvimento ou agravamento de perturbações mentais como a depressão⁵⁶, e de perturbações comportamentais como a hiperatividade/desatenção⁵⁷, e contribuir para a formação de uma imagem corporal negativa e o desenvolvimento de perturbações alimentares⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., «Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review», *Cureus*, Vol. 12, edição 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., «The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden», *Family practice*, Vol. 38, edição 6, 2021, pp. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Fundo das Nações Unidas para a Infância, «Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024», Nota Estratégica n.º 2, fevereiro de 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., «The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders», *Children and youth services review*, Vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

A segunda categoria são os conteúdos inadequados, referentes a situações em que crianças e adolescentes são expostos a conteúdos nocivos, como a violência (ciberintimidação e ciberassédio)⁵⁹ e a violência extrema, materiais de cariz sexual (pornografia)⁶⁰, informações incorretas e desinformação (incluindo imagens, vídeos ou áudios gerados por IA ou falsificações profundas)⁶¹, o discurso de ódio⁶², a comunicação comercial e não comercial ou a promoção do consumo de alimentos e bebidas pouco saudáveis, álcool, tabaco e produtos similares¹⁴, ou substâncias proibidas (drogas)¹³.

30. A conceção de um produto digital tem um papel crucial na forma como são moldadas as experiências e os comportamentos dos utilizadores, em especial das crianças e dos adolescentes. Uma conceção criteriosa pode promover a facilidade de utilização, a segurança e a privacidade, ao passo que opções de conceção problemática podem expor os utilizadores a riscos que afetam o seu bem-estar e a sua saúde mental. Em particular, é essencial assegurar a exposição a uma gama diversificada de conteúdos para evitar que os utilizadores fiquem reféns de bolhas algorítmicas que reforçam as mesmas perspetivas, agravando potencialmente a ansiedade, o isolamento ou uma autoimagem depreciativa, especialmente entre as crianças e os adolescentes. Além disso, as práticas de conceção nocivas, enganosas e suscetíveis de induzir em erro, como os padrões obscuros, que exploram vulnerabilidades e manipulam comportamentos, as conceções manipuladoras e geradoras de dependência, que visam reter os utilizadores, incentivando-os ao mesmo tempo a uma interação prolongada (reprodução automática, deslizamento da página sem fim, sequências («streaks»), notificações, caixas de recompensa e mensagens de incitação («prompts») a alertar para a perda de supostas oportunidades), e as técnicas de personalização enganosas (algoritmos), que podem ser exacerbadas por modelos empresariais mal-intencionados, má governação empresarial e más escolhas empresariais, conduzem à exploração de crianças e adolescentes no mundo digital.

⁵⁹ Incluindo violência letal, abusos, morte, autoagressão e suicídio.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., «Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews», *Systematic Reviews*, Vol.9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., «Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning», *Societies*, Vol. 11, edição 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., Zeiβig, A., Seemann-Herz, L., et al., «A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse», Vol. 24, edição 4, 2023, pp. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. A população de crianças e adolescentes não constitui um grupo homogéneo. Embora fatores como o género⁶³, o contexto educativo e as desigualdades socioeconómicas⁶⁴ desempenhem um papel significativo na saúde mental das crianças e dos adolescentes, a idade⁶⁵ parece ser o fator mais importante quando se trata de planear estratégias de intervenção contra o impacto negativo da utilização indevida ou excessiva de tecnologias digitais na sua saúde mental.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., «Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls», *Acta Psychologica*, Volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Fundo das Nações Unidas para a Infância, «Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024», Nota Estratégica n.º 4, UNICEF, fevereiro de 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., «Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing», *The Lancet Public Health*, Vol. 9, edição 9, 2024, pp. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

RECONHECENDO QUE

32. A Europa está a assistir a uma deterioração da saúde mental das crianças e dos adolescentes², pelo que urge definir uma estratégia audaciosa, multifacetada e prospetiva que aborde as complexas causas profundas, se baseie firmemente em dados científicos e na investigação multidisciplinar e seja reforçada através de uma maior cooperação e da partilha de boas práticas em toda a Europa, a fim de assegurar um futuro mais saudável para as gerações atuais e futuras⁶⁶.
33. Ao abordar a saúde mental das crianças e dos adolescentes, deverá ser dada igual importância à promoção de um estilo de vida saudável e de ambientes saudáveis⁶⁷ que promovam a saúde mental e o bem-estar em geral, a ações preventivas, dirigidas especialmente a crianças e adolescentes em situações de vulnerabilidade, e à prestação de apoio psicológico e psiquiátrico, sempre que necessário.
34. Os dados que comprovam a correlação positiva entre o exercício físico (incluindo as atividades ao ar livre), a saúde mental e os processos cognitivos⁶⁸ sublinham o facto de a atividade física ser um dos fatores mais importantes e eficazes para manter a saúde física e mental ao longo da vida³⁶. O desenvolvimento das competências psicossociais das crianças desde tenra idade é também essencial para as ajudar a adotar comportamentos que favoreçam a sua saúde mental e física ao longo da vida, evitando uma posterior utilização indevida de ferramentas digitais.

⁶⁶ É fundamental envolver as diferentes partes interessadas nesse trabalho: pais, cuidadores, educadores, decisores políticos, cientistas, profissionais de saúde mental e fornecedores de tecnologia. Para mais informações, consultar: Fórum Económico Mundial, «World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era», sítio Web do Fórum Económico Mundial, 10.10.2023, consultado em 21 de janeiro de 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Organização Mundial da Saúde, «Health Promotion», sítio Web da OMS, consultado em 20 de maio de 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., «A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey». Volume 1, Copenhaga, Gabinete Regional da OMS para a Europa (2023), consultado em 20 de fevereiro de 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Uma alimentação saudável, uma atividade física regular e um sono de qualidade, a par de um equilíbrio entre períodos de repouso e de atividade, são vitais para o pleno desenvolvimento físico e mental das crianças. Além disso, a socialização com os pares, a participação cultural, as atividades criativas, o tempo de lazer, os ambientes acolhedores e o tempo passado na natureza podem ter um impacto positivo na saúde mental das crianças e dos adolescentes, reforçando a sua autoestima, a sua autoaceitação, a sua autoconfiança e o seu amor próprio²².
36. A utilização de tecnologias digitais por crianças e adolescentes é uma parte essencial de um conceito mais vasto de prevenção dos comportamentos de risco e das estratégias de prevenção a nível nacional.

CONVIDA OS ESTADOS-MEMBROS A:

37. DESENVOLVEREM e PROMOVEREM uma comunicação e campanhas específicas para sensibilizar a sociedade, com especial destaque para os pais, os cuidadores e os educadores, quanto aos benefícios de adiar o acesso das crianças de tenra idade às tecnologias digitais até uma determinada idade e, posteriormente, quanto à organização de uma introdução gradual e supervisionada a uma utilização segura, salientando o impacto positivo desta abordagem no desenvolvimento cognitivo e psicológico das crianças de tenra idade^{69,70}.

⁶⁹ A idade em que as crianças começam a utilizar as tecnologias digitais está a diminuir de forma constante. As estatísticas suecas de 2019 mostram que 16 % dos bebés de um ano viram videoclipes (por exemplo, YouTube) durante, pelo menos, uma hora por dia. Para mais informações, consultar: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., «Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview», 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Deverão também ser apresentados os riscos e as eventuais consequências negativas associados ao fornecimento de tal acesso demasiado cedo, de forma não gradual ou sem supervisão adequada.

38. DESENVOLVEREM, PROMOVEREM e OFERECEREM diversos métodos fora de linha para cuidar, educar e entreter as crianças de tenra idade, dando preferência a atividades que promovam o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, como jogos interativos, atividades ao ar livre, a convivência com familiares e amigos e a expressão criativa através de alternativas participativas e não digitais. Estas alternativas poderão incluir a criação de espaços públicos urbanos e rurais atrativos, propícios a atividades sem ecrãs, como espaços verdes e zonas recreativas, bibliotecas, polos culturais e uma infraestrutura inclusiva e acessível para todas as crianças. Esses esforços podem apoiar uma abordagem equilibrada do desenvolvimento na primeira infância, reduzindo simultaneamente a dependência das tecnologias digitais⁷¹.
39. PROMOVEREM ações baseadas em dados concretos para reduzir a utilização indevida ou excessiva das tecnologias digitais pelas crianças em idade escolar, apoiando o seu bem-estar cognitivo e emocional, e a ASSEGURAREM que essas ações não se limitam a abordar as restrições à utilização dessas tecnologias pelas crianças, mas que, acima de tudo, as ensinam a utilizá-las de forma responsável. Além disso, ao conceber tais ações, deverá salientar-se a importância de todos os membros da família manterem a higiene digital⁷², reconhecendo que o exemplo de padrões de comportamento saudáveis é um instrumento de ensino poderoso e eficaz⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., «Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents», *Acta paediatrica*, Vol. 108, edição 7, 2019, pp. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² O termo «higiene digital» refere-se ao equilíbrio saudável entre atividades digitais e não digitais na vida quotidiana, relacionando-se principalmente com práticas comportamentais, como a redução e a gestão eficaz do tempo passado ao ecrã e a melhoria da segurança em linha.

⁷³ Konca, A. S., «Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families», *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, pp. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. RECONHECEREM o papel fundamental desempenhado pela educação escolar interdisciplinar na promoção de estilos de vida saudáveis, da literacia em matéria de saúde mental, da literacia mediática e digital, bem como da higiene digital, reforçando simultaneamente as competências dos aprendentes e dos educadores, e a CONSIDERAREM a implementação em contextos educativos de ambientes livres de dispositivos digitais pessoais a fim de apoiar esses objetivos⁷⁴ ou, quando forem necessários dispositivos digitais pessoais, a APLICAREM regras que apoiem o objetivo de limitar a utilização digital, tendo em conta o direito das crianças de se desconectarem.
41. PONDERAREM a prossecução de políticas preventivas que continuem a gerir e regular o acesso das crianças em idade escolar às tecnologias digitais, minimizando assim o risco de danos, nomeadamente através do reforço de processos de verificação da idade precisos, fiáveis, robustos e que preservem a privacidade, sempre que adequado, proporcionado e aplicável⁷⁵, protegendo as crianças de práticas de conceção que criem dependência, tais como conceções enganosas, arquiteturas manipuladoras de escolhas em linha, jogos de azar em linha ou inseridos nouro tipo de jogos em linha, bem como de técnicas de persuasão personalizadas agressivas, e a INSISTIREM para que os fornecedores de plataformas digitais e outras empresas digitais assumam uma responsabilidade significativa pela conceção das suas plataformas e pelos conteúdos que disponibilizam.

⁷⁴ Em 2023, a UNESCO apelou à proibição dos telemóveis inteligentes («smartphones») nas salas de aula. Para mais informações, consultar: Equipa do Relatório de Monitorização Mundial da Educação, «Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?», UNESCO, Paris, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Além disso, há cada vez mais provas dos benefícios que os ambientes livres de dispositivos digitais acarretam. Para mais informações, consultar: Departamento de Educação do Sul da Austrália, «Behaviour improving as a result of mobile phone ban», 2 de março de 2025, consultado em 20 de maio de 2025, <https://www.education.sa.gov.au/department/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Ver, por exemplo, «zero knowledge proof based age verification processes» (processos de verificação da idade baseados na prova de conhecimento zero) ou a iniciativa da Comissão Europeia: Grupo de Trabalho para a Verificação da Idade; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. PROCURAREM atenuar as consequências negativas da utilização indevida ou excessiva das tecnologias digitais pela população adolescente⁷⁶, em particular sensibilizando os adolescentes para a regulamentação e a legislação destinadas a criar um ambiente em linha mais seguro, e envidando esforços para os educar em matéria de literacia mediática e digital e sobre a forma de se protegerem, nomeadamente em termos de saúde mental, no mundo digital, através de ferramentas disponíveis, como a sinalização de conteúdos nocivos, a comunicação de comportamentos inadequados e a utilização de linhas de apoio.
43. CONCEBEREM ou PROMOVEREM, conforme adequado, campanhas de informação que destaquem os riscos e os perigos do mundo digital e o seu potencial impacto negativo na saúde mental dos adolescentes, tendo em conta a perspetiva de género e incluindo os que possam estar sujeitos a situações de discriminação, ciberintimidação, violação da privacidade, utilização indevida associada a conceções geradoras de dependência e exposição a conteúdos nocivos.
44. ESTIMULAREM, EXPANDIREM ou PROSSEGUIREM campanhas de sensibilização, atividades em contexto escolar, programas extracurriculares e outros instrumentos adequados existentes que promovam um estilo de vida saudável, nomeadamente através da atividade física, de uma dieta equilibrada e de tempo de sono suficiente, e que fomentem o desenvolvimento de competências interpessoais, sociais, emocionais e de resiliência para gerir de forma eficaz o stresse, a ansiedade, a raiva e a frustração entre a população adolescente.

⁷⁶ 73 % dos adolescentes com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos referiram que a sua utilização dos meios de comunicação digitais os leva, todas as semanas, a negligenciar atividades que demonstraram ter efeitos positivos na saúde mental, como o sono, o exercício e o trabalho escolar. Para mais informações, consultar: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., «Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview», 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. DESENVOLVEREM ou MELHORAREM as infraestruturas sociais acessíveis e atrativas para crianças e adolescentes como alternativa aos ecrãs, centrando-se na redução ou limitação das condições que causam danos, sendo simultaneamente mais rigorosos no controlo das circunstâncias dos ambientes digitais suscetíveis de gerar danos e conduzir a dependências.
46. DESENVOLVEREM políticas e ações conjuntas para promover a utilização responsável das tecnologias digitais, em especial dos média sociais, e DEFENDEREM uma utilização equilibrada dos jogos, a fim de prevenir a utilização compulsiva e atenuar o seu impacto negativo na vida quotidiana das crianças e adolescentes em idade escolar².
47. ESTABELECEREM iniciativas para combater os sistemas de exploração sexual e de prostituição em linha, reforçando os mecanismos de denúncia e lançando campanhas de sensibilização para ajudar as crianças, os adolescentes, os progenitores e os cuidadores a reconhecer e a dar resposta a estas ameaças utilizando da melhor forma a Plataforma Multidisciplinar Europeia contra as Ameaças Criminosas (EMPACT)⁷⁷.
48. ASSEGURAREM que todas as estratégias, campanhas de informação e programas planeados e desenvolvidos sejam adequados à idade, acessíveis e adaptados aos destinatários, tenham em conta as crianças e os adolescentes em situações de vulnerabilidade, a fim de garantir a sua eficácia e êxito⁶⁵, e permitam o acompanhamento e a avaliação do seu impacto.

⁷⁷ A Plataforma Multidisciplinar Europeia contra as Ameaças Criminosas (EMPACT) é um instrumento emblemático da UE para a cooperação operacional multidisciplinar e multi-institucional para o combate à criminalidade organizada a nível da UE. Para mais informações, consultar: Europol, «*EU Policy Cycle – EMPACT, EMPACT 2022 + Fighting crime together*» [Ciclo político da UE – EMPACT, EMPACT 2022+ : Unidos na luta contra o crime], consultado em 20 de maio de 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. IMPLEMENTAREM ou, se necessário, a DESENVOLVEREM e a IMPLEMENTAREM programas e iniciativas de literacia mediática e digital adaptados às audiências, assegurando que os que se destinam às crianças e adolescentes em idade escolar se centram na privacidade em linha, na segurança digital, no reconhecimento e no combate à ciberintimidação, na prevenção do abuso sexual, incluindo o aliciamento, na compreensão das pegadas digitais e do seu impacto no futuro das crianças, na gestão eficaz do tempo passado ao ecrã, na identificação da desinformação e das informações incorretas e no reforço da resiliência e da preparação no tocante à desinformação e às informações incorretas, na promoção de competências sociais e emocionais, na compreensão das práticas publicitárias e do modelo de negócios do mundo em linha orientado para o lucro, bem como nos mecanismos dos algoritmos e na natureza da criação de conteúdos nas plataformas de média sociais, promovendo o pensamento crítico e a interação com o mundo em linha e a tomada de decisões informadas em linha.
50. ASSEGURAREM que os programas e iniciativas de literacia mediática e digital também sensibilizam para os possíveis riscos associados aos conteúdos gerados pela IA, aos mundos virtuais⁷⁸ e à manipulação cognitiva. Esses programas e iniciativas devem informar as crianças e os adolescentes em idade escolar sobre o conjunto diversificado de riscos relacionados com a IA, incluindo os riscos emergentes relacionados com o desenvolvimento de relações com agentes de IA, bem como a dependência emocional dos mesmos, e proporcionar-lhes os conhecimentos e as competências necessários para reconhecer e avaliar de forma crítica a influência dos conteúdos mediáticos reforçados pela IA, tais como falsificações profundas, fotografias, vídeos ou sons manipulados e algoritmos tendenciosos, bem como salientar que a utilização indevida da IA pode distorcer a realidade, moldar as perceções, apoiar a rápida propagação da desinformação, aumentar a suscetibilidade à manipulação e influenciar a tomada de decisões de forma nociva. Estes programas e iniciativas devem também visar a utilização ética e responsável das tecnologias de IA e ensinar as crianças e os adolescentes sobre a utilização adequada da IA para fins educativos.

⁷⁸ Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões: Iniciativa da UE sobre a Web 4.0 e os mundos virtuais: partir em vantagem para a próxima transição tecnológica, COM(2023) 442 de 11.7.2023, Estrasburgo, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:52023DC0442>.

51. ASSEGURAREM que os programas e iniciativas de literacia mediática e digital concebidos para adultos (por exemplo, progenitores, cuidadores, educadores e defensores) sejam de fácil acesso para todos, nomeadamente para as pessoas em situações de vulnerabilidade, e incluam orientações práticas sobre higiene digital, utilização, adequada à idade, dos diferentes tipos de média sociais e sobre a utilização das funcionalidades técnicas existentes e atualizadas das tecnologias digitais, como os controlos parentais, o rastreio da utilização, a gestão das notificações e as definições de limitação de tempo de utilização, bem como sugestões para evitar riscos e conhecimentos sobre a forma de reconhecer sinais de angústia, problemas de saúde mental e sintomas de dependência digital nas crianças e adolescentes, com aconselhamento sobre a forma de lidar com esta situação enquanto progenitor/cuidador. Essas orientações devem também informar os adultos sobre os riscos com que as crianças e os adolescentes se deparam quando estão em linha, por exemplo, o risco de abuso sexual de crianças em linha (reconhecimento e prevenção), juntamente com os riscos associados às atividades dos adultos, por exemplo, a publicação excessiva de conteúdos relativos a crianças que os rodeiam («sharenting»), bem como sobre a forma de denunciar conteúdos nocivos (por exemplo, linhas diretas, polícia).
52. ASSEGURAREM que todos os tipos de programas e iniciativas de literacia mediática e digital sejam regularmente atualizados para se manterem relevantes e eficazes, tendo em conta o ritmo acelerado da transformação digital das nossas sociedades, nomeadamente a implantação contínua de ferramentas digitais e aplicações em linha e a sua evolução ao longo do tempo.
53. PROPORCIONAREM acesso a serviços e tratamentos profissionais e baseados em dados concretos, incluindo aconselhamento psicológico e psicossocial, assistência jurídica, serviços entre pares, por exemplo, peritos por experiência, e apoio à segurança digital, para todas as crianças e adolescentes, em especial as que se encontram em situações de vulnerabilidade, que tenham sofrido danos em linha ou apresentem sintomas de utilização compulsiva ou geradora de dependência dos meios de comunicação digitais.

54. PONDERAREM a utilização de organismos consultivos interdisciplinares que incluam defensores dos direitos da criança e peritos nos domínios da neurobiologia, psicologia, psiquiatria, ciência da dependência, ética da IA, promoção da saúde mental, desenvolvimento infantil e tecnologias digitais, a fim de fornecer orientações informadas, apoiar processos de tomada de decisão e assegurar que as decisões relativas ao ambiente digital dão prioridade aos interesses, ao bem-estar mental e à segurança das crianças e dos adolescentes.
55. INCENTIVAREM a introdução de processos participativos que permitam às crianças e aos adolescentes exprimir os seus pontos de vista sobre os seus hábitos digitais.
56. CENTRAREM-SE no reforço da cooperação entre famílias, escolas, organizações governamentais e não governamentais e outras partes interessadas importantes envolvidas na proteção da saúde mental das crianças e dos adolescentes no mundo digital e na promoção de uma utilização equilibrada dos meios de comunicação digitais.

CONVIDA A COMISSÃO EUROPEIA E OS ESTADOS-MEMBROS A:

57. FAZEREM UM LEVANTAMENTO das medidas legislativas e não legislativas existentes, tanto a nível da UE como a nível nacional, a fim de desenvolver normas europeias uniformes e elevadas para o aconselhamento prestado aos progenitores, cuidadores e educadores em matéria de higiene digital e para a utilização dos média sociais adequada à idade para fazer face ao impacto negativo da utilização indevida ou excessiva das tecnologias digitais na saúde mental das crianças e dos adolescentes.

58. APOIAREM a conceção e a execução de reformas estruturais que salvaguardem o bem-estar e a saúde mental das crianças e dos adolescentes no mundo digital e PROMOVEREM a recolha e o intercâmbio de boas práticas e ensinamentos retirados entre os Estados-Membros⁷⁹, com base nas atividades possibilitadas pelo instrumento de assistência técnica⁸⁰, relativamente a medidas eficazes para prevenir e atenuar o impacto adverso da utilização indevida ou excessiva de tecnologias digitais na saúde mental das crianças e dos adolescentes.
59. PROMOVEREM estilos de vida saudáveis nos Estados-Membros da União Europeia, salientando uma abordagem equilibrada, incluindo métodos de aprendizagem e de entretenimento em linha e fora de linha para crianças e adolescentes, tais como a participação em atividades físicas e culturais, a leitura de livros e o usufruto de tempo de qualidade com a família e os amigos.
60. APELAREM aos prestadores de serviços intermediários em linha para que cumpram as suas responsabilidades no que diz respeito à criação de um ambiente em linha seguro para os menores, como, por exemplo, as previstas no Regulamento dos Serviços Digitais. Tal implica que as empresas assumam uma maior responsabilidade pela moderação de conteúdos e pela forma como estes são apresentados num mundo digital acessível por crianças e adolescentes, tais como aplicações, redes sociais, plataformas de transmissão em contínuo, sítios de jogos em linha e pornografia, estabelecendo a proteção das crianças desde a conceção e garantindo o respeito de todos os direitos fundamentais.

⁷⁹ As melhores práticas podem ser trocadas através do portal de boas práticas da UE em matéria de saúde pública. Para mais informações, consultar <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ O instrumento de assistência técnica é o programa da UE que fornece aos seus Estados-Membros conhecimentos especializados específicos na conceção e execução de reformas. No domínio da saúde mental de crianças e adolescentes, ver, por exemplo: «Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming», 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%20year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; e «Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first», 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. INSTAREM os fornecedores e os responsáveis pela implantação de sistemas de IA a assegurarem um elevado nível de proteção dos direitos fundamentais e de segurança, cumprindo o Regulamento da Inteligência Artificial e tendo especificamente em conta o impacto dos sistemas de IA nas crianças. Além disso, a instarem os fornecedores e os responsáveis pela implantação de sistemas de IA a tomarem medidas e a aplicarem salvaguardas para fazer face aos riscos decorrentes de aplicações de IA acessíveis pelas crianças, ou que tenham impacto nelas, nomeadamente através da conceção e utilização seguras e éticas, e evitando qualquer exploração das suas vulnerabilidades de forma nociva.
62. APLICAREM as regras estabelecidas na Diretiva Serviços de Comunicação Social Audiovisual, no Regulamento dos Serviços Digitais, no Regulamento da Inteligência Artificial e noutros quadros legislativos que contribuem, nomeadamente, para a proteção das crianças contra práticas de conceção manipuladoras e geradoras de dependência, a ciberintimidação, o abuso sexual de crianças, as práticas de recrutamento em linha para efeitos de nova exploração e violações da privacidade, os conteúdos inadequados e enganosos, a desinformação, a recolha intrusiva de informações, a comercialização agressiva em linha de produtos como alimentos e bebidas pouco saudáveis, as normas de beleza e imagens irrealistas do corpo, o álcool, o tabaco e produtos similares¹⁴, e CONTINUAREM a aplicar a Diretiva Serviços de Comunicação Social Audiovisual e o Regulamento dos Serviços Digitais, em conformidade com as respetivas disposições pertinentes, de uma forma que tenha plenamente em conta os potenciais danos para a saúde mental causados pela utilização excessiva das redes sociais e de outras tecnologias digitais, como as plataformas de vídeo baseadas em algoritmos, os ambientes virtuais imersivos, as plataformas de jogos em linha e os sistemas de recomendação de conteúdos, conforme o caso.

63. INSTAREM as partes interessadas do setor digital a definirem as configurações por defeito destinadas às crianças de acordo com as mais elevadas normas de segurança e privacidade, evitando formatos e características que incentivem a dependência, como o deslizamento infinito ou a utilização de algoritmos opacos, bem como a garantirem conteúdos adequados à idade e um espaço digital seguro, a aderirem e a fazerem cumprir processos de verificação da idade sempre que tal seja adequado, proporcionado e aplicável, respeitando a privacidade dos utilizadores, e a terem em conta o risco significativo, na situação atual, de que as idades da maioria dos utilizadores sejam sobrestimadas. No essencial, e especialmente nos casos em que não seja possível estabelecer uma distinção entre crianças utilizadoras e utilizadores adultos, as partes interessadas do setor devem ser incentivadas a aplicar estas configurações por defeito a todos os utilizadores, a fim de evitar que as crianças sofram danos.
64. Sob supervisão regulamentar e ética, CONVIDAREM as partes interessadas do setor digital a realizarem avaliações transparentes e independentes do impacto das tecnologias digitais – e, em especial, das características de conceção destinadas a aumentar a participação dos utilizadores – na saúde mental e física das crianças e adolescentes, nomeadamente os que se encontram em situações de vulnerabilidade, e a partilharem dados relevantes sobre esse impacto na saúde com investigadores independentes e com o público em geral, de uma forma atempada e que proteja a privacidade.

65. APOIAREM e PROMOVEREM a investigação para melhor documentar e caracterizar as ligações entre a saúde mental e as tecnologias digitais, bem como os possíveis efeitos nocivos dessas tecnologias.
66. FACILITAREM um apoio financeiro adequado para apoiar de forma sustentável tanto a investigação como a ação baseada em dados concretos neste domínio.
67. FACILITAREM uma utilização dotada de eficiência e impacto dos programas de financiamento, como o instrumento de assistência técnica, o Fundo Social Europeu Mais, o Programa UE pela Saúde, o Programa Europa Digital e o Horizonte Europa. O Erasmus+ pode também apoiar a educação digital e o desenvolvimento das competências digitais de todos os aprendentes, incluindo a literacia mediática e digital, com vista a apoiar a sua inclusão e capacitação digitais.

68. REALIZAREM revisões regulares e PROMOVEREM a utilização de orientações em matéria de educação digital (ou seja, orientações para os professores e educadores promoverem a literacia mediática e digital e combater a desinformação através da educação e formação e de orientações éticas para educadores sobre a utilização da IA e de dados no ensino e na aprendizagem) e sobre o bem-estar e a saúde mental (ou seja, orientações para os decisores políticos e os educadores promoverem o bem-estar e a saúde mental na escola) e promoverem a utilização dessas orientações a nível nacional para aumentar a sensibilização para os diferentes aspetos relacionados com a educação e o bem-estar digitais, como a resiliência digital e a cidadania digital⁸¹.

CONVIDA A COMISSÃO EUROPEIA A:

69. CONTINUAR a aplicar e a promover a abordagem abrangente à saúde mental delineada na Comunicação da Comissão relativa a uma abordagem abrangente à saúde mental, nomeadamente as ações e iniciativas emblemáticas centradas na prevenção de problemas de saúde mental e as que visam criar um espaço digital mais seguro e saudável para as crianças e os adolescentes².

⁸¹ Este ponto refere-se às orientações publicadas em 2022 – Ação 6 e Ação 7 do Plano de Ação para a Educação Digital 2021-2027. Estas orientações estão atualmente a ser revistas.
Para mais informações, consultar:
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020DC0624>.

70. ASSEGURAR que a saúde mental e o bem-estar das crianças e dos adolescentes continuam a ser prioritários na aplicação do Regulamento dos Serviços Digitais e de outra legislação pertinente e ELABORAR em tempo útil as orientações previstas no artigo 28.º do Regulamento dos Serviços Digitais, salientando a necessidade de os prestadores de serviços de plataformas em linha se absterem de práticas de conceção destinadas às crianças que criem dependência de forma intencional, promoverem práticas de conceção adequadas à idade e adotarem soluções de verificação da idade precisas, fiáveis, sólidas e que preservem a privacidade, sempre que tal seja adequado, proporcionado e aplicável.
71. TER EM CONTA a saúde mental e o bem-estar das crianças e dos adolescentes na próxima avaliação e eventual revisão da Diretiva Serviços de Comunicação Social Audiovisual.
72. PROSSEGUIR a aplicação da Estratégia para uma Internet Melhor para as Crianças (BIK+), procurando o equilíbrio entre a proteção e a capacitação das crianças e dos jovens em linha.
73. CONTINUAR a aplicar o Plano de Ação para a Educação Digital 2021-2027, a fim de assegurar que os jovens possam fazer escolhas informadas e seguras quando em linha e tenham as aptidões e competências digitais para utilizarem as tecnologias digitais de forma responsável, crítica e confiante.

74. CONTINUAR a apoiar a aplicação da Recomendação do Conselho sobre percursos para o sucesso escolar²⁰⁸², partilhando práticas eficazes, orientações e instrumentos concretos para ajudar as escolas e os educadores a promover o bem-estar e a saúde mental, em consonância com uma abordagem sistémica e escolar holística em relação ao bem-estar e à saúde mental⁸³. Tal inclui esforços de prevenção e sensibilização, tirando pleno partido dos instrumentos colaborativos da UE, das plataformas em linha e das comunidades educativas – como a Plataforma de Educação Escolar Europeia, incluindo a eTwinning (geminção eletrónica)⁸⁴.
75. CONSULTAR os Estados-Membros sobre a realização de um inquérito à escala da UE sobre o impacto das redes sociais e do tempo excessivo passado ao ecrã na saúde mental e no bem-estar, a fim de estabelecer uma utilização positiva, criativa e equilibrada das tecnologias digitais⁸⁵.

⁸² Recomendação do Conselho de 28 de novembro de 2022 sobre percursos para o sucesso escolar e que substituiu a Recomendação do Conselho, de 28 de junho de 2011, sobre as políticas de redução do abandono escolar precoce (Texto relevante para efeitos do EEE) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, JO C 469 de 9.12.2022, p. 1–15,

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:32022H1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:32022H1209(01)).

⁸³ Comissão Europeia, Espaço Europeu da Educação – Ensino Escolar, «Bem-estar na escola», 7 de outubro de 2024, consultado em 20 de maio de 2025,

<https://education.ec.europa.eu/pt-pt/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ A Plataforma de Educação Escolar Europeia é um ponto de encontro para a comunidade do ensino escolar – pessoal escolar, investigadores e decisores políticos – partilhar notícias, entrevistas, publicações, exemplos de práticas, cursos e parceiros para os seus projetos Erasmus +. A sua área de eTwinning é dedicada aos eTwinners e às suas atividades. Para mais informações, consultar:

<https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Um conjunto crescente de provas científicas tem realçado a necessidade de intervenções para controlar a utilização de ecrãs por crianças e adolescentes. Para mais informações, consultar: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., «Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review», *Global Health Research and Policy*, Volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., «Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management», *Cureus*, 18 de junho de 2023, Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. RECOLHER dados e conhecimentos através de um inquérito à escala da UE sobre o impacto das redes sociais e do tempo excessivo passado ao ecrã na saúde mental e no bem-estar e, com base nos resultados obtidos, PONDERAR ações como a elaboração de um plano de ação ou outro documento adequado que identificará e abordará os desafios e os riscos e que definirá também estratégias de prevenção, educação e apoio, a fim de estabelecer uma utilização positiva, criativa e equilibrada das tecnologias digitais e prevenir e atenuar o impacto adverso das tecnologias digitais na saúde mental das crianças e dos adolescentes⁸⁶.
77. TER EM CONTA a dimensão da saúde mental, nomeadamente as ações preventivas, a não discriminação, as salvaguardas eficazes, a comunicação de informações e o apoio abrangente, no desenvolvimento de um futuro Plano de Ação contra a Ciberintimidação.
78. CONCEBER orientações fundamentadas em dados concretos, com base nos resultados do inquérito à escala da UE sobre o impacto das redes sociais e do tempo excessivo passado ao ecrã na saúde mental e no bem-estar⁸⁷, destinadas aos decisores políticos, educadores, cuidadores e progenitores no que diz respeito à importância da higiene digital, bem como estratégias eficazes e responsáveis de gestão do tempo passado ao ecrã (ou seja, regras relativas ao tempo passado ao ecrã e ao tipo de conteúdos visualizados, períodos sem ecrã, atividades alternativas para reduzir a dependência das tecnologias digitais)⁴⁰ e recomendações específicas por idade para a utilização de ecrãs e das redes sociais.

⁸⁶ Este plano de ação complementar o futuro Plano de Ação contra a Ciberintimidação. Para mais informações, consultar:

U. Von Der Leyen – Candidata a presidente da Comissão Europeia, As escolhas da Europa – Orientações políticas para a próxima Comissão Europeia 2024-2029, Estrasburgo, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_pt?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_PT.pdf.

⁸⁷ Carta de missão de Ursula von der Leyen, presidente da Comissão Europeia, dirigida a Glenn Micallef, comissário indigitado da Equidade Intergeracional, Juventude, Cultura e Desporto, Bruxelas, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Carta de missão de Ursula von der Leyen, presidente da Comissão Europeia, dirigida a Olivér Várhelyi, comissário indigitado para a Saúde e o Bem-estar dos Animais, Bruxelas, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. ASSEGURAR que a legislação europeia e nacional funciona em conjunto e de forma eficiente para prevenir práticas comerciais desleais e nocivas no ambiente em linha e fazer cumprir eficazmente a regulamentação em vigor.
80. ASSEGURAR a participação ativa e significativa das crianças e dos jovens em toda a Europa no desenvolvimento de políticas, ações e soluções da UE destinadas a capacitá-los em linha e a reduzir o impacto negativo das tecnologias digitais na saúde mental das crianças e dos adolescentes⁸⁸.
81. SENSIBILIZAR para as potenciais consequências adversas, na União Europeia, de se conceder às crianças e adolescentes acesso às tecnologias digitais numa fase precoce, sem supervisão, orientação ou limites adequados.
82. INCENTIVAR a investigação e o desenvolvimento de serviços de saúde mental adaptados à era digital, com recursos, linhas telefónicas de apoio e aconselhamento em linha⁸⁹.
83. ACOMPANHAR e CONTROLAR o cumprimento, por parte das partes interessadas do setor digital, dos regulamentos em vigor em matéria de proteção das crianças e dos adolescentes no ciberespaço, os seus progressos nesse domínio e a sua posição proativa, e AVALIAR continuamente se dispomos dos instrumentos adequados para enfrentar os desafios.

⁸⁸ Resolução do Conselho da União Europeia e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros reunidos no Conselho relativa ao quadro para a cooperação europeia no domínio da juventude: Estratégia da União Europeia para a Juventude 2019-2027, JO C 456 de 18.12.2018, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:42018Y1218\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/HTML/?uri=CELEX:42018Y1218(01)).

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., «Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis», *Frontiers In Psychology*, 12 de março de 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. IDENTIFICAR exemplos, no que diz respeito às necessidades e vulnerabilidades das crianças e dos adolescentes, de uma conceção correta e segura da tecnologia digital, em especial a das plataformas de média sociais, e INCENTIVAR iniciativas que promovam conteúdos saudáveis para contrariar os efeitos negativos das tecnologias digitais.
 85. TER EM CONTA a diversidade da população europeia ao conceber iniciativas políticas, a fim de promover a proteção adequada das crianças e adolescentes cuja saúde mental esteja potencialmente em risco.
 86. PROMOVER a investigação e a inovação para gerar mais dados científicos sobre a forma como a utilização das tecnologias digitais afeta a saúde mental e o bem-estar das crianças e dos adolescentes numa sociedade cada vez mais digital, ACOMPANHAR e ANALISAR o impacto das estratégias e iniciativas destinadas a promover uma utilização saudável e equilibrada da tecnologia digital e AVALIAR as possibilidades de financiamento coerente para apoiar a investigação e ações baseadas em dados concretos neste domínio.
-