

Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª

Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais

Parecer Científico

Perspetiva da Psiquiatria da Infância e da Adolescência



Objeto e Âmbito do Parecer

Parecer solicitado pela CACDLG

Avaliação do Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.^a

Proteção de menores em ambientes digitais

Análise baseada em evidência neurobiológica e psicossocial

Vulnerabilidade Neurobiológica

Maturação tardia do córtex pré-frontal (24–25 anos)

Sistema límbico amadurece mais cedo

Maior impulsividade e reatividade emocional

Desequilíbrio entre impulso e controlo

Mecanismos Digitais de Reforço

Reforço intermitente (*likes*, notificações)

Ativação dopaminérgica

Risco de comportamentos compulsivos

Algoritmos otimizados para retenção, não para saúde ou informação

Construção Identitária Digital

Adolescência: fase crítica de identidade

Validação social quantificada (*likes, views, seguidores*)

Comparação social permanente

Maior sensibilidade à exclusão

Impacto na Saúde Mental

Depressão, ansiedade, sofrimento psicológico

Maior risco de abuso de substâncias e maiores taxas de suicídio

50% destas perturbações mentais até aos 14 anos e 75% até aos 18 anos

Hikikomori e isolamento social

Perturbações do sono e ritmos circadianos

Hiperestimulação cognitiva

Menor regulação emocional, menor desempenho cognitivo

Impacto na Saúde Mental

Radicalização e comportamentos de risco

Normalização de autolesão e de perturbação do comportamento alimentar

Grooming e exploração sexual

Cyberbullying

Redes sociais têm impacto significativo na saúde mental juvenil

Adolescência = fase de maior vulnerabilidade

Necessidade de proteção legislativa, educativa e de saúde pública

Intervenções devem basear-se em evidência científica

Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª

Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais

Parecer Científico

Perspetiva da Pediatria



Os Riscos do Isolamento Digital, A Lei Como Meio, Não Como Fim

O risco da proibição: Chegar aos 16 anos sem saber gerir a pegada digital

Além dos bloqueios: Autenticações e barreiras técnicas não substituem a educação

Cidadania digital: Direito fundamental à participação social segura

Preencher o vazio: O tempo de restrição deve servir para treino e aprendizagem

Foco no utilizador: A verdadeira proteção reside na capacidade de usar o ecrã

Para Visão de Futuro a Parceria Sólida - Maioridade Digital Responsável

Trilogia de sucesso: Alinhamento estratégico entre Estado, Escola e Família

Extensão humana: Transformar o digital numa ferramenta e não numa ameaça

Reforma educativa: Colocar a literacia digital ao nível da literacia tradicional

Liderança nacional: Portugal deve preparar os jovens para o futuro, não isolá-los

A Missão Crítica da Escola como Centro de Cidadania

Currículo vivo: Analisa discursos manipulados, debate sobre a ética algorítmica

Simuladores escolares: Treino de privacidade e gestão de ódio em ambientes digitais controlados

Apoio psicológico: Saúde mental, foco no combate ao fenómeno FOMO e no treino para gerir frustração

Meta final: Formar jovens de 16 anos que usem as redes como ferramentas éticas de trabalho

O Objetivo Final, Equidade, Igualdade e Autonomia

Maioridade digital: Jovens que usam a rede como ferramenta de trabalho, não como vício

Democratização do saber: A escola equilibra as diferentes realidades socioeconômicas familiares

Formação contínua: Programas públicos para ensinar os pais a lidar com a tecnologia

Docentes atualizados: Professores treinados para ensino e identificação sinais de ciberdependência

O Papel da Família, da Proibição à Mediação Familiar

Muros não educam: A proibição técnica deve dar lugar à literacia e ao diálogo aberto

Coutilização ativa: Jogar e analisar vídeos juntos para identificar publicidade e mentiras

Acordos escritos: Definição clara de regras, horários e zonas livres de ecrãs na casa

Curadoria do algoritmo: Ensinar o jovem a silenciar contas que geram inferioridade

Porto seguro: Ensinar a bloquear, denunciar e falar sobre conteúdos desconfortáveis, sem medo

Ação integrada: Escola e família devem atuar como parceiras e não apenas como censoras

O Impacto no Futuro e a Equidade - Maioridade Digital Responsável

Formar jovens que dominem as redes sociais como ferramentas de trabalho éticas, e não como vícios proibidos

Garantir igualdade no acesso ao pensamento crítico, superando as diferenças socioeconómicas do ambiente familiar

Sem educação para a cidadania digital, criamos apenas utilizadores que obedecem à lei sem compreender os riscos das redes

É necessária a formação de cidadãos ativos em vez de meros utilizadores

Referências Bibliográficas

- Assembleia da República. (2026). Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª: Estabelece medidas de proteção de crianças em ambientes digitais. parlamento.pt
- Betul Keles, Niall McCrae & Annmarie Grealish (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 79-93.
- Buckingham, D. (2020). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. Polity Press.
- Candice L. Odgers & Michaeline R. Jensen (2020) Adolescent development and growing divides in the digital age , *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22:2, 143-149.
- Casey BJ, Heller AS, Gee DG, Cohen AO. Development of the emotional brain. *Neurosci Lett*. 2019 Feb 6;693:29-34.
- Comissão Nacional de Proteção de Dados [CNPD]. (2026). Parecer sobre os mecanismos de verificação de idade e o uso da Chave Móvel Digital. CNPD.
- Haidt, J. (2024): *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*.
- Jean M. Twenge, W. Keith Campbell, Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study, *Preventive Medicine Reports*, Volume 12, 2018, Pages 271-283.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Livingstone, S., & Sefton-Green, J. (2022). *The Class: Living and Learning in the Digital Age*. New York University Press.
- Longo, D., Volkow, N.D., Koob, G.F., & McLellan, A. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *The New England journal of medicine*, 374 4, 363-71.
- OECD. (2025). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age*. OECD Publishing.