

RESUMO EXECUTIVO



Em 2025, a Fundação Vodafone e a Save the Children lançaram, na Europa, um programa de competências digitais e de resiliência para crianças e jovens dos 9 aos 16 anos. O objetivo é ir além da literacia digital básica, promovendo uma presença online segura, ética e confiante. Implementado em oito países e integrado na iniciativa Skills Upload Junior da Vodafone, o programa aborda temas-chave como segurança online, direitos digitais e comportamento responsável. É orientado pelo enquadramento SMILE (acrónimo inglês para Segurança, Gestão, Identidade, Literacia e Empatia) e apoia o bem-estar digital e a resiliência das crianças através de uma abordagem inclusiva baseada nos direitos.

Para sustentar esta nova parceria, as duas organizações realizaram em conjunto um estudo que procura oferecer uma visão ampla do estado do bem-estar digital das crianças na Europa. Os objetivos foram mapear os dados e evidências existentes, identificar lacunas na oferta e na implementação, e detetar oportunidades para reforçar os mecanismos de proteção e promover experiências digitais inclusivas e capacitadoras para todas as crianças e jovens. O relatório resulta de uma revisão documental semi-sistemática, complementada com entrevistas a especialistas.

Com base em pesquisas em bases de dados e numa lista de documentos recomendados por peritos, foram analisadas inicialmente 112 fontes, das quais 53 avançaram para análise aprofundada. Os pontos de vista das crianças foram integrados através de dados secundários de estudos dedicados, em especial investigações já conduzidas por equipas da Save the Children na Roménia, Espanha e Dinamarca, que ajudaram a ancorar a análise nas experiências reais das crianças.

Foram realizadas quatro entrevistas a especialistas do meio académico, das políticas públicas e da sociedade civil, trazendo perspetivas complementares sobre o bem-estar digital das crianças: Rhiannon-Faye McDonald (sobrevivente de bullying e cyberbullying e diretora da área de sensibilização na Fundação Marie Collins), Charlotte Aynsley (fundadora e CEO da Rethinking Safeguarding), Tyler Shores (diretor do ThinkLab Programme da Universidade de Cambridge) e Silke Müller (diretora de escola secundária, autora e ativista). Este estudo sustenta as futuras prioridades programáticas e de sensibilização da parceria entre a Fundação Vodafone e a Save the Children.

Principais conclusões

Ao longo da última década, a União Europeia desenvolveu o quadro de proteção digital para crianças mais abrangente do mundo, assente nos direitos da criança e apoiado por legislação de referência como o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e a Lei dos Serviços Digitais (DSA). Em conjunto, estes instrumentos exigem privacidade desde a sua conceção, responsabilização das plataformas e proteção face a conteúdos nocivos, fornecendo também ferramentas de execução. Apesar dos avanços, persistem assimetrias entre países na verificação da idade dos utilizadores, moderação de conteúdos e literacia digital, criando um panorama fragmentado. A nova aplicação europeia de garantia etária e a Age Assurance Toolbox pretendem harmonizar padrões, mas, sem um desenho flexível e inclusivo, podem deixar de fora crianças vulneráveis. A moderação de conteúdos continua a ser desigual, e a exposição a conteúdos prejudiciais varia bastante entre países.

Riscos emergentes, como material de abuso sexual infantil gerado por inteligência artificial (IA), deepfakes e sistemas de recomendação algorítmicos preconceituosos estão a evoluir mais depressa do que as ferramentas regulatórias. As Leis da IA e DSA procuram dar resposta, mas ainda estão em consolidação. É preciso um alinhamento mais firme com o superior interesse da criança, com os seus direitos no geral e com formas significativas de participação infantil, para tornar os quadros “à prova de futuro”. Uma abordagem consistente, baseada nos direitos e em melhoria contínua, é essencial face à velocidade, escala e sofisticação dos novos danos digitais.

As crianças na Europa enfrentam cada vez mais fatores de stress digital, cyberbullying, desinformação, mecanismos de design aditivos e comparações sociais nocivas, que contribuem para níveis crescentes de ansiedade, depressão e problemas de comportamento. A exposição a conteúdos enviesados, discurso de ódio, imagens violentas, é generalizada, e os peritos alertam para

a influência crescente da misoginia, e de deepfakes. O género molda fortemente as experiências online: as raparigas enfrentam maior pressão com a imagem corporal, assédio sexual e conteúdos degradantes; os rapazes correm risco de interiorizar normas nocivas através de conteúdos violentos e predatórios, com muitos casos a não serem sequer reportados por estigma.

Crianças pertencentes a minorias, jovens LGBTQIA+, crianças racializadas ou com perturbações do neuro-desenvolvimento acumulam riscos online como assédio por motivos identitários, exclusão e desinformação. Estes danos são frequentemente subvalorizados nas políticas e na educação, apesar do seu impacto na saúde mental e na segurança. À medida que normas nocivas se disseminam rapidamente, é urgente adotar estratégias de bem-estar digital inclusivas, sensíveis ao trauma e alinhadas com a diversidade de experiências e identidades das crianças, garantindo ambientes digitais seguros e de apoio para todos.

Sendo os contextos digitais cada vez mais centrais na vida das crianças, é essencial reconhecer as suas necessidades evolutivas e ajustar o apoio às circunstâncias e experiências de cada uma. O dano digital pode afetar qualquer criança, exigindo abordagens refinadas e centradas na criança que reconheçam capacidades e resiliência ao definir políticas, sistemas de apoio e intervenção.

Na UE cresce o reconhecimento de que a escola deve ir além dos objetivos académicos para promover o bem-estar digital de forma integrada. Isso implica trabalhar literacia digital, segurança e saúde mental no currículo escolar, dar formação aos docentes e rever abordagem escolar geral. Quadros europeus como o Plano de Ação para a Educação Digital, o DigComp e a Educação para a Cidadania Digital visam dotar os alunos de competências críticas. Muitos países implementam iniciativas para ensinar comportamento responsável e resiliência digital. Porém, a implementação é irregular e sofre com constrangimentos sistémicos como a falta de recursos, tempo, formação insuficiente de professores e pouca



Espanha, rapariga, 16 anos: “Aqui o problema é que, se uma mulher publica algo, já é vista como provocadora ou como se estivesse a fazer algo errado; se for um homem, é o maior.

Save the Children Espanha, 2024

articulação curricular. As crianças admitem não ter conhecimentos sobre práticas de desinformação, privacidade de dados e definição de perfis com recurso a algoritmos, enquanto os docentes referem falta de formação e de orientações claras.

As próprias crianças pedem mais clareza e apoio para navegar no mundo digital, incluindo compreender como são usados os seus dados e reforçar a literacia digital. Apesar de existirem programas e ferramentas eficazes (por exemplo, SELFIE¹, DETECT), a formação docente é fragmentada e depende muitas vezes de campanhas pontuais de ONG, em vez de políticas sistémicas. Integrar o bem-estar digital nos currículos nacionais, reforçar a capacidade dos professores e adotar abordagens participativas em toda a escola são passos essenciais. As desigualdades de infraestruturas e recursos continuam a travar o acesso equitativo, sobretudo em comunidades desfavorecidas, pelo que é vital investir em estratégias inclusivas e sustentáveis que se centrem na vida digital de todas as crianças.

Promover o bem-estar digital infantil exige mais do que intervenções isoladas, pede uma abordagem sistémica, que incorpore o bem-estar digital nas estruturas que sustentam a vida das crianças. Como as vivências digitais são inseparáveis das restantes, o apoio deve estar presente no dia a dia de famílias, escolas, comunidades e políticas públicas. Esta abordagem tem de ser centrada na criança, baseada nos direitos, informada pelas vozes das crianças e apoiada por ações coordenadas entre setores. Em última análise, o bem-estar digital é uma responsabilidade partilhada, enraizada nos sistemas que moldam a vida das crianças dentro e fora do mundo digital.

Uma perspetiva de direitos da criança

Cada vez mais, as crianças veem a tecnologia digital como essencial para os seus direitos, entendendo o acesso à internet como uma necessidade primária ligada à educação, identidade, emprego e participação na sociedade (Third e Moody, 2021). Reconhecem o ambiente digital como motor do

desenvolvimento pessoal e de oportunidades futuras, tanto na esfera privada como nas aspirações profissionais. A Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC) das Nações Unidas sublinha que as políticas, tecnologias e serviços digitais devem dar prioridade ao superior interesse da criança. As crianças não são utilizadoras passivas, são titulares de direitos, e as suas vozes devem ser consideradas na configuração do ambiente digital. O Comentário Geral n.º 25 (2021) da CDC reforça que os direitos das crianças, privacidade, participação e proteção devem ser respeitados tanto online como offline.

Equilibrar o direito à proteção com liberdades como a expressão e o acesso à informação requer políticas sensíveis ao contexto e baseadas em evidência. Medidas excessivamente restritivas, como proibições generalizadas, podem minar o bem-estar digital. As crianças pedem mais transparência às empresas e regulação mais apertada para travar práticas exploratórias como a monetização de dados e a publicidade excessiva. Apesar da maior atenção, as leis nacionais ficam muitas vezes aquém da natureza transfronteiriça dos serviços digitais, e os negócios podem dar prioridade ao lucro em detrimento do interesse das crianças. Os Princípios Empresariais sobre os Direitos da Criança e ferramentas como as Avaliações de Impacto nos Direitos da Criança (CRIA) ajudam a garantir que as tecnologias emergentes respeitam e promovem os direitos das crianças a partir da conceção. Para proteger e promover estes direitos digitais, os governos devem adotar estratégias unificadas, baseadas nos direitos e alinhadas com padrões internacionais, com mecanismos de coordenação e execução robustos para assegurar uma implementação consistente entre países e plataformas.

Reino Unido, rapariga, 17 anos: “Os direitos digitais são direitos humanos. Não pode haver trocas.”



Third e Moody, 2021

Recomendações:



Dar prioridade aos direitos digitais das crianças através de orientações e recursos nacionais abrangentes que os reconheçam e consagrem explicitamente no online, alinhados com o Comentário Geral n.º 25 da CDC.



Reforçar os mecanismos de implementação e a execução transfronteiriça, garantindo conformidade das plataformas e colmatando lacunas regulatórias.

Dar prioridade às vozes das crianças e reconhecer a sua agência

A participação significativa das crianças é crucial para desenhar ambientes digitais que reflitam os seus direitos, necessidades e vivências. Em vez de as ver como meras utilizadoras, é preciso reconhecê-las como cocriadoras de políticas, educação e design tecnológico. Os especialistas concordam que muitos adultos — docentes, famílias, decisores — compreendem pouco das experiências online das crianças, seja porque usam plataformas diferentes, seja porque consomem conteúdos distintos devido aos algoritmos. A participação juvenil está a crescer, mas de forma desigual, e só alguns países dispõem de estruturas formais de cocriação. Participar a sério é mais do que ouvir: é envolver diretamente as crianças nos processos de decisão. A consciência que têm dos riscos, a preferência por orientação em vez de proibição, e a leitura matizada das interações digitais mostram-nas como peritas nas suas próprias experiências.

As crianças mais novas e as crianças com deficiência são muitas vezes excluídas. As políticas tendem a vê-las apenas como destinatárias de proteção, limitando oportunidades para construir resiliência e agência. Barreiras de acessibilidade — como falta de tecnologias de apoio e de investigação e design inclusivos — agravam a exclusão. Para que todas sejam ouvidas, é preciso institucionalizar conselhos de alunos, painéis de jovens e canais de feedback com reguladores. Quando as crianças percebem que as suas contribuições geram mudanças reais, têm mais vontade de participar, reportar problemas e ajudar a construir um futuro digital mais seguro.

Recomendações:



Garantir participação infantil contínua e significativa nas políticas, com estruturas claras e ciclos de feedback que mostrem como os contributos influenciam decisões — especialmente em segurança digital, educação e regulação.



Cocriar materiais de políticas acessíveis e “amigos das crianças”, que reflitam experiências diversas, incluindo de crianças com deficiência, para uma participação informada e inclusiva na governação digital.

Reforçar os sistemas para criar um ambiente favorável

Promover o bem-estar digital na Europa exige uma abordagem holística de reforço de sistemas, que vá além de ações fragmentadas ou monotemáticas. Assentes no quadro socioecológico, os modelos de proteção infantil e de escola inteira pedem esforços coordenados a todos os níveis — individual, interpessoal, institucional e sistémico. Estes modelos impulsionam literacia digital, regulação emocional e comportamentos seguros online, enquanto asseguram políticas e práticas inclusivas e sustentáveis nas escolas, comunidades e sistemas nacionais.



A passagem das palavras à prática exige um compromisso de ecossistema inteiro — governo, indústria, escolas, famílias e sociedade civil — para dotar, coordenar e normalizar uma visão holística do bem-estar digital das crianças.

Entrevista a Rhiannon-Faye McDonald, maio de 2025

Pilares essenciais desta abordagem incluem apoio e desenvolvimento profissional a docentes em literacia digital, resiliência e bem-estar, bem como envolvimento ativo de pais e cuidadores, que têm um papel decisivo nas experiências digitais das crianças. A investigação mostra que as estratégias mais eficazes são cocriadas por famílias e escolas. Contudo, tanto educadores como cuidadores sentem-se pouco preparados devido a lacunas de conhecimento e confiança digital. As próprias crianças pedem investimento na formação de adultos de referência sobre riscos, plataformas e estratégias de proteção. As iniciativas bem-sucedidas promovem espaços de diálogo sem julgamento, valorizam os cuidadores como facilitadores relacionais — não apenas vigilantes — e garantem apoio consistente entre casa e escola. Uma literacia digital de qualidade é importante e, numa lógica de reforço de sistemas, deve andar a par de segurança por conceção, responsabilização tecnológica e responsabilidades alargadas do ecossistema que assegurem experiências digitais seguras e equilibradas.

Recomendações:



Incentivar abordagens de reforço de sistemas globais que integrem o bem-estar digital em políticas, ambientes de aprendizagem e estratégias de saúde mental e inclusão, com colaboração multissetorial (por exemplo, escolas, profissionais de saúde mental, edtech e organizações de literacia mediática).



Reforçar a formação de professores (e, por arrasto, de pais/cuidadores) em bem-estar e segurança digital e envolver as famílias através de formação, workshops e colaboração no desenho de iniciativas.

Integrar o online – reconhecer a continuidade entre online e offline

Há consenso crescente de que as vidas digital e física das crianças estão profundamente interligadas, exigindo respostas integradas e não isoladas. A abordagem de escola global ao bem-estar digital, defendida pela Comissão Europeia e pela UNESCO, propõe incorporar a segurança online em programas existentes de bullying, saúde sexual e educação para as relações, garantindo mensagens consistentes sobre dignidade, consentimento e respeito mútuo em todos os contextos. A evidência mostra que muitos riscos e comportamentos nocivos online espelham dinâmicas entre pares já existentes, reforçando a necessidade de modelos preventivos que preparem os jovens para lidar com interações sociais complexas em qualquer cenário.

A reflexão ética como parte da literacia digital ajuda as crianças a pensar de forma crítica nas implicações morais e sociais das suas ações e experiências digitais, promovendo discussões de valores, tomadas de decisão ponderadas, empatia e sentido de responsabilidade. O bem-estar digital inclui também a saúde física: uso prolongado de ecrãs impacta o corpo (sedentarismo, fadiga visual), pelo que as intervenções devem abranger as dimensões social, emocional e física do envolvimento digital.

Precisamos de conversas orientadas por valores com as crianças, conversas que as capacitem a navegar este mundo com resiliência e saúde. Para que possam dizer: "Vou desligar agora. Não quero fazer parte desta rede. Vou pousar o telemóvel e encontrar-me com um amigo."



Entrevista a Silke Müller, junho de 2025

Recomendações:



Promover uma literacia digital equilibrada e inclusiva, que vá além de estratégias apenas restritivas: incorporar módulos de segurança digital em programas existentes, fomentar hábitos saudáveis entre online e offline, ensinar resiliência face a riscos e sublinhar o potencial da tecnologia para a criatividade, a inclusão e a agência dos alunos.

Considerar as etapas de desenvolvimento e focar a resiliência

Dado o papel central dos ambientes digitais, fomentar a resiliência, em vez de tentar blindar as crianças de quaisquer riscos, é essencial. A resiliência permite gerir e recuperar de desafios digitais através de regulação emocional, pensamento crítico e literacia digital. Uma abordagem de valorização de competências, ajustada à idade, reconhece a evolução das capacidades, sobretudo na adolescência, quando o estatuto social e a aprovação dos pares têm peso no bem-estar. Em vez de evitar toda a adversidade, as crianças aprendem com experiências acompanhadas e diálogo, convertendo desafios em oportunidades de crescimento. Modelos como o da Resiliência Digital do Reino Unido e o Ano 2025 da Educação para a Cidadania Digital do Conselho da Europa sublinham a necessidade de abordagens inclusivas, baseadas nos direitos e restaurativas, que capacitem uma participação online segura, empática e confiante.

Recomendações:



Desenvolver políticas e iniciativas ajustadas ao desenvolvimento e adequadas à idade, diferenciando entre primeira infância, infância intermédia e adolescência, e alinhando proteções e apoios digitais em conformidade.



Promover a resiliência digital como competência central, fomentando a empatia e a cidadania digital positiva. Por exemplo, com programas que ajudem a compreender o impacto emocional do comportamento online e incentivem interações respeitadas e empáticas.



Os danos ligados à reputação atingem mais os adolescentes, porque, nessa idade, o estatuto social conta muito.

Entrevista a Charlotte Aynsley, maio de 2025

Reconhecer e integrar a diversidade das crianças

As crianças não são um grupo homogêneo, mas as políticas de bem-estar digital muitas vezes tratam-nas como tal, ignorando etapas de desenvolvimento, contextos sociais e condições de vida. Promover a igualdade digital exige uma abordagem interseccional que considere identidades sobrepostas, gênero, deficiência, condição socioeconômica, etnia e território. Estes fatores determinam como as crianças acedem, participam e são afetadas pelo mundo digital e explicam desigualdades marcadas na inclusão digital. As estratégias devem ser ajustadas a diferentes realidades para assegurar acesso equitativo a oportunidades e proteção contra danos, sobretudo para raparigas, crianças com deficiência e crianças de grupos marginalizados.

A investigação mostra que crianças de famílias com baixos rendimentos, de meios rurais e com perturbações do neuro-desenvolvimento enfrentam as maiores barreiras, muitas vezes sem tecnologia acessível nem apoios direcionados. Esta exclusão pode gerar isolamento social, piores resultados educativos e maior exposição a riscos online. Sem design centrado no utilizador e políticas inclusivas, as plataformas podem reproduzir desigualdades. Uma lente interseccional é, por isso, essencial para que as iniciativas de bem-estar digital cheguem aos mais vulneráveis, permitindo a participação plena e segura de todas as crianças.

Recomendações:



Adotar um enquadramento interseccional em políticas e práticas, respondendo às necessidades de grupos marginalizados e sub-representados, reconhecendo como vulnerabilidades sobrepostas agravam riscos e exclusões (Stefanidi, 2023; OCDE, 2025b).



Garantir equidade, inclusão e adequação etária em todos os programas de resiliência e bem-estar digital, com apoios específicos para crianças de contextos desfavorecidos, zonas rurais, minorias, famílias com baixos rendimentos e crianças com deficiência.

Usar abordagens baseadas em evidências

Apesar da atenção crescente ao bem-estar digital infantil, muitas estratégias carecem de uma base robusta de evidência devido a lacunas de investigação, métricas frágeis e sub-representação de grupos marginalizados. Isto limita a eficácia das intervenções, sobretudo para crianças que já enfrentam desigualdade e discriminação.

A evidência permanece fragmentada, sobretudo sobre como as experiências digitais moldam identidade e normas sociais, com pouca análise interseccional. A monitorização e avaliação dos esforços de bem-estar digital são inconsistentes entre países e poucas escolas avaliam o impacto de forma sistemática. Para melhorar resultados, são precisos quadros robustos que integrem dimensões emocionais e cívicas da cidadania digital. As crianças, especialmente as que enfrentam discriminação, devem participar ativamente na conceção da investigação, na geração de evidência e na avaliação. As suas vozes têm de ser representadas com autenticidade e traduzidas em ação, sobretudo as das mais afetadas pela exclusão.

Recomendações:



Colmatar lacunas de investigação no bem-estar digital infantil, em particular no olhar interseccional, e reforçar a produção de evidência desagregada por idade, género, etnia, deficiência e condição socioeconómica.



Criar e apoiar sistemas de monitorização e avaliação de qualidade sobre o bem-estar digital das crianças, investindo em metodologias e ferramentas que meçam, de forma holística, resiliência e bem-estar digital.



Pense-se num sistema de rotulagem para aplicações e dispositivos, à semelhança dos rótulos nutricionais ou avisos de conteúdo. Uma app poderia ter um rótulo verde (sem riscos comportamentais conhecidos), outra amarelo (uso moderado recomendado) e outra vermelho (características de design aditivo bem documentadas). Estes avisos até poderiam detalhar: ‘Pode afetar significativamente a atenção, a autorregulação ou os ciclos de sono.’

Entrevista a Tyler Shores, maio de 2025