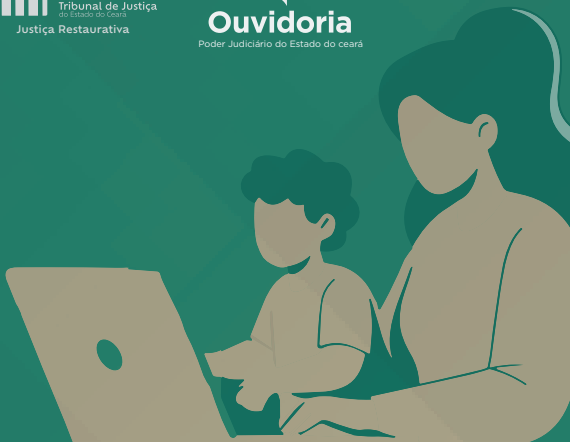


CARTILHA



escute o silêncio

PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE VIRTUAL



Esta cartilha faz parte do Projeto "Escute o Silêncio" e é uma resposta humanizada e proativa do Poder Judiciário do Estado do Ceará. O projeto tem um caráter acolhedor e orientativo, com foco no fortalecimento da presença e do diálogo diante da necessidade da proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital e que dá luz a sinais de risco e incentiva a geração de proximidade e a alfabetização digital de mães, pais e pessoas adultas responsáveis.

A iniciativa integra a atuação acolhedora da Ouvidoria com as metodologias transformadoras da Justiça Restaurativa, visando transformar a escuta em uma ferramenta concreta de prevenção e promoção da cultura da paz e ainda contou com a parceria da Assessoria de Comunicação do Tribunal de Justiça do Ceará.



No Brasil, crianças e adolescentes tem direitos reconhecidos por lei que preveem a garantia de **PROVISÃO**, **PARTICIPAÇÃO** e **PROTEÇÃO**, os chamados 3 Ps da Convenção Internacional dos Direitos da Criança (1989).

A **PROVISÃO** foca em sinalizar a importância da implementação de políticas públicas e de medidas que atendam os direitos básicos e essenciais desse grupo, como alimentação, saúde, educação, lazer, cultura, direito de brincar, dentre outros.

Já a **PARTICIPAÇÃO** consiste em escutar esse público sobre decisões que afetem suas vidas, levando em conta suas opiniões, ideias e protagonismo nas transformações da realidade.

Por fim, a **PROTEÇÃO** está vinculada a resguardá-los contra atos ou práticas danosas à integridade, à convivência social e à qualidade de vida.



Nessa perspectiva, é importante falarmos de proteção a crianças e adolescentes também no ambiente digital, como a internet e as redes sociais. Elas podem representar espaços de aprendizagem, criatividade e convivência. Contudo, também podem expor esse público a riscos físicos, emocionais, sociais e até psicológicos.

Vale ressaltar ainda que proteger não é vigiar excessivamente!

É estar presente, orientar, escutar e construir confiança e segurança.

No Brasil, o documento “Menos Telas, Mais Saúde”, da Sociedade Brasileira de Pediatria traz algumas recomendações de tempo ou tipo de uso a partir da faixa etária.



Orientações



Até 2 anos: evitar exposição a telas, sem necessidade.

1h



Entre 2 e 5 anos: limitar o tempo diário de telas ao máximo de 1 hora por dia, sempre com supervisão de pais, pessoas cuidadoras e responsáveis.

2h



Entre 6 e 10 anos: limitar o tempo diário de telas entre 1 e 2 horas por dia, sempre com supervisão de pais, pessoas cuidadoras e responsáveis.



Adolescentes (entre 11 e 17 anos): limitar o tempo de telas e jogos de videogames a 2 ou 3 horas por dia, e nunca deixar “virar a noite” jogando ou acessando outros ambientes virtuais.



Recomenda-se ainda que não seja permitido que as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de webcam. É sugerido o estímulo do uso nos locais comuns da casa.



Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e a sugestão de desconexão entre 1 e 2 horas antes de dormir.

Mediação familiar

É a prática de pessoas responsáveis acompanharem e dialogarem sobre as atividades online de crianças e adolescentes.

Algumas empresas tratam os recursos oferecidos para facilitar essa prática como ferramentas de “controle parental”. Nesse contexto, o termo é considerado problemático na discussão científica e normativa mais recente.

Que dicas facilitam esse processo de mediação?

Manter uma comunicação aberta sobre o uso responsável da tecnologia.

Discutir benefícios e riscos e combinar limites.

Encorajar o relato de experiências, tanto positivas como negativas.

Ser exemplo no uso de dispositivos digitais, equilibrando vida online e offline.

Ter tempo de qualidade em família e, quando possível, desligar notificações que possam interromper esses momentos de interação.

Evitar distrações e acessos a dispositivos digitais conectados durante as refeições.

Definir regras claras sobre o tempo diário que crianças, adolescentes e adultos podem passar em frente às telas, adaptando os limites de acordo com a idade e necessidade individuais.

Prezar pela rotina de sono e tentar se desconectar um tempo antes do horário de dormir e, se possível, não levar dispositivos para o lugar onde se dorme.

Priorizar as tarefas escolares ou lições de casa antes do entretenimento nas telas.

Interagir ou propiciar interações e passeios ao ar livre, leituras, esportes ou ainda atividades sem tecnologia, como jogos de cartas, tabuleiros e brinquedos não digitais.

Propiciar usos pedagógicos e criativos da tecnologia em casa, como pesquisas sobre conteúdos aprendidos na escola, jogos digitais educativos, edições de vídeos trabalhos ou projetos com arte digital, programação, blogs ou vlogs etc.

Articular e manter dispositivos em áreas comuns para supervisionar o uso e promover interação familiar.

Interagir com os conteúdos consumidos pelas crianças e adolescentes (filmes, vídeos, posts, anúncios etc.) e construir diálogo que reduzam distâncias na comunicação.

Compreender os modos de funcionamento das plataformas, bem como os demais recursos utilizados pelas crianças e adolescentes.

Testar e usar ferramentas de mediação familiar na rotina, para monitorar e limitar o acesso a conteúdos inadequados, como configurações de filtragem de conteúdo e restrições de tempo.



Sinais de alerta!



Ter problemas para dormir ou dificuldade ao acordar por conta do uso de dispositivos digitais.



Apresentar resultados negativos no desempenho escolar associados a tais usos.



Demonstrar dificuldade em completar tarefas escolares.



Manter conversas escondidas e segredos com pessoas online.



Ganhar ou perder peso significativo devido a alterações na alimentação.



Deixar de fazer outras atividades de que gosta – brincar com amigos, praticar esportes, ler, fazer atividades físicas – para passar tempo nos dispositivos digitais.



Estar mais em reclusão ou isolamento repetindo ou prolongado, passando menos tempo com família e amigos.



Apresentar pressão por padrões irreais de aparência ou demonstrar atitudes que remetam a adultização e/ou sexualização.



Mudar de humor, irritar-se ou ficar agressivo quando não estão utilizando dispositivos digitais.



Apagar contas ou criar perfis novos inesperadamente ou com frequência.



Apresentar euforia, marcas no corpo ou ainda usar roupas que possam esconder machucados ou participação em práticas autolesivas de risco.

Se isso for observado, é necessário acompanhar e agir, pois esses sinais podem ser indícios de problemas de saúde mental, dependência digital ou ainda sinais de abusos, exploração ou aliciamentos. A busca por ajuda profissional pode ser necessária.

Supervisionar e mediar!

Supervisionar é saber onde, com quem e como a criança ou adolescente está interagindo as redes e plataformas digitais.

Já mediar é conversar, orientar e ensinar a interpretar o que se vê, o que envolve explicar os possíveis riscos sem gerar medo excessivo; ensinar a identificar conteúdos inadequados; estimular o pensamento crítico além de ensinar sobre a importância da privacidade.

O objetivo não é proibir tudo ou controlar, mas preparar a criança ou adolescente para escolhas responsáveis.



A internet pode ser um ambiente tão perigoso quanto o mundo físico, especialmente para os mais vulneráveis.

Perigos reais que você precisa conhecer:

- Grooming digital: adultos se passando por crianças para ganhar confiança.
- Cyberbullying: humilhação e assédio que deixam marcas profundas.
- Práticas autolesivas de risco: desafios e jogos que incentivam comportamentos perigosos e danos.
- Exposição a conteúdo inadequado: violência, pornografia, discurso de ódio.
- Vício digital: isolamento social e prejuízos ao desenvolvimento.



Como proteger? Presença!

- Participe das atividades online com as crianças.
- Conheça os amigos virtuais.
- Eduque sobre privacidade e segurança digital.
- Estabeleça regras claras de uso.
- Configure ferramentas de supervisão familiar.
- Monitore o tempo de tela.

Lembre-se: a melhor ferramenta de proteção não é um software, mas sua atenção, o diálogo e a presença ativa na vida digital.

Compartilhe esta mensagem para alertar mais famílias!



Como acionar a Ouvidoria e a Justiça Restaurativa

Parte das informações contidas nesta cartilha foram retiradas do material “Crianças, adolescentes e telas. Guia sobre usos de dispositivos digitais”, produzido pelo Governo Federal e que pode ser acessado, na íntegra, neste QR Code.



NOSSOS CANAIS



SISTEMA OUVIDORIA (SIOGE)



Registre sua
manifestação,
acessando
pelo QRCode.



ouvidoriageral@tjce.jus.br



(85) 3108-2434



(85) 98183-0768



Balcão Virtual
<https://tjce-teams-apps-bv.azurefd.net/meeting/OUVIDORIADOPODERJUDICIARIO>



Fórum Clóvis Beviláqua

Rua Desembargador Floriano
Benevides Magalhães, nº 220,
Edson Queiroz

Horário de Atendimento

De segunda a sexta, das 8h às 18h
Nível 01 - Sala 101
(Térreo, próximo a entrada principal,
no setor vermelho)



Tribunal de Justiça

Centro Administrativo Governador
Virgílio Távora - Av. General Afonso
Albuquerque Lima, s/n - Cambéba

Horário de Atendimento

De segunda a sexta, das 8h às 18h
Sala 19 (Térreo, segunda sala à direita,
após a entrada principal)

PESQUISA DE SATISFAÇÃO



Acesse
pelo
QRCode.



Portal
Ouvidoria



Justiça Restaurativa

Órgão de Macrogestão (TJCE): justica.restaurativa@tjce.jus.br
NUJUR (Núcleo Judicial): (85) 3492-8136 | nujur@tjce.jus.br