

PARECER OPP

Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª (PSD)

Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais

Parecer OPP - Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª (PSD) - Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em março de 2026, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2026). Parecer OPP - Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª (PSD) - Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdopsicologos.pt; info@ordemdopsicologos.pt.

Parecer OPP

Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª (PSD) – Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais

Recomendações para a Ação

- Reformular a exposição de motivos do Projeto de Lei, considerando as evidências científicas plasmadas no presente Parecer, que refletem uma realidade com nuances e causas concomitantes que, além dos riscos associados às Redes Sociais, podem explicar o agravamento dos índices de Saúde Mental das crianças e jovens na última década.
- Priorizar políticas e medidas que garantam oportunidades, nas escolas e na comunidade, para as crianças e jovens desenvolverem competências para o uso das tecnologias digitais e competências socioemocionais de autorregulação e de pensamento crítico.
- Priorizar políticas e medidas que garantam oportunidades para as famílias desenvolverem competências de parentalidade digital, nomeadamente de uma monitorização que equilibra privacidade, desenvolvimento de autonomia e supervisão parental.
- Assegurar, por mecanismos legais (e.g., auditorias algorítmicas independentes, acesso a dados para investigação), que as Plataformas Digitais tornam transparentes e regulam o *design* funcional das Redes Sociais e outros ambientes digitais.
- Auscultar crianças e adolescentes no que respeita ao desenho e aprovação final do Projeto de Lei, uma vez que estes/as são parte interessada no que respeita ao uso e à restrição de tecnologias digitais que fazem parte do seu dia a dia.
- Utilizar *credenciais verificáveis com divulgação seletiva*, em detrimento da Chave Móvel Digital, caso se avance com medidas de verificação de idade – algo essencial para salvaguardar a privacidade e a proteção de dados pessoais dos utilizadores.
- Incentivar e apoiar investigação científica de larga escala e longitudinal que permita compreender os efeitos de medidas restritivas no desenvolvimento psicossocial e na Saúde, física e mental, das crianças e adolescentes portugueses.

O presente documento surge na sequência da aprovação, na generalidade, no dia 12 de fevereiro de 2026, do [Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª \(PSD\)](#), que *estabelece medidas de proteção de crianças em ambientes digitais*.

Invocando o princípio constitucional de direito das crianças à proteção especial da sociedade e do Estado, com vista ao seu desenvolvimento integral (Constituição da República Portuguesa, art. 69.º), o referido Projeto de Lei sustenta-se nos efeitos do uso precoce e continuado de Redes Sociais na Saúde Mental das crianças e jovens, propondo um conjunto de medidas promotoras de hábitos *online* mais saudáveis – nomeadamente, a **fixação da idade mínima digital nos 16**

anos, com possibilidade de acesso para idades iguais ou superiores a 13 anos mediante consentimento expresso dos titulares das responsabilidades parentais e, ainda, a proibição do acesso para menores de 13 anos (cf. Art. 5.º). O Projeto de Lei reitera, ainda, responsabilidades para as plataformas e prestadores de serviços para efeitos da proteção reforçada de menores em ambientes digitais (cf. Art.º 10.º a 12.º).

Através do presente parecer, a OPP pretende **contribuir ativamente para a discussão no Projeto de Lei na especialidade**, recorrendo à evidência científica para elucidar pressupostos sobre o declínio dos índices de Saúde Mental das crianças e jovens na última década (CDC, 2024) e sobre a relação entre o uso das Redes Sociais e a Saúde Mental. Ainda, procuramos apresentar **recomendações alinhadas com a *Carta Portuguesa de Direitos Humanos na Era Digital*, incluindo o direito a uma Educação para o uso das Tecnologias Digitais, de forma a capacitar famílias, incluindo as próprias crianças e jovens**, para uma utilização adequada e segura destas tecnologias e dos ambientes digitais que as compõem.

Começamos por assinalar que o Projeto de Lei n.º 398/XVII/1ª apresenta, desde logo, **inconsistências entre a exposição de motivos e o âmbito normativo proposto**. Embora a fundamentação incida predominantemente sobre os riscos associados ao uso de Redes Sociais, a proposta estende-se, de forma mais abrangente, ao "ambiente digital" em sentido lato, isto é, plataformas de Redes Sociais, apostas e jogos *online*, serviços de partilha de imagens e vídeos, serviços de alojamento de conteúdos, aplicações de comunicação, prestadores de serviços e conteúdos com restrições etárias, prestadores de serviços de lojas de aplicações e quaisquer serviços intermediários (cf. Art. 2.º).

No presente parecer, apresentamos em maior foco as evidências relativas ao uso de Redes Sociais¹, ou seja, de espaços/ambientes digitais que permitem a partilha de mensagens escritas, áudios, fotografias ou vídeos, a interação com outros utilizadores (e.g., seguir, comentar e reagir a conteúdos) e o acesso a conteúdos de terceiros através de um perfil e/ou de um *feed* (i.e., uma sequência contínua e, regra geral, personalizada, de publicações, frequentemente ordenada por algoritmos de recomendação que são propriedade da plataforma digital).

Primeiramente, importa reconhecer que **a legislação que proíbe o acesso a Redes Sociais por menores de 16 anos**, tal como aprovado na Austrália e como previsto em vários países europeus (Reuters, 2026), **não é uma medida consensual tendo em conta as evidências científicas**. Por um lado, alguns peritos e estudos apontam para uma relação causal entre o uso das Redes Sociais e o declínio da Saúde Mental das crianças e adolescentes (e.g., Haidt, 2024; Haidt & Rausch, 2026; Twenge et al., 2020); no entanto, outros peritos e estudos indicam que não é possível estabelecer tal causalidade, referindo um “pânico moral” associado a estas tecnologias, tal como como aconteceu com outras menos recentes, da rádio aos videojogos, ainda que não neguem existirem riscos (Ferguson et al., 2025, 2026; Odgers, 2024; Vuorre et al., 2021).

¹ Nas quais se incluem, a título de exemplo, o Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, TikTok, LinkedIn, X (antigo Twitter), Messenger, Telegram, Pinterest, Snapchat, Reddit, Discord, Twitch, Threads, BeReal, Tumblr, Mastodon, Blue Sky, Signal.

É importante notar a complexidade do tema: **a investigação científica indica existirem efeitos mistos, tanto benéficos como nefastos, associados ao uso de tecnologias digitais e Redes Sociais por crianças e jovens.** O sentido e a magnitude destes efeitos variam no tempo e dependem de fatores associados ao/à jovem e aos contextos em que este/a se insere – incluindo a idade, o sexo, o tipo de conteúdos e de utilização (ativa vs. passiva), o tempo da utilização, a qualidade das relações familiares e escolares, as competências de literacia digital e de regulação emocional ou as características particulares das plataformas *online* (Beyens et al., 2020; Gioia et al., 2021; Popat & Tarrant, 2022; Valkenburg et al., 2021, 2022).

Na verdade, **as evidências parecem sugerir uma associação em U invertido entre o uso de espaços digitais por crianças e adolescentes e o bem-estar socioemocional:** níveis muito baixos e muito elevados de uso estão associados a menor bem-estar, enquanto **o uso moderado está associado a maior bem-estar** (OECD, 2025; Boer et al., 2020, 2021; Boniel-Nissim et al., 2022; Orben et al., 2022; Przybylski & Weinstein, 2017; Ferguson, 2017). Por exemplo, segundo as perspetivas de adolescentes entre os 13 e os 17 anos, as Redes Sociais também são meios de exploração da sua identidade e de interesses pessoais, bem como espaços onde se podem conectar com pares e ter apoio em momentos difíceis (Popat & Tarrant, 2022).

Ainda assim, os riscos associados à utilização de Redes Sociais não podem ser desconsiderados, incluindo-se aqui o *cyberbullying*, conteúdos indesejados de teor violento, sexual ou discriminatório, o efeito negativo da comparação social, sobretudo no que respeita ao corpo, à aparência e ao estilo de vida, na autoestima, assim como a adição e dependência do uso. Da mesma forma, é importante notar que **o uso problemático e a dependência destas tecnologias podem existir em comorbidade com outros problemas de Saúde Mental** (e.g., problemas de ansiedade, depressão e/ou consumo de substâncias), sendo que uma maior vulnerabilidade aos riscos e aos efeitos negativos também se pode dever a estes problemas pré-existentes (Ghali et al., 2023; Ho et al., 2014).

Os problemas de Saúde Mental podem resultar de uma **causalidade inversa ou bidirecional:** crianças ou jovens mais vulneráveis e/ou com problemas de Saúde Mental preexistentes tendem a usar meios digitais com maior frequência ou de formas mais problemáticas do que os seus pares – o que pode exacerbar vulnerabilidades e/ou problemas pré-existentes (Odgers, 2024; Heffer et al., 2019; Meng et al., 2025).

Neste sentido, e ainda que não seja possível prever que a proibição do uso para crianças menores de 13 anos se traduza em melhores índices de Saúde Mental, **louvamos que, para os maiores de 13 e até aos 16 anos, o Projeto de Lei defenda melhores medidas de verificação com consentimento parental (cf. Art. 5º a 8º), em vez de uma proibição total do acesso.** Esta decisão alinha-se com o necessário incentivo à monitorização parental do uso das Redes Sociais como uma medida de primeira linha (Champion et al., 2025), salvaguardando benefícios do uso e mitigando eventuais riscos para o desenvolvimento e Saúde dos adolescentes.

É ainda relevante considerar que, até ao momento, **não existem evidências que permitam afirmar de forma concludente que políticas restritivas do uso de ambientes digitais resultem em benefícios claros para a maioria das crianças e adolescentes** (Lind et al., 2026; van der Linden, 2026).

Ainda, importa reconhecer que **há sempre outras formas, relativamente fáceis, através das quais os jovens podem aceder a plataformas digitais sem o consentimento parental** proposto – por exemplo, através de tecnologias VPN (i.e., redes privadas virtuais que mascaram o endereço IP e permitem simular a ligação a partir de outro país, contornando bloqueios geográficos e mecanismos de verificação). Por tal, **a aplicação isolada de políticas restritivas do uso poderá ser, na melhor das hipóteses, insuficiente** – e, na pior, irrelevante – para proteger e preparar as crianças e jovens para o uso das tecnologias digitais, que acabará por acontecer, mais cedo ou mais tarde, no seu percurso de desenvolvimento (Fatt & Fardouly, 2025).

Em seguida, para que seja possível refletir sobre as decisões políticas possíveis e mais adequadas, apresentamos **três grupos de evidências científicas sobre o uso das Redes Sociais** que reforçam a complexidade e as nuances do tema.

1. Evidências sobre os Efeitos do Uso dos Espaços e Redes Sociais por Crianças

A maior parte da investigação sobre os efeitos do uso de espaços digitais e Redes Sociais por crianças em idade pré-escolar e de primeiro ciclo (i.e., dos 3 aos 10 anos) foca-se no **tempo de uso** e, essencialmente, no **efeito mediador da participação dos pais, mães ou outros cuidadores**.

Segundo a literatura, **parecem existir benefícios do uso de espaços digitais (e.g., ver vídeos, jogar jogos) quando este é moderado** (1-2h por dia), sobretudo quando são utilizados com propósitos pedagógicos ou recreativos e existe **um envolvimento parental ativo** (Przybylski et al., 2020; Przybylski & Weinstein, 2017; Puzio et al., 2022; Madigan et al., 2020). Importa salientar que limiares como 1–2h/dia não devem ser interpretados como prescrições universais, pois variam com idade, conteúdo, contexto e vulnerabilidade (AAP, 2022).

Os estudos incluídos numa revisão de literatura, realizada pela *Canadian Paediatric Society* (2019), indicam que ver vídeos online, jogar jogos ou fazer pesquisas de forma recreativa, parece associar-se a **sensações de bem-estar e a um menor risco de experienciar sintomas depressivos**, comparativamente a crianças que nunca usam ecrãs. Ainda, os espaços digitais, sobretudo através dos videojogos, parecem permitir às crianças fazer novas amizades e **manter amizades com pares**, podendo proporcionar relações mais diversas e inclusivas relativamente ao género do que as relações *offline* (Marsh, 2014).

Por sua vez, **o uso excessivo (> 3h por dia) e sem supervisão** e envolvimento parental apresenta riscos acrescidos, nomeadamente, parece associar-se à **redução da atividade física, a uma dieta menos saudável e ao aumento do peso corporal** (Puzio et al., 2022; Stiglic & Viner, 2019; Melkevik et al., 2010) – fatores de riscos para diversos problemas de Saúde –, bem como a **piores resultados em disciplinas de cálculo, leitura e escrita**, mediados por dificuldades na manutenção da atenção e na regulação emocional (Cerniglia et al., 2021).

Sem supervisão parental, aumenta o risco de as crianças visualizarem e construírem significados maladaptativos sobre conteúdos violentos, de incitação ao ódio, pornográficos e,

entre outros, conteúdos que as expõem a comportamentos auto-lesivos e/ou suicidários (UNICEF, 2017). Ainda que não se compreenda claramente como o uso excessivo dos ecrãs contribui para dificuldades de Saúde Psicológica, para algumas crianças este parece associado a sintomas depressivos (Stiglic & Viner, 2019), piores hábitos de sono e a maior probabilidade de sentirem, na adolescência, uma maior insatisfação com o corpo (AAP, 2025).

O uso problemático, e as suas consequências, pode associar-se a circunstâncias de vida, nomeadamente à **indisponibilidade dos pais/mães em supervisionar o uso, dar significados aos conteúdos com os quais as crianças contactam e em criar oportunidades de socialização e lazer fora dos ecrãs** (Puzio et al., 2022).

Ainda assim, algumas das crianças que usam Redes Sociais também tendem a envolver-se mais em comunidades *online* e a manifestar **comportamentos pró-sociais** (por exemplo, apoio a outros pares) (Charmaraman et al., 2022; 2025) – algo que indicia que a aprendizagem de como navegar e utilizar os espaços digitais também se pode traduzir em benefícios.

As recomendações internacionais do uso de Redes Sociais e espaços digitais são relativamente consensuais: **aguardar, pelo menos, até aos 13 anos para criação de uma conta em Redes Sociais – uma vez o que a investigação disponível indica mais desvantagens do que vantagens** para crianças com idade inferior e que o maior benefício implica a mediação dos pais, mães ou outros cuidadores, de forma que a utilização seja pedagógica ou recreativa e aconteça através de conteúdos e interpretações adequadas (AAP, 2025; OCDE, 2025; UNICEF, 2017).

2. Evidências sobre os Efeitos do uso de Espaços Digitais e Redes Sociais por Adolescentes

No que respeita aos efeitos do uso dos espaços digitais e das Redes Sociais por adolescentes, existe **menor consenso entre estudos e recomendações**.

O que os/as adolescente veem e fazem nos ecrãs pode influenciar o seu desenvolvimento, nomeadamente a qualidade da relação e **proximidade** com os pares, a exploração da **identidade** pessoal e o estabelecimento de um maior sentido de **autonomia**. O início da adolescência (situado, em média, por volta dos 11/13 anos para as raparigas, e dos 13/15 para os rapazes) parece ser o **período mais suscetível à influência das tecnologias digitais, sobretudo das Redes Sociais** (Orben et al., 2022).

No entanto, constatar que o uso pode influenciar o desenvolvimento não informa em que sentido, positivo ou negativo, ocorre esta influência e como pode impactar a Saúde.

Para refletir sobre esta influência e potenciais impactos, importa, primeiramente, compreender como alguns **processos de maturação neurológica e psicológica**, que acontecem na adolescência, entre os 11 e os 25 anos, são permeáveis aos conteúdos e funções típicas das Redes Sociais (APA, 2024; Mousley et al., 2025):

- **Hipersensibilidade ao *feedback* social.** Existe uma maior sensibilidade à aprovação e rejeição pelos pares, sendo os/as adolescentes especialmente responsivos a mecanismos de validação (e.g., “gostos”, “seguidores”, comentários). Neste período do desenvolvimento pode intensificar-se a procura de atenção e reconhecimento, inclusive modelando (i.e., imitando) comportamentos de risco. Esta hipersensibilidade pode ainda traduzir-se em comparações sociais idealizadas, no que respeita ao corpo, à aparência e, por exemplo, ao estilo de vida.
- **Competências relacionais em desenvolvimento.** A adolescência é um período-chave para aprender competências relacionais (e.g., empatia, negociação de conflitos), necessárias ao estabelecimento de relações íntimas e dialógicas ao longo da vida. O foco em métricas (i.e., “seguidores”, “gostos”, “visualizações”) pode centralizar a atenção dos jovens em interações unilaterais e despersonalizadas, em detrimento de outras oportunidades de desenvolvimento relacional, como interações presenciais um-para-um ou em pequenos grupos, onde existe uma comunicação mais recíproca.
- **Controlo inibitório em desenvolvimento.** Tendencialmente, os/as jovens têm mais dificuldade em resistir a impulsos ou a parar comportamentos que, apesar de conferirem prazer ou benefícios imediatos, podem ter consequências negativas a longo prazo. Certas funcionalidades, como o *infinite scroll*, ausência de limites e notificações *push* exploram esta arquitetura mental, reforçando decisões baseadas em recompensas rápidas, menor apreciação por objetivos a longo termo, assim como interferindo com o foco em tarefas que requerem concentração (e.g., aulas e trabalhos).

Esta arquitetura neurobiológica e psicológica, característica da adolescência, cria **uma janela de oportunidade tanto para a aprendizagem como para o risco**, tornando os/as jovens particularmente permeáveis ao *design* e às dinâmicas das plataformas digitais. No entanto, a forma como se traduz em indicadores de Saúde Mental é complexa, com a investigação a revelar que a relação não é tão direta ou universal como se poderia prever.

De acordo com os estudos disponíveis, **não é possível afirmar de forma categórica que o tempo de uso das Redes Sociais afete de forma negativa a Saúde Mental dos/as adolescentes**, expressa, por exemplo, em problemas de ansiedade e depressão (Ferguson et al., 2025). Vários estudos (Orben & Przybylski, 2019a, 2019b; Vuorre & Przybylski, 2023) indicam que **a influência direta no bem-estar psicológico das/os adolescentes é fraca e inconsistente**, podendo ser explicada por fatores externos às Redes Sociais (Ferguson, 2026), o que significa que esta problemática não pode ser analisada numa perspetiva restrita de causalidade direta ou linear.

É ainda possível identificar **benefícios do uso para o funcionamento psicossocial**, entre os quais a facilitação da comunicação e da proximidade entre adolescentes (Lenhart et al., 2015; Haddock et al., 2022), o fácil acesso ao suporte de pares aquando de situações difíceis (Craig et al., 2021), a redução do stresse (Zsila & Reyes, 2023) ou a exploração de interesses pessoais, académicos ou profissionais (Popat & Tarrant, 2022).

Ademais, embora existam poucos estudos conduzidos com populações jovens marginalizadas (e.g., minorias étnicas, sexuais, pessoas com deficiência ou pessoas com condições crónicas de Saúde) (APA, 2023), **a investigação documenta efeitos positivos, em particular, para jovens pertencentes a grupos vulneráveis ou sujeitos a discriminação social** – incluindo jovens LGBTQIA+. Estes/as jovens podem beneficiar da conexão com pares, da exploração e gestão de identidade e do suporte social proporcionado por comunidades *online*, que se traduzem em melhorias no seu bem-estar, no apoio recebido, na capacidade de lidar com atitudes discriminatórias (Berger et al., 2022; Craig et al., 2021; Lucero, 2017).

Na realidade, a maioria dos estudos que analisam os efeitos do uso incidem sobre “quanto tempo” os jovens usam as Redes Sociais, e não sobre “o que veem e fazem” nesses espaços digitais. Muito provavelmente, **existem impactos psicológicos diferentes entre, por exemplo, duas horas despendidas em conteúdos apropriados e uma hora despendida em conteúdos violentos e discriminatórios**. Talvez pelas limitações resultantes das metodologias dos estudos, existam conclusões tão díspares quanto aos efeitos das Redes Sociais.

Por exemplo, em sentido contrário ao que temos vindo a afirmar, uma revisão de evidências (Haidt & Rausch, 2026) indica que **as Redes Sociais não são seguras para adolescentes** pois, mesmo que não se considerem os efeitos indiretos na Saúde Mental (i.e., os problemas de depressão e ansiedade), existem **evidências suficientes sobre os efeitos negativos** diretos: incluindo, o uso problemático (i.e., demasiadas horas, dificuldades em estar *offline*), menor atividade física, menor quantidade/qualidade do sono, assim como maior probabilidade de viver situações de assédio e extorsão sexual. A estes acrescentam-se a exposição a notícias falsas (Papapicco et al., 2022), situações de *cyberbullying*, pressão para estarem frequentemente conectados e *online* (FOMO²), o efeito negativo que a comparação social tem na sua autoestima (Fulantelli et al., 2022; Popat & Tarrant, 2022) e, ainda, o desenvolvimento de adição e dependência do uso destas tecnologias (Kuss & Griffiths, 2012; Meng et al., 2022).

Procurando uma perspetiva conciliadora, podemos considerar que as conclusões divergentes entre estudos são plausíveis e válidas, uma vez que se referem a adolescentes diferentes – **cerca de 10-15% dos/as adolescentes experiencia, em determinados momentos, efeitos nefastos do uso da Redes Sociais, entre 10-15% experiencia efeitos benéficos, mas, para a maioria dos/as jovens, e na maior parte do tempo, as Redes Sociais não têm um impacto significativo, nem benéfico nem nefasto, na sua Saúde e bem-estar psicológico** (Vulkenburg et al., 2022).

Desta forma, **para alguns adolescentes, sobretudo aqueles/as em maior situação de vulnerabilidade, o uso das Redes Sociais pode ser nefasto**, aumentando a suscetibilidade aos riscos que existem online e, conseqüentemente, precipitando dificuldades de Saúde Mental ou agravando pré-existentes. A partir deste racional é possível entender porque, em alguns estudos, o uso das Redes Sociais parece associar-se à **diminuição da autoestima e ao aumento da ansiedade, de sintomatologia depressiva, de comportamentos suicidários e de problemas**

² O termo **FOMO** (*fear of missing out*), que significa **medo de ficar de fora**, é utilizado para descrever a experiência de pessoas (incluindo crianças e adolescentes) que, quando estão *offline*, ficam ansiosas por sentirem que estão a perder algo importante que pode estar a acontecer no mundo *online*.

do comportamento alimentar (Irmer & Schmiedek, 2023; Fioravanti et al., 2022; Padín et al., 2021; Twenge et al., 2020, 2021), sobretudo em raparigas (Twenge & Martin, 2020).

No entanto, é importante reconhecer que **há vários fatores individuais, familiares e contextuais que compõem e/ou previnem condições de vulnerabilidade, moldando a trajetória dos efeitos** – por exemplo, traços de personalidade (introversão vs. extroversão; neuroticismo), dificuldades psicológicas prévias (e.g., sentimentos de solidão, baixa autoestima), adversidades familiares (e.g., indisponibilidade e/ou conflitos parentais), qualidade das relações de pares *offline* (e.g. pressão do grupo de pares para o digital; necessidade de ser aceite e adotar as mesmas práticas digitais; suporte entre pares), ligação à escola, supervisão parental, entre outros (Ferguson, 2026; Geng et al, 2023).

Em suma, as **Redes Sociais parecem ter um efeito amplificador de características, vulnerabilidades e problemas pré-existentes, mais do que um efeito causal e precipitante de dificuldades psicossociais ou problemas de Saúde Mental** (Ferguson, 2026).

3. Evidências sobre os Efeitos de Políticas Restritivas do Uso de Espaços Digitais e Redes Sociais na Infância e Adolescência

Até ao momento **não existem evidências suficientes de estudos de larga escala sobre a eficácia e o impacto de políticas que restringem o uso das Redes Sociais por menores de 16 anos** (van der Linden, 2026) – algo que poderá alterar-se à medida que alguns países vão adotando tais políticas e investigando as suas eventuais consequências no desenvolvimento e Saúde de crianças e adolescentes.

Ainda assim, é possível identificar alguma investigação científica relativamente à **restrição do uso de smartphones e de Redes Sociais nas escolas**, algo que vários países, inclusivamente algumas escolas em Portugal, adotaram nos últimos anos.

Neste sentido, estudos recentes, que compararam estudantes (entre os 12 e os 15 anos) de escolas que baniram o uso e estudantes de escolas que não o fizeram, concluem que **não se verificam diferenças quanto ao tempo de uso geral, ao bem-estar psicológico e à qualidade de vida** (Goodyear et al., 2025; Perry et al., 2025).

Estes resultados remetem para a possibilidade de as dificuldades psicológicas experienciadas pelos jovens terem causas estruturais. **No que respeita à aprendizagem e desempenho académico, os impactos da restrição do uso nas escolas são mistos e, na sua maioria, fracos e pouco significativos, com exceção da melhoria para estudantes de meios socioeconómicos desfavorecidos** (Campbell et al., 2024; OCDE, 2025; Stokel-Walker, 2025) – reforçando a hipótese de um efeito amplificador mais do que um efeito causal negativo.

Os resultados acima descritos implicam questionar: 1) Será que o agravamento das dificuldades de Saúde Mental dos jovens, na última década, se deve a outros fatores que não as Redes Sociais? 2) Será que o baixo envolvimento nas aulas e os fracos resultados académicos estão

mais associados aos próprios métodos de ensino, ou a outros fatores escolares, do que ao uso das Redes Sociais?

Deste modo, é importante assinalar que, para além de um enfoque nas Redes Sociais de forma exclusiva, a compreensão das dificuldades de Saúde Mental de algumas crianças e jovens, que se têm vindo a verificar, são mais bem compreendidas e explicadas quando se consideram vários fatores que contribuem para explicar o seu agravamento ao longo da última década, incluindo, entre outros (Anderson et al., 2025; McGorry et al., 2025):

- **Alterações nas dinâmicas familiares.** A erosão das redes de apoio tradicionais (e.g., família alargada) e a redução do tempo de convivência não estruturada podem ter fragilizado o papel da família e da comunidade alargada, exacerbando o sentimento de isolamento e falta de suporte emocional em momentos críticos do desenvolvimento.
- **Aumento das desigualdades socioeconómicas.** A precariedade financeira das famílias e a incerteza quanto à mobilidade social podem funcionar como stressores crónicos e intergeracionais, que não só limitam o acesso a oportunidades recursos de lazer e Saúde, como deterioram o bem-estar psicológico das famílias e comunidades.
- **Desajustamento do modelo escolar atual.** O modelo escolar tradicional parece demonstrar-se incapaz de integrar e responder às rápidas mudanças tecnológicas e sociais. Este desfazamento entre métodos de ensino e competências exigidas pelo mundo contemporâneo pode gerar sentimentos de alienação e desmotivação, tornando a escola num espaço desprovido de objetivo e significado para os/as jovens.
- **Crise nos sistemas de Saúde.** A dificuldade de acesso a serviços de Saúde Mental, frequentemente subfinanciados e sobrecarregados, bem como um foco reduzido na prevenção da doença e na promoção da Saúde, pode gerar obstáculos à obtenção de apoio profissional atempado e adequado por parte dos/as jovens em situação de vulnerabilidade.
- **Limitações na capacidade de fruição do espaço público de oportunidades de ócio e lazer mais promotoras de bem-estar,** nas quais se incluem o contato e a realização de atividades ao ar livre, na natureza e na atividade desportiva. Estas atividades, além de serem bem aceites por crianças e jovens quando lhes são proporcionadas, têm efeitos positivos em diversas esferas do desenvolvimento (e.g., psicomotor, cognitivo, social, moral).

O uso de espaços digitais, sobretudo de Redes Sociais, é uma realidade quotidiana, sendo que as medidas restritivas a adotar – como é o caso da proibição e de mecanismos de verificação robustos – devem ser baseadas na evidência científica, mas também no reconhecimento de **que os/as jovens são parte interessada no que confere a decisões que lhes limitem o direito de acesso a tecnologias que, apesar de terem riscos, também lhes podem ser úteis** (por exemplo, para aceder ao apoio de pares, explorar interesses pessoais ou consultar informação).

Neste sentido, **a OPP recomenda que se auscultem os/as jovens sobre a implementação de medidas restritivas do uso dos espaços digitais**, bem como sobre o desenho de medidas de promoção de competências digitais. A título de exemplo, em estudos que integram as perspetivas de adolescentes, estes/as identificam que a proximidade e monitorização dos pais como algo que os protege dos riscos *online* (Popat & Tarrant, 2022). Outros estudos exploratórios, inclusive com jovens portugueses (e.g., Giannetti et al., 2025), demonstram como as suas perspetivas podem ajudar a compreender quais as competências socioemocionais mais relevantes na prevenção da adição e dependência do uso de *smartphones*.

Esta auscultação e integração de perspetivas podem **prevenir potenciais efeitos contraproducentes de proibições do uso**. De acordo com a *teoria da reatância*, se alguém sente a sua liberdade de escolha ameaçada, é motivado a recuperá-la, tendendo a experimentar uma resposta defensiva, que pode aumentar o desejo e a motivação para o comportamento interdito (Brehm & Brehm, 2013).

De acordo com as evidências acima descritas, é possível concluir que:

- O uso de espaços digitais por crianças (3 -10 anos) pode ser benéfico, mas num tempo de uso moderado (1-2h/dia) com objetivos pedagógicos ou recreativos e mediado pelos cuidadores. Fora destas condições, parece ter mais malefícios do que benefícios.
- Os efeitos do uso de Redes Sociais por adolescentes (11-25 anos) não são universais: para a maioria não tem um efeito significativo para a Saúde e bem-estar, mas para grupos mais vulneráveis, o uso destas tecnologias pode amplificar dificuldades de Saúde Mental pré-existentes e piorar o desempenho académico.
- Os espaços digitais, tal como os espaços físicos, envolvem oportunidades e riscos, cabendo aos adultos e às próprias Plataformas Digitais, criarem as condições para as crianças e jovens utilizarem esses espaços com segurança e aproveitarem os seus benefícios.
- Até ao momento, não há evidências científicas que suportem a eficácia de medidas restritivas universais do uso de Redes Sociais. As restrições ao uso de ecrãs nas Escolas parecem contribuir pouco para a melhoria da Saúde e bem-estar dos jovens, excetuando apresentarem um efeito positivo no desempenho de alunos de meios socioeconómicos mais desfavorecidos.
- Uma verdadeira compreensão do agravamento dos problemas de Saúde Mental das crianças e adolescentes, requer a consideração dos vários fatores estruturais que estão na sua base, como o aumento das desigualdades sociais e dificuldades nos sistemas da Educação e da Saúde, além das oportunidades de lazer disponíveis.

Face ao exposto, e observando recomendações científicas recentes (e.g., APA, 2024; Champion et al., 2025; Fatt & Fardouly, 2025; van der Linden, 2026), **a OPP considera que existem 6**

limitações à restrição do uso das Redes Sociais, tal como proposto no presente Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª:

- 1. Desconsideração da maturidade individual.** O estabelecimento de um limite de idade fixo pode ignorar as diferenças individuais na maturidade e competência dos adolescentes, uma vez que a idade cronológica não determina a prontidão para o uso das Redes Sociais, nem é um mediador determinante no precipitar de dificuldades de Saúde Mental.
- 2. Secundarização de competências-base.** A mera restrição, com intenção de proteção, pode reduzir o incentivo (político e social) para se investir em programas de promoção da literacia e das competências digitais (e.g., segurança e gestão de privacidade online, reconhecimento de desinformação), de promoção competências socioemocionais nas escolas (e.g., autorregulação emocional, pensamento crítico), bem como de apoio à parentalidade digital (e.g., supervisão online). Sem estas medidas, as crianças e jovens permanecerão impreparados para gerir riscos e oportunidades quando acederem aos espaços digitais.
- 3. Redução ilusória de riscos.** As medidas restritivas podem falhar em proteger jovens acima do limite estipulado e podem criar a ideia, errónea, de que as Redes Sociais têm menos riscos após essa idade. Ainda, é relevante notar que o uso problemático não é exclusivo destas fases do desenvolvimento e que os adultos/as são os principais modeladores do comportamento das crianças e jovens.
- 4. Perda de benefícios psicossociais.** A restrição do acesso pode prejudicar jovens que encontram nestas plataformas apoio comunitário e recursos (e.g., recursos educativos e científicos), afetando de forma desproporcional as populações com menos recursos e mais marginalizadas, que podem depender destas redes para fins de suporte social, mas também de exploração identitária e sentido de pertença.
- 5. Riscos na partilha de dados de verificação.** A utilização da Chave Móvel Digital (CMD) nos processos de verificação de idade levanta preocupações sobre o armazenamento de documentos oficiais, a perda de privacidade e a partilha de mais informação do que a necessária com as Plataformas Digitais – as quais poderão utilizar tal informação para interesses próprios.
- 6. Risco de proliferação de meios alternativos e plataformas paralelas.** Existe o risco de os jovens recorrem a ferramentas de acesso disponíveis (e.g., VPN) e de se criarem espaços *online* alternativos com menor regulação, como plataformas paralelas onde a supervisão e os mecanismos de proteção tendem a ser ainda mais frágeis.

Importa sublinhar que a **OPP louva o esforço presente no Projeto de Lei em responsabilizar as Plataformas Digitais pela mitigação dos riscos existentes nos espaços *online***, de forma que não sejam apenas as famílias e os próprios/as jovens a responsabilizar-se pelo que resulta do seu envolvimento com os conteúdos e pessoas que os utilizam. Este posicionamento está alinhado com recomendações internacionais que reforçam o papel essencial que estas Plataformas têm na proteção de quem que usa os seus serviços e produtos (e.g., UNCRC, 2021; OECD, 2022).

Tal como proposto no Projeto de Lei (Art. 10º a 16º), **consideramos imperativo regular o *design* funcional das Redes Sociais** (*nudges* e reforços embutidos no *design*, exposição a publicidade personalizada, *profiling*, falhas de moderação e de proteção contra aliciamento), para que não se mantenham intactos e não se traduzam em efeitos nefastos para as crianças e jovens – as/os quais se encontram num período do desenvolvimento especialmente vulnerável.

As Plataformas têm a responsabilidade de criar produtos seguros através de mecanismos embutidos (e.g., moderação de conteúdos; alertas e pausas após uso continuado; limites diários de utilização; desativação por defeito de *autoplay* e *scroll* infinito; controlo sobre definições algorítmicas), que facilitem uma maior capacidade de autorregulação do tempo e tipo de uso, **zelando pelo bem-estar digital dos utilizadores/as** (Roffarello & De Russis, 2023).

Os modelos de negócio que regem as Plataformas Digitais – os quais implicam ter as pessoas, crianças e jovens incluídos, o maior tempo possível *online* de forma a modificarem comportamentos de consumo – não devem ser desconsiderados na discussão sobre a regulação destas plataformas (Raffoul et al., 2023). Ainda, a extensão da regulação à **transparência de parâmetros, algoritmos e ao *profiling* através de dados online** (i.e., a recolha e tratamento automatizado de dados pessoais para prever comportamentos, interesses e preferências) é relevante ao funcionamento democrático da sociedade.

Para atualizar e complementar o Projeto de Lei, e de forma a garantir a concretização do seu objetivo primordial em salvaguardar o desenvolvimento e Saúde das crianças e jovens, **a OPP recomenda explicitamente que se considere a necessidade de:**

- **Reformular a exposição de motivos do Projeto de Lei**, por forma a estabelecer uma maior correspondência entre a fundamentação científica e o âmbito de aplicação normativa proposto, clarificando que tipo de ambientes digitais (e.g., Redes Sociais, jogos *multiplayer* online) e de acordo com quais evidências científicas se baseiam as alterações legislativas e políticas propostas, evitando formulações simplistas que não espelham as nuances presentes na investigação.
- **Priorizar a capacitação das famílias para usar e supervisionar o uso de tecnologias digitais.** Os comportamentos das crianças e jovens estão associados aos comportamentos dos cuidadores/as. Existe necessidade de promover a literacia e capacitar os adultos/as para um uso adequado, que modele bons exemplos, e para supervisionar devidamente (i.e., através da mediação ativa, do estabelecimento de limites negociados) o que os menores veem e fazem nos ambientes digitais.
- **Priorizar o desenvolvimento de competências socioemocionais.** Mais do que restringir o acesso, importa capacitar crianças e jovens para desenvolverem competências de regulação emocional, tolerância à frustração, pensamento crítico, autocompaixão e procura de ajuda. Programas educativos centrados nestas competências têm maior potencial para prevenir o uso problemático do que medidas assentes apenas na proibição ou apenas na restrição externa.

- **Priorizar uma Educação para o Uso das Tecnologias Digitais.** De forma a preparar as crianças e jovens – e as gerações futuras – para o uso das tecnologias digitais, é necessário um planeamento, através do sistema Educativo, de **ações de promoção de literacia digital**, por forma a garantir que as crianças e jovens, desde cedo, desenvolvem as competências necessárias a uma utilização segura e maximizem as oportunidades de interações *online* significativas (APA, 2023). Algumas competências específicas neste âmbito incluem a capacidade de: i) questionar a precisão e a representatividade do conteúdo das Redes Sociais; ii) compreender as estratégias de desinformação e disseminação de informações falsas; iii) construir e relações online saudáveis; iv) evitar comparações online excessivas, entendendo como imagens e conteúdos podem ser manipulados; v) identificar sinais de uso problemático e perigos nos ambientes digitais; ou vi) identificar sinais e procurar ajuda aquando dificuldade de Saúde Mental; vii) proteger a privacidade *online* (Balt et al., 2023; van der Linden, 2026).
- **Encontrar uma alternativa à Chave Móvel Digital.** Caso se avance com os mecanismos de verificação de idade propostos, é necessário utilizar uma opção que proteja a privacidade e os dados dos utilizadores/as. Uma alternativa viável poderá passar pela utilização de *credenciais verificáveis com divulgação seletiva*.
- **Estabelecer mecanismos legais de regulação, além das contraordenações.** É necessário garantir que a supervisão incide sobre a arquitetura técnica das plataformas. Tal implica cooperação entre as empresas detentoras das plataformas e centros de investigação independentes. Ainda, é importante legislar o dever de permitir auditorias algorítmicas independentes e de cumprir critérios de segurança do *design* funcional. Desta forma, é mais provável que a regulação se traduza em mudanças reais no *design* e no modelo de negócio, em vez de permitir que as empresas (com vasto poder económico) optem por pagar multas em troca da manutenção de práticas predatórias (Hall et al., 2026).

Ainda, a OPP considera de maior importância, caso se avance com a proibição para menores de 13 anos e o reforço dos mecanismos de verificação, **incentivar e apoiar a investigação científica sobre os efeitos deste tipo de medidas restritivas no desenvolvimento e Saúde, física e mental, das crianças e jovens portugueses** – à semelhança do que irá acontecer no [Reino Unido](#). Apenas através da investigação científica de qualidade poderemos ter as evidências necessárias para compreender porque os índices de Saúde Mental têm piorado entre as crianças e jovens na última década, bem como tomar melhores decisões quanto ao uso das tecnologias digitais e à regulação dos ambientes *online*.

Para informações adicionais sobre o uso e a restrição do uso das tecnologias digitais nas escolas, sugerimos a consulta do documento OPP [Orientações para a Utilização de Ecrãs e Tecnologias Digitais nas Escolas](#) (2024).

Sublinhamos, por fim, a nossa disponibilidade para continuar a contribuir para uma reflexão, cientificamente alicerçada, acerca destas matérias, sempre que pertinente.

Documento elaborado com a colaboração de:

Ivone Patrão (CP 4656)

Referências Bibliográficas

- American Academy of Pediatrics (2022). Screen time guidelines by Age. <https://shre.ink/AOTC>.
- American Academy of Pediatrics (2025). *Age to introduce social media*. Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. <https://shre.ink/A4TI>.
- American Psychology Association (2019). *Digital guidelines: Promoting healthy technology for children*. <https://shre.ink/AOW5>.
- American Psychology Association (2023). *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence*. Washington: APA. <https://shre.ink/AOWg>.
- American Psychological Association (2024). *Potential risks of content, features, and functions: A closer look at the science behind how social media affects youth*. APA. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/psychological-science-behind-youth-social-media.pdf>.
- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., ... & Goldhaber, K. (2025). Contributing factors to the rise in adolescent anxiety and associated mental health disorders: A narrative review of current literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), e70009. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>.
- Balt, E., Mérelle, S., Robinson, J., Popma, A., ... & Gilissen, R. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide: Lessons from a psychological autopsy study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 48. <https://shre.ink/AOBI>.
- Berger, M., Taba, M., Marino, J.L., Lim, M.S.C. & Skinner, S.R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9). <https://shre.ink/AOWk>.
- Beyens, I., Pouwels, J.L., van Driel, I.I. et al. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, 10763. <https://shre.ink/AOQF>.
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., de Looze, M. & van den Eijnden, R. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://shre.ink/AOQo>.
- Boer, M., van den Eijnden, R., Boniel-Nissim, M., ... & Stevens G. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89-S99, <https://shre.ink/AOQh>.
- Boniel-Nissim, M., van den Eijnden, R., Furstova, J. & Marino, C. 2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107144. <https://shre.ink/AOQx>.
- Brehm, S. S., & Brehm, J. W. (2013). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. Academic Press.
- Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., ... & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(3), 242–265. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>.

PARECER OPP – Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª (PSD) -
Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Youth Risk Behavior Survey data summary & trends report: 2013–2023*. U.S. Department of Health and Human Services.

Canadian Paediatric Society (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 402-417.

Cerniglia, L., Cimino, S., & Ammaniti, M. (2021). What are the effects of screen time on emotion regulation and academic achievements? A three-wave longitudinal study on children from 4 to 8 years of age. *Journal of Early Childhood Research*, 19(2), 145-160.

Champion, K., Birrell, L., Smout, S., Teesson, M., & Slade, T. (2025). Debate: Social media in children and young people – time for a ban? Beyond the ban – empowering parents and schools to keep adolescents safe on social media. *Child and Adolescent Mental Health*, 30, 411 - 413. <https://doi.org/10.1111/camh.70032>.

Charmaraman, L., Lynch, A.D., Richer, A.M. & Grossman, J. (2022). Associations of early social media initiation on digital behaviors and the moderating role of limiting use. *Computers in Human Behavior*, 127. <https://shre.ink/AOTu>.

Charmaraman, L., Nesi, J., Schueller, S.M., Choukas-Bradley, S., Hernandez, J.M. & Davis, K. (2025). Youth Digital Wellbeing and Social Connectedness. In D. A. Christakis & Hale, L. (Eds.), *Handbook of Children and Screens Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence* (pp. 223-229). Springer.

Charmaraman, L., Zhang, A., Wang, K. & Chen, B. (2024). Sexual Minorities and Loneliness: Exploring Sexuality through Social Media and Gender–Sexuality Alliance (GSA) Supports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 300. <https://shre.ink/AOW8>.

Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., & Krishnan, S. (2021). Can Social Media Participation Enhance LGBTQ+ Youth Well-Being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media + Society*, 7(1). <https://shre.ink/AOT5>.

Fatt, S., & Fardouly, J. (2025). Debate: Social media in children and young people – time for a ban? Weighing up the implications and limitations of age-based social media restrictions. *Child and Adolescent Mental Health*, 30(4), 414-415. <https://doi.org/10.1111/camh.70034>.

Ferguson, C. (2017). Everything in moderation: Moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *The Psychiatric Quarterly*, 88(4), 797-805. <https://shre.ink/AOKJ>.

Ferguson, C. J. (2026). Links between social media use and mental wellness in youth are an artifact of other factors: Implications for public policy and meta-analysis. *Current Psychology*, 45, 573. <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09205-3>.

Ferguson, C. J., Kaye, L. K., Branley-Bell, D., & Markey, P. (2025). There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 56(1), 73–83. <https://doi.org/10.1037/pro000589>.

Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7(3), 419-458.

Fulantelli, G., Taibi, D., Scifo, L., Schwarze, V., & Eimler, S. C. (2022). Cyberbullying and cyberhate as two interlinked instances of cyber-aggression in adolescence: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 909299.

Ghali, S., Afifi, S., Suryadevara, V., et al. (2023). A systematic review of the association of internet gaming disorder and excessive social media use with psychiatric comorbidities in children and adolescents: Is it a curse or a blessing?. *Cureus* 15(8), e43835. [10.7759/cureus.43835](https://doi.org/10.7759/cureus.43835).

Geng, X., Zhang, J., Liu, Y., Xu, L., Han, Y., Potenza, M.N. & Zhang, J. (2023). Problematic use of the internet among adolescents: A four-wave longitudinal study of trajectories, predictors and outcomes. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(2), 435. <https://shre.ink/AOdQ>.

Giannetti, G. P. (2025). Relação entre o bem-estar, dependência do smartphone, empatia e auto-controle em jovens com restrição de uso de telemóvel numa escola. [Dissertação de Mestrado, ISPA - Instituto Universitário].

Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: a literature review. *Clinical neuropsychiatry*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>.

Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., ... & Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 51, 101211.

Haddock, A., Ward, N., Yu, R. & O'Dea, N. (2022). Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 27, 19(21), 14009.

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. New York: Penguin.

Haidt, J., & Rausch, Z. (2026). Social media is harming young people at a scale large enough to cause changes at the population level . *Preprint SSRN*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.6069268>.

Hall, L. C., Yanotti, M. B., Padgett, C., & Sauer, J. D. (2026). Social-media bans: Why corporate fines could backfire. *Nature*, 649(8099), 1110. <https://doi.org/10.1038/d41586-026-00262-z>.

Heffer, T. et al. (2019). The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462-470. <https://shre.ink/AOKg>.

Ho, R. C., Zhang, M.W., Tsang, T. Y. et al. (2014) The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, 183. [10.1186/1471-244X-14-](https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-).

Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(12), 1-13.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–374. <https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>.

Lenhart A., Smith A., Anderson M., Duggan M. & Perrin A. (2015). *Teens, Technology Friendship. Volume 10*. Pew Research Center; Washington, DC, USA.

Lind, M. N., Schueller, S., & Odgers, C. (2026). We don't know how social media bans will affect youth but we're doing it anyway. *Preprint PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/txjum_v1.

Lucero, L. (2017). Safe spaces in online places: Social media and LGBTQ youth. *Multicultural Education Review*, 9(2), 117-128. <https://shre.ink/AOW9>.

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., et al. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665-675.

Marsh, J. (2014). The relationship between online and offline play: Friendship and exclusion. In C. Richards & A. Burn (Eds.), *Children's Games in the New Media Age: Childlore, Media and the Playground* (pp. 109-131). Routledge/Taylor & Francis Group.

McGorry, P., Gunasiri, H., Mei, C., Rice, S., & Gao, C. X. (2025). The youth mental health crisis: Analysis and solutions. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1517533. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1517533>.

Melkevik O., Torsheim T., Iannotti R.J. & Wold B. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: A cross-national investigation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–10.

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.

Meng, X., Xu, L., Gao, S., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Garofalo, C. (2025). The bidirectional association between peer relationships and internet addiction: A meta-analytic structural equation model based on longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 122, 102650. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102650>.

Mousley, A., Bethlehem, R. A. I., Yeh, F. C., et al. (2025). Topological turning points across the human lifespan. *Nature Communications*, 16, 10055. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-65974-8>.

Odgers, C. & M. Jensen (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://shre.ink/AOsp>.

Odgers, C. (2024). The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature*, 628(8006), 29-30. <https://shre.ink/AOkA>.

OECD (2022). Recommendation on Children in the Digital Environment. <https://shre.ink/A4C1>.

OECD (2025). How's Life for Children in the Digital Age? OECD Publishing, Paris. <https://shre.ink/AOQX>.

PARECER OPP – Projeto de Lei n.º 398/XVII/1.ª (PSD) -
Medidas de Proteção de Crianças em Ambientes Digitais

Orben, A., & Blakemore, S.-J. (2023). How social media affects teen mental health: A missing link. *Nature*, 614(7948), 410–412. <https://shre.ink/AOB7>.

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., et al. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, 1649.

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019a). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019b). Screens, teens, and psychological well-being: evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696.

Ordem dos Psicólogos (2024). *Orientações para a Utilização de Ecrãs e Tecnologias Digitais nas Escolas*. Lisboa.

Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology*, 15(3).

Papapicco, C., Lamanna, I., & D’Errico, F. (2022). Adolescents’ vulnerability to fake news and to racial hoaxes: a qualitative analysis on italian sample. *Multimodal Technologies and Interaction*, 6(20), 1-15.

Perry, S. J., Goodyear, V. A., Pallan, M., ... & Al-Janabi, H. (2026). Health economics analysis of restrictive school smartphone policies in secondary schools in England (SMART Schools). *BMJ Mental Health*, 29(1), e301892. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2025-301892>.

Popat, A., & Tarrant, C. (2022). Exploring adolescents’ perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28, 323 - 337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.

Przybylski, A. K., Orben, A., & Weinstein, N. (2020). How Much Is Too Much? Examining the Relationship Between Digital Screen Engagement and Psychosocial Functioning in a Confirmatory Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(9), 1080-1088.

Puzio, D., Makowska, I., & Rymarczyk, K. (2022). Raising the child-do screen media help or hinder? The quality over quantity hypothesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9880.

Reuters. (2026, February 17). *From Australia to Europe, countries move to curb children’s social media access*. Reuters. <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/australia-europe-countries-move-curb-childrens-social-media-access-2026-02-17/>

Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>.

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.

Stokel-Walker, C. (2025). What is the evidence for school smartphone bans? *The BMJ*, 390, r1729. <https://doi.org/10.1136/bmj.r1729>.

Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102. <https://shre.ink/AOTd>.

Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2020). Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 346-348.

UN Committee on the Rights of the Child (2021). General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment.

UNESCO. (2023). Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education – A tool on whose terms? Paris: UNESCO.

UNICEF (2017). 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. <https://shre.ink/AOpw>.

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1-8. <https://shre.ink/AO29>.

Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56–78.

van der Linden, S. (2026). Social media bans for teens lack evidence. *Nature Health*. <https://doi.org/10.1038/s44360-026-00083-4>.

Vuorre, M., Orben, A., & Przybylski, A. K. (2021). There is no evidence that associations between adolescents' digital technology engagement and mental health problems have increased. *Clinical Psychological Science*, 9(5), 823-835.

Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2023). Global well-being and mental health in the internet age. *Clinical Psychological Science*.

Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11(201), 1-2.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me