

Proibir as redes sociais para menores: Remédio ou solução provisória?

Celia Fernández · 22.05.2026

ECONOMIA · TECNOLOGIA · SOCIEDADE

Vários países, dentro e fora da Europa, estão a ponderar se devem proibir os menores de aceder às redes sociais. Estas restrições resolvem o problema? Os especialistas divergem.

À medida que os efeitos nocivos das plataformas de redes sociais se tornaram inegáveis, a promessa entusiasmante de uma praça pública globalizada cedeu lugar a uma crescente ansiedade face a uma dependência digital descontrolada. As crianças, com o seu sistema cerebral de recompensa hiperativo, são especialmente vulneráveis a algoritmos concebidos para captar a atenção dos utilizadores a qualquer custo. Vários países, dentro e fora da Europa, estão a ponderar se devem proibir os menores de aceder às redes sociais. Contudo, alguns argumentam que tais restrições não resolverão o problema.

Este artigo foi originalmente publicado no [Green European Journal](#), para a sua edição de junho de 2026.

As redes sociais moldaram gerações de formas simultaneamente estimulantes e inquietantes. Para Guilherme Alexandre Jorge (24 anos, membro do Volt Europa em Portugal) e Anna Mazzei (23 anos, membro dos Jovens Verdes italianos), começou por ser uma porta de entrada para o conhecimento e a ligação ao mundo. Jorge juntou-se ao Twitter aos 15 anos: «Comecei a seguir pessoas, depois a explorar o que significavam diferentes temas, e fui-me tornando mais consciente de questões tanto a nível global como local.» Mazzei, que começou a usar as redes sociais aos 14 anos, seguia páginas geridas por criadores mais jovens em vez dos meios de comunicação tradicionais, achando-os mais cativantes. «Quando comecei a envolver-me no ativismo», recorda, «foi também uma forma de ver quem partilhava as minhas opiniões e de seguir ativistas verdes em Itália e no estrangeiro. Ajudou-me a sentir que fazia parte de algo.»

Há mais de uma década, as redes sociais eram largamente celebradas como um portal para um mundo globalizado: acesso rápido às notícias, encontros digitais com entes queridos no estrangeiro e comunidades unidas por interesses comuns. Em 2010, o fundador do Facebook, Mark Zuckerberg, foi nomeado Personalidade do Ano pela revista *Time*, símbolo da promessa desta nova era digital. Esses anos parecem agora distantes, e as redes sociais passaram de ser vistas como uma ferramenta de comunicação revolucionária a ser tratadas por tribunais e reguladores como um sistema que maximiza a atenção através de algoritmos agressivos à custa da saúde mental dos utilizadores. Em 2026, é mais provável que Zuckerberg seja notícia por casos judiciais e coimas impostas à sua empresa, a Meta.

Mais de 90 por cento dos europeus consideram urgente proteger as crianças online.

De acordo com o Eurobarómetro de 2025, mais de 90 por cento dos europeus consideram urgente proteger as crianças online, citando o impacto negativo na saúde mental (93 por cento), o cyberbullying (92 por cento) e a importância de restringir o acesso a conteúdos inadequados para a idade (92 por cento). Em resposta às preocupações dos cidadãos, os governos começaram a agir. Em dezembro de 2025, a Austrália tornou-se o primeiro país do mundo a aplicar uma lei que proíbe o acesso às redes sociais a utilizadores com menos de 16 anos, exigindo que as plataformas implementem sistemas de deteção de idade. Na Europa, a França aprovou legislação que restringe o acesso a menores de 15 anos salvo com consentimento parental, enquanto a Espanha está a avançar com uma lei para proibir o acesso a menores de 16 anos, com verificação de idade obrigatória pelas plataformas. Outros países, incluindo Portugal, Alemanha, Noruega e Itália, baseiam-se principalmente em modelos de consentimento parental para regular o acesso dos menores.

O Parlamento Europeu também apoia esmagadoramente a restrição do acesso das crianças às redes sociais. No final de 2025, aprovou uma resolução não vinculativa que afirma que os menores não devem aceder às redes sociais antes dos 16 anos, embora os pais possam dar consentimento a partir dos 13. Embora o documento não tenha força jurídica, exerce pressão política sobre a Comissão Europeia, que detém agora o poder de transformar estas recomendações em legislação europeia efetiva.

Uma droga digital?

Estes desenvolvimentos respondem a preocupações crescentes de especialistas, professores e famílias relativamente ao uso excessivo de smartphones e aos riscos que as redes sociais representam para os jovens, nomeadamente em termos de saúde mental, exposição a conteúdos prejudiciais e cyberbullying. Embora haja um amplo consenso transversal de que as redes sociais representam um desafio genuíno e urgente, há muito menos acordo sobre a melhor forma de o abordar. Alguns defendem medidas estritas como proibições baseadas na idade, enquanto outros preferem soluções centradas na educação, na literacia digital e na responsabilização das plataformas, refletindo tensões mais amplas entre proteção e autonomia e diferentes visões sobre quem deve assumir a responsabilidade. Por conseguinte, as medidas que proíbem o uso de redes sociais por menores geraram ceticismo e debate sobre se tais restrições atacam a raiz do problema ou se funcionam apenas como uma solução parcial e potencialmente ineficaz, levantando questões mais amplas sobre fiscalização, privacidade e o papel das próprias plataformas.

Mesmo antes de propor a lei para restringir o acesso, em novembro de 2025, o Governo de Espanha apresentou a investigação mais abrangente do mundo sobre o impacto da tecnologia na infância e na adolescência. O estudo *Infância, Adolescência e Bem-Estar Digital*, publicado pela Red.es, pela UNICEF Espanha, pela Universidade de Santiago de Compostela e pelo Conselho Geral das Ordens de Engenharia

Informática, reúne as vozes de cerca de 100 000 crianças e adolescentes em Espanha. De acordo com a investigação, 41 por cento das crianças já têm o seu próprio smartphone aos 10 anos, e 76 por cento aos 12. Cerca de 20 por cento dos rapazes e raparigas entre os 10 e os 20 anos afirmam passar mais de cinco horas por dia nas redes sociais aos fins de semana, e o uso intensivo está associado a maior ansiedade, menor qualidade de vida e maior exposição a assédio, *cyberbullying* ou controlo digital em relações amorosas.

Evidências adicionais sugerem que, ao adiar a introdução dos smartphones nas vidas das crianças para os 13 ou 14 anos — em vez dos 10,8 anos, que é a idade média em Espanha —, problemas como a dependência de videojogos, a exposição a *sexting* e pornografia, e o contacto com desconhecidos são reduzidos a metade.

«A evidência científica de que dispomos mostra que a introdução cada vez mais precoce dos smartphones, e das redes sociais em particular, na vida dos menores não é inofensiva. Retira mais do que dá», sintetiza Antonio Rial, colíder do estudo nacional, professor associado de psicologia social na Universidade de Santiago de Compostela e especialista de referência em comportamento adolescente, meios digitais e dependências sem substâncias.

O cérebro adolescente, com um sistema de recompensa hiperativo e um controlo executivo ainda imaturo, é altamente vulnerável aos mecanismos das redes sociais concebidos para captar a atenção dos utilizadores a qualquer custo. Anna Lembke, uma das primeiras investigadoras a documentar este efeito, escreveu no seu livro de 2021 *Dopamine Nation*: «O smartphone é a seringa hipodérmica dos tempos modernos, a entregar dopamina digital 24 horas por dia, 7 dias por semana, a uma geração ligada à rede.»

Por outras palavras, os pais têm boas razões para se preocupar. María Gijón, autora de *Tú puedes dejar tu móvil si sabes cómo* (*Podes Largar o Teu Telemóvel Se Souberes Como*, 2026) e mãe de uma criança de 12 anos, dirige a delegação de Madrid da *Adolescencia Libre de Móviles* (Adolescência Livre de Smartphones). O movimento começou em 2023 com uma conversa entre mães preocupadas num parque do bairro barcelonês do Poblenou e cresceu desde então até se tornar uma iniciativa de âmbito nacional. O seu objetivo é unir as famílias em torno do adiamento do uso de smartphones pelas crianças. «A ideia é que, se todos concordarmos em dar-lhes mais tarde, torna-se mais fácil resistir à pressão social que costumávamos sentir para entregar um smartphone aos 12 anos», explica Gijón. A associação apoia, naturalmente, as medidas propostas pelo governo espanhol para limitar o acesso dos menores às redes sociais.

Gijón acredita que os menores e adolescentes não usam os seus telemóveis para atividades como aprender a tocar piano ou estudar três línguas. «Esses casos são uma agulha num palheiro», explica: «O que está aqui em causa é saúde pública, e em saúde pública temos de nos focar na maioria.» Rial e Gijón

sublinham ambos que a proibição do uso de redes sociais por menores de 16 anos protegerá especialmente as famílias economicamente vulneráveis, cujos filhos tendem a usar os dispositivos digitais de forma mais excessiva do que outros. Embora a dependência digital seja um problema global que não difere por estatuto socioeconómico, raça ou género, nem todas as crianças têm a oportunidade de frequentar uma boa escola onde possam ser orientadas para o uso adequado da tecnologia. «Quanto mais baixo for o nível socioeconómico, maior a desinformação e, provavelmente, maior o dano. Isso torna a ação preventiva através da legislação ainda mais necessária», afirma Rial.

A posição do especialista é clara: as redes sociais devem ser ilegais para os menores, tal como o álcool e o tabaco. «De uma vez por todas, os decisores políticos colocaram-se ao lado dos menores, que precisam de ser protegidos. Colocaram-se ao lado das famílias, que precisam de apoio e orientação. E chamaram à responsabilidade a indústria tecnológica, deixando claro que a maior parte da responsabilidade recai sobre elas, e não sobre as crianças ou as suas famílias», afirma.

A doença e a cura

À medida que os governos avançam na regulação das plataformas, a indústria tecnológica respondeu de forma hábil, inundando o discurso público com conteúdos que destacam os benefícios das redes sociais e apresentam a educação digital como a principal solução para mitigar as suas lacunas. Mas também surgiram especialistas que, apesar de criticarem o modo como estas plataformas operam, se opõem a medidas que restringem o acesso dos menores, argumentando que o remédio pode ser pior do que a doença.

Não devemos punir as crianças em vez das plataformas. Uma proibição deve incidir sobre plataformas de redes sociais específicas que não cumpram as regras de proteção dos menores. - Alexandra Geese, eurodeputada pelos Verdes

Quem defende que os menores devem manter o acesso argumenta que as redes sociais fornecem aos adolescentes informação, ligação e modelos de referência que talvez não encontrem no ambiente familiar ou escolar. Para muitos grupos marginalizados, estas plataformas sociais funcionaram como um espaço vital para a autoexpressão e para encontrar comunidade. «Se avançarmos com proibições sem explorar alternativas, acabamos por privá-los da participação na vida pública, bem como de um vasto leque de oportunidades de ligação e aprendizagem», afirma Marta G. Franco, jornalista, especialista em redes sociais e autora de *Las redes son nuestras (As Redes São Nossas)*, que se descreve como «cidadã da internet desde 1999».

Alexandra Geese, eurodeputada pelos Verdes que trabalha em questões digitais, concorda: «Não devemos punir as crianças em vez das plataformas. Uma proibição deve incidir sobre plataformas de

redes sociais específicas que não cumpram as regras de proteção dos menores.» Ao mesmo tempo, afirma: «Devemos apoiar iniciativas para construir uma internet melhor. Estas poderiam oferecer espaços seguros para as crianças e não deveriam ser afetadas por uma proibição.»

Franco observa que, apesar dos crescentes apelos para restringir as redes sociais, os responsáveis governamentais continuam a recorrer a estas plataformas para obter informação em tempo real. Nota, por exemplo, que na sequência de um grave acidente ferroviário em janeiro, o Ministro dos Transportes espanhol partilhou atualizações em direto sobre os serviços ferroviários através do Twitter, sublinhando a dependência do Estado das redes sociais como ferramenta de comunicação imediata.

Além disso, os críticos alertam para o facto de as proibições poderem minar os esforços para promover o envolvimento dos jovens na política. Mazzei aponta um paradoxo: se os jovens de 16 anos têm direito de voto, como acontece num número crescente de países europeus, faz sentido restringir o seu acesso a informação nas redes sociais até essa idade?

Franco também alerta contra a formulação de conclusões generalizadas a partir de estudos. Embora a ansiedade e a depressão entre os jovens tenham aumentado aproximadamente ao mesmo tempo que as redes sociais se tornaram generalizadas, entre 2010 e 2015, outros fatores — como a crise económica global — podem ter contribuído para esse resultado. Franco acrescenta que nos Estados Unidos, de onde provêm muitos desses estudos, o rastreio começou a ser realizado entre adolescentes por volta da mesma época, podendo ter criado a impressão de um aumento dos problemas de saúde mental. «O facto de duas coisas acontecerem ao mesmo tempo não significa necessariamente que uma cause a outra. Vale até a pena perguntar se o inverso poderia ser verdade: que problemas psicológicos possam levar a um maior uso das redes sociais», observa.

Se os jovens de 16 anos têm direito de voto, como acontece num número crescente de países europeus, faz sentido restringir o seu acesso a informação nas redes sociais até essa idade?

Rial discorda: «Os níveis de ansiedade, somatização e depressão triplicam, e o risco de suicídio quadruplica entre os adolescentes que revelam claramente um padrão de uso desadaptativo das redes sociais. Poderá ser que um jovem com deficiências emocionais, ou com um problema de saúde mental preexistente, seja mais propenso a desenvolver um uso desadaptativo das redes sociais? Claro. A relação é bidirecional, mas isso não exclui a existência do primeiro sentido.»

Tal como Rial, Franco é crítica dos espaços digitais criados por empresas privadas e concebidos para extrair o máximo lucro dos nossos dados e, no seu trabalho, defende ambientes alternativos que promovam interações mais saudáveis. Contudo, considera que proibir o acesso por completo equivale a deitar fora o bebé com a água do banho.

Fazer a pergunta certa

Nicoleta Prutean, Analista Sénior de Governação no Centro para as Gerações Futuras (CGF) e especialista em neurociência e psicologia, trabalha na formulação de políticas para salvaguardar a saúde mental na era da aceleração tecnológica. Considera que as restrições baseadas na idade são uma resposta política a uma questão mal formulada. «A pergunta 'as redes sociais prejudicam a saúde mental?' soa-me muito a perguntar 'os alimentos prejudicam a saúde física?' A comida pode ser boa, mas também pode ser má.» Na sua perspetiva, a abordagem correta consiste em perguntar quais as funcionalidades do design das redes sociais que são prejudiciais. «As respostas seriam as funcionalidades dos sistemas de recomendação, as funcionalidades da interface, o scroll infinito, a reprodução automática, as recompensas variáveis que exploram a nossa capacidade de atenção e a nossa sensibilidade à recompensa», observa. Ignorar o facto de que os problemas das redes sociais residem ao nível do design arrisca deixar-nos vulneráveis a novas tecnologias — como a IA generativa — que podem replicar essas funcionalidades. «Se continuarmos a focar-nos apenas nas redes sociais como um todo e não nos mecanismos, vamos perder de vista outras tecnologias onde esses mecanismos são ainda mais fortes.»

A legislação europeia em vigor aborda especificamente as funcionalidades das plataformas digitais que se sabe perturbarem a saúde mental. «O Regulamento dos Serviços Digitais (DSA) incide sobre os objetos certos, reconhece que o design dos sistemas desempenha um papel muito importante e prevê sanções financeiras», explica Prutean. Em fevereiro, a Comissão Europeia divulgou as conclusões preliminares do DSA relativamente ao TikTok, concluindo que as suas funcionalidades aditivas — como o *scroll* infinito, a reprodução automática e as recomendações altamente personalizadas — podem violar a lei ao não mitigarem os riscos para o bem-estar dos utilizadores. Se confirmadas, o TikTok poderá ser multado até 6 por cento do seu volume de negócios anual global, o máximo previsto pelo DSA para infrações graves.

Ignorar o facto de que os problemas das redes sociais residem ao nível do design arrisca deixar-nos vulneráveis a novas tecnologias — como a IA generativa — que podem replicar essas funcionalidades.

Geese também defende que se ataque práticas específicas das plataformas. «Em vez de debater uma proibição geral das redes sociais, devíamos identificar práticas problemáticas como algoritmos que privilegiam conteúdos borderline, a segmentação e as funcionalidades aditivas. Com base no Regulamento dos Serviços Digitais, a Comissão Europeia poderia já aplicar regras mais rigorosas às redes sociais.»

No entanto, Prutean argumenta que tanto as medidas que restringem o acesso dos menores às redes sociais como o DSA ignoram o espectro mais amplo do bem-estar mental. As primeiras reduzem-no à ausência de sofrimento: «Estar mentalmente saudável também significa ser capaz de agir, por exemplo. Não devemos aspirar a que as gerações futuras simplesmente não estejam deprimidas ou ansiosas; devemos aspirar a mais.» No caso do DSA, observa que o dano ocorre frequentemente muito antes de emergir uma patologia clínica. «Isto não está claramente explícito [na legislação]. Alargar a definição de

dano mental e fornecer evidências científicas e referenciais tornaria estas leis mais aplicáveis. A referência à saúde mental está lá, mas o limiar para o que constitui dano não é muito claro, o que dificulta a aplicação.»

Para Franco, «é de certa forma paradoxal que estejamos constantemente a ouvir apelos à criação de novas leis, ao mesmo tempo que a Espanha é um dos países [a par da Alemanha e da França] que apoia a desregulamentação das leis de proteção de dados através do Omnibus Digital, que está atualmente a ser debatido na Comissão Europeia.» Observa ainda que a Espanha está atrasada na transposição do DSA, que obriga à criação de uma autoridade nacional para a sua implementação.

Responsabilizar as plataformas

Um dos principais desafios das medidas que restringem o acesso dos menores é o sistema de verificação de idade. A proibição pioneira da Austrália tem enfrentado dificuldades na prática: a lei não impõe uma tecnologia específica, deixando às plataformas a escolha dos métodos. Embora milhões de contas de menores tenham sido encerradas, muitos menores continuam ativos porque as ferramentas de verificação são imperfeitas e as plataformas permitem múltiplas formas de contornar as regras. Em contraste, a Espanha (e, de forma mais ampla, a UE) está a desenvolver um protocolo que preserva a privacidade, através do qual os utilizadores deteriam uma credencial criptográfica — semelhante a um bilhete de identidade digital — que comprova a sua idade sem revelar dados pessoais. Armazenada numa carteira digital, a credencial é apresentada de forma segura às plataformas, que ficam a saber apenas que o utilizador cumpre o requisito de idade, e não a sua identidade completa.

A tecnologia avança muito mais rapidamente do que a legislação, e a única forma de proteger os menores — que não têm capacidade de se autorregular perante designs ou ferramentas aditivas — é atrasar a sua idade de acesso. - María Gijón, dirigente da *Adolescencia Libre de Móviles*

Embora Gijón sublinhe a necessidade de acompanhar as restrições com um sistema de verificação de idade eficaz que garanta o cumprimento por parte das plataformas (incluindo através de penalizações suficientemente severas para dissuadir a violação das regras) e impeça os menores de contornar facilmente as medidas, Franco está receosa quanto ao risco de as atividades online serem rastreadas até à identidade legal dos utilizadores. Alerta: «Por mais que nos digam que será tratado de uma forma que não implica partilhar a nossa identidade com a plataforma, quaisquer dados que deixemos para trás são extremamente arriscados e podem potencialmente ser capturados de alguma forma.» Geese tem preocupações semelhantes: «É vital que não sejam utilizados dados adicionais — e em particular, nenhum dado biométrico. Os dados biométricos podem ser usados para imagens sexualizadas ou para vigilância política muitos anos mais tarde.»

As pessoas entrevistadas para este artigo propuseram soluções diferentes para o problema das redes sociais, mas concordaram em dois pontos: que a forma como as redes sociais estão atualmente

concebidas não afeta exclusivamente os menores, e que as grandes empresas tecnológicas devem ser responsabilizadas. Jorge observa que, embora limitar o vício dos ecrãs nos menores traria claros benefícios, o problema não pode ser enquadrado como afetando apenas as crianças, e é por isso que a intervenção precisa de se focar nos algoritmos que impulsionam o envolvimento compulsivo. «Tenho 24 anos e ainda estou colado ao meu telemóvel», afirma. Mazzei, por seu lado, destaca a importância de permitir que os jovens participem numa sociedade digital, ao mesmo tempo que alerta contra um *algoritmo não gerido*. Não toma uma posição firme no debate, mas adverte contra proibições totais, sugerindo que *proibir* pode ser a abordagem errada: «Talvez restringir ou moderar o acesso seja melhor.»

Rial, por seu turno, situa o debate num quadro democrático mais amplo, perguntando: «Se analisarmos o problema em profundidade, esta é uma questão sobre a qualidade da democracia. Estudos nos EUA mostram que 80 por cento do discurso de ódio é produzido por apenas 20 por cento dos utilizadores ou contas. O que acontece com isso?»

O espaço digital, outrora celebrado como um fórum público democrático, assemelha-se hoje mais a um centro comercial do que a uma praça pública. A alternativa, defende Franco, reside em fomentar ambientes digitais diferentes: «Isso implica uma maior colaboração pública com empresas e cidadãos para construir espaços digitais baseados em software de código aberto e noutros princípios orientadores.»

Enquanto essa colaboração é tentada, «a saúde mental, física e social das crianças e adolescentes continua a deteriorar-se», preocupa-se Gijón. «A tecnologia avança muito mais rapidamente do que a legislação, e a única forma de proteger os menores — que não têm capacidade de se autorregular perante designs ou ferramentas aditivas — é atrasar a sua idade de acesso.»

**Celia Fernández é uma jornalista espanhola, focada na emergência ecossocial e em temas contemporâneos. Contribui para o El País, Ballena Blanca e para o Green European Journal.*