

O COMPROMISSO DO CRM-MG



A saúde de uma criança ou adolescente vai muito além do bem-estar físico; ela reside no equilíbrio emocional e na segurança dos ambientes que frequenta. O Conselho Regional de Medicina do Estado de Minas Gerais (CRM-MG) lança a campanha Juventude Segura como um alerta necessário a todas as famílias. O uso indiscriminado de telas e a exposição precoce a conteúdos inadequados têm gerado impactos severos na saúde, como o aumento de casos de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, obesidade e problemas de visão.

Nossa missão é orientar as famílias para que a tecnologia seja uma ferramenta de desenvolvimento, e não um fator de risco. Proteger nossos jovens no mundo digital é, acima de tudo, um ato de cuidado médico e preventivo.



crmmg.org.br/juventude-segura

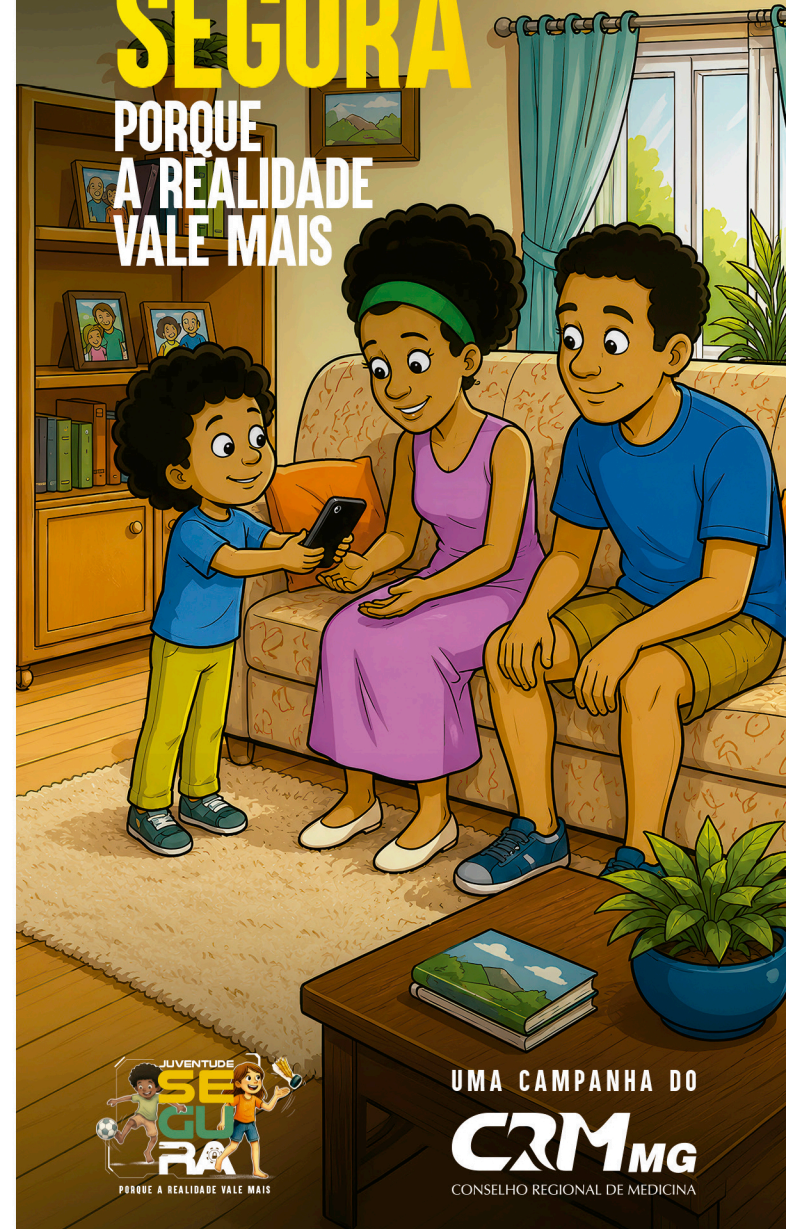
ACESSE MAIS INFORMAÇÕES E MATERIAIS EXCLUSIVOS

APOIO



JUVENTUDE SEGURA

PORQUE A REALIDADE VALE MAIS



UMA CAMPANHA DO
CRM MG
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA

PROTEÇÃO ATIVA O PAPEL DOS PAIS

A segurança digital não se faz apenas com softwares, mas com presença e diálogo. O papel dos pais é ser o “filtro humano” que a tecnologia não consegue substituir.

DIÁLOGO ABERTO E EMPÁTICO

Estabeleça um canal de confiança. Seu filho precisa saber que, se algo estranho ou desconfortável acontecer online, ele pode recorrer a você sem medo de punições imediatas ou perda do aparelho. A orientação preventiva é mais eficaz que a proibição.



LIMITES DE TEMPO E ESPAÇO

O cérebro em desenvolvimento precisa de pausas. Defina horários claros para o uso de dispositivos e estabeleça “zonas livres de telas”, como a mesa de jantar e os quartos durante a noite. O sono de qualidade é inegociável para a saúde.



MONITORAMENTO AMIGÁVEL

Conheça os aplicativos, jogos e redes sociais que seus filhos utilizam. Não se trata de invasão de privacidade, mas de supervisão responsável. Esteja presente no mundo digital deles da mesma forma que você está presente no mundo físico.



ECA DIGITAL

O ordenamento jurídico brasileiro avançou significativamente para proteger a infância e a juventude no ambiente digital.

A LEI 15.211/25

Sancionado em 2025 e em vigor desde março de 2026, o ECA Digital (Lei 15.211/25) é a lei destinada à proteção de crianças e adolescentes no ambiente online. Ela traz como foco as responsabilidades compartilhadas entre Estado, família e sociedade e define sanções às plataformas digitais.

PROTEÇÃO INTEGRAL

O Eca Digital integra amplo rol de conteúdos protetivos contra assédio, exploração e abuso sexual, incitação à violência, cyberbullying, promoção a jogos de azar, acesso à pornografia e outras práticas danosas à integridade física e mental de crianças e adolescentes.

Para isso, a legislação busca estabelecer mecanismos preventivos na construção das plataformas, na interação pelos usuários, controles parentais e instrumentos de responsabilização, como o banimento de plataformas do ambiente digital.

DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA



Pequenas mudanças de hábito podem transformar a segurança da sua família. Implemente estas ações hoje mesmo:

- **Configuração de Filtros:** Utilize ferramentas de controle parental para filtrar conteúdos impróprios e gerenciar o tempo de uso do celular. A maioria das plataformas oferecem funcionalidades para esse fim.
- **Privacidade:** Ensine seus filhos a nunca compartilhar nome completo, endereço, escola ou fotos que identifiquem sua rotina para desconhecidos.
- **Câmeras e Microfones:** Mantenha os microfones desligados e as câmeras de notebooks e tablets cobertas quando não estiverem em uso.
- **Incentivo ao Offline:** Promova atividades que não envolvam telas, como esportes, leitura no papel, jogos de tabuleiro e passeios ao ar livre. O cérebro precisa de estímulos sensoriais reais.
- **Verificação de Idade:** Respeite a classificação etária de jogos e redes sociais. Elas existem baseadas em critérios de desenvolvimento psicológico e segurança.
- **Denúncia:** Se seu filho for vítima de assédio, cyberbullying ou outro crime por meio da internet, guarde provas, como prints e URLs, e registre o Boletim de Ocorrência.

VOCÊ TAMBÉM PODE DENUNCIAR NO **DISQUE 100**, DA OUVIDORIA NACIONAL DE DIREITOS HUMANOS, E/OU NO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DE MINAS GERAIS.



UMA CAMPANHA DO
CRM MG
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA

