

REGULAÇÃO PREVENTIVA: INSTRUMENTO EFETIVO DE SAÚDE PÚBLICA NO COMBATE AO VÍCIO DIGITAL EM PROL DOS VULNERÁVEIS

PREVENTIVE REGULATION: AN EFFECTIVE PUBLIC
HEALTH TOOL IN COMBATING DIGITAL ADDICTION
FOR VULNERABLE INDIVIDUALS

REGULACIÓN PREVENTIVA: UNA HERRAMIENTA
EFICAZ DE SALUD PÚBLICA PARA COMBATIR LA
ADICCIÓN DIGITAL EN PERSONAS VULNERABLES

*A vida é tão bela que chega a dar medo,
Não o medo que paralisa e gela, estátua súbita, mas
esse medo fascinante e fremente de curiosidade
que faz o jovem felino seguir para a frente farejando o vento
ao sair, a primeira vez, da gruta.
Medo que ofusca: luz! Cumplimentemente, as folhas
contam-te um segredo velho como o mundo:
Adolescente, olha! A vida é nova...
A vida é nova e anda nua –
vestida apenas com o teu desejo!”
(O adolescente – Mário Quintana)*

SUMÁRIO:

1. Introdução; 2. Vício digital: quando o excesso se torna um problema de saúde pública; 3. Entre direitos e deveres: fundamentos jurídicos para a intervenção estatal nas plataformas digitais; 4. O impacto das advertências visuais na formação de uma consciência crítica: lições do combate ao tabagismo; 5. Política pública em foco: proposta normativa para alertas obrigatórios em plataformas digitais potencialmente viciantes como redes sociais e jogos eletrônicos; 6. Considerações finais; Referências.

Como citar este artigo:
VILLAS BÔAS,
Regina, MOTA,
Leticia, Regulação
preventiva:
instrumento efetivo
de saúde pública no
combate ao vício
digital em prol
dos vulneráveis.
Argumenta Journal
Law, Jacarezinho – PR,
Brasil, n. 47 2025,
p. 379-409.

Data da submissão:
13/12/2025
Data da aprovação:
31/12/2025

RESUMO:

Contemporaneamente, o uso excessivo de redes sociais é consolidado como um dos mais importantes fatores de risco à saúde mental, especialmente de vulneráveis como as crianças e os adolescentes, e fenômenos como o vício digital e a nomofobia, atinentes ao medo irracional de não ter acesso ao celular, reforçam a necessidade de obtenção de respostas públicas preventivas, céleres e eficazes no enfrentamento dessa realidade. Também, o uso acrítico de jogos virtuais acarreta distúrbios violentos nos adolescentes, projetando uma criminalidade nunca experimentada, além de evidenciar problemática multifacetária que alcança o ambiente da segurança pública. Nesse contexto, o presente estudo objetiva analisar a viabilidade de os Ministérios da Saúde e da Educação coordenarem política pública preventiva que determine a inserção de mensagens audiovisuais de advertência nas plataformas digitais após um certo tempo de seu uso, principalmente quando estas se referirem às redes sociais e aos jogos eletrônicos. Utiliza pesquisa bibliográfica e documental, revisando jurisprudência e doutrina nas áreas da saúde pública, psicologia e direito digital; compara experiências regulatórias, a exemplo dos alertas antitabagismo, e explora decisões do Supremo Tribunal Federal sobre as responsabilidades das plataformas digitais. O estudo revela que a adoção de políticas públicas preventivas de implementação obrigatória de “alertas audiovisuais periódicas produzidas nas plataformas digitais”, é juridicamente possível, tecnicamente viável, socialmente relevante, exibindo estratégia educativa de longo alcance e baixo custo, além de desafiar reflexões que exigem novas interpretações sobre o direito fundamental constitucional ao trabalho e sua efetividade no ordenamento jurídico brasileiro. Confirmada a hipótese do presente estudo, a implementação obrigatória de “alertas audiovisuais periódicas feitas nas plataformas digitais”, deverá ocorrer encorajamento da autorreflexão, redução do tempo de exposição contínua dos referidos usuários, das plataformas digitais, estimulando, inclusive o seu consumo crítico, de maneira a possibilitar uma mitigação dos comportamentos compulsivos desses usuários.

ABSTRACT:

Currently, the excessive use of social networks is recognized as one of the most important risk factors for mental health, especially among

vulnerable groups such as children and adolescents. Phenomena such as digital addiction and nomophobia, related to the irrational fear of not having access to a cell phone, reinforce the need for swift and effective preventive public responses to address this reality. Furthermore, the uncritical use of virtual games leads to violent disturbances in adolescents, projecting a level of criminality never before experienced, in addition to highlighting a multifaceted problem that extends to the realm of public safety. In this context, the present study aims to analyze the feasibility of the Ministries of Health and Education coordinating a preventive public policy that mandates the inclusion of audiovisual warning messages on digital platforms after a certain period of use, especially when these platforms refer to social networks and electronic games. It utilizes bibliographic and documentary research, reviewing jurisprudence and doctrine in the areas of public health, psychology, and digital law; it compares regulatory experiences, such as anti-smoking warnings, and explores decisions of the Supreme Federal Court regarding the responsibilities of digital platforms. The study reveals that the adoption of preventive public policies for the mandatory implementation of “periodic audiovisual alerts produced on digital platforms” is legally possible, technically feasible, and socially relevant, exhibiting a far-reaching and low-cost educational strategy. Furthermore, it challenges reflections that demand new interpretations of the fundamental constitutional right to work and its effectiveness within the Brazilian legal system. If the hypothesis of this study is confirmed, the mandatory implementation of “periodic audiovisual alerts on digital platforms” should encourage self-reflection, reduce the continuous exposure time of these users to digital platforms, and stimulate critical consumption, thus mitigating compulsive behaviors among these users.

RESUMEN:

Actualmente, el uso excesivo de las redes sociales se reconoce como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud mental, especialmente entre grupos vulnerables como niños y adolescentes. Fenómenos como la adicción digital y la nomofobia, relacionados con el miedo irracional a no tener acceso a un teléfono celular, refuerzan la necesidad de respuestas públicas preventivas rápidas y efectivas para abordar esta realidad. Además, el uso indiscriminado de los juegos virtuales provoca

disturbios violentos en adolescentes, proyectando un nivel de criminalidad sin precedentes, además de poner de manifiesto un problema multifacético que se extiende al ámbito de la seguridad pública. En este contexto, el presente estudio busca analizar la viabilidad de que los Ministerios de Salud y Educación coordinen una política pública preventiva que obligue a incluir mensajes de advertencia audiovisual en plataformas digitales tras un cierto período de uso, especialmente cuando estas plataformas se refieren a redes sociales y juegos electrónicos. Usa la investigación bibliográfica y documental, revisión de jurisprudencia y doctrina en las áreas de salud pública, psicología y derecho digital; se comparan experiencias regulatorias, como las advertencias antitabaco, y se exploran decisiones del Tribunal Supremo Federal sobre las responsabilidades de las plataformas digitales. El estudio revela que la adopción de políticas públicas preventivas para la implementación obligatoria de alertas audiovisuales periódicas en plataformas digitales es legalmente posible, técnicamente viable y socialmente relevante, lo que demuestra una estrategia educativa de amplio alcance y bajo costo, además de generar reflexiones que exigen nuevas interpretaciones del derecho constitucional fundamental al trabajo y su efectividad en el sistema jurídico brasileño. De confirmarse la hipótesis de este estudio, la implementación obligatoria de alertas audiovisuales periódicas en plataformas digitales debería fomentar la autorreflexión, reducir el tiempo de exposición continua de estos usuarios a las plataformas digitales e incluso estimular su consumo crítico, con el fin de mitigar sus comportamientos compulsivos.

PALAVRAS-CHAVE:

Vício digital; Mídias sociais; Políticas públicas; Saúde mental de vulneráveis; Regulação de plataformas.

KEYWORDS:

Digital addiction; Social media; Public policy; Mental health of vulnerable people; Platform regulation.

PALABRAS CLAVE:

Adicción digital; Redes sociales; Políticas públicas; Salud mental de las personas vulnerables; Regulación de plataformas.

1. INTRODUÇÃO

O contexto em que se desenvolve a presente pesquisa exhibe exponencial ascensão das tecnologias digitais, aliada à onipresença dos dispositivos móveis, delineando um cenário contemporâneo de utilização desmedida das redes sociais e demais aplicativos, apontando enorme e urgente preocupação, notadamente no âmbito da saúde pública. Ana Beatriz Calou Sampaio Neves (et al.), em artigo publicado na Revista de Psicologia (“Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática”, v. 14, nº 51, p. 586-604, 2020), afirma que a crescente dependência desses meios provocam repercussões significativas e multifacetadas atinentes ao bem-estar psicológico e social dos indivíduos, notadamente das crianças, adolescentes e jovens adultos, fato esse que consolida um vício digital propriamente dito, do qual se origina o fenômeno da “nomofobia” - vocábulo originário da expressão inglesa *no-mobile-phone phobia*, que designa o “temor irracional de permanecer privado do acesso ao telefone celular” -, com indicadores alarmantes sobre essa dependência tecnológica.

No Brasil, sob a ótica da saúde mental, exhibe-se como preocupante o fenômeno da intensificação do uso de jogos eletrônicos por parte dos adolescentes, conforme revelado na pesquisa conduzida pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP/USP), baseada em informações fornecidas pelo programa escolar “#Tamojunto 2.0” do Ministério da Saúde, adaptado da metodologia europeia Unplugged. A pesquisa divulga que 28,1% dos adolescentes que praticam o videogame, se enquadram nos critérios diagnósticos do “Transtorno de Jogo pela Internet” (TJI), pelos parâmetros do guia da Associação Americana de Psiquiatria (APA) do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). A amostra trazida na pesquisa abrangeu mais de 5 mil alunos de escolas públicas, entre doze e quatorze anos, dos quais cerca de quatro mil responderam às perguntas específicas sobre o uso de videogames; revelou que 57% dos adolescentes entrevistados admitiram que jogam, objetivando esquecerem ou tornarem mais brandos os problemas da vida real, denotando a utilização dos jogos como mecanismos de escape emocional.

Ainda, no contexto, o Instituto de Psicologia da Universidade de SP (“Quase 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de

videogame”, 2022 - Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/quase-30-dos-adolescentes-brasileiros-fazem-uso-problematico-de-videogame-aponta-estudo-da-usp/>. Acesso em: 9 jul. 2025) revela que o comportamento de referidos adolescentes, mesmo sem configurar dependência formal, está relacionado a desfechos negativos, a exemplo da irritabilidade, dos distúrbios do sono, das dificuldades escolares e dos conflitos familiares. Tanto que uma pesquisa liderada pela psicóloga-clínica Luiza Chagas Brandão alerta para a gravidade dos impactos sociais e emocionais associados ao uso desregulado de jogos virtuais, afirmando a existência de correlação entre o uso problemático de videogames e o sofrimento psíquico dos adolescentes, inclusive, muitos deles não mais realizando atividades presenciais, exibindo queda no desempenho escolar, e desenvolvendo sintomas de ansiedade e de depressão, conforme exposto no já citado texto de Ana Beatriz Callou Sampaio Neves (et al.), publicado em 2020.

Revisão do tema sobre a gravidade dos impactos sociais e emocionais, conectados ao uso problemático e desregulado de jogos virtuais, revela que o Brasil, na América Latina, lidera a matéria sobre os adolescentes que incidem no uso desses videogames, demonstrando que o fenômeno demanda urgentes intervenções públicas. O Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, em 2022, se dirige às políticas preventivas inclusivas dos alertas audiovisuais e ações educativas, como instrumentos fundamentais de redução dos riscos e promoção do uso consciente de tecnologias digitais por crianças, adolescentes e jovens.

Do panorama narrado, emergem questionamentos cruciais, entre os quais: a implementação de alertas visuais periódicos nas redes sociais como estratégia eficaz atenuante dos efeitos deletérios, decorrentes do uso excessivo dessas plataformas; a constância entre referida medida e os preceitos constitucionais que salvaguardam a liberdade de expressão e a livre iniciativa, simultaneamente ao fomento da promoção da saúde pública e da educação tecnológica crítica e equilibrada; a experiência regulatória de advertências visuais no combate ao tabagismo servindo de modelo passível de adaptação ao contexto digital.

A proposta central do presente estudo atine à análise da viabilidade de uma política pública que imponha a inserção obrigatória de alertas visuais periódicos nas redes sociais, objetivando conscientizar os usuários sobre os riscos de utilização abusiva das plataformas digitais, observadas

três questões específicas: o estudo dos impactos psicossociais e cognitivos decorrentes do uso excessivo de redes sociais, enfatizando o vício tecnológico, na nomofobia e no Transtorno de Jogo pela Internet (TJI); o exame da compatibilidade jurídico-constitucional da proposta em relação aos direitos fundamentais; e o delineamento de diretrizes à implementação e ao monitoramento da política pública proposta.

Importante, assim, a lembrança de que o uso excessivo de redes sociais designa enorme risco à saúde mental, destacados, entre os vulneráveis, as crianças e os adolescentes, além da lembrança dos malefícios trazidos pelo vício digital e pela nomofobia, os quais exigem reforços na implantação de públicas preventivas que ofertem celeridade, efetividade e eficácia na solução dessas demandas contemporâneas. Os jogos virtuais feitos de maneira acrítica acarretam distúrbios violentos dos vulneráveis, notadamente dos adolescentes, projetando enorme criminalidade, e exibindo problemática multifacetária, projetada em ambiente da segurança pública.

O estudo assevera a viabilidade de os Ministérios da Saúde e da Educação coordenarem política pública preventiva que imponha a inserção de mensagens audiovisuais de advertência nas plataformas digitais - conforme um determinado tempo de uso -, e, notadamente, quando estas digam respeito às redes sociais e aos jogos eletrônicos. A adoção de políticas públicas preventivas de implementação obrigatória de “alertas audiovisuais periódicas produzidas nas plataformas digitais”, portanto, designa realidade juridicamente possível, tecnicamente viável e socialmente relevante, revelando estratégia educativa de baixo custo; e, também, desafia nova hermenêutica sobre o direito fundamental constitucional ao trabalho e sua efetividade no ordenamento jurídico brasileiro.

Realizada a implementação obrigatória de “alertas audiovisuais periódicas pelas plataformas digitais”, certamente a autorreflexão, a redução do tempo de exposição contínua às plataformas digitais por referidos usuários, além do seu uso crítico, poderão corroborar a mitigação de seus comportamentos compulsivos.

A metodologia adotada pela presente pesquisa, de maneira geral, se vale de abordagem qualitativa, utilizando o método de pesquisa bibliográfica e documental, revisando doutrina e jurisprudência nas áreas de saúde pública, psicologia e direito digital, tratando de efeitos da utilização excessiva das redes sociais e a nomofobia e trazendo alertas antitabagismo, de

maneira a comparar experiências regulatórias. A dimensão quantitativa é utilizada, em parte, ao trazer análise de dados estatísticos no enfrentamento da matéria.

De maneira complementar, buscando entendimento abrangente e fundamentado da temática, o estudo analisa modelos regulatórios existentes, especialmente das campanhas de advertência, utilizadas no citado combate ao tabagismo, identificando práticas eficazes passíveis de adaptação ao ambiente digital; além de estudar pertinentes legislações e jurisprudência, relacionadas à liberdade de expressão, à livre iniciativa e à proteção da saúde, objetivando a avaliação da viabilidade jurídico-constitucional da proposta.

Nessa seara, a revelação da eficácia da implementação de alertas visuais periódicos nas redes sociais e jogos eletrônicos online e offline enquanto estratégia preventiva, contribui com a mitigação dos sintomas associados ao vício digital e à nomofobia, fomentando o desenvolvimento de uma cultura digital mais saudável e crítica, além de propiciar subsídios fundamentados à elaboração de políticas públicas harmonizadoras do avanço tecnológico com a salvaguarda da saúde mental da população.

Por derradeiro, a adoção de políticas públicas preventivas atinentes à implementação obrigatória de “alertas audiovisuais periódicas feitas nas plataformas digitais”, designa estratégia educativa de longo alcance e de baixo custo, encorajando a autorreflexão, reduzindo o tempo de exposição contínua desses usuários, nas plataformas digitais referidas, além de corroborar um estímulo ao consumo crítico, viabilizando a mitigação dos comportamentos compulsivos.

2. VÍCIO DIGITAL: QUANDO O EXCESSO SE TORNA UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

Atualmente, estima-se que existam mais de 50 bilhões de dispositivos móveis em uso no mundo, evidenciando a onipresença da tecnologia no cotidiano moderno. Com aproximadamente 59% da população mundial tendo acesso à internet, o celular se tornou uma extensão do corpo humano: as pessoas verificam seus aparelhos em média 96 vezes por dia. Além disso, o tempo médio diário gasto nos smartphones gira em torno de 5 horas, refletindo uma dependência crescente e a centralidade desses dispositivos na vida pessoal, profissional e social (Nomophobia, 2025).

A revolução digital, catalisada pela rápida difusão dos dispositivos móveis e pela onipresença das redes sociais, tem transformado radicalmente as formas de interação social, comunicação e acesso à informação. Embora essas tecnologias tragam inegáveis benefícios — como conectividade imediata, democratização do conhecimento e facilitação do cotidiano — seu uso exacerbado vem revelando um lado sombrio, configurado pelo fenômeno do vício digital. Este último, caracterizado pelo uso compulsivo, descontrolado e prolongado das plataformas digitais, vem adquirindo contornos de transtorno comportamental, com impactos profundos na saúde mental e física dos indivíduos (Lanier, 2018).

Conceitualmente, o vício digital engloba um conjunto de sintomas que se assemelham a outras dependências comportamentais reconhecidas, tais como a incapacidade de limitar o tempo de uso, a interferência nas atividades cotidianas, o isolamento social progressivo e a persistência do comportamento apesar das consequências negativas. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), embora o vício em internet ainda não seja formalmente classificado como transtorno de forma isolada, aspectos como o “uso problemático da internet” são objeto de crescente atenção na comunidade científica (American Psychiatric Association, 2023). Ressalta-se que a Organização Mundial da Saúde (OMS) também destaca o “*gaming disorder*” como um transtorno reconhecido, refletindo a preocupação global com a dependência digital – fazendo parte da Classificação Internacional de Doenças como CID-11 sob o código 6C51 (World Health Organization, 2025).

Do ponto de vista epidemiológico, estudos indicam que o uso problemático das redes sociais e dos dispositivos móveis atinge índices alarmantes, especialmente entre crianças, adolescentes – grupo etário que demanda maior atenção – e jovens adultos, como será mais bem detalhado à frente (Matos, 2024).

O uso excessivo de redes sociais representa hoje uma ameaça significativa à saúde mental de milhões de brasileiros, demonstrando impactos mais severos entre adolescentes e jovens adultos (Neves, 2020). Essa constatação é respaldada pelo relatório Panorama da Saúde Mental 2024, elaborado pelo Instituto Cactus em colaboração com a AtlasIntel, que entrevistou mais de 3.200 pessoas entre dezembro de 2023 e janeiro de 2024. Entre os principais resultados, destaca-se que 45% dos jovens entre 15 e

29 anos com diagnóstico de ansiedade relataram uso excessivo de redes sociais, evidenciando uma forte correlação entre a exposição digital prolongada e o surgimento de sintomas ansiosos (**Instituto Cactus; AtlasIntel, 2024**).

Além disso, pelo levantamento do referido Instituto, a pesquisa revelou que 36,9% dos brasileiros permanecem conectados às redes sociais por mais de três horas por dia. Nessa faixa, a prevalência de transtornos como depressão e ansiedade é consideravelmente maior em comparação com aqueles que utilizam as redes por menos tempo; mostrou, também, que 58% dos respondentes se sentem dependentes emocionalmente das redes sociais, enquanto 40% disseram sentir algum tipo de mal-estar ou ansiedade quando ficam desconectados por períodos prolongados. Esses dados sugerem um padrão de uso semelhante a comportamentos aditivos, com prejuízos reais à saúde emocional e à qualidade de vida (**Instituto Cactus; AtlasIntel, 2024**).

Outros resultados interessantes dizem respeito ao impacto na rotina diária: 57% dos jovens afirmaram dormir menos ou dormir mal devido ao tempo gasto nas redes sociais à noite, e mais de 30% relataram queda no rendimento acadêmico ou dificuldades de concentração decorrentes do uso excessivo de dispositivos móveis. Há ainda um componente de comparação social constante — impulsionado pelos algoritmos das plataformas — que contribui para a diminuição da autoestima em cerca de 44% dos usuários jovens, segundo os dados do estudo (**Instituto Cactus; AtlasIntel, 2024**).

Os números evidenciam a dimensão do problema e corroboram a urgência de políticas públicas voltadas à saúde mental na era digital. Com quase metade da juventude brasileira ansiosa e com sintomas agravados pelo consumo não regulado de conteúdo online, torna-se imprescindível que escolas, famílias e sistemas de saúde desenvolvam estratégias preventivas e interventivas. A dependência digital não é mais uma hipótese, mas uma realidade quantitativamente comprovada, que exige respostas imediatas e estruturadas da sociedade como um todo (**Instituto Cactus; AtlasIntel, 2024**).

O estudo evidencia que o uso da internet e de redes sociais deixou de ser apenas um fenômeno comportamental moderno para se consolidar como um problema de saúde pública com implicações transversais, exi-

gindo ações coordenadas entre os setores da saúde, educação e regulação digital (Maziero, 2016). E, também, que o fenômeno da nomofobia emerge como um indicador sensível da dependência emocional e psicológica gerada pelas tecnologias móveis (Bianchessi, 2020). Essa condição reflete a internalização da hiperconectividade como necessidade básica, semelhante a outras formas de dependência, e manifesta-se em sintomas de angústia, irritabilidade e desespero diante da ausência do dispositivo ou da impossibilidade de acesso à rede (Senador, 2020).

Com base nos dados da pesquisa mais recente do portal Nomophobia.com, conduzida com mais de 3.000 participantes da América Latina, foram revelados aspectos profundos e preocupantes sobre o uso de smartphones e o crescimento da nomofobia. A pesquisa teve como objetivo compreender os hábitos de uso, as preferências e os impactos emocionais e físicos associados ao uso intenso dos dispositivos móveis. O estudo oferece uma visão abrangente da maneira como a tecnologia molda o cotidiano dos latino-americanos, destacando não apenas benefícios, mas também sinais alarmantes de dependência digital (Nomophobia, 2025).

Entre os principais achados, destaca-se que 77% dos entrevistados afirmam checar o celular assim que acordam, e 84% fazem o mesmo antes de dormir, evidenciando o papel central que o smartphone ocupa na rotina diária. Além disso, 45% reconheceram que o uso excessivo pode fazê-los negligenciar amigos ou familiares, enquanto 28% identificaram a depressão como um risco relacionado ao uso frequente do celular. Esses dados reforçam a ideia de que o aparelho deixou de ser apenas uma ferramenta de comunicação, tornando-se um elemento emocional e psicológico relevante (Nomophobia, 2025).

Quanto à nomofobia propriamente dita, os números são expressivos, de maneira que 71% relataram sentir ansiedade ao imaginar não poder se comunicar com familiares, amigos ou colegas via smartphone, e 78% já se consideraram dependentes do celular para suas atividades cotidianas. Além disso, 54% disseram sentir ansiedade por não poder verificar e-mails e mensagens, e 49% relataram incômodo com a impossibilidade de acessar suas contas bancárias. Esses dados indicam não apenas uma dependência funcional, mas também emocional e cognitiva em relação ao dispositivo (Nomophobia, 2025).

Os efeitos físicos e psicológicos dessa conexão intensa também são

notáveis. 61% dos entrevistados relacionam a insônia ao uso excessivo do celular, enquanto 59% relatam dores no pescoço, nas costas e olhos secos. Alarmantemente, 24% já sofreram acidentes (como atropelamentos ou quedas) enquanto usavam o celular. Ainda, 37% mencionaram discussões com pessoas próximas devido ao uso do aparelho. Esses dados apontam para a necessidade urgente de conscientização sobre o impacto negativo da hiperconectividade na saúde e nas relações sociais (Nomophobia, 2025).

Quanto ao comportamento, o estudo revela que 66% dos participantes admitem verificar o celular mesmo sem receber notificações, comportamento típico de dependência psicológica. Além disso, 73% reconhecem que seus hábitos de uso mudaram significativamente nos últimos cinco anos, refletindo uma transformação profunda na maneira como o smartphone é integrado à vida pessoal e social. Notavelmente, 40% dos entrevistados acreditam que podem estar sendo afetados pela nomofobia, e 8% afirmam já sofrer com a condição, o que demonstra que a consciência sobre o problema está crescendo, embora ainda haja um longo caminho a ser percorrido (Nomophobia, 2025).

No contexto do vício digital, destaca-se o uso compulsivo de jogos eletrônicos online e offline, especialmente entre adolescentes. O vício em jogos eletrônicos, atualmente reconhecido como uma condição clínica emergente, é abordado no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), elaborado pela Associação Psiquiátrica Americana — um dos principais referenciais utilizados por profissionais da saúde mental em todo o mundo. No manual, a condição é nomeada como Transtorno de Jogo pela Internet -TJI (*Internet Gaming Disorder* - IGT) e está incluída na seção destinada a transtornos que requerem investigação adicional, ou seja, aqueles que ainda não foram oficialmente incluídos como diagnósticos completamente exauridos, mas que apresentam evidências crescentes de relevância clínica e impacto funcional significativo (American Psychiatric Association, 2023).

O Transtorno de Jogo pela Internet -TJI (*Internet Gaming Disorder* - IGT) é caracterizado por um padrão persistente e recorrente de uso problemático de jogos eletrônicos – englobando aqui videogames online ou offline -, que pode resultar em prejuízos sociais, acadêmicos, profissionais e psicológicos. Entre os critérios discutidos estão a perda de controle sobre o tempo de jogo, o uso excessivo mesmo diante de consequências negati-

vas, e a substituição de atividades da vida real pelas experiências virtuais. Embora ainda esteja em estudo, a presença do TJI no DSM-5-TR já é um indicativo importante da gravidade potencial dessa condição (American Psychiatric Association, 2023).

É relevante destacar que, entre os transtornos relacionados à dependência listados no DSM-5-TR, a maioria está associada ao uso de substâncias psicoativas, como álcool, tabaco, *cannabis*, estimulantes e opioides. Nesse contexto, o Transtorno de Jogo pela Internet é o único vício comportamental — isto é, não relacionado ao uso de substâncias químicas — contemplado pelo manual. Essa distinção reforça a singularidade do TJI e a necessidade de atenção clínica e acadêmica para entender suas causas, sintomas e formas de tratamento (American Psychiatric Association, 2023).

Dados da pesquisa internacional Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2021/2022 evidenciam a alta frequência do uso de jogos digitais entre adolescentes, o que levanta preocupações sobre o potencial de vício digital. Em média, um terço (34%) dos adolescentes relataram jogar diariamente, e cerca de um quinto (22%) afirmaram jogar por pelo menos quatro horas nos dias em que jogaram. O pico do jogo diário ocorre aos 13 anos para os meninos (48%) e aos 11 anos para as meninas (26%), com queda gradual nas idades seguintes. Para os meninos, a proporção que joga por ao menos quatro horas por dia aumentou significativamente dos 11 (24%) para os 13 anos (31%), enquanto entre as meninas essa taxa se manteve estável nas diferentes faixas etárias. Observou-se ainda grande variação entre países: por exemplo, na Escócia, 60% dos meninos de 13 anos relataram jogar diariamente, enquanto na Sérvia esse índice foi de apenas 11%. Quanto ao tempo prolongado de jogo, o Reino Unido (Inglaterra) e Malta apresentaram as maiores prevalências, com destaque para meninos de 13 anos (45%) e meninas de 11 anos (19%), respectivamente. Esses dados refletem uma tendência crescente de engajamento excessivo em jogos digitais na adolescência, um comportamento que pode estar associado a impactos negativos no bem-estar físico, emocional e social dos jovens (World Health Organization, 2024).

Acerca das evidências práticas da problemática e da necessidade urgente da referida regulamentação, convém citar alguns casos reais. Uma situação emblemática, reportada em outubro de 2024, envolveu um ado-

lescente em São Paulo que, ao ter seu acesso restrito a jogos e dispositivos, cometeu um homicídio contra seus próprios familiares — um desfecho que evidencia a gravidade do comportamento impulsivo associado à ruptura abrupta do uso compulsivo (Jornal Opção, 2024).

Tais episódios não são exclusivos do Brasil. Internacionalmente, a vinculação entre videogames e violência extrema também foi reportada, com casos como o assassinato de Stefan Pakeerah (14 anos), no Reino Unido, após intensa imersão no jogo “Manhunt” — crime que a imprensa relacionou diretamente ao conteúdo do game (Folha de São Paulo, 2004).

Embora a ligação entre jogos violentos e violência real seja debatida, há consenso de que, em indivíduos vulneráveis, o uso descontrolado pode agravar comportamentos agressivos e impulsivos (BBC News, 2004).

Entre os desdobramentos mais preocupantes do vício digital estão os comportamentos extremos desencadeados em ambientes familiares, muitas vezes associados à frustração gerada por restrições pontuais ao uso de jogos (Meneses, 2014). Um caso emblemático ocorreu em março de 2022, na Paraíba, quando um adolescente de 13 anos assassinou sua mãe e irmão após os pais terem tomado seu celular, frustrando seu acesso ao jogo “Roblox”. O próprio jovem afirmou que aquele ato foi motivado por não poder continuar jogando, demonstrando como a dependência pode provocar reações impulsivas e violentas em mentes ainda em desenvolvimento — especialmente quando somada à presença de arma de fogo na residência. Tais acontecimentos denunciam a urgência de políticas preventivas que atuem não apenas sobre os sintomas do vício digital, mas também sobre as potenciais consequências na segurança pública e na dinâmica familiar (Correio 24 horas, 2022).

Na esfera dos jogos eletrônicos, um caso muito recente ocorrido em Itaperuna (RJ) ilustra emblematicamente os riscos do consumo descontrolado de conteúdo violento por adolescentes. Em junho de 2025, um jovem de apenas 14 anos assassinou sua família a “sangue-frio” (pais e irmão menor de apenas 3 anos) após ter planejado o crime com uma namorada virtual (de 15 anos), ambos inspirados em passagens do jogo de terror “*The Coffin of Andy and Leyley*” (Veja, 2025).

A polícia identificou que o jogo, que retrata irmãos em atos de violência extrema, servira de modelo para selecionar a arma e o *modus operandi* do homicídio — configurando um reforço dramático da influência

de narrativas virtuais na formação de condutas reais (UOL Notícias, 2025).

Mais uma vez, embora não seja plenamente consensual a atribuição direta de culpabilidade aos jogos, a incidência de comportamentos violentos associados ao consumo intenso de jogos eletrônicos em mentes vulneráveis fortalece a urgência de intervenções regulatórias, como alertas visuais educacionais, que possam interromper o fluxo imersivo e favorecer a autorreflexão precoce (Peron, 2022).

Adicionalmente, a presença de apostas em aplicativos de jogos também tem gerado recorrentes comportamentos infracionais: em setembro de 2024, um jovem de 16 anos perdeu R\$ 4.000 no celular utilizando o cartão dos pais, expondo tanto o potencial para fraudes e prejuízos financeiros quanto a fragilidade dos mecanismos de controle parental (O Sul, 2024).

Esse conjunto de evidências — epidemiológicas, jornalísticas e anedóticas — ilustra os riscos concretos do vício em jogos, validando a necessidade de políticas públicas preventivas. A vulnerabilidade emocional dos jovens, aliada à falta de limites programados e à ausência de alertas, cria ambiente propício a comportamentos autodestrutivos, impulsivos e até criminosos (Peron, 2022).

Este panorama reforça a pertinência da proposta central do artigo: a aplicação de mecanismos de advertência audiovisual como ferramenta preventiva. Se mecanismos semelhantes ajudaram a reduzir o consumo de tabaco por meio de conscientização, por que não utilizá-los para despertar reflexões em momentos críticos de uso digital? Assim, a analogia estende-se não apenas às redes sociais, mas também, ao próprio ecossistema dos videogames — ambientes onde o vício pode se manifestar com consequências práticas perigosas para indivíduos e coletividades.

Importa destacar que o vício digital e a nomofobia não se configuram apenas como problemas individuais, mas como questões de saúde coletiva, pois influenciam a dinâmica social, o desenvolvimento saudável das novas gerações e o funcionamento das instituições educacionais e laborais. Assim, a emergência dessa problemática demanda a formulação de políticas públicas eficazes, que considerem a complexidade dos fatores psicológicos, sociais e tecnológicos envolvidos (Miranda, 2011).

Nesse sentido, este capítulo buscou fornecer uma análise crítica das características do vício digital, suas consequências biopsicossociais e o papel do Estado na implementação de estratégias preventivas. A com-

preensão detalhada deste fenômeno é fundamental para a elaboração das propostas normativas e regulatórias que serão discutidas nos capítulos seguintes, visando mitigar os efeitos nocivos do uso excessivo das redes sociais (e consequentemente, dos dispositivos móveis) bem como dos jogos eletrônicos.

3. ENTRE DIREITOS E DEVERES: FUNDAMENTOS JURÍDICOS PARA A INTERVENÇÃO ESTATAL NAS PLATAFORMAS DIGITAIS

A regulação das plataformas digitais no Brasil impõe desafios jurídicos complexos, pois demanda o equilíbrio entre a proteção dos direitos fundamentais dos usuários, a garantia da liberdade de expressão e da livre iniciativa empresarial, e a necessidade de mitigar os efeitos adversos decorrentes do uso excessivo/desregrado/acrítico dessas tecnologias, sobretudo no tocante às crianças e adolescentes (Brega, 2023).

Ao exercer sua função regulatória, compete ao Estado não apenas atuar com discernimento e proporcionalidade, evitando excessos que possam comprometer direitos fundamentais, mas também assegurar que a ausência de medidas preventivas — como a sugerida obrigatoriedade de alertas visuais em redes sociais e jogos eletrônicos — não configure omissão inconstitucional (Pinho Filho, 2021). A negligência na regulação de práticas potencialmente nocivas ao bem-estar coletivo revela-se igualmente incompatível com os mandamentos constitucionais, especialmente no que tange à proteção da saúde, da dignidade da pessoa humana e do pleno desenvolvimento das crianças e adolescentes. Assim, ao adotar uma regulação preventiva equilibrada, o Estado não apenas preserva a legalidade e a razoabilidade das normas, como também concretiza seu dever de cuidado inscrito na Constituição Federal (De Faria, 2024).

A Constituição Federal de 1988 estabelece fundamentos essenciais para esse debate. O artigo 1º, inciso III, consagra a dignidade da pessoa humana como princípio fundamental, enquanto os artigos 6º e 196 garantem o direito à saúde como dever do Estado, que deve formular políticas públicas destinadas à promoção, proteção e recuperação da saúde coletiva. Por sua vez, o artigo 5º assegura a liberdade de expressão e de comunicação, ao passo que o artigo 170 assegura a livre iniciativa econômica (Brasil, 1988).

Dessa maneira, a intervenção estatal deve buscar uma harmonização legítima entre direitos fundamentais, promovendo a saúde pública e a proteção do interesse coletivo, ao mesmo tempo em que evita restrições desproporcionais às liberdades individuais e à livre iniciativa econômica, reconhecendo que a imposição de alertas informativos configura, não uma limitação arbitrária, mas uma medida preventiva e educativa, compatível com os deveres constitucionais de cuidado e proteção (Pinho Filho, 2021).

Nesse cenário, o Marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014) emerge como a legislação basilar para o uso da internet no Brasil, definindo princípios, garantias, direitos e deveres para usuários e provedores de serviços. O artigo 19 desse diploma legal, em especial, tratou de disciplinar a responsabilidade civil das plataformas digitais por conteúdos gerados por terceiros, condicionando a remoção de conteúdos ilícitos a ordens judiciais específicas. Tal regra visou resguardar a liberdade de expressão e evitar a censura prévia, mas, diante do contexto atual, já se mostrou insuficiente para responder às demandas de controle e prevenção dos danos sociais relacionados ao uso negativo das redes sociais (Brasil, 2014).

Assim, recentemente, o Supremo Tribunal Federal (STF) proferiu decisão histórica que redefiniu o alcance da responsabilidade civil das plataformas digitais, estabelecendo parâmetros para a atuação dessas empresas diante de conteúdos ilícitos veiculados por seus usuários. Na decisão proferida em 26 de junho de 2025, o STF considerou parcialmente inconstitucional o supramencionado artigo 19 do Marco Civil da Internet, conferindo maior responsabilidade às plataformas, que passam a ser obrigadas a agir de forma proativa na remoção de conteúdos criminosos e ofensivos, mesmo antes de ordem judicial (Supremo Tribunal Federal, 2025b).

O entendimento da Corte se pauta na necessidade de proteção aos direitos fundamentais das vítimas e na prevenção dos danos sociais decorrentes da disseminação em massa de conteúdos nocivos, incluindo discursos de ódio, violência contra grupos vulneráveis e práticas que atentem contra a dignidade humana. Assim, as redes sociais e demais plataformas digitais devem atuar diligentemente para coibir, por exemplo, a propagação de conteúdos relacionados a atos antidemocráticos, terrorismo, incitação ao suicídio, discriminação e crimes sexuais contra crianças e adolescentes (Supremo Tribunal Federal, 2025a).

Importante destacar que a decisão do STF também impõe às plataformas obrigações de transparência, comunicação clara sobre seus procedimentos para tratamento de notificações e a manutenção de canais acessíveis para usuários apresentarem demandas. Além disso, exigiu que as empresas mantenham representação legal no Brasil, facilitando a fiscalização e a responsabilização administrativa e judicial (Supremo Tribunal Federal, 2025b).

No que concerne à responsabilização, o tribunal diferenciou os graus de atuação conforme o tipo de conteúdo ilícito, mantendo a exigência de ordem judicial para crimes contra a honra, mas autorizando a remoção imediata mediante notificação extrajudicial em outros casos, reduzindo o tempo de exposição a conteúdos danosos (Supremo Tribunal Federal, 2025a).

Essa decisão reflete um avanço no arcabouço jurídico brasileiro, que reconhece a necessidade de adequação normativa frente aos desafios impostos pela sociedade digital e pela segurança pública, apontando para um novo paradigma regulatório em que a prevenção e a proteção dos direitos fundamentais ocupam posição central.

No entanto, o STF ressaltou que esta nova sistemática vigorará enquanto não editada legislação específica pelo Congresso Nacional, o que evidencia a importância de iniciativas legislativas que consolidem e aprimorem o regime de responsabilização das plataformas digitais, incluindo políticas públicas voltadas para o combate ao vício digital e a proteção da saúde mental (Supremo Tribunal Federal, 2025a).

Nessa seara, a regulação proposta para a inserção obrigatória de alertas visuais e audiovisuais nas redes sociais e jogos virtuais (online e offline) encontra respaldo nesse contexto jurídico, na medida em que pode ser compreendida como uma medida preventiva amparada pelo dever do Estado de proteger a coletividade no âmbito da saúde pública, respeitando simultaneamente as garantias constitucionais (Pinho Filho, 2021).

A análise dos fundamentos jurídicos que legitimam a intervenção estatal nas plataformas digitais estabelece uma base normativa necessária à proposição de políticas públicas eficazes e compatíveis com o ordenamento legal vigente, integrando o debate sobre direitos, deveres e responsabilidades no ambiente digital (Pinho Filho, 2021).

4. O IMPACTO DAS ADVERTÊNCIAS VISUAIS NA FORMAÇÃO DE UMA CONSCIÊNCIA CRÍTICA: LIÇÕES DO COMBATE AO TABAGISMO

As similaridades entre os tipos de vício, “cigarro” e “celular” (aqui compreendido como o meio mais utilizado de acesso frequente à internet) foram abordadas também por uma reportagem do G1 intitulada “Celular é o novo cigarro: como o cérebro reage às notificações de apps e por que elas viciam tanto” em entrevista com a médica psiquiatra Julia Khoury, mestre e doutora em Medicina Molecular pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Assim, foi possível compreender de forma clara o funcionamento neuroquímico da dependência digital e suas consequências. Segundo a matéria, o vício em smartphones ocorre porque as notificações de aplicativos ativam a liberação de dopamina — substância relacionada ao prazer —, gerando uma resposta similar à provocada por substâncias psicoativas, como o cigarro. Essa descarga frequente condiciona o cérebro a buscar recompensas imediatas, criando um ciclo de reforço que prejudica o controle dos impulsos. Segundo esta reportagem, fica o alerta: “a dopamina vicia. Checar o celular o tempo todo, clicar em notificações, ficar rolando infinitamente as *timelines* sem buscar algo determinado, pode gerar um *looping* altamente perigoso para a saúde” (G1, 2023).

O uso constante enfraquece o funcionamento do córtex pré-frontal, área do cérebro responsável pelo planejamento e tomada de decisões, o que torna o indivíduo mais propenso à impulsividade, ansiedade e queda de rendimento cognitivo. A reportagem aponta ainda que o design dos aplicativos é estruturado para promover esse tipo de dependência, uma vez que 90% das notificações enviadas têm caráter comercial, mantendo o usuário em constante estado de alerta e engajamento. As consequências do uso compulsivo do celular incluem distúrbios do sono, dificuldade de concentração, irritabilidade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), prejuízos nas relações sociais e no desempenho acadêmico ou profissional, e a transtornos de esgotamento - como FOMO (“*fear of missing out*” ou “medo de ficar de fora”), e *Burnout* (G1, 2023).

A experiência regulatória do combate ao tabagismo representa um marco paradigmático na utilização de políticas públicas preventivas baseadas em alertas visuais para promoção da saúde coletiva. Desde a adoção das primeiras advertências sanitárias em embalagens de cigarros,

acompanhadas por imagens ilustrativas e textos de impacto, observou-se uma significativa influência na percepção dos consumidores quanto aos riscos do hábito tabágico (Giacomini, 2006). Este capítulo, portanto, investiga os fundamentos teóricos e empíricos que evidenciam o poder das advertências visuais como instrumento para a indução de uma consciência crítica e reflexiva acerca dos comportamentos de risco, propondo sua adaptação ao contexto digital das redes sociais.

As advertências visuais no contexto do tabagismo operam como um mecanismo de comunicação direta e imediata, capaz de transcender barreiras cognitivas e emocionais. Estudos da psicologia do comportamento indicam que mensagens visuais, sobretudo aquelas que combinam elementos gráficos expressivos e dados informativos, potencializam o impacto emocional e aumentam a percepção de ameaça, fator crucial para a mudança de atitudes e comportamentos. Além disso, a repetição periódica dessas mensagens reforça o aprendizado e a internalização do risco, favorecendo a adoção de práticas preventivas (Fong *et al.*, 2009).

No âmbito das políticas públicas, a implementação de advertências visuais obrigatórias em embalagens de cigarros constitui um avanço regulatório fundamentado em evidências científicas e recomendações de organismos internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio do seu instrumento normativo, a Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CQCT). Tal instrumento estabelece diretrizes para a rotulagem de produtos derivados do tabaco, destacando a eficácia das imagens combinadas com mensagens claras e contundentes (Brasil, 2006).

A Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CQCT) da Organização Mundial da Saúde (OMS) celebra em 2025 vinte anos de sua entrada em vigor, marcando um importante avanço global na luta contra o tabagismo. O tratado internacional, adotado em 2003 e em prática desde 2005, conta com a adesão de 183 países, representando cerca de 90% da população mundial. Ao longo dessas duas décadas, o consumo global de tabaco caiu em aproximadamente um terço, o que equivale a 118 milhões de fumantes a menos no mundo. Esse resultado é consequência de políticas públicas rigorosas baseadas nas diretrizes do tratado, como a implementação

de advertências sanitárias gráficas em embalagens, a proibição de publicidade e promoção de produtos de tabaco, a criação de ambientes livres de fumo e o aumento de impostos sobre esses produtos (Brasil, 2025).

O Brasil, um dos signatários da CQCT, destaca-se internacionalmente pelas ações implementadas para o controle do tabagismo. Desde a adesão ao tratado, o país reduziu significativamente o número de fumantes. Conforme dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), a prevalência de fumantes adultos no Brasil caiu de 35% em 1989 para 18,5% em 2008, o que representa uma queda de aproximadamente 47%. Entre 2008 e 2013, o percentual de fumantes atuais de tabaco diminuiu de 18,2% para 14,7%, e em 2019, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) indicou que 12,6% da população adulta brasileira ainda faz uso de produtos derivados do tabaco. Essas reduções refletem o impacto positivo das políticas públicas adotadas em consonância com as diretrizes da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco da OMS (Brasil, 2025).

A análise dos resultados alcançados a partir dessa estratégia revela uma redução significativa no consumo de cigarros, especialmente entre jovens, além de um aumento no número de fumantes que buscaram ajuda para cessação do tabagismo. Esses efeitos decorrem, consideravelmente, do aumento da conscientização sobre os perigos associados ao fumo e da criação de um ambiente social que dificulta a normalização do comportamento (Fong *et al.*, 2009).

No entanto, é importante reconhecer as limitações e desafios inerentes à aplicação das advertências visuais, como a necessidade de atualização constante das mensagens para evitar a dessensibilização, a resistência de indústrias e grupos econômicos afetados, e a garantia de que as informações sejam acessíveis e compreensíveis para diferentes segmentos populacionais (Campos-Toscano *et al.*, 2012).

O contexto revela panorama em que a transposição da experiência do combate ao tabagismo para o ambiente eletrônico e tecnológico das plataformas digitais se apresenta como uma oportunidade promissora ao desenvolvimento de políticas públicas inovadoras. A inserção periódica de alertas visuais que informem sobre os riscos do

uso excessivo dessas plataformas pode desempenhar papel análogo na formação de uma consciência crítica, incentivando o uso equilibrado e prevenindo consequências psicossociais adversas (Campos-Toscano *et al.*, 2012).

5. POLÍTICA PÚBLICA EM FOCO: PROPOSTA NORMATIVA PARA ALERTAS OBRIGATÓRIOS EM PLATAFORMAS DIGITAIS POTENCIALMENTE VICIANTES COMO REDES SOCIAIS E JOGOS ELETRÔNICOS

A partir da constatação dos efeitos deletérios do uso excessivo das redes sociais e jogos eletrônicos sobre a saúde mental da população — notadamente em relação ao vício digital e à nomofobia — revela-se imperiosa a formulação de políticas públicas que atuem não apenas de forma reparatória, mas sobretudo preventiva. Inspirando-se em experiências exitosas do campo da saúde pública, como a política de advertências sanitárias aplicadas ao tabagismo, este capítulo propõe a normatização de alertas visuais obrigatórios nas plataformas digitais, a serem exibidos periodicamente durante o uso contínuo dos aplicativos, como medida educativa e de proteção coletiva.

A proposta normativa consiste na imposição legal, sob a coordenação do Ministério da Saúde em parceria com o Ministério da Educação, de obrigatoriedade para que plataformas de redes sociais e jogos eletrônicos – quer sejam online ou offline - incluam mensagens audiovisuais de alerta após determinado tempo contínuo de uso — por exemplo, como sugestão, depois dos primeiros 30 minutos, e após, de 15 em 15 minutos, podendo progredir na recorrência se ultrapassar um limite de tempo seguro - tal periodicidade deverá ser posteriormente estudada e analisada com maior profundidade. Esses alertas, idealmente dinâmicos e de alta visibilidade, deverão advertir os usuários sobre os riscos do uso excessivo para a saúde mental, indicar prejuízos quanto ao sono, o rendimento acadêmico e profissional, a vida social, e, no caso dos jogos eletrônicos, também sobre os riscos de propagação da violência, de forma clara, objetiva e cientificamente embasada. Assim como nos moldes da rotulagem dos cigarros, tais mensagens deverão vir acompanhadas de imagens ilustrativas, gráficos, incluindo, dado as características do meio, animações ou vídeos criativos que estimulem a autorreflexão e o uso consciente das plataformas.

A obrigatoriedade de tais intervenções deverá observar princípios constitucionais fundamentais, como a legalidade, a razoabilidade e a proporcionalidade. A medida não pretende limitar o direito à liberdade de expressão ou comprometer a livre iniciativa das empresas tecnológicas, mas antes inserir um dever de responsabilidade social às plataformas cuja atividade impacta diretamente a saúde, a educação e a segurança da população. Trata-se, pois, de uma regulação leve (*soft regulation*), de natureza informativa e educativa, e não censória, moldada sob a lógica da prevenção e da promoção de direitos fundamentais.

Do ponto de vista operacional, há necessidade de estudos mais aprofundados no tocante à implementação desta proposta de política pública, mas a normatização poderia ocorrer, por exemplo, por meio de projeto de lei ordinária federal, com previsão de fiscalização regulatória pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em conjunto com o Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), com a possibilidade de parceria com a Anatel (Agência Nacional de Telecomunicações) ou a ANPD (Autoridade Nacional de Proteção de Dados) para a instituição de critérios objetivos sobre frequência, formato e conteúdo mínimo dos alertas – ou até mesmo com a instituição de um órgão ou departamento especificamente responsável para isso. Tais questões secundárias são de responsabilidade dos poderes legislativo e executivo que certamente adotarão as vias idôneas para sua efetivação adequada.

A adaptação técnica das plataformas poderá ser viabilizada por meio de atualização de interface e algoritmos de uso, medida já comum no desenvolvimento de mecanismos de notificação, *timers* de tempo de tela e ferramentas de bem-estar digital atualmente oferecidos por diversas empresas — embora de forma opcional e não obrigatória.

A previsão de sanções administrativas progressivas — como advertência, multa e, em último caso, restrições à publicidade ou impulsionamento de conteúdo — poderia garantir a efetividade da norma, assegurando sua adoção com seriedade e comprometimento por parte das plataformas digitais. Além disso, campanhas educativas de abrangência nacional poderiam ser articuladas para fomentar o entendimento da medida por parte da população, aproximando o Estado da sociedade no enfrentamento da crise de saúde digital contemporânea.

Dessa forma, a proposta apresentada busca não apenas mitigar os

sintomas mais evidentes do uso compulsivo das redes sociais, mas também inaugurar um novo paradigma de regulação digital responsável, em que o poder público atue proativamente na defesa da saúde mental, sobretudo das camadas mais vulneráveis da população.

Trata-se, portanto, de uma política pública que se apoia em precedentes regulatórios bem-sucedidos, é compatível com os marcos constitucionais e apresenta elevada relação custo-benefício diante do impacto social pretendido.

Ademais, o fenômeno do vício digital, especialmente aquele relacionado ao uso compulsivo de redes sociais e jogos eletrônicos, não se limita às esferas da saúde e da educação, extrapolando seus efeitos e reverberando diretamente na seara da segurança pública. A intersecção entre saúde mental, políticas educacionais, controle tecnológico e segurança pública revela o caráter multifacetado e sistêmico do problema, tornando ainda mais urgente e legítima a implementação de estratégias preventivas coordenadas entre diferentes esferas do Estado (Pinho Filho, 2021). Ignorar a articulação entre essas áreas significa negligenciar a complexidade de um fenômeno que, quando desassistido, pode gerar – e já está gerando – externalidades trágicas para o tecido social. Assim, políticas públicas que promovam a consciência crítica do uso digital — como a introdução de alertas audiovisuais obrigatórios — não devem ser vistas como medidas isoladas, mas sim como parte de uma resposta institucional integrada a um problema estrutural e contemporâneo (Pinho Filho, 2021).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O percurso analítico desenvolvido ao longo da presente pesquisa confirma que o uso excessivo das redes sociais transcende a esfera do comportamento individual e constitui, atualmente, autêntico desafio à saúde pública. A robustez dos indicadores epidemiológicos relativos ao vício digital e à nomofobia trazidos, associada às recentes inflexões jurisprudenciais que impõem deveres de diligência às plataformas, delineia um ambiente normativo e fático propício à adoção de medidas preventivas de caráter informativo.

A inserção obrigatória de alertas audiovisuais periódicos é destacada, nesse contexto, como solução de baixa onerosidade e alto potencial de impacto. A experiência histórica da rotulagem antitabagista compro-

va que mensagens claras, reiteradas e sustentadas em evidência científica conseguem alterar percepções de risco e modular condutas. No plano jurídicoconstitucional, a medida encontra amparo no dever estatal de proteção à saúde (artigos 6.º e 196 da vigente Constituição da República Federativa do Brasil), promoção à educação de qualidade (art. 205 e seguintes do mesmo texto constitucional) e dialoga com o princípio da proporcionalidade: interfere minimamente na livre iniciativa e na liberdade de expressão, enquanto promove de maneira eficaz um bem jurídico de interesse coletivo (Brasil, 1988).

Do ponto de vista operacional, o aparato tecnológico já disponível nas plataformas — controles de tempo de uso, notificações *push* e interfaces responsivas — torna exequível a implementação em prazo curto, sem necessidade de investimentos estruturais significativos. Economicamente, a estratégia privilegia a prevenção, tradicionalmente mais eficiente que iniciativas meramente reparatórias, e pode reduzir custos associados a tratamentos de saúde mental e física (decorrentes da primeira) e perda de produtividade.

A urgência da intervenção reside na velocidade com que a hiperconnectividade se normaliza entre faixas etárias cada vez mais precoces. Cada ciclo de adiamento amplia o contingente de usuários suscetíveis a distúrbios depressivos, distúrbios do sono, déficit de atenção entre outros. Por isso, a regulamentação proposta não deve ser tratada como restrição, mas sim, como extensão da liberdade informada: proporciona aos cidadãos instrumentos cognitivos para deliberar sobre o uso do próprio tempo e refrear dinâmicas compulsivas induzidas por sistemas de engajamento algorítmico - como a rolagem infinita (Monteiro, 2020).

Em perspectiva mais ampla, a política aqui delineada também cumpre função pedagógica. Ao reafirmar que a inovação tecnológica traz responsabilidades correlatas, sinalizase ao mercado digital que o *design* de produtos deve se subordinar ao respeito inegociável pela dignidade humana. Essa mudança de paradigma pode inspirar novas gerações de regulações prudentes — não repressivas, mas protetivas — capazes de equilibrar criatividade empresarial e interesses coletivos.

O presente estudo se valeu de fundamentos relevantes extraídos, principalmente de atuais doutrina e jurisprudência, além de percentuais trazidos por pesquisas de relevantes fontes, entre elas: Nomophobia, -

2025, **Instituto Cactus; AtlasIntel, 2024**, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2021/2022, reforçando as conclusões destacadas, de maneira a confirmar a hipótese, os objetivos e os resultados que foram parcialmente antecipados e por meio de metodologia, inicialmente apon-tada, justificando a relevância da temática estudada. Apresentou além da Introdução, das Notas Finais e das Referências, capítulos que trouxeram reflexões sobre: o vício digital: quando o excesso se torna um problema de saúde pública; entre direitos e deveres: fundamentos jurídicos para a intervenção estatal nas plataformas digitais; o impacto das advertências visuais na formação de uma consciência crítica: lições do combate ao tabagismo; e, política pública em foco: proposta normativa para alertas obrigatórios em plataformas digitais potencialmente viciantes como redes sociais e jogos eletrônicos

Por derradeiro, o presente estudo corrobora a afirmação feita inicialmente, de que o Estado dispõe de fundamentos normativos, dados empíricos e instrumentos técnicos suficientes para avançar na direção proposta, no combate ao vício digital em prol dos vulneráveis, notadamente das crianças, adolescentes e jovens, por meio de efetivo instrumento de saúde pública. A oportunidade histórica não deve ser desperdiçada: a adoção de alertas audiovisuais obrigatórios pode constituir passo decisivo na harmonização da vida online e digital com os imperativos de saúde mental e educação digital, restituindo aos usuários em destaque, o domínio consciente sobre sua própria atenção, em ecossistema cada vez mais disputado.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Internet gaming disorder*. In: Psychiatry.org – Patients & Families. [S.l.], Jan. 2023. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>. Acesso em: 12 jul. 2025.

BBC NEWS. *Censors ban ‘brutal’ video game*. 19 jun. 2007. Disponível em: https://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/leicestershire/6767623.stm. Acesso em: 8 jul. 2025.

BBC NEWS. *Game blamed for hammer murder*. 29 jul. 2004. Disponível em: <https://news.bbc.co.uk/1/hi/england/leicestershire/3934277.stm>.

Acesso em: 8 jul. 2025. [news.bbc.co.uk+4news.bbc.co.uk+4news.bbc.co.uk+4](https://www.bbc.co.uk/4news.bbc.co.uk/4news.bbc.co.uk/4)

BIANCHESSI, Cleber. *Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante*. Editora BAGAI, 2020.

BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Diário Oficial da União, Brasília, 5 out. 1988.

BRASIL. *Decreto nº 5.658, de 2 de janeiro de 2006*. Promulga a Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco, adotada pelos países membros da Organização Mundial de Saúde em 21 de maio de 2003 e assinada pelo Brasil em 16 de junho de 2003. Brasília, 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/decreto/d5658.htm. Acesso em: 12 jul. 2025.

BRASIL. *Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014. Marco Civil da Internet*. Diário Oficial da União, Brasília, 24 abr. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CQCT) da OMS celebra 20 anos de avanços na saúde pública*. Brasília, 2025. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/?p=12319>. Acesso em: 12 jul. 2025.

BREGA, Gabriel Ribeiro. A regulação de conteúdo nas redes sociais: uma breve análise comparativa entre o NetzDG ea solução brasileira. *Revista Direito GV*, v. 19, p. e2305, 2023.

CAMPOS-TOSCANO, Ana Lúcia Furquim; SILVA, Daniela Ferreira; DE SOUZA GOBBI, Camila. Mitos e Verdades: O Efeito da Propaganda na Sociedade em Relação ao Uso do Cigarro. *Revista Eletrônica de Comunicação*, v. 1, n. 2, 2012.

CORREIO 24 HORAS. *Adolescente de 13 anos mata mãe e irmão após ficar sem jogos; pai está grave*. Salvador, 20 mar. 2022. Disponível em: <https://www.correio24horas.com.br/brasil/adolescente-de-13-anos-mata-mae-e-irmao-apos-ficar-sem-jogos-pai-esta-grave-0322>. Acesso em: 8 jul. 2025.

DE FARIA, Cybele Bueno Rocha Rodrigues. Regulação da internet e a proteção das liberdades individuais. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 8, p. 15-21, 2024.

FOLHA DE SÃO PAULO. *Vídeo game 'Manhunt' pode influenciar assas-*

sinato, diz polícia. São Paulo, 29 jul. 2004. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u16575.shtml>. Acesso em: 8 jul. 2025.

FONG, Geoffrey T.; HAMMOND, David; HITCHMAN, Sara C. The impact of pictures on the effectiveness of tobacco warnings. *Bulletin of the World Health Organization*, v. 87, p. 640-643, 2009.

GIACOMINI FILHO, Gino; CAPRINO, Mônica Pegurer. A propaganda de cigarro: eterno conflito entre público e privado. *UNI revista [online]*, n. 1, p. 1-12, 2006.

G1. *Celular é o novo cigarro: como o cérebro reage às notificações de apps e por que elas viciam tanto*. G1, 13 fev. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/13/celular-e-o-novo-cigarro-como-o-cerebro-reage-as-notificacoes-de-apps-e-por-que-elas-viciam-tanto.ghtml>. Acesso em: 9 jul. 2025.

JORNAL OPÇÃO. Soares, G. *Vício em jogos eletrônicos se torna problema social e criminal*. 13 out. 2024. Disponível em: <https://www.jornalopcao.com.br/reportagens/vicio-em-jogos-eletronicos-se-torna-problema-social-e-criminal-646578/>. Acesso em: 8 jul. 2025. [jornalopcao.com.br](https://www.jornalopcao.com.br)

INSTITUTO CACTUS; ATLASINTEL. *Panorama da Saúde Mental: 3ª coleta (1º semestre de 2024)*. São Paulo: Instituto Cactus, 2024. Disponível em: <https://panoramasaudemental.org>. Acesso em: 12 jul. 2025.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. *Quase 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de videogame, aponta estudo da USP*. São Paulo: IP/USP, 2022. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/quase-30-dos-adolescentes-brasileiros-fazem-uso-problematico-de-videogame-aponta-estudo-da-usp/>. Acesso em: 9 jul. 2025.

JORNAL O SUL. *Um adolescente de 16 anos perdeu R\$ 4 mil apostando em jogos no seu celular usando o cartão dos pais*. 15 set. 2024. Disponível em: <https://www.osul.com.br/um-adolescente-de-16-anos-perdeu-r-4-mil-apostando-em-jogos-no-seu-celular-usando-o-cartao-dos-pais/>. Acesso em: 8 jul. 2025.

LANIER, Jaron. *Dez argumentos para você deletar agora suas redes sociais*. Editora Intrínseca, 2018.

MATOS, Kelvym Alves; GODINHO, Mônica Oliveira Dominici. A in-

fluência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 17, n. 4, p. e4716-e4716, 2024.

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência-ACBS*, v. 8, n. 1, p. 73-80, 2016.

MENESES, Guilherme Pinho. Controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos. *Anais da ReACT-Reunião de Antropologia da Ciência e Tecnologia*, v. 1, n. 1, 2014.

MIRANDA, Luísa et al. Redes sociais na aprendizagem. *Educação e tecnologia: reflexão, inovação e práticas*, n. 1ª, p. 211-230, 2011.

MONTEIRO, Renan P. et al. Vício no Insta: propriedades psicométricas da escala Bergen de adição ao Instagram. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 38, n. 3, p. 1-147, 2020.

NEVES, Ana Beatriz Callou Sampaio *et al.* Associação entre uso Nocivo das Redes Sociais e a Depressão em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática/Association between the Harmful Use of Social Networks and Depression in Adolescents: A Systematic Review. ID on line. *Revista de psicologia*, v. 14, n. 51, p. 586-604, 2020.

NOMOPHOBIA. 2025. Disponível em: <https://nomophobia.com/blog/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

PERON, Débora Mattos et al. Videogames: transcendendo vício, violência e escapismo. In: *Simpósio Brasileiro de Jogos e Entretenimento Digital (SB-Games)*. SBC, 2022. p. 448-457.

PINHO FILHO, José Célio Belém de. Desinformação e Regulação das Redes Sociais Digitais. Dissertação (Mestrado) - *Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa (IDP)*, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.idp.edu.br/handle/123456789/3391> Acesso em: 15 jun. 2025.

SENADOR, André. *Nomofobia 2.0: E outros excessos na era dos relacionamentos digitais*. Aberje Editorial, 2020.

SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL (BRASIL). *Reconhecimento da inconstitucionalidade parcial e progressiva do art. 19 do MCI: teses consensuadas*. Brasília: STF, jun. 2025a. Disponível em: <https://noticias-stf->

wp-prd.s3.sa-east-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/wpallimport/uploads/2025/06/26205223/MCI_tesesconsensuadas.pdf. Acesso em: 8 jul. 2025.

SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL. STF define parâmetros para responsabilização de plataformas por conteúdos de terceiros. *Notícias STF*, 26 jun. 2025b. Disponível em: <https://noticias.stf.jus.br/postsnoticias/stf-define-parametros-para-responsabilizacao-de-plataformas-por-conteudos-de-terceiros/>. Acesso em: 8 jul. 2025.

UOL NOTÍCIAS. *Adolescente que matou a família se inspirou em jogo de terror, diz polícia*. São Paulo, 3 jul. 2025. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2025/07/03/adolescente-que-matou-pais-e-irmao-se-inspirou-em-jogo-de-terror-da-internet-diz-policia.htm>. Acesso em: 7 jul. 2025.

VEJA. Prado, A. *Inspirado por jogo de terror, adolescente que matou a família no RJ agiu com a namorada virtual*. São Paulo, 1 jul. 2025. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/brasil/inspirado-por-jogo-de-terror-adolescente-que-matou-a-familia-no-rj-planejou-crime-com-a-namorada/>. Acesso em: 7 jul. 2025.

VILLAS BÔAS, Regina Vera; FERRAZ, Katia Borges Rocha. Direitos humanos e fundamentais (individuais e sociais) impactados no sul global (pós-pandêmico): necessidade de nova declaração cosmopolita de direitos e deveres humanos. *Revista Jurídica do Unicuritiba*, Vol. 4, nº 8, 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.26668/revistajur.2316-753X.v4i80.7858>.

VILLAS BÔAS, Regina Vera; COELHO, Lília. A contemporaneidade global dos direitos humanos e da interculturalidade pelo pensamento da complexidade. In: *DIGE – Direito Internacional e Globalização Econômica*. Vol. 3, BH: Arraes Editores, (p. 501-510), 2024.

VILLAS BÔAS, Regina Vera. Contemporaneidade e efetividade dos direitos fundamentais sociais constitucionais no ordenamento jurídico nacional. *Revista Jurídica Unicuritiba*, v. 3, nº 75, 2023

VILLAS BÔAS, Regina Vera e MOTTA, Ivan Martins. Um olhar transdisciplinar aos sustentáculos da política ambiental brasileira (p. 793-813). In “40 Anos da Lei da Política Nacional do Meio Ambiente: reminiscências, realidade e perspectivas”. *Coordenação Édis Milaré*. 1ª ed. BH, SP: D’Plácio, 2021.

VILLAS BÔAS, Regina Vera. Crise da Democracia no contexto de crise sanitária: Direito em tempos de crise. In: *Direito em Tempos de Crise: Covid-19, Vol. III (Democracia - Judicialização – Administrativo)*. CUNHA FILHO, Alexandre Jorge C. da et al (Orgs.) (p. 63-76), Quartier Latin, SP: 2020.

VILLAS BÔAS, Regina Vera; ALKIMIN, M. A. Os Direitos Sociais Fundamentais à Alimentação Adequada e à Saúde. In: *Educação em Direitos Humanos: dos dispositivos legais às práticas educativas*. Sarmento, Dirleia F; Menegat, J.; Wolkmer, A. Carlos (Orgs.), Porto Alegre: Cirkula, (p.111-127), 2018.

VILLAS BÔAS, Regina Vera. O acesso à educação com qualidade que é focada nos direitos humanos e transmitida com afetividade concretiza a cidadania e efetiva a sustentabilidade. In: *Direitos Sociais, Educação e Gestão Pública: em homenagem a Anísio Teixeira*. FREITAS, Lorena et al. (Orgs.), (p. 201-211) Santa Rita:SEDIC Graf. E Serviços, 2018.

VILLAS BÔAS, Regina Vera; MOTTA, Ivan Martins. A sociedade da cultura massiva exige celeridade na transmissão das informações: efetividade (relativa) das garantias e direitos humanos conquistados. In: *Desafios à concretização dos Direitos Fundamentais na sociedade da informação*. Natércia Sampaio Siqueira et al. (Orgs), (p. 215-250). RJ: Ed. Lumen Juris, 2017

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe: health behaviour in school-aged children, 2021/2022*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378982/9789289061322-eng.pdf>. Acesso em: 9 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics*, 11th Revision (ICD11 MMS), versão 202501. Genebra: OMS, 2025. Disponível em: https://icd.who.int/ct/icd11_mms/en/2025-01. Acesso em: 13 jul. 2025.