

A presença intensiva das tecnologias digitais no quotidiano de crianças e jovens constitui uma das transformações socioculturais mais marcantes das últimas décadas, assumindo particular relevância no contexto europeu e, especificamente, em Portugal. O acesso generalizado a dispositivos móveis, plataformas digitais e redes sociais tem vindo a ocorrer em idades cada vez mais precoces, integrando-se nos contextos familiares, educativos e sociais de forma estrutural. Em Portugal, dados recentes indicam uma elevada taxa de acesso à internet por parte de crianças e jovens, bem como uma utilização quotidiana intensiva de dispositivos digitais, fenómeno que reflete tendências mais amplas observadas no espaço europeu. Esta realidade cria oportunidades significativas de aprendizagem, comunicação e participação cívica, mas também levanta preocupações crescentes relacionadas com segurança online, bem-estar psicológico, desenvolvimento socioemocional e desigualdades digitais.

Neste enquadramento, a mediação parental emerge como um elemento central na regulação e orientação do uso das tecnologias digitais por crianças e jovens. A mediação parental pode ser entendida como o conjunto de práticas, estratégias e interações através das quais pais ou cuidadores acompanham, orientam e regulam a relação dos filhos com os ambientes digitais. A literatura tem sublinhado que o uso das tecnologias não ocorre de forma isolada, mas é profundamente moldado pelas dinâmicas familiares, pelos valores culturais e pelas condições sociais em que as crianças se desenvolvem (Livingstone & Helsper, 2008; Clark, 2011). Em Portugal, onde coexistem elevados níveis de acesso tecnológico com assimetrias significativas de literacia digital entre famílias, a mediação parental assume um papel particularmente relevante na mitigação de riscos e na promoção de usos mais equilibrados e educativos.

A investigação europeia tem identificado diferentes formas de mediação parental, destacando-se as estratégias restritivas, ativas e de co-utilização. A mediação restritiva, caracterizada pela imposição de limites ao tempo de ecrã, aos conteúdos e aos dispositivos utilizados, continua a ser uma prática frequente em famílias portuguesas, sobretudo em idades mais precoces. Embora esta abordagem possa reduzir a exposição imediata a conteúdos inadequados ou a usos excessivos, a evidência científica sugere que, quando aplicada de forma isolada, apresenta limitações ao nível do desenvolvimento da autonomia, da autorregulação e da literacia digital das crianças e jovens (Nathanson, 2015; Fitzpatrick et al., 2022).

Em contraste, a mediação ativa, baseada no diálogo, na explicação e na reflexão conjunta sobre práticas e conteúdos digitais, tem sido consistentemente associada a resultados mais positivos no desenvolvimento infantil e juvenil. Estudos europeus recentes indicam que crianças e adolescentes cujos pais mantêm conversas regulares sobre o uso da internet, redes sociais e jogos digitais demonstram maior consciência dos riscos online, maior capacidade de autorregulação e comportamentos digitais mais responsáveis (Livingstone et al., 2017; Tan, 2025). No contexto português, esta forma de mediação revela-se particularmente relevante, tendo em conta a crescente centralidade das tecnologias nos percursos escolares e nas interações sociais dos jovens.

A mediação co-utilizadora, que envolve o uso conjunto das tecnologias por pais e filhos, pode igualmente desempenhar um papel positivo, sobretudo na criação de oportunidades informais de aprendizagem e no reforço dos vínculos familiares. No entanto, a investigação europeia sublinha que a simples presença parental não é suficiente para garantir uma mediação eficaz, sendo necessário que a co-utilização seja acompanhada de diálogo reflexivo e orientação crítica (Livingstone et al., 2017). Sem estes elementos, a co-utilização tende a ter um impacto limitado na prevenção de riscos digitais.

Importa salientar que as práticas de mediação parental em Portugal e na Europa são fortemente influenciadas por fatores estruturais, como o nível socioeconómico, a escolaridade dos pais, a literacia digital e o acesso a recursos educativos. Estudos desenvolvidos no âmbito do projeto EU Kids Online demonstram que famílias com maior capital cultural e competências digitais tendem a adotar estratégias de mediação mais ativas e participativas, enquanto contextos de maior vulnerabilidade social recorrem mais frequentemente a estratégias restritivas ou inconsistentes, contribuindo para a reprodução de desigualdades digitais (Mascheroni & Ólafsson, 2018; Stoilova et al., 2024). Este fenómeno é particularmente relevante em Portugal, onde persistem disparidades regionais e socioeconómicas no acesso à formação digital parental.

Paralelamente, a investigação recente tem vindo a destacar o impacto da *tecnofêrência*, isto é, a interferência do uso parental de tecnologias na qualidade das interações familiares. Estudos realizados em contextos europeus indicam que o uso frequente de dispositivos móveis por parte dos pais pode reduzir a disponibilidade emocional, comprometer a comunicação e limitar oportunidades de mediação reflexiva, especialmente na primeira infância (McDaniel, 2021; Coelho, 2025). Este aspeto reforça a necessidade de compreender

a mediação parental como um processo bidirecional, que envolve não apenas a regulação do uso das tecnologias pelas crianças, mas também a autorregulação dos próprios adultos enquanto modelos de comportamento digital.

Nos últimos anos, o contexto europeu tem sido marcado por uma crescente atenção política e institucional à proteção dos direitos da criança no ambiente digital. Iniciativas promovidas pela União Europeia, como o programa *Better Internet for Kids*, têm sublinhado a importância da capacitação parental e da literacia digital como pilares fundamentais de uma abordagem preventiva e educativa. Estas orientações alinham-se com uma visão que reconhece que a proteção eficaz das crianças online não se alcança apenas através de mecanismos de controlo tecnológico, mas sobretudo através do diálogo, da educação e do empoderamento das famílias, em articulação com escolas e comunidades.

Adicionalmente, a emergência de plataformas algorítmicas e de sistemas de inteligência artificial generativa introduz novos desafios à mediação parental no contexto europeu. A personalização de conteúdos, a opacidade dos algoritmos e a interação com assistentes digitais exigem níveis mais elevados de consciência crítica por parte dos pais, tornando a mediação parental um processo cada vez mais complexo e exigente (Zhang et al., 2025). Em Portugal, este desafio é particularmente relevante, dado o ritmo acelerado de adoção tecnológica e a necessidade de reforçar a formação parental contínua.

Em síntese, a mediação parental do uso das tecnologias por crianças e jovens, no contexto português e europeu, constitui um processo dinâmico, relacional e contextual, profundamente influenciado por fatores culturais, sociais e políticos. A evidência científica recente converge na conclusão de que estratégias baseadas no diálogo, na confiança e na participação ativa são mais eficazes do que abordagens exclusivamente restritivas. Face à crescente complexidade dos ecossistemas digitais e à centralidade das tecnologias na vida quotidiana das novas gerações, torna-se fundamental investir em políticas públicas, programas educativos e iniciativas de literacia digital que apoiem pais e cuidadores no exercício de uma mediação informada, crítica e promotora de um desenvolvimento saudável, autónomo e seguro das crianças e jovens em Portugal e na Europa.

Referências Bibliográficas

Bayar, M. E. (2025). *Parental media mediation and digital parenting: Family dynamics in the digital age*. Springer.

- Clark, L. S. (2011). Parental mediation theory for the digital age. *Communication Theory*, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Coelho, S. (2025). Parental technofence and family interaction in early childhood. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(1), 89–104.
- Fitzpatrick, C., Pagani, L. S., & Barnett, T. A. (2022). Parental mediation, screen time, and child developmental outcomes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(3), 278–287.
- Giovanelli, J. F. (2025). Parental mediation in children's screen use: A longitudinal perspective. *Journal of Children and Media*, 19(1), 34–50.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., & Lagae, K. (2017). *How parents of young children manage digital devices at home*. EU Kids Online, London School of Economics.
- Mascheroni, G., & Ólafsson, K. (2018). *Access, use, risks and opportunities of the internet for children*. EU Kids Online.
- McDaniel, B. T. (2021). Technofence: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 92(1), e1–e15.
- Nathanson, A. I. (2015). Media and the family: Reflections and future directions. *Journal of Children and Media*, 9(1), 133–139.
- Sonck, N., Nikken, P., & de Haan, J. (2013). Determinants of parental mediation of children's internet use. *Journal of Children and Media*, 7(1), 96–113.
- Stoilova, M., Livingstone, S., & Kardefelt-Winther, D. (2024). Parental controls and adolescent digital behaviour in Europe. *New Media & Society*, 26(2), 456–474.
- Tan, E. (2025). Active parental mediation and adolescents' digital self-regulation. *Computers in Human Behavior*, 145, 107765.
- Wilson, S., El-Asam, A., & Livingstone, S. (2025). Parental mediation and online risk resilience in adolescents. *Journal of Adolescence*, 102, 45–58.

Zhang, Q. (2025). Parenting style and smartphone addiction in adolescents: The mediating roles of shyness and loneliness. *Journal of Genetic Psychology*, 186(2), 123-138.