

NOVO ESTUDO: Tempo de tela é apenas um entre 15 fatores que influenciam a saúde mental dos jovens nas redes, diz estudo

Brasília, 17 de maio de 2024 — O estudo **“Muito Além do Tempo de Tela”**, conduzido pelo Conselho Digital do Brasil, revelou que o tempo de tela é apenas **um entre 15 fatores que influenciam a saúde mental de crianças e adolescentes nas redes sociais**. Liderado pelo pesquisador Rafael Leite, especialista em políticas públicas, o estudo fez uma revisão abrangente da literatura científica sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens e **analisou mais de 1000 estudos nacionais e internacionais através de 8 meta-análises**.

Rafael Leite, que já atuou como consultor no Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), no governo do Chile, e foi consultor na Fundação Lemann e no Vetor Brasil, apontou que **“as redes sociais são parte integral da vida dos jovens”**. “Mas existem tanto benefícios quanto riscos associados ao uso dessas plataformas”, diz Rafael. O especialista destacou que o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens não é algo tão simples. **“É complexo e multifacetado.”**

A pesquisa revisou a literatura científica para entender melhor a relação entre jovens e redes sociais. Alguns estudos analisados apontaram para potenciais efeitos negativos, como aumento de depressão; outros indicam possíveis benefícios, como melhoria da autoestima – especialmente em interações positivas e grupos de apoio online. Mas, o **principal achado do estudo aponta para a diversidade de fatores que podem moderar ou intensificar os efeitos**”, disse Rafael.

Rafael se refere aos **fatores mediadores**, aqueles que explicam como e por que as redes sociais afetam a saúde mental – por exemplo, a qualidade do sono ou a frequência de uso. E também **fatores moderadores**, aqueles que alteram a intensidade ou direção do impacto das redes sociais na saúde mental das crianças e adolescentes – como idade, gênero, e ambiente familiar. Estes fatores, **quando compreendidos e gerenciados adequadamente, podem ajudar a criar um ambiente digital mais saudável para crianças e adolescentes, equilibrando os benefícios e riscos** associados ao uso das redes sociais.

O estudo também indica recomendações para políticas públicas. Embora aponte que as **plataformas já possuem ferramentas para controle e supervisão parental, Rafael acredita que elas devem ser melhor divulgadas**. Além disso, na visão do pesquisador, **“políticas públicas devem ser baseadas em evidências, adaptáveis e colaborativas”**. Para Leite, não adianta acreditar que as plataformas ou o governo terão uma solução

mágica: “esse é um tema sensível que **apenas pode ser resolvido com a responsabilidade compartilhada**, envolvendo as famílias, escolas e a sociedade como um todo”.

Outro ponto de alerta trazido por Rafael diz quanto a necessidade de abordagens diferentes conforme a experiência dos jovens. Segundo a pesquisa, **não podemos tratar crianças e adolescentes da mesma forma**. Exigir controle parental para um garoto de 17 anos igual ao de uma criança de 9 anos não é benéfico para o próprio amadurecimento do jovem.”

Dar aos pais o total acesso às redes de um adolescente que diverge dos pais em matéria religiosa ou de orientação sexual pode ter o efeito contrário ao pretendido, diz Leite.

Por fim, Rafael conclui que “precisamos evoluir no assunto com mais estudos longitudinais e experimentais para entender melhor os efeitos ao longo do tempo e em diferentes contextos.” “Proteger a saúde mental dos jovens passa por entender como esses fatores influenciam o uso das redes sociais e suas consequências. Enquanto isso, **cabe reforçar o papel das famílias, comunidades, escolas, produtores de conteúdo e das plataformas**, muitas das quais já estão ativamente envolvidas na formulação de soluções”, conclui o especialista.

Fatores Mediadores: explicam como e por que as redes sociais afetam a saúde mental

Fator	Descrição
Qualidade do Sono	Influencia humor e função cognitiva. Adolescentes que usam redes sociais à noite podem ter sono interrompido, afetando negativamente sua saúde mental.
Suporte Social Online	Pode mitigar efeitos negativos. Grupos de apoio e interações positivas online podem melhorar a autoestima e fornecer suporte emocional.
Identidade Online	Influencia autoimagem e relações sociais. A forma como os jovens se apresentam online pode afetar sua autoimagem e autoestima.
Frequência de Uso	Impacta a exposição a fatores de risco. Uso excessivo pode aumentar a exposição a conteúdos nocivos e reduzir o tempo para atividades saudáveis.
Exposição a Conteúdo Sensível	Aumenta o risco de problemas. Conteúdos relacionados a violência ou autoimagem negativa podem ser particularmente prejudiciais.

Conselho Digital. Muito além do tempo de tela: revisão de literatura científica e propostas de políticas públicas sobre bem-estar das crianças e adolescentes nas redes sociais. Nota de Políticas Públicas 01. Brasília, DF: Conselho Digital

(CD), 2024.

Fatores Moderadores: alteram a intensidade ou direção do impacto das redes sociais

Fator	Descrição
Autoeficácia	Percepção de controle sobre eventos pessoais. Jovens com alta autoeficácia lidam melhor com experiências negativas online.
Ambiente Familiar	Oferece suporte emocional. Famílias que dialogam sobre o uso da internet podem ajudar a mitigar efeitos negativos.
Resiliência Individual	Capacidade de lidar com desafios. Jovens resilientes são mais capazes de lidar com o estresse causado por interações online negativas.
Idade	Respostas variam conforme a faixa etária. Adolescentes mais novos podem ser mais vulneráveis aos impactos negativos.
Gênero	Diferentes interações e consumo de conteúdo. Meninas, por exemplo, podem ser mais afetadas por comparações sociais online.
Orientação Sexual	Impacta suporte e exposição a mensagens. Jovens LGBTQ+ podem encontrar tanto apoio quanto discriminação online.
Diversidade de Atividades	Alternar entre uso ativo/passivo e offline. Participar de atividades offline balanceia os efeitos negativos do uso de redes sociais.
Hábitos Alimentares e Substâncias	Influenciam reações emocionais/cognitivas. Alimentação inadequada e uso de substâncias podem agravar os efeitos negativos.
Experiências com Bullying	Intensificam reações ao cyberbullying. Jovens com histórico de bullying offline são mais vulneráveis online.
Prevenção e Apoio Integrado	Mitigam impactos negativos. Programas de prevenção e suporte podem ajudar a reduzir os efeitos adversos.

Conselho Digital. Muito além do tempo de tela: revisão de literatura científica e propostas de políticas públicas sobre bem-estar das crianças e adolescentes nas redes sociais. Nota de Políticas Públicas 01. Brasília, DF: Conselho Digital (CD), 2024.



Rafael Leite – pesquisador associado ao Conselho Digital, especialista em políticas públicas

Contato para a Imprensa:

Conselho Digital do Brasil
Assessoria de imprensa: Natália Lázaro
Telefone: (61) 996912277
Email: natalia@conselhodigital.org.br
Site: www.conselhodigital.org.br

[CD__-MUITO-ALE?M-DO-TEMPO-DE-TELA-FECHADO-1Baixar](#)
[240514-Apresentac?a?o-Senado-fechado-1Baixar](#)

Category

1. Release

Tags

1. criança e adolescente

Date

08/09/2024

Date Created

17/05/2024