



NOTA DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Muito Além do Tempo de Tela

REVISÃO DE LITERATURA CIENTÍFICA
E PROPOSTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS
SOBRE BEM-ESTAR DE CRIANÇAS
E ADOLESCENTES NAS REDES SOCIAIS

FEVEREIRO / 2024

Muito Além do Tempo de Tela

REVISÃO DE LITERATURA CIENTÍFICA
E PROPOSTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS
SOBRE BEM-ESTAR DE CRIANÇAS
E ADOLESCENTES NAS REDES SOCIAIS

Rafael Leite

*Rafael Leite é pesquisador associado a diversos thinks tanks, como o **New South Institute**, com sede na África do Sul, e o **Instituto Millenium**. Também atua como consultor de governos e organizações filantrópicas. Já atuou como consultor no **Banco Interamericano de Desenvolvimento** (BID), no governo do Chile e nas prefeituras de São Paulo e Porto Alegre. Além disso, foi especialista e consultor na **Fundação Lemann** e no **Vetor Brasil**.*

Objetivo da Apresentação

Apresentar as conclusões de um estudo sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental de jovens, com base em uma revisão de literatura e recomendações de políticas públicas.

Introdução

- As redes sociais são parte integral da vida dos jovens.
- Existem tanto benefícios quanto riscos associados ao uso dessas plataformas.
- Este estudo revisa a literatura científica para entender melhor esses efeitos.

Metodologia

- Revisão de literatura científica sobre redes sociais e saúde mental de adolescentes.
- Análise de estudos nacionais e internacionais, incluindo **8 meta-análises e revisões sistemáticas** que somados reúnem mais de 1000 estudos avaliados.

Principais achados

A relação entre uso de redes sociais e saúde mental de adolescentes é complexa e multifacetada.

- **Efeitos Negativos:** Alguns estudos apontam possíveis efeitos entre uso intensivo de redes sociais e problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e distúrbios do sono (Bozzola et al., 2022).
- **Efeitos Positivos:** Alguns estudos apontam que o uso de redes sociais pode proporcionar suporte social e melhorar a autoestima, especialmente em interações positivas e grupos de apoio online (Karim et al., 2020).

Principais achados

Divergência de resultados:

- **Resultados mistos**, com associações inconsistentes dependendo do tipo de uso e definições de bem-estar (Valkenburg, 2022; Keles, McCrae e Grealish, 2020).
- Definições e metodologias variadas dificultam comparações.
- Estabelecer causalidade é complexo devido a fatores adicionais que podem influenciar os resultados, como características individuais (ex: personalidade) e contextuais (ex: ambiente escolar).

São necessários mais estudos longitudinais e experimentais para entender melhor os efeitos ao longo do tempo e fatores contextuais.

Fatores moderadores e mediadores

Moderadores

Fatores que **alteram a intensidade ou direção** do impacto das redes sociais na saúde mental.

Exemplo: idade, gênero, ambiente familiar.

Mediadores

Fatores que **explicam como e por que** as redes sociais afetam a saúde mental.

Exemplo: qualidade do sono, suporte social online.

Fatores mediadores

- **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.

Fatores moderadores (1/2)

- **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.

Fatores moderadores (2/2)

- **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.

Desafios da regulamentação

- Prós:
 - Possível proteção contra conteúdos inadequados.
 - Possível redução de riscos à saúde mental.
- Contras:
 - **Dificuldade Técnica:** Implementação de verificação de idade e monitoramento.
 - **Impacto na Liberdade de Expressão:** Restrição de acesso pode limitar a liberdade dos jovens.
 - **Privacidade:** Verificação de idade pode comprometer a privacidade dos usuários.

Implicações políticas

Necessidade de políticas equilibradas:

- a. **Proteção:** Medidas para proteger jovens sem limitar excessivamente suas liberdades.
- b. **Educação Digital:** Programas para educar jovens e famílias sobre o uso seguro e saudável das redes sociais.
- c. **Colaboração:** Envolver governo, sociedade civil e empresas de tecnologia para desenvolver e implementar políticas eficazes.

Soluções das plataformas

Várias plataformas estão desenvolvendo soluções para moderar os efeitos das redes sociais na saúde mental e aumentar o controle dos pais sobre o uso das redes pelos filhos.

Ex: Ferramentas de supervisão em diversas plataformas ->

The image shows a screenshot of the 'goub' website, which is part of the Brazilian government's digital services. The page is titled 'De Boa na Rede' (Be Good on the Network) and is aimed at providing guidance for parents on how to protect their children from the negative effects of social media and mobile device usage. The page features a navigation bar at the top with links to 'Página do Governo', 'Acesso à Informação', 'Legislação', and 'Assistência'. Below the navigation bar, there is a search bar and a main heading 'De Boa na Rede' with the subtitle 'Por um ambiente virtual seguro para crianças e adolescentes'. The page is divided into several sections, each with a specific topic and a corresponding icon:

- Como proteger meu filho no Discord** (How to protect my child on Discord)
- Como proteger meu filho no X** (How to protect my child on X)
- Como proteger meu filho no TikTok** (How to protect my child on TikTok)
- Seu filho está viciado em telas?** (Is your child addicted to screens?)
- Como proteger meu filho no Instagram e Facebook** (How to protect my child on Instagram and Facebook)
- Como proteger meu filho no Kwai** (How to protect my child on Kwai)
- Como proteger meu filho no YouTube** (How to protect my child on YouTube)
- Como proteger meu filho no Google** (How to protect my child on Google)
- SISTEMA ANDROID** (Android System)
- SISTEMA IOS** (iOS System)

Recomendações de políticas públicas

- **Evidências consistentes:** Realização de pesquisas contínuas e aprofundadas para obter dados sólidos sobre os efeitos das redes sociais.
- **Literacia digital:** Implementação de programas educativos para ensinar jovens a usar as redes sociais de maneira responsável e segura.
- **Educação familiar:** Campanhas para informar famílias sobre os riscos e benefícios do uso das redes sociais e como monitorar o uso de seus filhos.
- **Desenvolvimento de ferramentas:** Incentivar a criação de ferramentas e padrões pelas plataformas para proteger a saúde mental dos jovens.
- **Ajuda precoce:** Estabelecer sistemas de detecção precoce e apoio para jovens que mostram sinais de problemas de saúde mental relacionados ao uso das redes sociais.

Recomendações de políticas públicas

- **Diferenciação no tratamento legal baseado em maturidade do usuário:** leis e normativos devem diferenciar o tratamento entre crianças e adolescentes, considerando os diferentes graus de discernimento e maturidade. É importante que medidas de proteção respeitem essa diferenciação.

Conclusão

Existem mais de 15 fatores que modulam o impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Proteger a saúde mental dos jovens passa por entender como esses fatores influenciam o uso das redes sociais e suas consequências.

Para isso, são necessárias mais e melhores evidências.

...Conclusão

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.**



NOTA DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Muito Além do Tempo de Tela

REVISÃO DE LITERATURA CIENTÍFICA
E PROPOSTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS
SOBRE BEM-ESTAR DE CRIANÇAS
E ADOLESCENTES NAS REDES SOCIAIS

FEVEREIRO / 2024

Muito obrigado!

Rafael Leite (leiterafaelo@gmail.com)

Rafael Leite é pesquisador associado a diversos *thinks tanks*, como o **New South Institute**, com sede na África do Sul, e o **Instituto Millenium**. Também atua como consultor de governos e organizações filantrópicas. Já atuou como consultor no **Banco Interamericano de Desenvolvimento** (BID), no governo do Chile e nas prefeituras de São Paulo e Porto Alegre. Além disso, foi especialista e consultor na **Fundação Lemann** e no **Vetor Brasil**.