

Educação, Informação Comunicação e Saúde: Proteções contra a DESINFORMAÇÃO

SEMINÁRIO – EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

EIXO TEMÁTICO: GT 5 – Temas Livres em Desinformação, Ciência e Saúde

**JOVENS NA ERA DIGITAL: IMPACTOS NA SAÚDE E O PAPEL DA EDUCAÇÃO
MIDIÁTICA**

***YOUNG PEOPLE IN THE DIGITAL AGE: HEALTH IMPACTS AND THE ROLE OF
MEDIA LITERACY***

Daniela Silva 1 – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Rene Faustino Gabriel Junior 2 – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
(UFRGS)

Ana Cristina Costa 3 – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Modalidade: texto completo

Resumo: A rápida disseminação da era digital, com suas oportunidades e riscos, estabelece um novo panorama de atenção à saúde dos jovens. Inúmeros estudos têm sido realizados para compreender a influência do mundo digital no bem-estar físico e mental dessa população (Noronha *et al.*, 2024; Souza; Cunha, 2019). Este artigo pretende discutir os problemas experimentados pelos jovens, além dos impactos negativos relacionados à saúde que eles percebem em si e em outros jovens. O estudo é de natureza básica, com abordagem qualitativa e com objetivo exploratório. Entre os resultados, problemas como ansiedade, exaustão, dificuldade de concentração e distúrbios do sono são constantemente percebidos entre os próprios jovens, enquanto situações mais graves, como automutilação, pensamentos suicidas e consumo abusivo de substâncias, são mais frequentemente atribuídas a outros jovens pelos entrevistados, apontando possíveis mecanismos de defesa ou distanciamento emocional. Esforços conjuntos, sobretudo por meio de educação midiática, precisam ser priorizados para enfrentar os impactos negativos e promover experiências digitais mais saudáveis, seguras e transformadoras para os jovens contemporâneos.

Palavras-chave: jovens; desinformação; saúde; educação midiática.

Abstract: The rapid spread of the digital age, with its opportunities and risks, is establishing a new panorama of health care for young people. Numerous studies

have been conducted to understand the influence of the digital world on the physical and mental well-being of this population (Noronha *et al.*, 2024; Souza; Cunha, 2019). This article aims to discuss the problems experienced by young people, in addition to the negative health-related impacts that they perceive in themselves and in other young people. The study is of a basic nature, with a qualitative approach and an exploratory objective. Among the results, problems such as anxiety, exhaustion, difficulty concentrating and sleep disorders are constantly perceived among young people themselves, while more serious situations, such as self-harm, suicidal thoughts and substance abuse, are more frequently attributed to other young people by the interviewees, pointing to possible defense mechanisms or emotional distancing. Joint efforts, especially through media education, need to be prioritized to address the negative impacts and promote healthier, safer and more transformative digital experiences for contemporary young people.

Keywords: youth; misinformation; health; media education.

1 INTRODUÇÃO

É parte da rotina dos jovens¹, atualmente, manusear os celulares, navegando pelas mídias sociais, aplicativos de mensagens instantâneas ou jogos que permitem interação com outros indivíduos. Seja buscando diversão ou ações com finalidade acadêmica, profissional ou de serviços, a internet, com suas amplas possibilidades de informação e de comunicação, tornou-se um ambiente onipresente na vida dos jovens contemporâneos.

É esse o público que mais usa as redes sociais no Brasil, segundo a pesquisa TIC Domicílio, realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br, 2024). Entre os indivíduos com 16 a 24 anos, 91% utilizam esses ambientes digitais, aumentando para 92% entre os com idades de 25 a 34 anos. Para se ter uma ideia da disparidade por faixa etária, apenas 47% das pessoas com 60 anos ou mais usam as redes sociais. A média é de 81% entre os usuários de internet que possuem telefone celular, ou seja, oito em cada 10 brasileiros com 10 anos ou mais de idade. Essas plataformas digitais passaram a ser centrais para acesso, produção e disseminação de conteúdos, socialização e práticas culturais. Tudo isso permeado de oportunidades e desafios significativos, como discursos de ódio, preconceito, assédio, violências, entre outros (Nações Unidas Brasil, 2023). A partir desse contexto, este artigo parte da seguinte

¹ Considera-se jovem, neste artigo, indivíduos com 15 a 29 anos, seguindo o Estatuto da Juventude (Brasil, 2013).

pergunta de pesquisa: quais desafios os jovens percebem vivenciar nos ambientes *on-line*?

Essa questão inspira, então, o objetivo deste artigo, que é discutir os problemas experimentados pelos jovens, além dos impactos negativos relacionados à saúde² que percebem em si e em outros jovens a partir do uso intensivo das tecnologias e ambientes digitais.

O desenvolvimento das argumentações parte de referenciais teóricos relacionados à juventude e cultura digital, explorando estudos que atestam a associação entre uso da internet e saúde física e mental dos jovens (Noronha *et al.*, 2024; Souza; Cunha, 2019). Também apresenta e analisa dados inéditos de uma pesquisa empírica realizada com jovens de Salvador (Bahia) e de Porto Alegre (Rio Grande do Sul) em 2024. Aponta-se, ainda, a importância da educação midiática para prevenção e enfrentamento dos riscos e danos oriundos das redes.

Este artigo é dividido em cinco seções. Após esta primeira, apresenta-se a base teórica, seguida da terceira seção, com a metodologia. A quarta seção é dedicada à apresentação e análise dos resultados dos dados coletados durante a pesquisa empírica com jovens, discutidos a partir do referencial teórico. Na última seção está a conclusão.

2 SAÚDE DOS JOVENS NA ERA DIGITAL

A rápida disseminação da era digital, com suas oportunidades e riscos, estabeleceu um novo panorama de atenção com a saúde dos jovens. Inúmeros estudos têm sido realizados para compreender a influência do mundo digital no bem-estar físico e mental dessa população.

Entre as tecnologias digitais, as mídias sociais têm sido investigadas em relação aos impactos na saúde dos jovens (Noronha *et al.*, 2024; Souza; Cunha, 2019). Questões como violências, abusos, exposição a conteúdos inadequados e a busca incessante por validação *on-line* podem gerar problemas como ansiedade, depressão, pensamentos suicidas, entre outros. Além disso, o tempo excessivo dedicado às redes sociais pode contribuir para dificuldades de concentração,

² A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença ou enfermidade (OMS, 1946).

distúrbios do sono e sedentarismo, impactando na saúde física, mental e social, além de reverberar, negativamente, no desempenho acadêmico.

Noronha *et al.* (2024, p. 22), por exemplo, realizaram uma revisão sistemática de literatura sobre o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no Brasil e evidenciaram vários malefícios, como “ansiedade, depressão, transtornos de personalidade por apropriação de outra pessoa ou por influência. Observaram-se também transtornos do sono, alterações do ciclo sono-vigília, mudanças no padrão alimentar e alterações físicas na visão e audição”. Assim, o estudo

[...] apontou resultados baseados em evidências científicas que demonstram uma relação direta entre o adoecimento mental e o uso excessivo de mídias digitais devido a esse fenômeno das redes sociais impacta em maior escala os jovens, visto que estes são os que mais desfrutam dessa tecnologia (Noronha *et al.*, 2024, p. 20).

Uma investigação semelhante envolvendo revisão sistemática de literatura, realizada por Souza e Cunha (2019), constatou relações entre o uso excessivo das tecnologias digitais e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. Os principais riscos identificados foram *cyberbullying* e depressão, assim como alterações de humor e de comportamento, ansiedade e dependência tecnológica.

Desde 2018, a dependência digital, caracterizada pelo medo irracional ou outro tipo de sofrimento por estar sem celular ou outro aparelho eletrônico, é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, na 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Chang e Lee (2024) revelaram que esse vício provoca alterações cerebrais que influenciam o comportamento e o desenvolvimento de adolescentes e jovens.

Entre as explicações para os jovens usarem, desenfreadamente, as redes sociais está o conceito de *Fear of Missing Out* (FoMO). Segundo Przybylski *et al.* (2013), o FoMO está relacionado ao sentimento de ansiedade, quando o indivíduo fica tenso por achar que vai perder alguma experiência incrível vivenciada por outras pessoas e, portanto, deve se manter conectado ininterruptamente. Os pesquisadores afirmam que esse sentimento tende a ser mais frequente entre os jovens, afetando o humor e a satisfação com a vida.

Como um dos resultados de uma revisão sistemática de literatura, Moura *et al.* (2021) confirmaram o FoMO como preditor do uso preocupante e a dependência das

mídias sociais, afetando o bem-estar dos indivíduos. “Os estudos apontam ainda que os usuários que vivenciam os sintomas de ansiedade gerados pelo FoMO costumam intensificar o uso dos aplicativos de comunicação via internet na tentativa de aliviar o sofrimento causado por eles” (Moura *et al.*, 2021, p. 161). Os autores sinalizam, porém, que faltam mais estudos, sobretudo no Brasil.

Há pesquisas que também relacionam o aumento do adoecimento dos jovens com o período recente da pandemia do Covid-19, quando houve a necessidade de isolamento social e aumento do uso das tecnologias digitais. Avanci *et al.* (2022, p. 86) explicam que,

[...] A crise sanitária ocasionada pelo vírus covid-19, que conduziu ao confinamento, à perda de pessoas queridas, ao distanciamento de amigos e da escola, à exposição à violência familiar e outros eventos estressantes, somada a uma recessão econômica, ao uso abusivo da internet e, em especial, das redes sociais digitais, e mudanças drásticas na rotina, acarretou ou agravou os problemas de saúde mental das pessoas em geral e, em especial, dos jovens, que estão num momento peculiar de vida.

A pesquisa Juventudes e a Pandemia do Coronavírus, realizada pelo Conselho Nacional de Juventude (Conjuve) e parceiros (Brasil, 2021), também percebeu um aumento das questões de saúde física e mental nos jovens, em função do uso exagerado das tecnologias digitais e medos desencadeados pela emergência sanitária. Os jovens entrevistados apontaram problemas como ansiedade (61%), uso excessivo de redes sociais (56%), cansaço ou exaustão constante (51%), insônia (40%) e pensamentos suicidas ou de automutilação (9%).

Sobre esses dois últimos problemas, pensamentos suicidas e automutilação, Avanci *et al.* (2022, p. 91) alertam que a internet tem sido um espaço de apoio e suporte *on-line*, mas também viabiliza o contato com “descrições detalhadas de métodos para se machucar e para se matar, com o encorajamento aos atos e insinuações que as pessoas ficarão em situação melhor depois dessas ações”.

Pesquisas destacam, também, a incidência precoce da ansiedade. De forma inédita, o número de casos do transtorno registrado entre indivíduos com 10 a 19 anos superou o de adultos no Brasil. O levantamento foi realizado pela Folha de S.Paulo, com base em dados de 2013 a 2023, oriundos da Rede de Atenção Psicossocial (Raps) do Sistema Único de Saúde (SUS).

Para o psiquiatra Guilherme Polanczyk (Mariani *et al.*, 2024, parágrafo 4), entre as causas para essa elevação da ansiedade, assim como a depressão, está o uso exagerado de celulares e jogos.

Estudos diversos e rigorosos mostram uma piora na depressão e na ansiedade, e a pandemia se mostrou muito pior do que os estudos previam [...] mudanças culturais e sociais fortes aconteceram na última década, e muitas associadas às redes sociais, embora seja perigoso atribuir o problema só a elas.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) também já entrou nessa discussão e produziu o Manual de Orientação: #Menos Telas #Mais Saúde (2024), voltado, principalmente, para a atenção com crianças e adolescentes. Uma das preocupações destacadas na publicação é a precocidade no início do acesso à internet no Brasil: 24% têm o primeiro contato até os 6 anos de idade, e 63%, até os 10 anos de idade, de acordo com a pesquisa TIC Kids Online Brasil, realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br, 2023).

O fato evidencia a precocidade com que as crianças entram nesse universo, ficando expostas a diversos estímulos que podem ser nocivos. A entidade alerta então para os principais problemas na saúde mental de crianças e adolescentes na era digital: irritabilidade, ansiedade e depressão (SBP, 2024).

Educação e rede de apoio

A associação entre *smartphone*, adoecimento e impacto na aprendizagem motivou o governo federal a instituir a Lei nº 15.100/2025 (Brasil, 2025), que proíbe o uso de celulares em escolas públicas e privadas durante aulas, recreios e intervalos. A nova legislação baseou-se em pesquisas, como a do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa), realizada pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 2023).

O estudo da OCDE (2023) revela que 80% dos estudantes brasileiros (oito em cada 10 alunos), quando usam celular e outros dispositivos, não conseguem se concentrar nas aulas de matemática. O percentual é superior à média geral entre todos os países envolvidos no estudo, que foi de seis estudantes a cada 10 que se distraem com os aparelhos digitais (65%).

Quanto ao uso pedagógico dos dispositivos digitais, o Conselho Nacional de Educação (CNE), órgão de participação social do Ministério da Educação (MEC), divulgou uma recomendação em 24 de março de 2025. Essas diretrizes nacionais do CNE são imprescindíveis para fomentar a educação midiática de qualidade para as juventudes (Brasil, 2025b).

O conceito de educação midiática ganhou mais ênfase no Brasil a partir do lançamento da Estratégia Brasileira de Educação Midiática (Brasil, 2023). Defende-se neste documento que “o ensino de competências e habilidades de educação midiática deve chegar às salas de aula e outros espaços de ensino e aprendizagem com abordagens adequadas ao estágio de desenvolvimento de alunos e alunas” (Brasil, 2023, p. 24).

No entanto, não basta promover uma educação midiática com foco em aumentar apenas as habilidades digitais. Como enfatizam Livingstone *et al.* (2023), somente essas habilidades não aumentam os benefícios das experiências *on-line*. As evidências mostram que os riscos do uso da internet continuam existindo.

Em paralelo ao empenho das escolas e demais unidades de ensino, é importante a atuação de uma rede de apoio para os jovens e a garantia de espaços seguros para discussões sobre os desafios e oportunidades vivenciadas na internet. As redes de apoio são formadas por um conjunto de relações interpessoais que oferecem suporte, orientação e encorajamento. Elas podem incluir amigos, familiares, professores, psicólogos, assistentes sociais, equipe do posto de saúde, grupos comunitários, entre outros.

Costa *et al.* (2015, p. 746) defendem que

[...] o apoio familiar, de educadores, profissionais de saúde e grupos de iguais integrados em projetos sociais e educativos configuram uma rede de apoio que favorece a saúde dos adolescentes, ajudando-os a superar os desafios decorrentes das transformações físicas, mentais e sociais, contribuindo no seu desenvolvimento pessoal e social e na sua autonomia ante as escolhas e decisões.

Avanci *et al.* (2022, p. 100) reforçam também a importância de políticas públicas “[...] e de garantir a ampliação e criação de serviços especializados e espaços de apoio emocional, possibilitando o suporte e o estímulo para os jovens se expressarem, compartilhando com outros o que pensam e sentem”.

Educar, proteger e acolher os jovens dependem de uma rede de apoio comprometida com o bem-estar desse público, favorecendo o desenvolvimento integral e a saúde plena de cada indivíduo. Esse olhar também evita que a responsabilidade por experiências positivas nas mídias sociais seja atribuída apenas aos próprios indivíduos ou aos professores ou aos profissionais de saúde. Todos eles, somados à família, à comunidade, às políticas públicas e demais atores sociais, precisam ser coparticipantes de ambientes digitais mais saudáveis.

3 METODOLOGIA

Este artigo é de natureza básica e contempla reflexões a partir de referências bibliográficas e de dados de pesquisas relacionadas a riscos e problemas experienciados por jovens no uso da internet. A abordagem da pesquisa é qualitativa e com objetivo exploratório.

A seleção da bibliografia ocorreu de forma não sistematizada, abrangendo políticas, diretrizes e estudos recentes, considerando a pertinência para este trabalho, priorizando o recorte temporal a partir de 2016, quando as discussões sobre desinformação e outros riscos *on-line* passaram a ser mais frequentes (D’Ancona, 2017).

Este trabalho apresenta resultados da pesquisa empírica com jovens de Porto Alegre e de Salvador, com idades entre 18 e 29 anos, realizada em 2024. O estudo é parte do pós-doutorado de uma das autoras deste artigo no Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O instrumento de coleta de dados da referida pesquisa foi criado na ferramenta *Google* Formulário, após a aprovação do Comitê de Ética da UFRGS (CAAE: 78762224.0.0000.5347, parecer: 6.845.657). A amostra da investigação foi calculada a partir da população de jovens das duas capitais (Salvador = 413.081 jovens; Porto Alegre = 224.170 jovens), com nível de confiança de 90% e margem de erro igual a seis pontos percentuais (0,06 ou 6,0%) para mais ou para menos. A partir do cálculo da amostra, estabeleceu-se como necessários 188 entrevistados de Salvador e 188 de Porto Alegre, contemplando variáveis como cor/raça, gênero, escolaridade e renda, que ampliam possibilidades de análises dos resultados.

Por ser um tipo de *websurvey*, aplicou-se a técnica de bola de neve para disseminar o questionário *on-line*. Essa técnica de amostragem, bola de neve ou *snowball*, tem sido usada em pesquisas sociais para impulsionar a indicação de participantes (Silva, 2022; Silva; Buckstegge; Rogedo, 2018). Assim, o link da pesquisa foi enviado para os parceiros da pesquisa, que são organizações da sociedade civil, institutos, universidades, órgãos públicos e privados, movimentos e coletivos que trabalham com e para jovens, que o encaminharam para os jovens de 18 a 29 anos com os quais trabalham e têm contato. A participação aconteceu de forma voluntária e anônima.

Neste texto, foram analisadas as respostas de três das 32 perguntas do questionário *on-line* aplicado, cujo foco são os problemas enfrentados na internet e os impactos na saúde dos entrevistados e de outros jovens, a partir da perspectiva dos participantes. A análise das respostas segue a perspectiva qualitativa, do tipo descritiva e exploratória, discutidas a partir do referencial teórico.

4. RESULTADOS E ANÁLISE

A pesquisa alcançou 486 jovens de Salvador e de Porto Alegre, 110 a mais do número mínimo definido para a amostra, e revelou que 75% dos entrevistados conhecem pessoas que foram vítimas de *fake news*/desinformação ou outro tipo de adversidade na internet. Entre os problemas vivenciados, destacam-se discursos de ódio (35%), divulgação mentirosa sobre esta pessoa (31%), discriminação na internet – pela cor ou raça, pelo gênero, pela orientação sexual, pela religião, entre outros – (29%), como mostra o Gráfico 1.

Gráfico 1 – Problemas vivenciados na internet (%)

SEMINÁRIO – EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025



Fonte: Resultados da pesquisa (2024).

Portanto, os jovens alertam que as principais questões com as quais estão tendo que lidar *on-line* estão relacionadas a agressividade, difamação e preconceito. Além desses problemas, a pesquisa apresentou outros potenciais impactos que atingem os jovens e que estão associados à saúde física e mental. A proposta foi levantar a percepção desse público acerca dos possíveis efeitos sobre si e sobre os outros jovens.

O questionário listou opções de problemas com potencial de afetar os jovens e orientou os entrevistados de Salvador e de Porto Alegre a marcarem os itens que reconheciam acometer a si mesmo ou que atingiam outros jovens, conforme sua opinião.

Em relação a eles próprios, os participantes apontaram os impactos a seguir, conforme o Gráfico 2, com destaque para a exaustão e/ou cansaço constante (30%), dificuldade para dormir (29%) e ansiedade (22%).

Gráfico 2 – Problemas que afetam os jovens entrevistados (%)

SEMINÁRIO – EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A DESINFORMAÇÃO

SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025



Fonte: Resultados da pesquisa (2024).

A percepção dos participantes sobre os mesmos problemas em outros jovens apresenta resultados bem mais expressivos e com intensidade em problemas diferentes dos identificados sobre si, como mostra o Gráfico 3. Indicam, em primeiro lugar, a automutilação e/ou pensamento suicida (69%), seguido pelo aumento do consumo de álcool, cigarro e/ou outras drogas (66%), depressão (65%), pensamentos e comportamentos extremistas (65%).

Gráfico 3 – Problemas que afetam outros jovens, segundo os entrevistados (%)

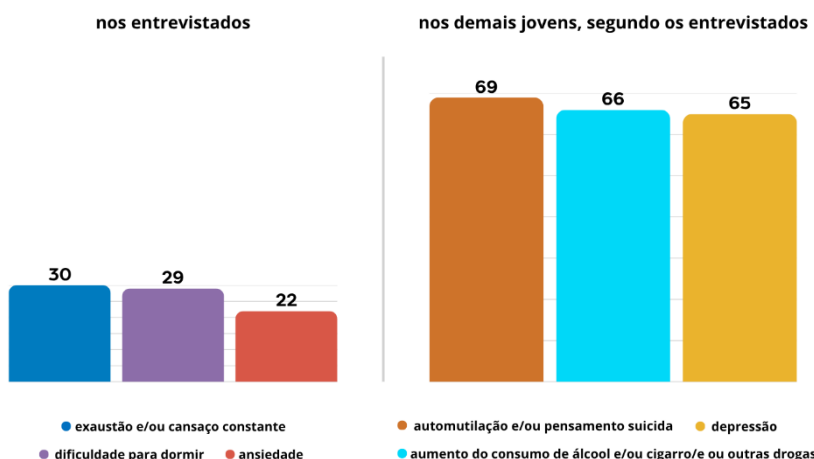
**SEMINÁRIO – EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E SAÚDE: PROTEÇÕES CONTRA A
DESINFORMAÇÃO**
SALVADOR – 29, 30 e 31 de julho de 2025



Fonte: Resultados da pesquisa (2024).

Observa-se, portanto, a partir das respostas dos jovens, que os impactos gerados sobre os próprios entrevistados são de ordem mais amena: cansaço, sono instável, ansiedade. Todavia, eles enxergam nos demais jovens sofrimentos mais agudos: automutilação/pensamento suicida, consumo de álcool, cigarro e drogas, depressão, extremismos, como visto no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Comparação entre os problemas sobre si e sobre os outros



Fonte: Resultados da pesquisa (2024).

Esse tipo de avaliação que atenua sobre si os impactos e superestima nos outros pode estar relacionada ao Efeito Dunning-Kruger, muito estudado na Ciência da Informação. A expressão Efeito Dunning-Kruger é resultado de uma homenagem aos psicólogos americanos David Dunning e Justin Kruger, que realizaram estudos com voluntários e evidenciaram um viés de excesso de confiança nos entrevistados com menor performance, demonstrando uma incapacidade em reconhecer a própria incapacidade sobre algo (Kruger, Dunning, 1999).

Por não perceberem o próprio desconhecimento e superestimarem o seu resultado, esses indivíduos não conseguem aprender com seus próprios erros, permanecendo no ciclo da própria ignorância. O Efeito Dunning-Kruger pode ajudar a compreender o fenômeno da desinformação, cujos danos têm sido identificados na saúde (Noronha *et al.*, 2024; Souza; Cunha, 2019) e na aprendizagem dos jovens (Nações Unidas Brasil, 2023).

A criticidade esperada para todos os indivíduos depende de uma educação midiática que dialogue com as potencialidades e desafios atuais, aliadas a uma rede de apoio consolidada e diversa (Costa *et al.*, 2015) e com políticas públicas conectadas com as demandas de educação, proteção e cuidado com os jovens (Avanci *et al.*, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os jovens estão enfrentando uma série de desafios relevantes no uso cotidiano das tecnologias digitais, que afetam não apenas sua saúde física e mental, mas também sua socialização e rendimento acadêmico. A pesquisa empírica realizada com jovens de Salvador e de Porto Alegre revelou um cenário preocupante, em que problemas como ansiedade, exaustão, dificuldade de concentração e distúrbios do sono são percebidos com frequência entre os próprios jovens, enquanto situações mais graves, como automutilação, pensamentos suicidas e consumo abusivo de substâncias, são mais frequentemente atribuídas a outros jovens, apontando possíveis mecanismos de defesa desse público ou distanciamento emocional.

Esses dados reforçam a urgência de políticas públicas que considerem a complexidade das experiências juvenis nos ambientes digitais e que promovam não

apenas o uso consciente da internet, como também estratégias de cuidado integral com a saúde física e mental das juventudes.

A educação midiática surge, nesse contexto, como um instrumento essencial, mas que precisa ser entendida de forma ampla, indo além do domínio técnico das ferramentas e habilidades digitais. É necessário fomentar o pensamento crítico, o senso ético e a capacidade de avaliar informações, promovendo uma formação cidadã que permita aos jovens lidarem com os riscos e potencialidades da vida *on-line*.

Além disso, é fundamental que a sociedade – incluindo famílias, escolas/universidades, profissionais da saúde, gestores públicos e as próprias empresas responsáveis pelas plataformas digitais – se comprometa com a construção de redes de apoio e espaços de escuta, acolhimento e proteção. O uso das tecnologias digitais deve ser atravessado por relações de cuidado e responsabilidade coletiva. Somente com esse esforço conjunto será possível enfrentar os impactos negativos e promover experiências digitais mais saudáveis, seguras e transformadoras para os jovens contemporâneos.

Espera-se que as evidências de nossa pesquisa contribuam para a compreensão da urgência dessa pauta das juventudes e fomentem discussões sobre políticas públicas para este público. Pesquisas futuras podem explorar ainda os marcadores de gênero, raça, condições socioeconômicas e territoriais.

REFERÊNCIAS

AVANCI, Joviana; SOUZA, Edinilsa de; PINTO, Liana; NJAINE, Kathie. Automutilação, pensamento suicida, ansiedade e depressão entre jovens: efeitos diretos ou indiretos da pandemia. In: SOBRINHO, André Luiz da Silva; ABRAMO, Helena Wendel; VILLI, Marisa de Castro (Org.). *Jovens e saúde: revelações da pandemia no Brasil 2020-2022*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2022. Disponível em: https://fiocruz.br/sites/fiocruz.br/files/documentos_2/e-book_jovens_e_saude_revelacoes_da_pandemia_no_brasil_vf_pdf_1.pdf. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude – SINAJUVE. Brasília, DF: Presidência da República, [2024]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Lei nº 15.100/2025, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização por estudantes de aparelhos eletrônicos portáteis nos estabelecimentos públicos e

privados de ensino da educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, [2025]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional da Educação. Resolução CNE/CEB nº 2, de 21 de março de 2025. Institui as Diretrizes Operacionais Nacionais sobre o uso de dispositivos digitais em espaços escolares e integração curricular de educação digital e midiática. Brasília, DF: Ministério da Educação, [2025]. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-cne/ceb-n-2-de-21-de-marco-de-2025-619301726>. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. *Estratégia Brasileira de Educação Midiática*. Brasília, DF: Presidência da República, 2023. 39 p. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/arquivos/2023_secom-spdigi_estrategia-brasileira-de-educacao-midiatica.pdf. Acesso em: 30 jun. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional da Juventude (CONJUV). *Juventudes e a Pandemia do Coronavírus*. 2. ed., 2021. Disponível em: <https://atlasdasjuventudes.com.br/juventudes-e-a-pandemia-do-coronavirus/>. Acesso em: 30 jun. 2025.

CHANG Max LY; LEE, Irene O. Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: a systematic literature review of imaging studies. *PLOS Ment Health*, v.1, n.1, e0000022, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000022>. Acesso em: 30 jun. 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (Cetic.br). *TIC KIDS ONLINE BRASIL 2023*. São Paulo, 25 out. 2023. Disponível em: https://cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2023_principais_resultados.pdf. Acesso em: 30 jun. 2025.

COSTA, Rachel Franklin da *et al.* Redes de apoio ao adolescente no contexto do cuidado à saúde: interface entre saúde, família e educação. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, p. 741–747, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/NDnrtphzt37dvMJ6DgMdZXQ/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 30 jun. 2025.

D'ANCONA, Mathew. *Pós-verdade: a nova guerra contra os fatos em tempos de fake news*. São Paulo: Editora Faro Editorial, 2017.

DAVISON, W. Phillips. The third-person effect in communication. *Public Opinion Quarterly*, v. 47, p. 1–15, 1983.

KRUGER, Justin; DUNNING, David. Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, [S.l.], v. 77, n. 6, p. 1121–1134, 1999. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/buy/1999-15054-002>. Acesso em: 30 jun. 2025.

LIVINGSTONE, Sonia; MASCHERONI, Giovanna; STOILOVA, Mariya. The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: a systematic evidence review. *New Media & Society*, v. 25, n. 5, p. 1176–1202, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MARIANI, Daniel; SOPRANA, Paula; PRETTO, Nicholas; FRANCO, Marcella. Registros de ansiedade entre crianças e jovens superam os de adultos pela 1ª vez no Brasil. *Folha de S.Paulo*, 31 maio 2024. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/folhateen/2024/05/registros-de-ansiedade-entre-criancas-e-jovens-superam-os-de-adultos-pela-1a-vez.shtml>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MOURA, Débora Ferreira *et al.* Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, v. 11, n. 3, p. 147–168, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v11n3/1688-7026-pcs-11-03-99.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2025.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. *Informe de Política para a Nossa Agenda Comum: Integridade da Informação nas Plataformas Digitais*. Centro de Informação das Nações Unidas para o Brasil (UNIC Rio), [S. l.], out. 2023. Disponível em: https://brasil.un.org/sites/default/files/2023-10/ONU_Integridade_Informacao_Plataformas_Digitais_Informe-Secretario-Geral_2023.pdf. Acesso em: 30 jun. 2025.

NORONHA, Jéssica Fernanda Mateus; GUIMARÃES, Maria Clara Mapurunga; CERQUEIRA, Anna Beatriz Fortes de; SAMPAIO, Maria Heloise Rosendo; CAMPELO, Vanessa Meneses de Brito. Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no Brasil: revisão sistemática da literatura. *Revista Foco*, [S. l.], v. 17, n. 11, p. e6278, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n11-099>. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6278>. Acesso em: 30 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). *PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education*. Paris: OECD Publishing, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>. Acesso em: 30 jun. 2025.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAN, Cody R.; GLADWELL, Valerie. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, v. 29, n. 4, p. 1841–1848, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

SILVA, Daniela. *Pelo celular e pelas ruas de Salvador: Participação política de jovens e a relação com as competências infocomunicacionais*. 2022. 217 f. (Doutorado em Comunicação e Cultura Contemporâneas). Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36812>. Acesso em: 30 jun. 2025.

SILVA, Tarcízio; BUCKSTEGGE, Jaqueline; ROGEDO, Pedro. *Estudando cultura e comunicação com mídias sociais*. Brasília: Editora IBPAD, 2018.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n. 3, p. 204–217, set./dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em: 30 jun. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Manual de orientação: #Menos Telas #Mais Saúde: atualização 2024*, v. 163, 13 ago. 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 30 jun. 2025.