

O NOVO PÁTIO DE RECREIO



UM GUIA PARA
NAVEGAR EM
SEGURANÇA



Cofinanciado pela
União Europeia

ASOCIACIÓN
MIRAS



The New Playground: A Guide to Play Safe, 2025

Créditos

Equipa Coordenadora:

Estrella Luna
Violeta Amián
Irene Gallego
Joaquín Abellán
María Aguilera

Colaboradores:

Pedro Pedroso
Alana Alvarenga

Layout & Design:

Adriana Gonçalves

Figura 1: DigComp, Quadro de Competências Digitais para Cidadãos. Comissão Europeia, 2022.

Figura 2: Indicadores relacionados com comportamentos de risco em jovens

Figura 3: Indicadores relacionados com comportamentos de risco decorrentes de problemas com redes sociais

Este guia foi elaborado pelas organizações parceiras Associação Albores (Espanha), Associação MIRAS (Espanha) e ETPM (Portugal), no âmbito do projeto Erasmus+ (Dis)Connected Realities (referência: 2023-3-PT02-KA210-YOU-000179100), coordenado pela ETPM. O projeto é cofinanciado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.

Aviso:

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são da exclusiva responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia, nem a EACEA podem ser considerados responsáveis.

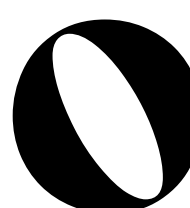
**Qual é o seu papel
nas redes sociais?**

ÍNDICE

- 01 Introdução
- 02 Glossário
- 03 Literacia e bem-estar digital
- 04 Riscos associados ao uso das redes sociais
- 05 Identificação dos comportamentos de risco em jovens
- 06 Para além do *scroll*: Os aspetos positivos de estar conectado
- 07 Ferramentas e recursos para profissionais
- 08 Conclusões finais

01

INTRODUÇÃO

 manual *O novo pátio de recreio: um guia para navegar em segurança*, surge no âmbito do projeto europeu Erasmus+ 2023-3-PT02-KA210-YOU-000179100 (Dis)Connected Realities.

Os objetivos do manual são informar, consciencializar e sensibilizar profissionais sobre o uso das redes sociais e a sua influência no bem-estar emocional dos jovens. Este guia também procura fornecer ferramentas práticas para o uso crítico e saudável das redes sociais e prevenir riscos decorrentes do uso indevido da tecnologia, enfatizando que esta não é algo negativo mas é importante estarmos atentos ao modo como a usamos.

Mediante um esforço colaborativo entre as associações espanholas ALBORES e MIRAS, de Espanha, e a Escola Técnica Profissional da Moita (ETPM), de Portugal, pretendemos fornecer um guia para animadores de juventude nesta área. Este manual, disponível gratuitamente, foi desenvolvido por uma equipa multidisciplinar de animadores de juventude, professores, psicólogos e outros educadores sociais, especialistas em marketing digital e redes sociais, além de sociólogos das três organizações coordenadoras, tal como de outras organizações europeias colaboradoras. Destina-se a colmatar as necessidades de profissionais de educação de jovens que carecem de ferramentas e estratégias para trabalhar com estes no uso consciente das redes sociais.

Partimos deste pressuposto pelos dados do relatório Digital 2021: Europa. De acordo com a *We Are Social* e a *Hootsuite*, a Europa tem uma alta taxa de adesão às redes sociais, com uma taxa de utilizadores que consiste em 42% da população total. O uso das redes sociais entre os jovens, que passam em média entre 7:09 a 7h28 por dia online (Data Reportal, 2023), representa um dilema. Desde a crise da COVID-19, tem afetado negativamente os jovens, com níveis mais altos de mau-humor, depressão, solidão e stress. As percentagens são muito maiores entre os jovens do que em faixas etárias mais velhas (Eurofound, maio de 2020). Isso



significa que as redes sociais são parte integrante da vida de muitos jovens europeus. Isso invoca a importância de estratégias que incentivem o uso responsável e seguro das redes sociais para garantir que a sua funcionalidade seja orientada para servir como uma ferramenta e não como um modo de vida.

É importante que as organizações tenham ferramentas que ajudem a consciencializar sobre o impacto das redes sociais e a oportunidade que oferecem para trabalhar com jovens, especialmente os mais vulneráveis, na prevenção e regulação do seu uso. Portanto, dispor de recursos, ferramentas e estratégias específicas na esfera digital pode facilitar uma transformação positiva e resiliente no uso das redes sociais e das novas tecnologias.

O conteúdo do manual está dividido em sete tópicos principais: alfabetização digital e bem-estar; riscos associados ao uso de redes sociais; identificação de comportamentos de risco em jovens; para além do scroll: o lado bom de estar conectado; ferramentas e recursos para profissionais; recomendações finais. A segunda parte do manual, *Exercícios de Consciencialização e Sensibilização sobre o Seu Uso*, contém um conjunto de ferramentas e estratégias dinâmicas para usar com jovens acerca da utilização consciente das redes sociais.

Convidamos a mergulhar neste manual e usufruir de *O novo pátio de recreio: um guia para navegar em segurança*.

02

GLOSSÁRIO

A

Algoritmo: Conjunto de regras de agendamento automatizadas que determinam se uma publicação é exibida com mais ou menos frequência nas redes sociais com base nos interesses dos utilizadores, interações anteriores e padrões de comportamento.

Astroturfing: Estratégia de manipulação da opinião pública que simula apoio popular espontâneo, quando na realidade é coordenado por interesses ocultos.

B

Bem-estar digital: Refere-se ao uso saudável, equilibrado e consciente da tecnologia para promover o bem-estar físico, mental, emocional e social.

💡 *Controlar o tempo nas redes sociais, ativar o modo avião durante o trabalho ou intervalos, desconectar-se periodicamente para aproveitar a vida offline, etc.*

Binge-watching: Consumo intensivo de episódios ou conteúdo audiovisual numa única sessão de visualização.

Body shaming: Ato de criticar, envergonhar ou humilhar uma pessoa devido à sua aparência física, manifestando-se em comentários depreciativos, zombarias ou atitudes que reforçam padrões de beleza irrealistas e geralmente gerando efeitos negativos na autoestima e no bem-estar emocional dos afetados.

C

Câmara de eco: Ambiente virtual no qual os utilizadores apenas recebem e compartilham informações que confirmam as suas crenças e ideias, isolando-se de diferentes opiniões, gostos e interesses.

Challenge awareness: Consciencialização dos riscos associados à participação em desafios virais.

Clickbait: Título ou imagem sensacionalista e enganosa criada para capturar a atenção dos utilizadores e gerar visualizações, muitas vezes sem entregar conteúdo de qualidade.

💡 *“Perca 10 kg numa semana com este truque que ninguém te quer contar”.*

Click farming: Prática fraudulenta na qual interações falsas são geradas em plataformas digitais para aumentar a popularidade ou o desempenho de um conteúdo, conta ou produto.

Cloaking: Quando um site engana mostrando uma coisa para o Google e outra diferente para as pessoas que visitam a página.

Conteúdo efêmero: De curta duração, que se destrói ou desaparece após um período determinado. É frequentemente usado para compartilhar momentos espontâneos sem os publicar permanentemente.

💡 *Histórias do Instagram*

💡 *Tire uma foto do Snapchat*

💡 *Status do WhatsApp*

Conteúdo viral: Publicações ou informações que se espalham rapidamente na Internet e atraem muita atenção do público.

Cookies: Pequenos arquivos de texto que contêm dados armazenados no navegador do utilizador quando este visita um site, permitindo que os sites se lembrem de preferências ou informações sobre as visitas dos utilizadores.

Creepypasta: Histórias de terror escritas e compartilhadas na internet, criadas para assustar e entreter. Muitas vezes, parecem histórias reais.

💡 *Slender Man: É um ser alto, sem rosto, vestido de terno, que persegue crianças e aparece em lugares solitários.*

Cancel Culture: Retirar o apoio ou a aceitação pública de uma pessoa (especialmente celebridades), empresa ou entidade devido a ações, comentários ou comportamentos considerados inapropriados, ofensivos ou controversos.

💡 *J.K. Rowling: Após fazer alguns comentários nas redes sociais percebidos como transfóbicos, recebeu críticas generalizadas, com milhares de utilizadores pedindo um boicote aos seus livros. Até mesmo alguns atores dos filmes de Harry Potter se distanciaram publicamente das suas declarações.*

Cultura do like: Fenómeno em que a validação social é medida principalmente pelo número de likes ou reações, influenciando a autoestima dos utilizadores.

Cyberbullying: Forma de assédio ou *bullying* que ocorre por meio de redes digitais entre utilizadores de idade e origem social semelhantes de forma recorrente. O *cyberbullying* pode ser particularmente difícil de controlar e interromper devido ao seu anonimato, natureza virtual e imediatismo.

D

Deepfake: Imagens, vídeos ou áudios manipulados por Inteligência Artificial (IA) para criar conteúdo falso com aparência real, imitando a aparência e a voz de uma pessoa.

Desafio viral: Desafio que se espalha rapidamente na internet, principalmente entre os adolescentes, tornando-se para muitos uma forma de entretenimento que lhes permite ganhar popularidade entre os seus amigos e seguidores.

💡 *Blackout challenge: Consiste em prender a respiração pelo máximo de tempo possível até perder a consciência.*

💡 *Superman challenge: Duas pessoas seguram os braços uma da outra, cara a cara, e outra pessoa, correndo na postura do Super-Homem, pula em cima dos braços delas para impulsionalas para cima.*

💡 *Último a dormir: Envolve tomar ansiolíticos que causam sonolência e ser o último a adormecer.*

💡 *Connection challenge: Duas pessoas devem dizer duas palavras aleatórias, depois encontrar uma conexão entre elas e dizer a palavra ao mesmo tempo.*

Desinformação: Disseminação deliberada de informações falsas ou enganosas com a intenção de manipular a opinião pública ou gerar confusão.

Digital stalking: Forma de perseguição na qual uma pessoa monitoriza, segue ou interfere repetidamente na vida de outra pessoa por meios digitais.

Discurso de ódio (hate speech): Expressões ou mensagens que incitam ao ódio, discriminação ou violência contra indivíduos ou grupos devido às suas características.

Doomscrolling: Hábito de passar muito tempo a ler notícias negativas, mesmo quando elas causam stress ou ansiedade.

Dopamina digital: Resposta neurológica e química estimulada por interações online que reforça comportamentos viciantes ao liberar dopamina em resposta a cada recompensa digital.

▶ *Dopamina Digital: A Droga do Século XXI*

Doxxing: Divulgação de informações pessoais e confidenciais de uma pessoa sem o seu consentimento, como a morada, o número de telefone, o local de trabalho ou outros dados pessoais para assediá-la, intimidá-la ou colocá-la em perigo.

E

Efeito boomerang: Fenómeno no qual uma ação, mensagem ou estratégia produz o resultado oposto ao esperado, gerando rejeição ou resistência em vez de um efeito positivo.

F

Fadiga digital (digital burnout): Exaustão física, mental e emocional resultante do uso prolongado e excessivo de dispositivos e plataformas digitais. Alguns sintomas incluem fadiga ocular, comichão nos olhos, visão turva, dores de cabeça e outros.

Filtros: Ferramentas digitais que modificam a aparência de uma imagem ou vídeo, como, por exemplo, filtros estéticos, filtros faciais, filtros de distorção e outros.

Finsta (Instagram falso): Conta secundária do Instagram usada para compartilhar conteúdo mais íntimo ou espontâneo, separada do perfil principal.

FOMO (Fear of Missing Out): Medo ou a ansiedade que algumas pessoas sentem quando pensam que estão a perder um evento social importante ou divertido ou uma experiência positiva que acontece noutro lugar, especialmente nas redes sociais. FOMO pode levar à exposição excessiva nas redes sociais e contribuir para o vício digital ou para a ansiedade social.

G

Gaslighting: Tipo de manipulação psicológica em que uma pessoa distorce a realidade de outra, a fim de fazê-la duvidar da sua própria percepção, memória ou julgamento, gerando confusão e dependência emocional.

Ghosting: Quando uma pessoa desaparece da vida de outra, abruptamente e sem explicação, interrompendo toda a comunicação. Pode ocorrer em qualquer tipo de relacionamento - como amizade ou trabalho - mas sucede especialmente em relacionamentos românticos.

Greenwashing: Estratégia de marketing na qual uma empresa, marca ou instituição cria uma reputação ecológica e sustentável para melhorar a sua imagem perante o público.

💡 *H&M Conscious: Coleção de moda sustentável com peças feitas com materiais ecologicamente corretos. No entanto, algumas pesquisas afirmam que as peças ainda eram produzidas em massa e em condições que não eram 100% ecológicas.*

Grooming: Forma de assédio online que envolve manipulação na qual um adulto ganha a confiança de menores para fins de abuso ou exploração sexual.

H

Hacking: Aceder a um sistema de computador, rede, dispositivo ou conta sem autorização e, geralmente, para fins maliciosos.

💡 *A Câmara Municipal de Calvià foi vítima de um ataque cibernético que paralisou os seus sistemas durante um fim de semana. Os hackers exigiram um resgate de €10 milhões.*

I

In-app purchases: Compras dentro do aplicativo que permitem acesso a conteúdo adicional. É uma forma comum de capitalizar com aplicações, especialmente jogos.

💡 *O Spotify permite que ouça música sem anúncios com uma assinatura.*

💡 *No Fortnite pode ganhar recompensas exclusivas, como roupas ou ferramentas.*

Influencer: Pessoa com muitos seguidores nas redes sociais que tem o poder de influenciar as opiniões, comportamentos e decisões do seu público.

💡 *Ibai Llanos: Streamer*

💡 *James Charles: Beleza/Maquilhagem*

💡 *JulioProfe: Matemática e física*

💡 *Patry Jordan: Fitness/Bem-estar*

Influencer Marketing: Estratégia de publicidade que aproveita a credibilidade e o alcance de figuras digitais para promover produtos ou serviços.

L

Luz azul: Radiação emitida por telas digitais que gerou interesse nos últimos anos devido aos potenciais efeitos à saúde, como distúrbios do sono ou cansaço visual.

M

Meme: Imagem, vídeo, frase ou piada que é compartilhada massivamente na Internet, geralmente com tom humorístico, irónico ou satírico.

Meme culture: Fenómeno social e digital no qual as pessoas criam, adaptam e compartilham memes como uma forma de comunicação e expressão cultural na Internet.

💡 *Namorado Distraído: Um homem olha para outra mulher enquanto a sua namorada observa indignada. É usado para representar más decisões ou mudanças de interesse. As pessoas escrevem essas mensagens na imagem do meme.*

N

Nativos digitais: Pessoas que crescem cercadas pela tecnologia digital, que tiveram acesso a ela desde muito cedo e estão acostumadas a interagir com dispositivos eletrónicos e ferramentas digitais.

▶ *Educação e Nativos Digitais: Juan García no TEDx Valência*

O

Overposting: Quando um conteúdo é publicado ou partilhado excessivamente em redes sociais ou em qualquer plataforma online.

P

Pegada digital: Rasto de dados ou informações que uma pessoa deixa para trás ao usar a internet. Inclui dados como pesquisas na internet, posts em redes sociais, interações em sites, endereços IP e outros tipos de informação que podem ser recolhidos e analisados por terceiros.

Phishing: Técnica de fraude *online* que envolve enganar pessoas, geralmente por intermédio de e-mails que se fazem passar por empresas ou agências públicas, para que revelem informações pessoais ou dados bancários.

S

Scrolling: Ato de mover para cima ou para baixo o conteúdo de um interface digital para visualizar mais informações.

Sexting: Enviar mensagens, imagens ou vídeos com conteúdo ou conotações sexuais explícitas por meio de dispositivos tecnológicos, geralmente entre pessoas que têm um relacionamento íntimo ou de confiança

Shadowban: Quando uma rede social ou plataforma limita a visibilidade ou o acesso à informação sem aviso prévio.

Shaming público: O ato de envergonhar ou humilhar intencionalmente uma pessoa perante os outros utilizadores.

Smishing: Variante do *phishing* através de mensagens de texto (SMS) em vez de e-mails.

💡 *CGD: Foi detetado um login não reconhecido. Se não foi você, verifique a sua conta aqui: **LINK***

- ✓ Não clique na mensagem
- ✓ Não responda à mensagem
- ✓ Informe o seu banco
- ✓ Bloqueie o número

Social detox: Período em que uma pessoa se afasta ou reduz significativamente a sua interação nas redes sociais ou plataformas digitais para tentar fazer uma pausa na sobrecarga de informações e no stress da conexão.

Spam: Conteúdo não solicitado ou repetitivo, como e-mails ou posts, enviados em massa e que geralmente visam promover produtos, serviços ou *links*, às vezes fraudulentos. O *spam* é ilegal.

Subtweeting: Publicação indireta na qual uma pessoa ou situação é aludida sem a mencionar explicitamente, gerando polémica.

T

Time Tracking: Monitorização e análise do tempo que uma pessoa gasta em diferentes tarefas no decorrer do seu trabalho diário.

Trend: Moda ou tendência de conteúdos, tópicos ou comportamentos que ganham grande popularidade num curto período e torna-se tendência nas redes sociais.

💡 *Bailalo Rocky (2025, TIK TOK)*

💡 *O melhor nunca é postado (2025, TIK TOK)*

💡 *Flip the Switch (2020, TIK TOK)*

Trigger Warning: Aviso ou alerta antecipado sobre a presença de conteúdo potencialmente perturbador, sensível ou delicado, permitindo que os utilizadores decidam se desejam visualizá-lo ou consumi-lo.

💡 *Conteúdo sexual explícito, violência sexual, morte, drogas, linguagem vulgar...*

Trolling: Comportamento disruptivo online, geralmente anónimo, consistindo na publicação de comentários, mensagens ou conteúdo provocativo, ofensivo ou controverso visando gerar reações negativas, desinformação ou caos entre os utilizadores.

V

Vishing: Técnica de fraude que usa chamadas telefónicas ou mensagens de voz falsas para enganar as pessoas e obter informações confidenciais e sigilosas.

💡 Bom dia, aqui é o Departamento de Segurança do seu banco. Detetamos atividade suspeita na sua conta. Para protegê-la, precisamos confirmar algumas informações. Podia dizer-nos o número do seu cartão e o código de segurança no verso?

W

Whaling: Variante do *phishing* direcionada a pessoas de alto perfil numa organização, como gerentes, executivos ou funcionários importantes.

03

**ALFABETIZAÇÃO DIGITAL
E BEM-ESTAR**

Informação e comunicação são fatores decisivos nas relações humanas. O progresso tecnológico e a globalização têm um impacto decisivo na forma como os jovens se comportam e relacionam, sendo também cruciais para a sua forma de pensar e aprender. A geração atual é talvez a primeira em que os jovens são nativos digitais.

Aprender a processar este fluxo massivo e ininterrupto de informação é, portanto, um processo semelhante ao de aprender a ler e escrever: um processo de alfabetização.

Os responsáveis por esse processo são frequentemente figuras pedagógicas que não nasceram na realidade das redes sociais e essa lacuna geracional dificulta a compreensão dos perigos a elas inerentes. A própria noção do que é real ou irreal (porque não é tangível) difere, assim como a gestão do tempo online e offline, sendo este último um conceito quase abstrato para os jovens. Portanto, a aprendizagem tem dois caminhos: dos animadores de juventude para os jovens, e dos jovens para



os animadores de juventude.

É aí que entra a Inteligência Artificial. Mais um “divisor de águas” e a prova de que a aprendizagem deve ser sempre contínua para guiar os jovens pelos mares turbulentos das redes sociais rumo ao bem-estar digital. Observe, ouça, aprenda, adapte-se e atualize-se para ensinar.

Competências para o bem-estar digital

A maneira como nos comunicamos e interagimos uns com os outros está em constante mudança, e a tecnologia impulsiona esses processos. Como toda a atividade humana, o processo de adaptação a essas mudanças é acompanhado por diversos desafios. Nesse sentido, o aspecto mais desafiador do acesso livre e autônomo à informação é a capacidade de verificar e aprofundar o conteúdo.

Com a velocidade dos tempos modernos, tudo o que está online é rapidamente considerado verdadeiro, sem qualquer prova ou avaliação crítica do conteúdo. Para enfrentar esse desafio, devemos educar os jovens sobre os

riscos de compartilhar conteúdo não verificado e incentivar a curiosidade, a pesquisa, a investigação e o pensamento crítico. Surpreendentemente, a dicotomia presente no acesso gratuito às redes sociais pode contribuir para o desenvolvimento dessas competências, pois, como já mencionado, a mudança traz desafios, progresso e, muitas vezes, soluções.

Não consideramos as redes sociais inerentemente negativas, mas reconhecemos a necessidade de fornecer orientação e apoio para um uso consciente e seguro. O uso inadequado pode afetar a integração social e a adaptabilidade em diferentes contextos.

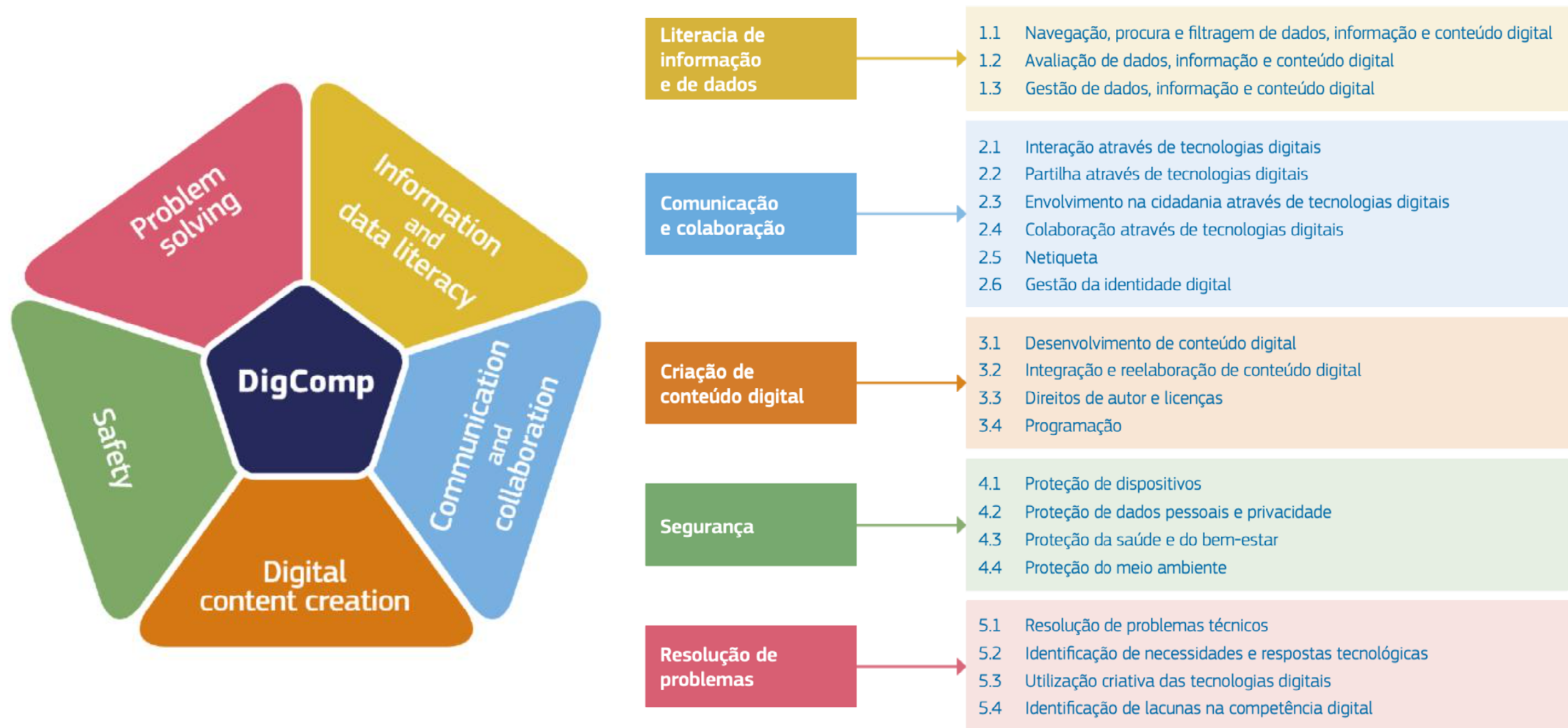


Figura 1: DigComp, Quadro de Competências Digitais para Cidadãos. Comissão Europeia, 2022.

“

Uma população jovem bem informada e crítica é essencial para uma sociedade informada e para uma democracia saudável com bem-estar emocional e mental.

Por isso, consideramos os seguintes pontos essenciais para o bem-estar digital, os quais abordaremos com mais detalhe neste guia:



Ética, empatia digital e inclusão digital

Ajude os jovens a desenvolver competências para avaliar a veracidade das informações e promover a tolerância. Evite o discurso de ódio e promova o respeito, a empatia e a compreensão intercultural da diversidade cultural. Para a criação e o consumo éticos de conteúdo, é importante incentivar os jovens a desenvolver competências transversais que envolvam responsabilidade, autonomia e pensamento crítico.



Educação e mercado de trabalho

Adquira competências relevantes para o mercado de trabalho, pensamento crítico, recolha de informações e combate ao crime cibernético, visto que vivemos num mundo impulsionado pela tecnologia, enriquecendo o crescimento e o desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens.



Proteção de dados, segurança e privacidade

Esteja informado sobre a proteção e utilização de dados pessoais (Regulamento Geral de Proteção de Dados RGPD), bem como de menores.



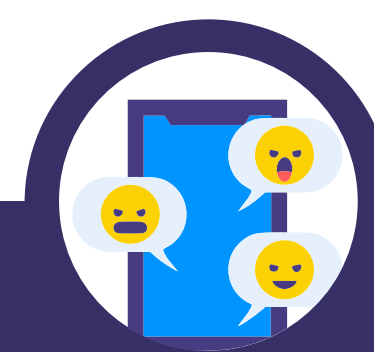
Bem-estar mental e emocional

O uso excessivo de redes sociais entre jovens pode contribuir para o stress, a ansiedade e a depressão; incentive a monitorização e a autorreflexão para oferecer suporte a questões de saúde mental.



Pensamento crítico e avaliação de informações

Desenvolva competências críticas para avaliar informações online, desinformação, informação maliciosa e informação falsa.



Violência online

A falta de informação e compreensão sobre o uso das redes sociais levou a sérios problemas de violência online, como *cyberbullying*, *phishing*, *bullying*, *sexting* e muito mais.

04

RISCOS ASSOCIADOS AO USO DAS REDES SOCIAIS

Na era digital, as redes sociais transformaram a maneira como os jovens interagem, acedem a informações e constroem as suas identidades. Embora essas plataformas ofereçam múltiplos benefícios, como acesso a recursos educacionais, conexão com colegas e desenvolvimento da criatividade, também apresentam uma série de riscos que podem afetar o bem-estar emocional, social e físico dos adolescentes.

Esta secção visa fornecer aos profissionais que trabalham com adolescentes uma visão abrangente dos principais riscos associados ao uso de redes sociais. Serão abordados os problemas mais comuns, as suas implicações para o desenvolvimento psicossocial dos jovens e estratégias de prevenção e intervenção para promover o uso saudável e seguro dessas plataformas.

Riscos psicológicos e emocionais

Baixa autoestima e distorção da autoimagem

As redes sociais mudaram a forma como as pessoas, especialmente os jovens e adolescentes, estão conscientes da sua imagem e do valor pessoal. A exposição constante a conteúdo cuidadosamente selecionado e editado gerou uma pressão crescente para atingir padrões inatingíveis de beleza e sucesso, o que pode levar à baixa autoestima e a uma percepção distorcida da própria imagem.

A evidência clara é que são inundados com imagens mostrando corpos, rostos e estilos de vida aparentemente perfeitos. Celebidades, influenciadores e utilizadores comuns compartilham fotos retocadas com filtros, aplicativos de edição e ângulos estratégicos que destacam as suas melhores características, criando uma imagem que não corresponde à realidade.

Esse bombardeio constante de ideais inatingíveis pode levar a sentimentos de insatisfação pessoal nos adolescentes. Os jovens costumam comparar-se a influenciadores, modelos ou até mesmo aos próprios amigos, sem considerar que as imagens que encontram online são uma versão cuidadosamente selecionada e editada da realidade.



Transtornos alimentares (TA), como anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar, são condições graves que afetam a relação da pessoa com a comida e a sua imagem corporal. Atualmente, o conteúdo que circula nas redes sociais pode influenciar significativamente o surgimento e o agravamento desses transtornos.

Alguns fatores que influenciam a origem e o desenvolvimento deste problema são:

- Promoção de magreza extrema e dietas restritivas;
- Impacto da pressão social na autoimagem e na compulsão alimentar.

Por outro lado, o sono é essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos adolescentes. No entanto, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos - especialmente antes de dormir - tem levado a interrupções significativas nos padrões de sono dos jovens (distúrbios do sono).

Entre os fatores que influenciam esse problema encontramos:

- Efeitos das telas na produção de melatonina;
- Excesso de conectividade e distúrbios da higiene do sono.



Um dos principais fatores que contribuem para o sofrimento emocional dos jovens é a busca por validação nas redes sociais. A quantidade de likes, comentários e seguidores tornaram-se uma medida de autoestima e aceitação social, o que gera grande pressão psicológica, aumento dos níveis de ansiedade e possibilidade de agravamento da depressão.

A validação social impacta a saúde mental por meio de:

- **Dependência de aprovação externa:** A necessidade de interações positivas nas redes sociais cria ansiedade quando as publicações não têm o impacto esperado.
- **Comparação social constante:** Os adolescentes tendem a comparar as suas vidas com as dos outros, sem considerar que a maioria das publicações reflete apenas momentos positivos e não a realidade completa.
- **Medo de exclusão (FOMO):** A sensação de que os outros estão a aproveitar experiências sem eles causa *stress* e uma necessidade compulsiva de estar sempre ligado.

A **dependência cibernética** é um transtorno comportamental caracterizado pela incapacidade de controlar o tempo de ligação à internet, o que impacta negativamente na vida quotidiana. Manifesta-se por meio de uma necessidade compulsiva de verificar o telefone, interagir online e evitar atividades fora do ambiente digital.

Os principais indicadores são:

- **Perda de controlo sobre o tempo de uso:** Dificuldade em gerir o tempo nas redes sociais, mesmo quando isso interfere noutras responsabilidades;
- **Isolamento social sem dispositivos tecnológicos:** Preferência por interação online em vez de relacionamentos presenciais;
- **Irritabilidade ou ansiedade por não ter acesso à internet;**
- **Deterioração do desempenho académico e profissional:** Diminuição da concentração e da produtividade devido à distração constante.

As plataformas digitais são projetadas para maximizar a vinculação e a retenção do utilizador por intermédio de estratégias psicológicas que criam dependência. Plataformas como Instagram, TikTok e Facebook foram projetadas com algoritmos que manipulam o comportamento do utilizador para aumentar o tempo de uso.

- **O sistema de recompensa variável** faz com que os utilizadores passem horas a consumir conteúdo sem dar conta da passagem do tempo;
- **A antecipação de novas interações** reforça a necessidade de verificar constantemente o telefone;
- **Estratégias de vinculação** promovem uma dependência psicológica semelhante à do jogo patológico.



O **medo de ficar de fora (FOMO)** é um fenômeno psicológico que se intensificou com a ascensão das redes sociais. Refere-se à ansiedade que as pessoas, especialmente os jovens, sentem quando acreditam que os outros estão a desfrutar de experiências gratificantes sem eles. Esse medo gera uma necessidade compulsiva de se manter constantemente conectado, verificando atualizações e participando de atividades para evitar a sensação de exclusão.

FOMO tornou-se num problema comum devido a vários fatores, incluindo:

- O uso constante das redes sociais;
- A necessidade de validação social;
- Pressão dos colegas e cultura do imediatismo.



Síndrome da Vida Perfeita



O **Síndrome da Vida Perfeita** é um distúrbio psicológico que surge quando as pessoas idealizam a vida dos outros nas redes sociais e sentem que a sua própria existência é menos interessante, bem-sucedida ou valiosa em comparação.

Os adolescentes, por estarem numa fase de desenvolvimento emocional e construção de identidade, são especialmente vulneráveis, pois as plataformas digitais apresentam uma versão editada e altamente seletiva da realidade, gerando expectativas irreais e sentimentos de frustração.

Essa idealização deve-se principalmente a:

- **Curadoria de conteúdo:** As pessoas publicam apenas as melhores coisas nas suas vidas, omitindo momentos de tristeza ou dificuldades;
- **Uso de filtros e edição:** As imagens são modificadas para melhorar a aparência e criar uma visão mais atraente da realidade;
- **Construção de uma identidade digital “perfeita”:** Muitos jovens esforçam-se para projetar uma imagem idealizada de si, adaptando-se aos padrões de sucesso promovidos online;
- **Reforço positivo de likes nos comentários:** A validação social na forma de interações reforça a necessidade de mostrar apenas aspetos positivos.

Este termo refere-se ao esgotamento mental, físico e emocional resultante do uso excessivo de tecnologia e da exposição contínua a estímulos digitais. Afeta pessoas de todas as idades, mas adolescentes e jovens adultos são especialmente vulneráveis devido à alta dependência de dispositivos eletrônicos nas suas vidas diárias.

A fadiga digital é um problema multifatorial que se origina de vários elementos inerentes ao excesso de conectividade:

- **Sobrecarga de informação e sobrecarga cognitiva;**
- **Uso excessivo de telas e estimulação sensorial.**

O impacto da fadiga digital é sentido tanto na esfera escolar quanto na vida social e emocional dos adolescentes.



Vícios: pornografia, jogos de azar, jogos de vídeo

► Pornografia



Na era digital, a disponibilidade imediata de conteúdo pela internet tem fomentado o desenvolvimento de comportamentos aditivos relacionados à pornografia, jogos de azar e jogos de vídeo. Essas atividades, quando praticadas de forma descontrolada, podem gerar dependência psicológica, afetando o desenvolvimento cognitivo, emocional e social de adolescentes e jovens adultos.

Além disso, fenômenos como o *doomscrolling* (consumo compulsivo de notícias negativas) e o *binge-watching* (maratonas de séries ou vídeos) têm agravado a dificuldade de administrar o tempo e manter uma conexão equilibrada com o mundo offline.

O consumo de pornografia online aumentou exponencialmente devido ao fácil acesso e, em muitos casos, à falta de controle parental. A exposição frequente a esse tipo de conteúdo pode afetar o desenvolvimento psicológico, as percepções sobre sexualidade e os relacionamentos interpessoais.

► Apostas

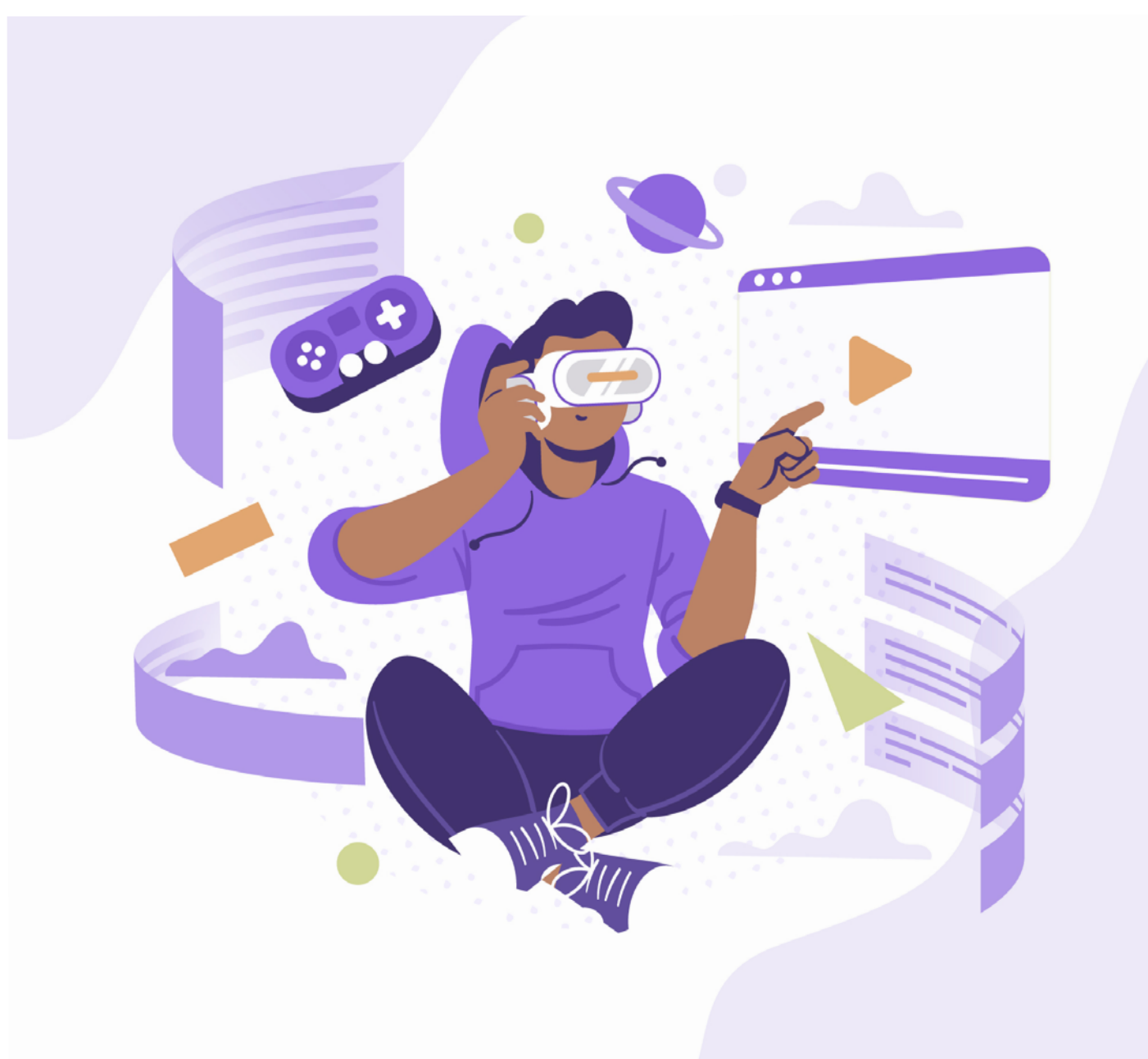


Plataformas de jogos de azar online ganharam popularidade entre os jovens, especialmente por meio de casinos virtuais, jogos com transações de baixo valor e apostas desportivas. A facilidade de acesso a este tipo de entretenimento e a ilusão de lucros rápidos levaram a um aumento do vício em jogos de azar digitais.

Entre os fatores que promovem o vício do jogo em jovens estão:

- **Reforço intermitente:** À semelhança dos casinos físicos, as plataformas digitais usam mecanismos que reforçam o comportamento viciante.
- **Publicidade agressiva:** Muitas plataformas oferecem bónus de boas-vindas e promoções criadas para atrair novos jogadores.
- **Normalização dos jogos de azar:** A “gamificação” dos jogos de azar e a presença de *loot boxes* reforçam o comportamento compulsivo.

► Jogos de vídeo



Os jogos de vídeo tornaram-se numa indústria global que atrai milhões de jogadores, especialmente jovens. Embora possam ser uma forma saudável de entretenimento, em alguns casos podem levar ao vício e a comportamentos compulsivos.

Entre os fatores que promovem o vício estão os seguintes:

- **Design viciante:** os jogos são desenhados para manter a atenção do utilizador durante o maior tempo possível, com recompensas progressivas;
- **Interação social digital:** muitos jogos online incentivam a conexão com outros jogadores, dificultando a desconexão;
- **Fuga da realidade:** alguns adolescentes usam os jogos como uma fuga de problemas emocionais ou sociais.

Algumas consequências derivadas dos riscos psicológicos e emocionais

- Desenvolvimento de distúrbios emocionais - como **depressão e ansiedade** - e emoções negativas - como **frustração e desespero**;
- Exaustão emocional, sentimentos de solidão e perda de competências sociais;
- **Isolamento social**, problemas nos **relacionamentos**, **falta de comunicação interpessoal** e desconexão da vida offline;
- Sentimentos de inferioridade, **baixa autoconfiança e baixa autoestima**, percebendo que a aparência e estilo de vida não são tão “perfeitos” quanto os dos outros;
- Dificuldades de **concentração**, produtividade e diminuição do desempenho acadêmico;
- **Desespero** ou pressão para atingir padrões inatingíveis, devido à percepção de que todos têm vidas mais bem sucedidas;
- **Distúrbios do sono**: uso prolongado do telefone antes de dormir, o que afeta os ciclos de descanso;
- **Expectativas irrealistas** sobre relacionamentos: As interações digitais são frequentemente idealizadas, o que pode dificultar a construção de relacionamentos autênticos;
- **Insatisfação crônica** com a própria imagem, à medida que as pessoas se acostumam a ver-se “melhoradas” nas redes sociais e se sentem menos atraentes na realidade;
- Desenvolvimento de **dismorfia corporal** digital, um distúrbio no qual as pessoas ficam obcecadas em modificar a sua aparência online para corresponder a uma versão idealizada de si mesmas;
- Aumento da procura de **procedimentos estéticos**, já que muitos adolescentes procuram assemelhar-se às imagens editadas que criam nas redes sociais;
- **Agressão e frustração**: Em alguns casos, os jogos de vídeo podem aumentar a irritabilidade e a intolerância à frustração;
- Estilo de vida sedentário e **problemas de saúde**: Falta de atividade física devido ao tempo excessivo de tela;
- Distorção da percepção da **sexualidade**: Os adolescentes podem desenvolver ideias erradas sobre intimidade e relacionamentos;
- **Dessensibilização** e necessidade de conteúdo mais extremo: A exposição repetida pode gerar tolerância, levando a uma busca por conteúdo cada vez mais explícito.



Riscos de privacidade e segurança nas redes sociais

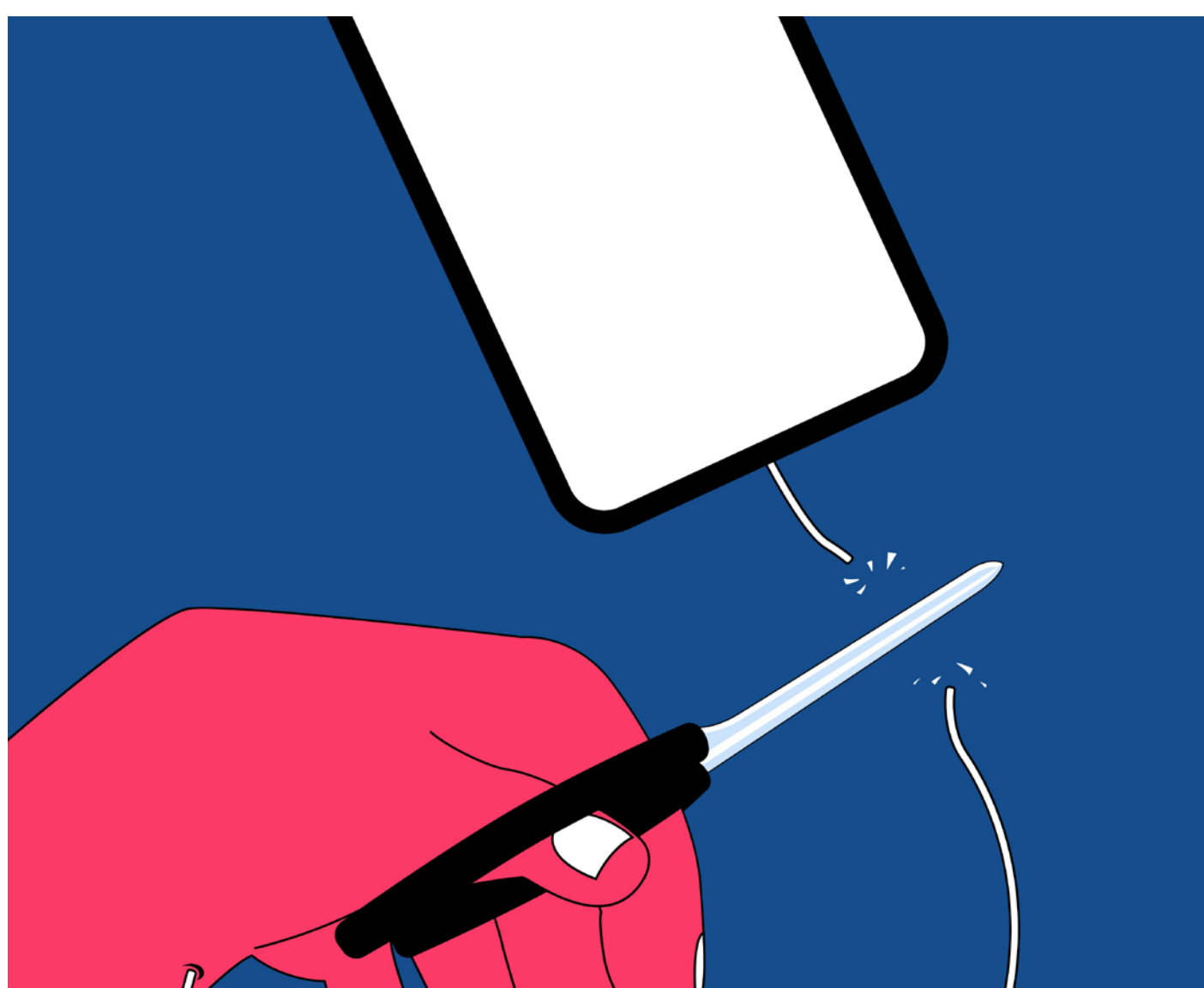
A falha em proteger a privacidade digital pode levar ao roubo de identidade, *cyberbullying*, chantagem e outros crimes cibernéticos.

Quando os utilizadores compartilham informações nas redes sociais, desconhecem geralmente o alcance e a permanência desses dados na internet.

Estes são alguns tipos de informações pessoais vulneráveis:

- Detalhes do perfil:** Nome completo, data de nascimento, endereço de e-mail, número de telefone;
- Localização em tempo real:** Publicações com geolocalização ativada podem expor os movimentos de uma pessoa;
- Imagens e vídeos pessoais:** Podem ser manipulados, usados sem consentimento ou até mesmo usados para chantagem;
- Informações financeiras:** Compartilhar dados bancários ou de cartão de crédito em plataformas não seguras pode levar a fraudes.

► Deepfake e Manipulação Digital



O termo **deepfake** vem da combinação de *deep learning* (aprendizagem profunda) e *fake* (falso). Refere-se a conteúdo audiovisual manipulado por inteligência artificial, que permite recriar rostos, vozes e movimentos de forma extremamente realista. O uso dessa tecnologia para fins maliciosos levanta sérias preocupações sobre privacidade, ética e desinformação.

Para o efeito, as redes sociais utilizam as seguintes tecnologias:

- **Redes Adversárias Generativas:** algoritmos de inteligência artificial que treinam redes neurais para melhorar a qualidade e o realismo de falsificações.
- **Modelagem de voz de IA:** gravações reais são usadas para gerar áudio em que uma pessoa diz coisas que nunca disse.
- **Edição avançada de rosto:** rostos são sobrepostos em vídeos de outras pessoas para dar a impressão de que elas estão a fazer coisas que nunca fizeram.

► Exposição a conteúdo nocivo nas redes sociais



As redes sociais são projetadas para maximizar a interação e o tempo de uso, o que pode levar os adolescentes a serem expostos involuntariamente a conteúdos prejudiciais, como:

- Violência explícita e conteúdo sensível;
- Discurso de ódio e radicalização;
- Desafios virais e comportamentos de risco.

► Pegada digital



Uma pegada digital é o rasto de informações que uma pessoa deixa na internet, consciente ou inconscientemente. Consiste em todas as informações que publicamos, compartilhamos ou nas quais participamos, incluindo fotos, comentários, pesquisas, registos em sites e atividades nas redes sociais.

Pode ser dividido em dois tipos:

- **Pegada digital ativa:** Informações que o utilizador publica intencionalmente;
- **Impressão digital passiva:** Gerada sem que o utilizador esteja totalmente ciente.

► Roubo de identidade



Roubo de identidade é um crime no qual uma pessoa usa informações pessoais de outra sem o seu consentimento para cometer fraudes, enganar terceiros ou realizar atividades ilegais. Com a ascensão das redes sociais e o acesso massivo a dados online, esse problema tornou-se numa das maiores ameaças no mundo digital

Os métodos mais comuns de roubo de identidade são:

- **Roubo de dados pessoais** por meio da recolha de informações de redes sociais, e-mails ou bancos de dados vazados.
- **Ataques de *phishing* e engenharia social:** E-mails ou mensagens falsas são enviados para induzir as pessoas a fornecer informações privadas, como senhas e números de cartão de crédito.
- **Invasão de contas:** Uso de *malware* para decifrar senhas fracas e assumir o controlo de perfis de rede social ou e-mail.
- **Criação de perfis falsos (*catfishing*):** Uso de fotos e dados de outras pessoas para enganar utilizadores em redes sociais ou aplicativos de encontros.
- **Fraude financeira:** Criminosos podem usar informações roubadas para solicitar crédito, fazer compras online ou abrir contas bancárias fraudulentas em nome de outra pessoa.

Algumas consequências dos riscos de privacidade e segurança nas redes sociais

- Ansiedade e stress, especialmente em casos de *catfishing*, onde as vítimas investiram tempo e emoções num relacionamento falso;
- Riscos financeiros e legais;
- Difamação, roubo de identidade, fraude digital, desinformação e *fake news*;
- Uso não consensual de imagens pessoais;
- Perda de confiança e medo de interagir online.
- Reputação pessoal e consequências sociais;

- Dificuldade em retomar o controlo de contas e limpar reputações online quando a identidade de alguém é usada para difamar ou cometer crimes.
- Dessensibilização e normalização da violência
- Roubo de fundos e compras fraudulentas através do uso de dados bancários de outra pessoa
- Dificuldade em comprovar a própria identidade ou possíveis implicações legais.

Relacionamentos tóxicos e violência online

As redes sociais mudaram a forma como adolescentes e jovens adultos vivenciam os relacionamentos românticos. Embora essas plataformas possam fortalecer a comunicação e os laços entre as pessoas, também podem fomentar relacionamentos tóxicos e dinâmicas de dependência emocional.

As redes sociais permitem a monitorização constante da atividade dos outros, o que pode levar a dinâmicas de controlo, ciúme e possessividade nos relacionamentos.

Violência online e cyberbullying



O *cyberbullying* é uma forma de assédio que ocorre por intermédio das redes sociais, plataformas de mensagens, fóruns e jogos online, onde os agressores insultam, ameaçam, humilham e excluem as suas vítimas, causando graves consequências psicológicas. Como esse tipo de violência não tem limites físicos e pode durar 24 horas por dia, os efeitos podem ser devastadores para a saúde emocional dos adolescentes.

É essencial sensibilizar acerca do impacto do assédio digital, incentivar a denúncia e promover uma cultura de respeito no ambiente digital para

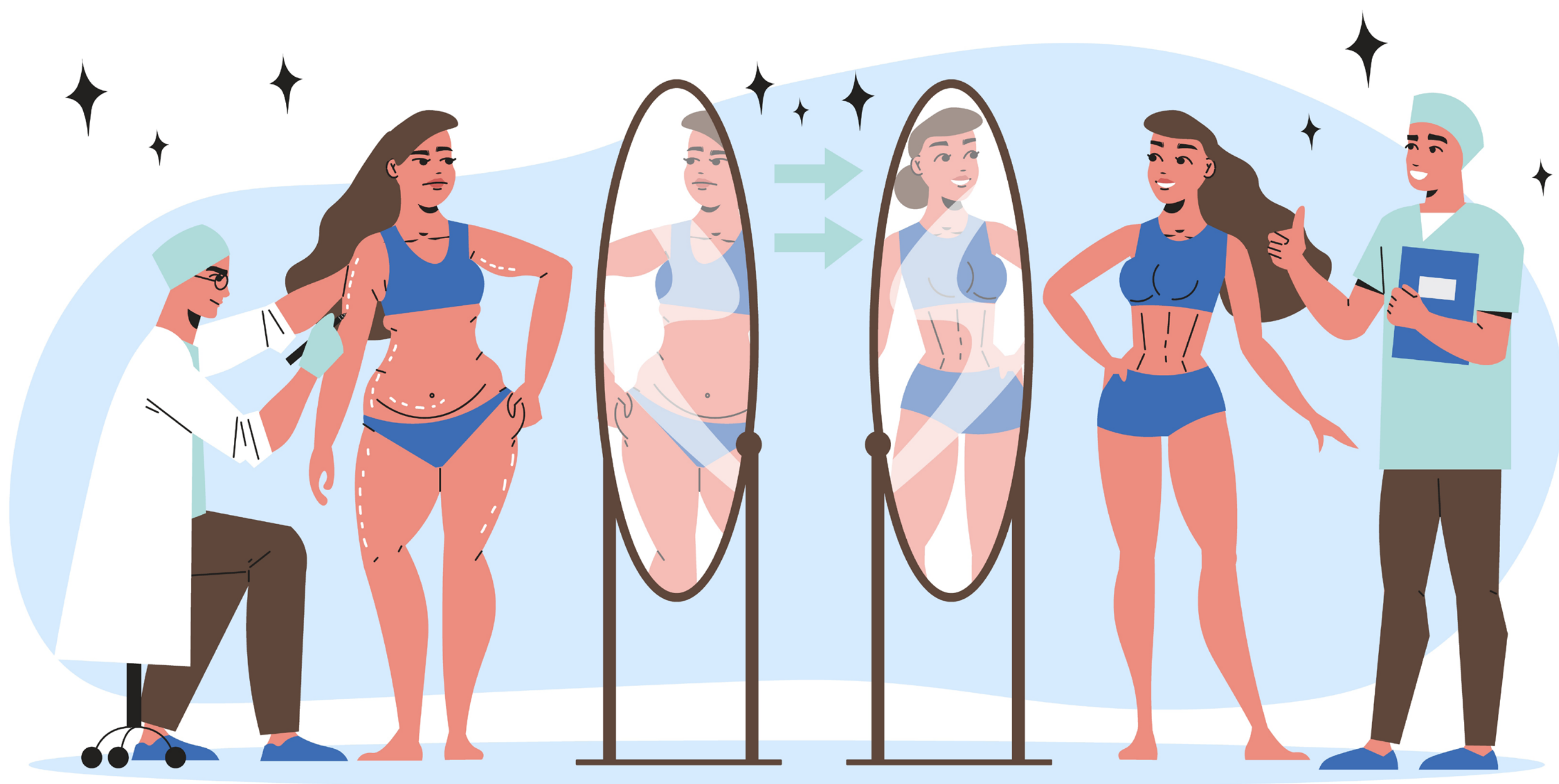
prevenir este tipo de violência. Ao contrário do *bullying* tradicional, não requer contacto físico e pode ser anónimo, o que o torna mais difícil de detetar e interromper.

O *cyberbullying* pode ter consequências emocionais graves, pois a vítima pode sentir-se presa e sem saída. Em casos extremos, o *cyberbullying* tem sido associado a automutilação e pensamentos suicidas, destacando a urgência de abordar esse problema como uma prioridade.

Algumas formas de violência online consistem em:

- Assédio e ameaças;
- Insultos e humilhações públicas;
- Exclusão social digital;
- Boatos e desinformação;
- Roubo de identidade e manipulação digital.

Shaming público, cancel culture e body shaming



As redes sociais deram voz a milhões de pessoas, possibilitando a comunicação e a troca de ideias. No entanto, também fomentaram uma cultura de humilhação e punição pública, na qual os erros, as opiniões ou a aparência física de uma pessoa podem tornar-se alvo de ataques em massa.

A humilhação pública, a cultura do cancelamento e a humilhação corporal normalizaram a crítica destrutiva, a exclusão social e o julgamento implacável online. É essencial compreender o impacto dessas dinâmicas e promover o respeito no ambiente digital.

Em muitos casos, os ataques são desproporcionais, transformando um problema menor numa crise viral. As redes sociais amplificam o impacto, pois as informações espalham-se rapidamente, deixando pouco espaço para reflexão ou direito à autodefesa.

Gaslighting, Trolling, Doxxing, Vishing, Phishing, Smishing e Whaling: Estratégias de Manipulação e Engano Digital



O gaslighting digital é uma forma de manipulação psicológica na qual o agressor faz com que a vítima duvide da sua própria percepção, memória ou julgamento, causando confusão e perda de autoconfiança.

O *gaslighting* digital funciona por meio de:

- **Mensagens contraditórias:** O agressor nega ter dito algo anteriormente ou muda a versão dos acontecimentos para fazer a vítima questionar as coisas;
- **Minimização de sentimentos:** A percepção da vítima é ridicularizada, fazendo-a acreditar que está a exagerar na sua reação;
- **Manipulação de conversas em redes sociais:** Mensagens são excluídas ou editadas para alterar a narrativa de uma discussão.



Doxxing é a publicação ou divulgação de informações privadas de uma pessoa sem o seu consentimento, com a intenção de a assediar ou colocar em perigo.

As informações de *doxxing* são obtidas por meio de:

- Redes sociais onde os utilizadores compartilham dados pessoais;
- Ataques de engenharia social que induzem a vítima a revelar informações;
- Invasões ou acesso indevido a bancos de dados.



Trolling é o ato intencional de provocar, insultar ou criar conflitos em fóruns, redes sociais e plataformas online.

Os *trolls* agem:

- Publicando comentários ofensivos ou provocativos com a intenção de irritar ou gerar discussões;
- Usando contas anónimas para evitar consequências;
- Promovendo o ódio ou a desinformação para polarizar comunidades.



Os ataques cibernéticos evoluíram para enganar as vítimas usando vários métodos de personificação. Alguns exemplos são:

- **Phishing:** roubo de informações por meio de e-mails falsos;
- **Smishing:** *phishing* via mensagens de texto;
- **Vishing:** fraudes por telefone.

“

Extorsão online é o uso de ameaças ou coerção para obter dinheiro, informações pessoais ou favores de alguém

Existem vários tipos de extorsão digital



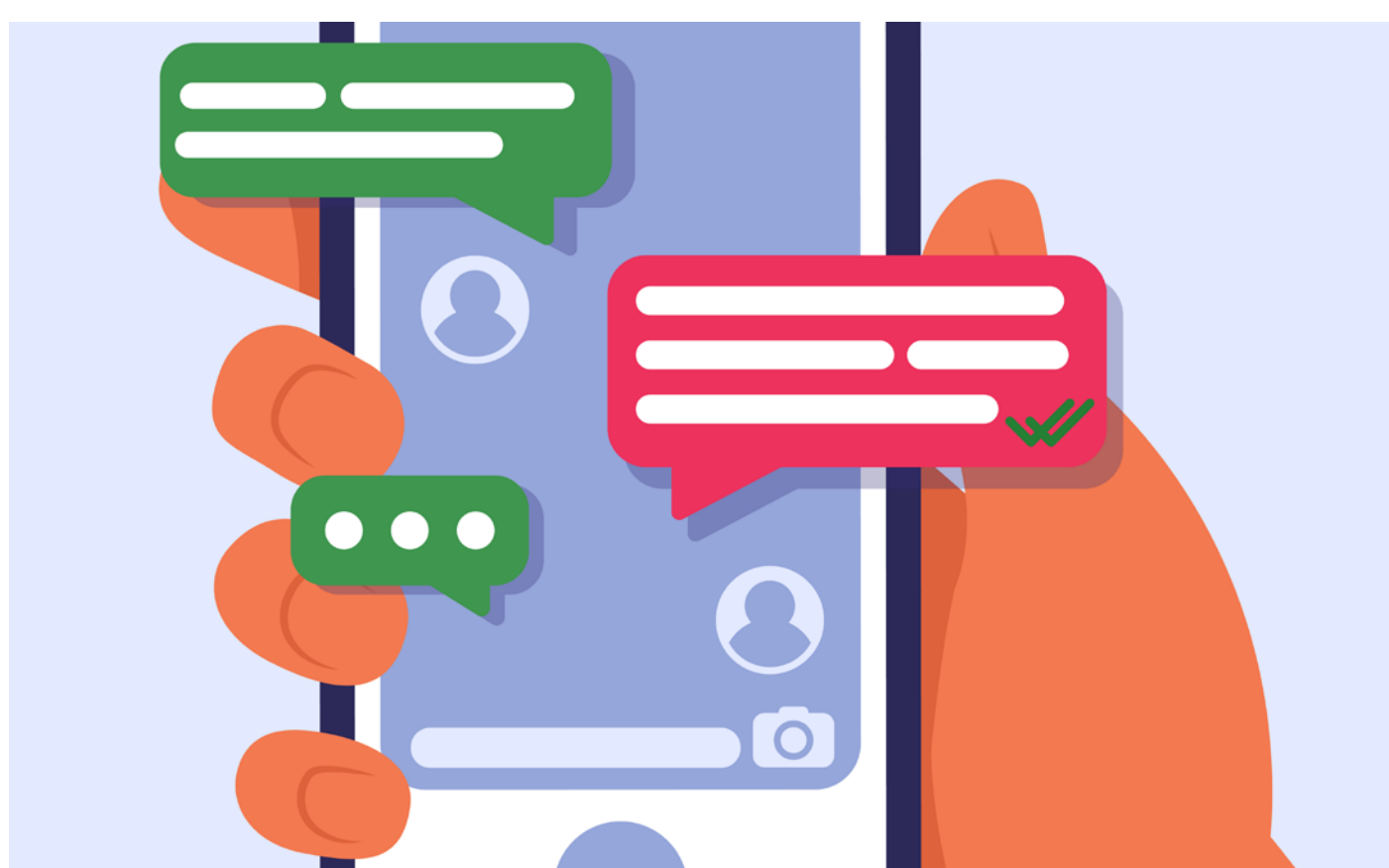
Sextorção

É uma forma de abuso digital em que criminosos obtêm material íntimo de uma pessoa e o usam para a chantagem.



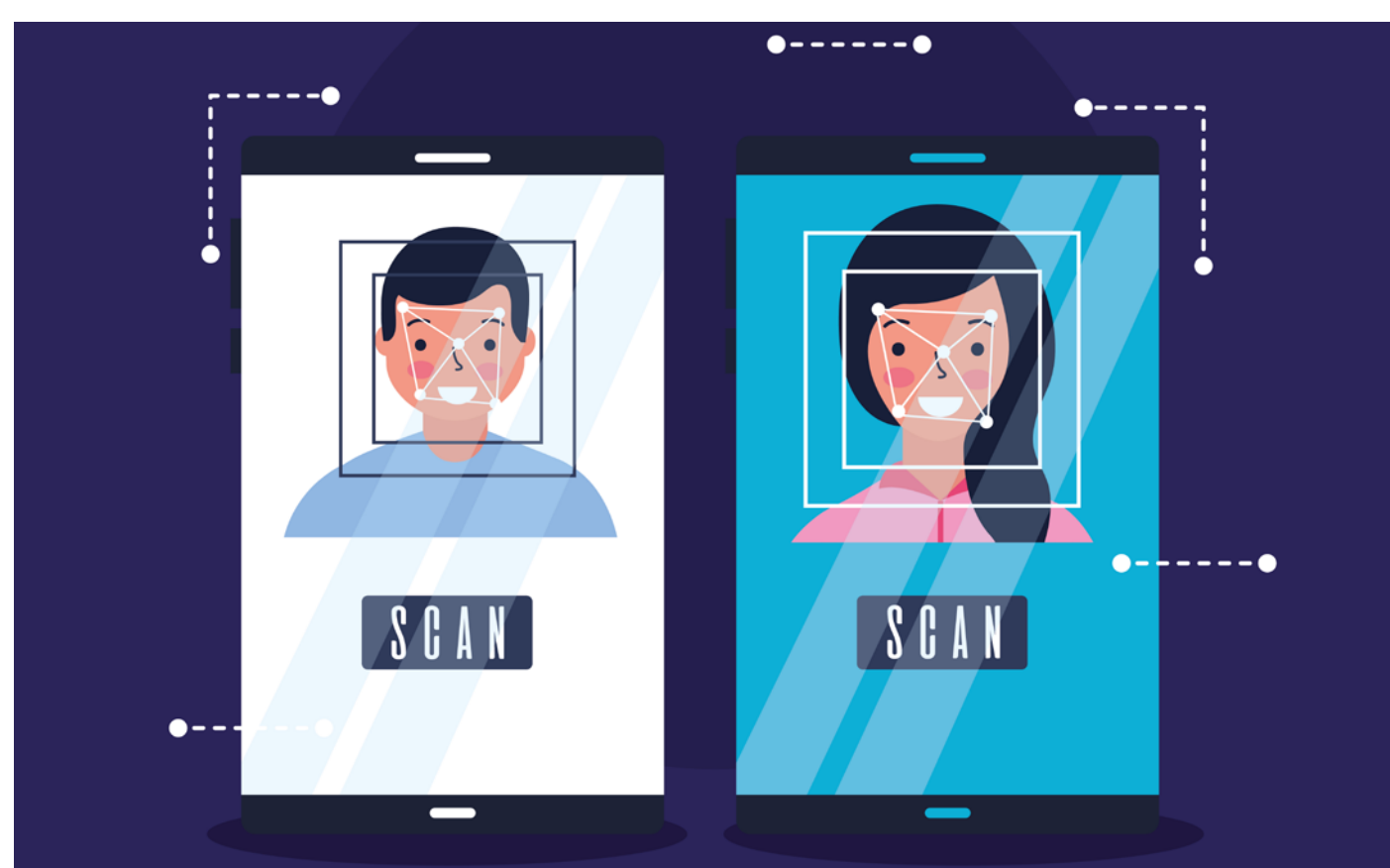
Extorsão financeira

Ameaça da publicação de informações privadas ou sensíveis, a menos que uma quantia em dinheiro seja paga. Frequentemente, envolve e-mails fraudulentos que tentam induzir a vítima a ceder à pressão.



Fake Blackmailing

Envio de mensagens fraudulentas alegando ter informações comprometedoras sobre a vítima, quando, na realidade, isso não é verdade. Os invasores tentam fazer com que a vítima entre em pânico e pague sem verificar a autenticidade da ameaça.



Extorsão por roubo de identidade

Criar um perfil falso com a imagem da vítima e ameaçar espalhar conteúdo falso caso não receba uma soma em dinheiro.

Algumas consequências dos riscos dos relacionamentos tóxicos e da violência online nas redes sociais

- Ansiedade, depressão e stress, especialmente em adolescentes expostos a críticas constantes sobre a sua aparência;
- Medo da solidão e do isolamento social e digital;
- Medo de exposição pública, autocensura e expressão;
- Redução da autoestima e percepção negativa do próprio corpo;
- Desenvolvimento de transtornos alimentares (TA), como anorexia, bulimia ou transtorno da compulsão alimentar periódica, devido à pressão para atingir um ideal de beleza;
- Pensamentos suicidas;
- Assédio e ameaças tanto online quanto offline;
- Risco de roubo de identidade ou fraude;

- Maior vulnerabilidade à manipulação: Comportamentos controladores e ciumentos são tolerados para manter o relacionamento ativo online;
- Procura de um parceiro idealizado, o que pode levar à aceitação de dinâmicas de controlo ou manipulação para se conformar a esse modelo;
- Dificuldade em identificar relacionamentos saudáveis, pois o conceito de amor é baseado em narrativas irreais;
- Perda de autoconfiança;
- Dúvidas constantes sobre a própria memória e julgamento;
- Dependência emocional do agressor.



Riscos das redes sociais no tráfico de crianças (recrutamento e exploração por máfias)

As redes sociais facilitaram a comunicação e o acesso à informação, mas também foram exploradas por organizações criminosas para recrutar e explorar menores.

Máfias e redes de tráfico de pessoas descobriram que as plataformas digitais são um meio eficaz de recrutar, manipular e explorar vítimas, seja para exploração sexual, trabalho forçado, mendicância, tráfico de drogas ou atividades criminosas.

O anonimato e a facilidade de criação de perfis falsos tornam os menores especialmente vulneráveis a esse tipo de recrutamento. É essencial educar os adolescentes sobre esses riscos, promover a supervisão digital e fortalecer as estratégias de proteção online.

Tráfico de pessoas, prostituição e exploração em plataformas digitais

As redes sociais e as plataformas digitais abriram novos caminhos para a exploração sexual e para o tráfico de pessoas, facilitando o recrutamento de menores por meio de engano, manipulação emocional e falsas promessas.

Plataformas como o *OnlyFans*, aplicativos de encontros e redes sociais têm sido usadas por redes de exploração para atrair, manipular e controlar jovens, expondo-os à pornografia não consensual, prostituição forçada e tráfico sexual.

Organizações criminosas utilizam estratégias sofisticadas para atrair menores e manipulá-los para que se tornem vítimas de exploração. Para isso, utilizam métodos de recrutamento como:

- Engano e manipulação emocional (*criminal grooming*);
- Ofertas falsas de emprego e modelagem;
- Extorsão e chantagem (sextorsão e dívidas falsas);
- Uso de jogos de vídeo e plataformas de mensagens.



Sinais de alerta e consequências

As crianças muitas vezes não denunciam essas situações por medo, vergonha ou manipulação do agressor, sendo essencial que professores, famílias e profissionais saibam como detetar sinais de alerta e responder prontamente.

Mudanças de comportamento e atitude podem indicar que uma criança está a ser vítima de aliciamento, *bullying* ou exploração digital.

Alguns dos sinais mais comuns incluem:

Mudanças no comportamento e estado emocional:

- Ansiedade ou stress incomum sem uma razão clara;
- Depressão ou tristeza repentina, especialmente após usar um dispositivo móvel ou uma rede social;
- Perda de interesse em atividades que antes eram apreciadas;
- Irritabilidade ou mudanças frequentes de humor;
- Isolamento social e recusa em falar sobre o que está a acontecer.

Sigilo no uso de *smartphones* ou computadores:

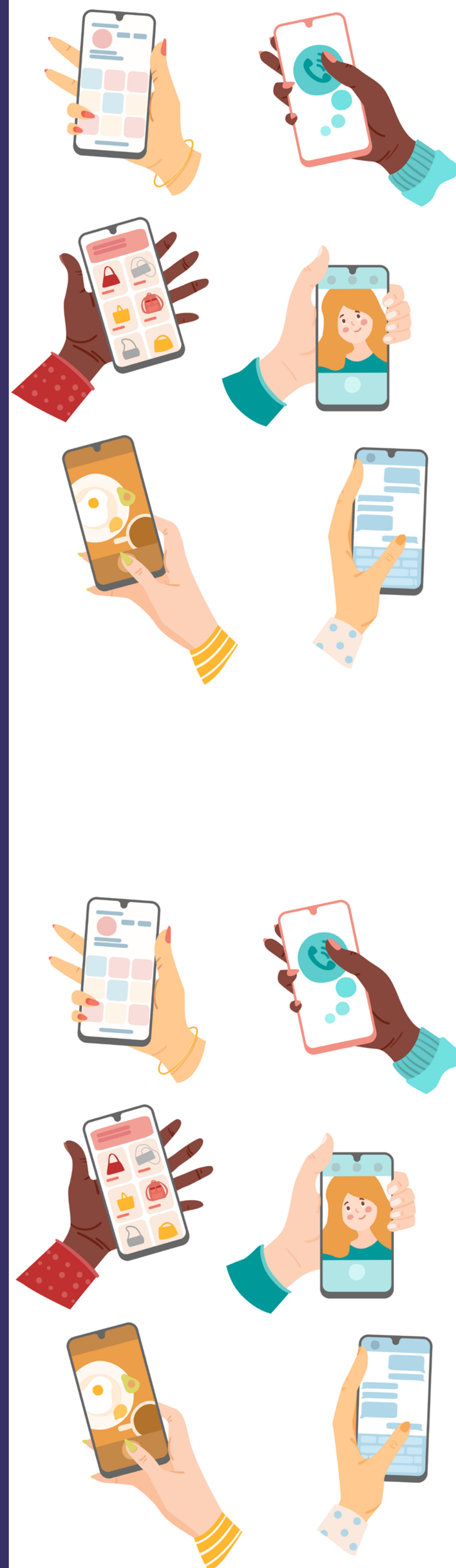
- Usar excessivo de redes sociais e plataformas de mensagens em horários incomuns (especialmente no início da manhã);
- Ocultar a tela quando alguém se aproxima ou troca rápida de aplicação;
- Limpar conversas ou o histórico de navegação com frequência;
- Usar aplicações de mensagens codificadas para conversas privadas;
- Receber chamadas ou mensagens de números desconhecidos, reagindo de forma nervosa.

Mudanças na rotina escolar e social:

- Diminuição do desempenho escolar ou perda de interesse na escola;
- Evitar o contacto com amigos ou familiares sem motivo aparente;
- Falta de concentração e sono irregular;
- Faltas repetidas e injustificadas à escola ou a outras atividades.

Contacto com adultos desconhecidos ou relacionamentos com pessoas suspeitas:

- Receber presentes, dinheiro ou promessas de benefícios de alguém que não faz parte da família;
- Falar frequentemente sobre uma nova pessoa que parece entender os problemas ou se disponibiliza para ajudar;
- Planear viagens ou encontros secretos com alguém que conhece nas redes sociais;
- Parecer preocupado ou com medo após certas conversas online.



Manipulação digital e desinformação

Manipulação digital é o uso de técnicas psicológicas, notícias falsas e algoritmos projetados para influenciar as emoções, crenças e comportamentos das pessoas. A desinformação espalha-se por meio de plataformas e pode ter consequências graves para a sociedade.



Algoritmos tendenciosos e câmaras de eco

As redes sociais e as plataformas digitais utilizam algoritmos de personalização que analisam o comportamento do utilizador para exibir conteúdo relevante aos seus interesses e preferências. Embora essa tecnologia ajude a filtrar informações potencialmente úteis, também tem efeitos negativos, reforçando crenças preexistentes, limitando a exposição a pontos de vista diversos e contribuindo potencialmente para a polarização e a radicalização de opiniões.

Uma câmara de eco é um ambiente digital onde as pessoas recebem apenas informações que reforçam as suas crenças, sem exposição a opiniões diferentes ou contraditórias.

São criadas a partir de:

- **Personalização de conteúdo:** Os algoritmos filtram as informações que os utilizadores veem, eliminando opiniões opostas.
- **Interação seletiva:** As pessoas tendem a seguir contas e páginas que se alinham com os seus valores e crenças.
- **Reforço da opinião:** Quando os utilizadores veem apenas conteúdo que valida a sua opinião, acreditam que essa é a única verdade.

Influenciadores e modelos tóxicos nas redes sociais

As redes sociais deram origem a uma nova geração de figuras influentes: os influenciadores. Esses criadores de conteúdo têm a capacidade de alcançar milhões de pessoas e moldar tendências, opiniões e hábitos de consumo. No entanto, nem toda a influência é positiva.

Alguns influenciadores promovem comportamentos prejudiciais, como consumismo extremo, desinformação médica, padrões de beleza inatingíveis e a normalização de relacionamentos abusivos e tóxicos.

Fatores que potencializam a influência dos criadores de conteúdo:

- **Conexão emocional:** Os influenciadores apresentam-se como “amigos virtuais”, gerando uma falsa sensação de proximidade.
- **Exposição constante:** Os seus seguidores veem o seu conteúdo diariamente, o que reforça a sua influência.
- **Falsa autenticidade:** Muitos influenciadores compartilham apenas aspetos positivos das suas vidas, criando expectativas irreais.
- **Poder de validação:** Os adolescentes buscam aceitação e reconhecimento social, o que os torna mais suscetíveis a seguir tendências promovidas por influenciadores.

Para reduzir os riscos associados a essa influência, é fundamental educar os jovens para o **pensamento crítico** e a **análise dos conteúdos** que consomem, fomentando a tomada de decisões independentes e desenvolvendo uma visão equilibrada da realidade.

Fake news - notícias falsas - são informações falsas ou manipuladas, apresentadas como verdade para enganar, manipular ou influenciar pessoas. São disseminadas principalmente através das redes sociais, blogues, plataformas de mensagens e sites não confiáveis.

Existem vários tipos de notícias falsas:

- **Desinformação intencional:** notícias falsas criadas para manipular a opinião pública;
- **Desinformação:** informação incorreta disseminada sem a intenção de manipulação, como compartilhar informações erradas sobre saúde sem verificar as fontes;
- **Manchetes sensacionalistas e caça-cliques:** manchetes apelativas projetadas para atrair visitantes ao site;
- **Imagens e vídeos manipulados;**
- **Contas falsas e bots:** perfis criados para espalhar informações enganosas em grande escala.



Algumas consequências dos riscos relacionados à manipulação digital e a desinformação

- Desinformação sobre questões de saúde (vacinas, tratamentos, dietas, etc.)
- Manipulação política e crises sociais;
- Promoção de compras impulsivas e irresponsáveis;
- Pressão social ou ansiedade para ter o último produto da moda;

- Normalização do uso de substâncias sem supervisão médica;
- Polarização social: divisões mais acentuadas entre grupos com ideologias opostas;
- Radicalização: visões extremas reforçadas e normalizadas em ambientes fechados;
- Emoções intensas, como raiva ou medo, são alimentadas para aumentar a interação;
- Notícias falsas ou teorias da conspiração podem ser amplificadas se gerarem mais atenção do que informações verificadas.



05

**IDENTIFICAÇÃO DE
COMPORTAMENTOS DE RISCO
EM JOVENS**

Sinais de alerta (indicadores) relacionados a situações problemáticas em jovens



Sinais de alerta de problemas comportamentais em jovens são indicadores que algo pode estar a afetar o seu bem-estar emocional, social ou psicológico. Durante a adolescência, é comum que ocorram mudanças no comportamento dos jovens devido à transição para a vida adulta, mas quando essas mudanças se tornam persistentes, intensas ou afetam a sua vida diária, podem ser reflexo de problemas mais profundos, como *bullying*, abandono ou negligência, conflitos em casa, exclusão social, doenças físicas e muito mais.

Identificar esses sinais precocemente é essencial para oferecer suporte adequado e prevenir consequências negativas a longo prazo. Nesse contexto, é crucial estar atento a certos padrões de comportamento que podem indicar a presença de transtornos emocionais, problemas de relacionamento, dificuldades escolares ou outros problemas.



Figura 2: Indicadores relacionados a comportamentos de risco em jovens

Se observarmos vários desses sinais ou indicadores de forma recorrente e prolongada, será muito importante conseguir identificar a causa, pois podem ser causados ou estar relacionados com distúrbios e fatores emocionais ou comportamentais.

A intervenção precoce é fundamental para ensinar aos jovens estratégias saudáveis para lidar com o problema.

Isolamento social

 **isolamento social** na adolescência e no início da vida adulta pode ter efeitos negativos no desenvolvimento emocional e mental dos jovens. Alguns sinais de que um jovem está a enfrentar esta dificuldade incluem:

- Vida social inativa ou limitada, o jovem recusa-se a fazer planos com amigos e familiares, algo que costumava fazer com mais frequência;
- Passar muito tempo em casa, evitar sair e interagir com outras pessoas;
- Preferência por atividades solitárias e individuais;
- Uso excessivo de redes sociais ou dispositivos eletrónicos;
- Dificuldade em interagir com novas pessoas e fazer amizades;
- Distanciamento de amigos próximos e familiares;
- Tristeza, desespero e baixa autoestima;
- Desconfiança ou indiferença em relação aos outros;
- Evitar qualquer tipo de confronto e falta de controlo emocional;
- Absentismo, declínio no desempenho escolar e abandono de atividades extracurriculares;
- Negligência com a aparência pessoal e física;
- Relutância em falar sobre a vida social e emoções.

Quando vários desses sinais são detetados, é importante tentar entender a raiz desse isolamento e fornecer ao jovem o apoio necessário para promover um ambiente de apoio e sem julgamentos.

O que fazer relativamente aos problemas de isolamento social:

- ▶ Convide o jovem a participar em pequenos grupos onde se sinta confortável;
- ▶ Sugira tarefas que incentivem o contacto social, mas que não exijam muita exposição;
- ▶ Reconheça os seus esforços e conquistas.

Desempenho escolar e absentismo

Jovens com dificuldades no desempenho escolar ou que fogem ao contexto escolar podem estar a enfrentar dificuldades emocionais, sociais ou familiares. Portanto, é importante identificar sinais de alerta para ser possível intervir e fornecer o apoio necessário:

- Desinteresse, falta de entusiasmo, indiferença ou negatividade relativamente às atividades escolares;
- Faltas frequentes sem justificação;
- Fuga a atividades escolares ou extracurriculares;
- Declínio considerável no desempenho escolar;
- Envio de tarefas inacabadas ou de baixo nível;
- Atitudes desafiadoras em relação a professores e colegas de turma;
- Ansiedade sobre atividades escolares, tarefas ou exames;
- Autocrítica excessiva e medo do fracasso;
- Relutância em falar sobre a vida escolar;
- Mudanças nas rotinas e hábitos de estudo.

Perante este tipo de problemas é fundamental fortalecer a autoestima e a motivação para evitar entrar num ciclo negativo de fracasso, frustração e desmotivação, que pode levar a mais fracassos.

Para isso, é essencial promover uma linguagem positiva e reconhecer o esforço em vez dos resultados.

Autocontrolo

Os jovens podem apresentar vários comportamentos e atitudes que indicam problemas de autocontrolo, afetando a capacidade de regular emoções, impulsos e reações a diversas situações.

Alguns desses sinais consistem em:

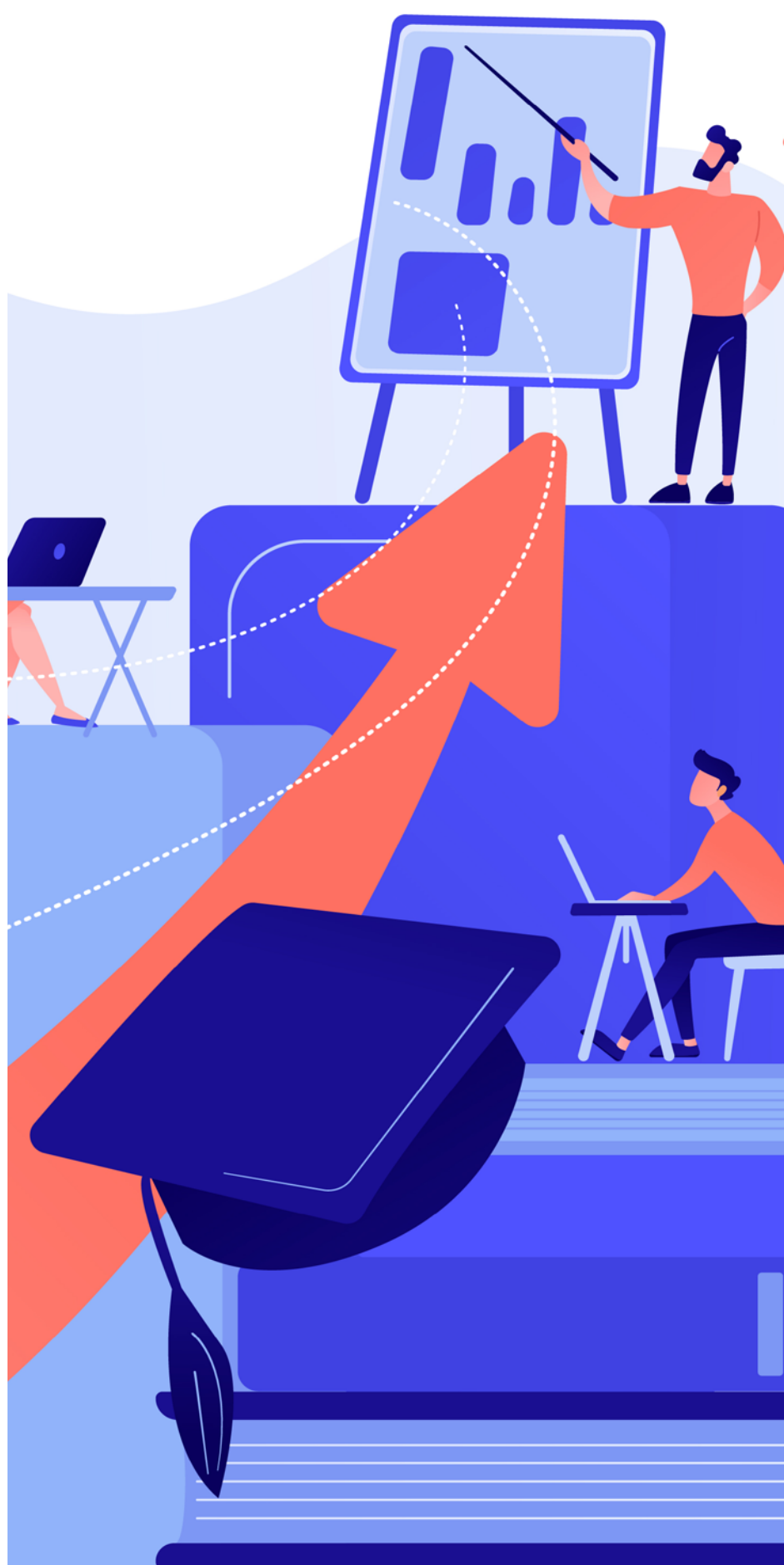
- Tomar decisões arriscadas e precipitadas sem considerar as consequências;
- Mudanças repentinas de humor, reações desproporcionais, impulsividade ou agressividade;
- Não considerar as reações emocionais que as suas atitudes podem causar;
- Dificuldade para relaxar ou acalmar-se após um conflito;
- Interrupções muito frequentes nas conversas;
- Violação constante de regras e regulamentos;
- Reações desproporcionais de frustração à disciplina;
- Dificuldade nos relacionamentos sociais saudáveis;
- Vícios, dependência de substâncias ou transtornos alimentares;
- Dificuldade na vida escolar;
- Excesso de procrastinação e falta de perseverança;
- Tomada de decisão com base em recompensas imediatas.

Ao observarmos alguns destes sinais, é importante intervir com uma abordagem colaborativa entre pais, professores e profissionais para analisar as causas e oferecer ao jovem o apoio necessário, abordando-o com uma perspetiva integral e educativa ao invés de punitiva.



O que fazer quando há problemas de autocontrolo:

- ▶ Técnicas de regulação emocional (respiração profunda, contar até 10 antes de responder, etc.);
- ▶ Reformulação de pensamentos negativos;
- ▶ Método do semáforo: técnica visual simples que ajuda os jovens a reconhecer e regular as suas emoções antes de agir de forma impulsiva.



Problemas de concentração em jovens podem afetar o seu desempenho escolar, social e emocional e podem ser causados por vários fatores, como stress, falta de motivação ou distúrbios de aprendizagem.

Alguns sinais de alerta para este tipo de problema são:

- Dificuldade de concentração em tarefas simples do quotidiano;
- Mudanças frequentes de atividade e interrupção de tarefas inacabadas;
- Lentidão na execução de tarefas muito simples;
- Incapacidade de executar várias tarefas ao mesmo tempo;
- Dificuldade em organizar e planejar tarefas;
- Incapacidade de seguir instruções;
- Dificuldade em lembrar informações e perda frequente de objetos pessoais;
- Esquecer detalhes importantes ou perder o foco durante uma conversa;
- Inquietação, nervosismo, impulsividade e agitação constante;
- Desinteresse em tarefas escolares;
- Evitar tarefas que exijam esforço mental significativo;
- Falta de energia e motivação;
- Uso excessivo de dispositivos eletrónicos.

É importante entender que os problemas de concentração são frequentemente influenciados por fatores emocionais, ambientais, biológicos e comportamentais, não apenas pela força de vontade, como muitas vezes se acredita.



 **O que fazer perante problemas de concentração:**

- ▶ Estabelecer rotinas;
- ▶ Elaborar uma lista de tarefas;
- ▶ Eliminar distrações.

Negligência com a saúde física

Quando os jovens negligenciam a sua saúde física, isso pode ser um indicador de várias causas emocionais, sociais, familiares ou stress, sendo importante não ignorar estes problemas.

Alguns sinais que podemos observar são:

- Mudanças físicas extremas;
- Uso excessivo de filtros ou edição de fotos;
- Desregulamentação do tempo;
- Negligência da higiene pessoal ou ambiental;
- Aparência física desleixada;
- Perda de rotinas básicas;
- Dor física frequente sem causa médica;
- Alimentação desordenada ou extrema;
- Mudanças nos hábitos de sono;
- Diminuição da atividade física ou ao ar livre;
- Isolamento social e emocional.



“

É muito importante não julgar ou desvalorizar a situação, pois isso pode reforçar o comportamento.

Baixa tolerância à frustração

A baixa tolerância à frustração pode afetar a capacidade dos jovens em lidar com situações que não correspondem às expectativas ou que os deixam desconfortáveis.

Alguns indicadores que podem ser observados em jovens com baixa tolerância à frustração são:

- Irritabilidade, raiva ou fúria diante de pequenos obstáculos, problemas ou situações que não correspondem às expectativas;
- Transbordamento emocional diante de situações mínimas;
- Rejeição de recusas ou restrições;
- Abandono projetos ou evitar tarefas que geram frustração;
- Desconfiança da autoridade;
- Derrotismo perante os erros;
- Defesa excessiva contra críticas (mesmo críticas construtivas);
- Uso de distrações para evitar problemas;
- Uso excessivo de redes sociais;
- Atitude derrotista diante de situações difíceis;
- Rejeição de atividades sociais ou de grupo;
- Comportamento controlador e perfeccionista.

A baixa tolerância à frustração é um desafio comum no desenvolvimento dos adolescentes, mas, se não for tratada, pode tornar-se um grande desafio que afeta o desempenho, os relacionamentos e o bem-estar emocional.

Dificuldade de socialização com colegas

Esse tipo de problema é muito comum entre os jovens de hoje. Esta dificuldade de interagir e formar relacionamentos com os colegas pode levar ao isolamento social ou à ansiedade.

Alguns indicadores deste tipo de problemas são:

- Desconforto ao interagir com colegas;
- Evitar atividades em grupo ou distanciar-se nas interações sociais;
- Medo e nervosismo ao interagir com outras pessoas;
- Dificuldade em iniciar ou acompanhar conversas;
- Desinteresse em outras pessoas ou respostas inadequadas;
- Resistência em abrir-se aos outros, partilhar pensamentos, emoções e sentimentos;
- Dificuldade em interpretar sinais não verbais;
- Sensibilidade excessiva a críticas e comentários de outros;
- Incapacidade de resolver conflitos com outros jovens;
- Preferência pela companhia adulta.

“

A adolescência é uma fase fundamental para a construção de competências sociais, pertença a um grupo e identidade. Por isso, quando surgem problemas de socialização, é essencial agir com compreensão e empatia.

”



O que fazer quando ocorrem problemas de concentração:

- ▶ Ensine e pratique competências sociais;
- ▶ Promova oportunidades de socialização saudáveis;
- ▶ Participe em atividades de grupo para incentivar a comunicação e quebrar o gelo;
- ▶ Participe em jogos cooperativos online e jogos virtuais sociais.

Comportamento suicida

Os sinais de alerta em jovens que apresentam este tipo de pensamento ou comportamento são muito importantes e é necessário ser capaz de identificá-los precocemente para tentar salvar vidas.

Estas atitudes ou pensamentos podem ser resultado de outros tipos de problemas emocionais, psicológicos ou sociais.

Alguns sinais de alerta que podem indicar risco em jovens são:

- Comentários relacionados com a morte, sejam eles diretos ou indiretos;
- Falar sobre suicídio com frequência;
- Isolamento social repentino;
- Perda de esperança e desinteresse no futuro;
- Automutilação;
- Abuso de substâncias;
- Comportamento imprudente ou irresponsável;
- Indiferença emocional, choro injustificado ou ansiedade extrema;
- Despedidas incomuns de familiares ou amigos;
- Perda de pertences pessoais valiosos;
- Sentimentos de culpa e autoimagem muito negativa;
- Comportamento imprevisível ou incomum.

Se vários desses indicadores forem identificados, é crucial levar qualquer sinal a sério e agir imediatamente.
É essencial ouvir sem julgar, oferecer apoio emocional e procurar ajuda profissional.

Se conhece alguém que precisa de ajuda ou se essa pessoa é você, não hesite!
Ligue



Sinais de alerta relacionados com o uso indevido das redes sociais

Nesta secção, veremos alguns dos indicadores mais comuns que podem alertar-nos para o impacto negativo que o uso indevido das redes sociais pode ter sobre os jovens.

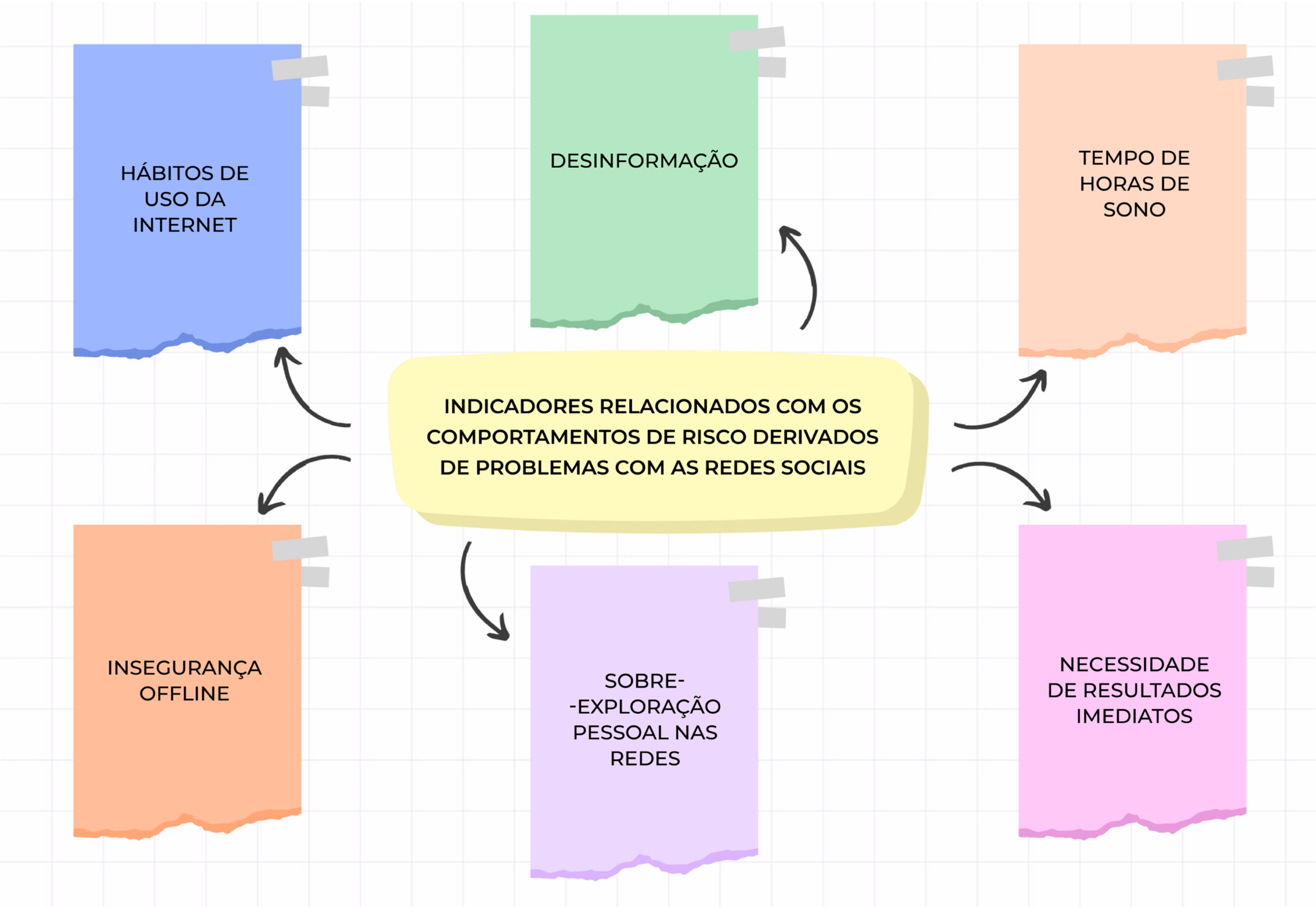


Figura 3: Indicadores relacionados com comportamentos de risco decorrentes de problemas com redes sociais

Hábitos de uso da internet

O uso indevido da internet pode levar ao desenvolvimento de maus hábitos que afetam o bem-estar físico, emocional e social dos jovens.

Alguns sinais de alerta relacionados com maus hábitos na internet são:

- Tempo prolongado de ecrã, especialmente para atividades não educacionais ou improdutivas;
- Desinteresse em atividades no mundo offline;
- Prioridade à socialização online em detrimento da socialização presencial;
- Perturbação na rotina diária causada pela perda da noção de tempo;
- Negligência de responsabilidades escolares, familiares e profissionais;
- Problemas de saúde física: Problemas de sono, fadiga ou cansaço;
- Problemas de bem-estar emocional: Alterações de humor, ansiedade, etc.;
- Exposição a conteúdo violento ou inapropriado e interações inapropriadas com estranhos;
- Falta de limites em termos de tempo de uso e exposição excessiva;
- Mudanças nos hábitos alimentares;
- Problemas no desempenho escolar.



Quando surgem problemas com os hábitos de uso da internet, é fundamental agir, mas também é preciso reconhecer que a tecnologia faz parte do mundo dos adolescentes, então não se trata de proibir, mas sim de apoiar e educar.

Desinformação

A desinformação nas redes sociais pode afetar significativamente os jovens, pois estão altamente expostos a conteúdos que nem sempre são verdadeiros ou fundamentados. Quando os jovens interagem com esse tipo de desinformação, isso pode influenciar negativamente as suas decisões, perceções e relacionamentos sociais.

Alguns sinais de alerta que podem indicar que essa desinformação existe são:

- Mudanças repentinas de crenças e atitudes, sendo que os jovens podem ser vítimas de teorias da conspiração ou crenças extremas, e até mesmo tornar-se céticos relativamente a fontes confiáveis de informação;
- Disseminação de informações falsas ou conteúdo claramente manipulado;
- Dificuldade em diferenciar factos e opiniões;
- Recusa em verificar informações ou aprender a identificar fontes confiáveis;
- Assimilação de posições muito extremas em questões sociais, políticas ou económicas e atitudes de ódio relativamente a outras ideologias, assim como participação em grupos com ideologias extremas ou fechadas;
- Rejeição de pessoas, amigos e familiares com opiniões diferentes das suas;
- Alterações no bem-estar emocional e psicológico: ansiedade e medos infundados, sentimentos de desesperança e desilusão quanto ao futuro.



Hoje em dia, muito do que os jovens aprendem tem origem fora da escola, sendo importante agir através da educação e não da censura. Não se trata apenas de corrigir o que acreditam, mas ensiná-los a pensar melhor.

 **O que fazer quando se detetam problemas de desinformação:**

- ▶ Detetar desinformação sem ridicularizar;
- ▶ Educar em literacia mediática;
- ▶ Promover o pensamento crítico.

Número e qualidade das horas de sono

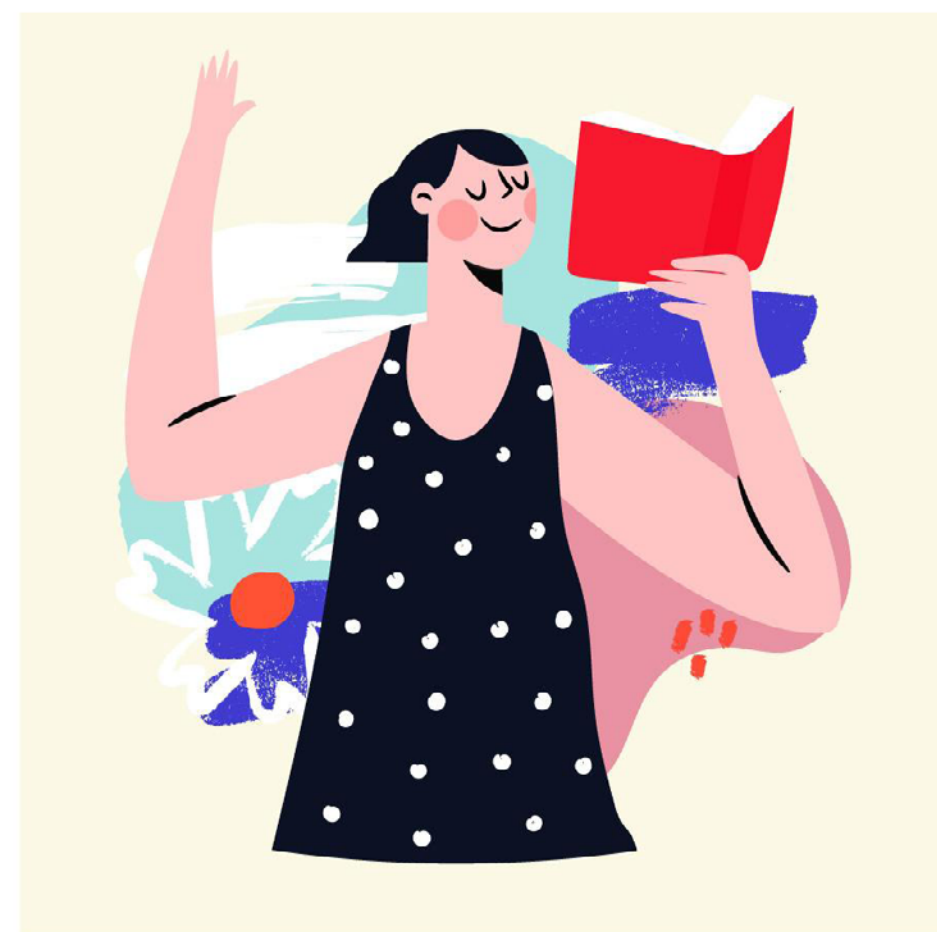
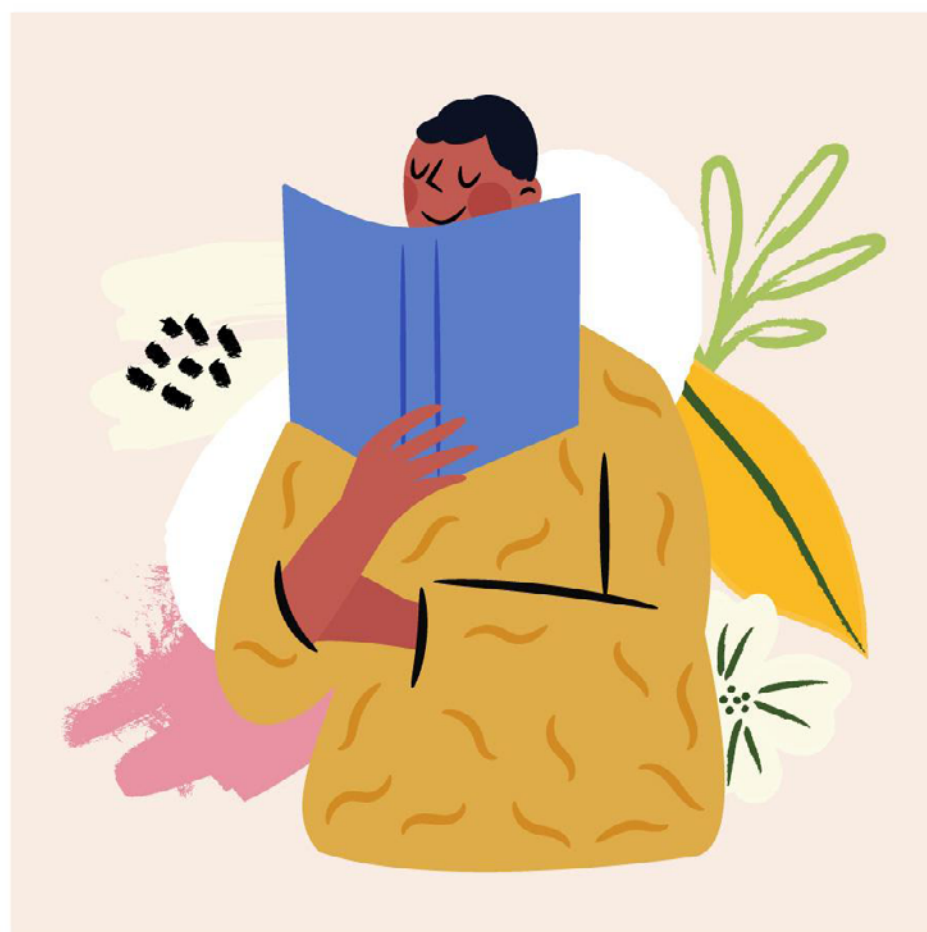
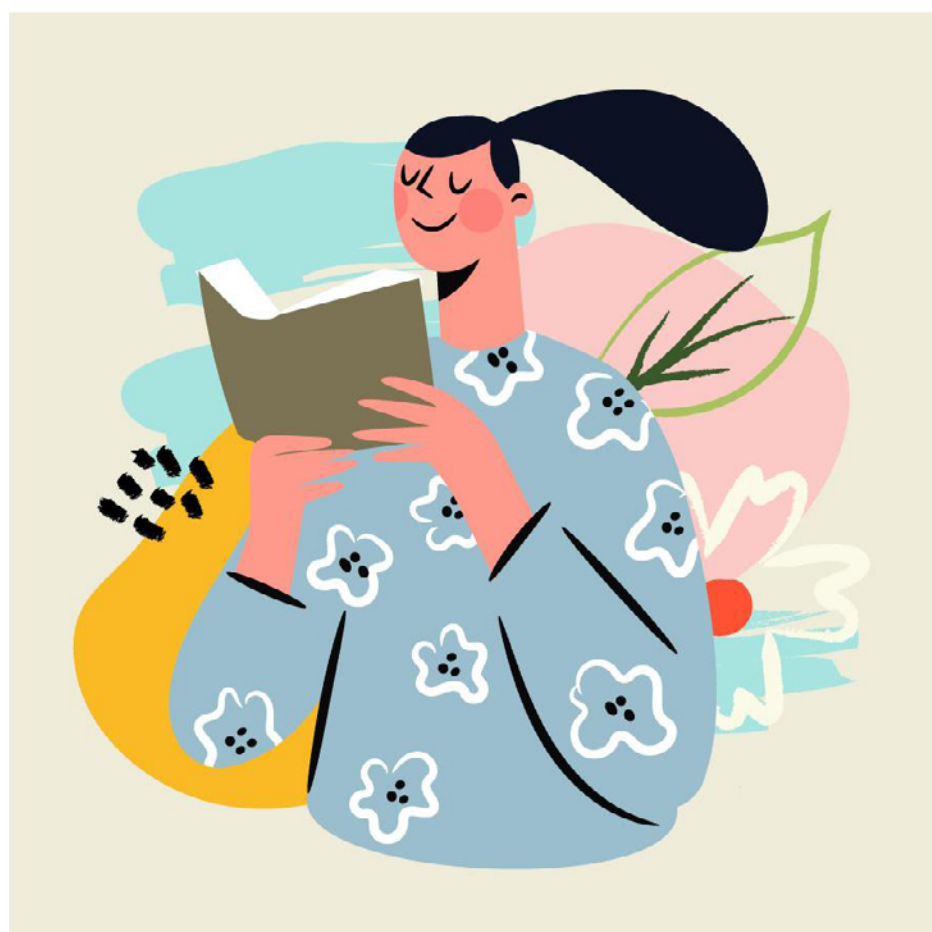
Consumir conteúdo digital e interagir nas redes sociais fora do horário de trabalho pode afetar profundamente os padrões e a qualidade do sono.

Alguns sinais de alerta que podem indicar que os jovens estão a apresentar distúrbios do sono são:

- Dificuldade para dormir ou insónias - a luz emitida por dispositivos eletrónicos interfere na produção de melatonina, a hormona que regula o sono;
- Ansiedade ou stress por não verificar as redes sociais, por ver algo negativo ou pela pressão social que causam;
- O sono interrompido pode ser devido à sobrecarga mental causada pela estimulação contínua de informações online;
- Sensação constante de cansaço ou sonolência durante o dia;
- Dificuldade de concentração;
- Mudanças nos horários de sono, por exemplo, ir para a cama muito mais tarde do que o habitual ou diminuir o número total de horas de sono;
- Uso extensivo de smartphones como forma de relaxamento antes de dormir;
- Dificuldade para acordar de manhã.



É muito importante que os jovens entendam que um sono de qualidade é crucial para o bem-estar físico e emocional, devendo equilibrar o uso das redes sociais.



O que fazer quando identificar problemas de sono:

- ▶ Fale com cuidado, não com reprovação;
- ▶ Estabeleça uma rotina regular de sono;
- ▶ Ofereça alternativas ao scrolling noturno;
- ▶ Use rituais de encerramento do dia.

Necessidade de resultados imediatos

A necessidade de resultados imediatos é uma característica cada vez mais comum entre os jovens, devido à forma como os programas são concebidos para fornecer recompensas e respostas rápidas. Isso pode levar a padrões de comportamento que afetam negativamente o desenvolvimento dos jovens.

Alguns sinais de alerta que podem estar relacionados a esse problema são:

01

Impaciência ou irritabilidade fácil ao não receber respostas rápidas e imediatas, seja nas redes sociais ou offline.

02

Publicação impulsiva e constante de conteúdo, sem considerar as consequências.

03

Abandono ou desinteresse por atividades que não trazem resultados imediatos.

 **O que fazer quando identifica problemas relacionados com a necessidade de resultados imediatos:**

- ▶ Realize exercícios para melhorar a tolerância à frustração (com turnos longos, tempos de espera, tarefas baseadas em etapas);
- ▶ Divida tarefas longas em tarefas menores;
- ▶ Reduza os estímulos de gratificação instantânea.

Superexposição pessoal em redes

É cada vez mais comum que os jovens sintam a necessidade de compartilhar constantemente aspectos das suas vidas pessoais para ganhar atenção, validação e aprovação.

É preciso estar atento a algumas atitudes que podem indicar que os jovens estão a expor de forma descuidada a vida pessoal:

- Publicação constante de detalhes privados;
- Publicação de conteúdo sensível ou aspetos negativos da vida;
- Exposição de emoções e conflitos;
- Busca constante pela aprovação dos outros e interações contínuas;
- Distorção da realidade nas publicações;
- Projeção de uma imagem de perfeição;
- Comparação constante com os outros;
- Uso das redes sociais como um reflexo da própria identidade;
- Exposição de comportamentos autodestrutivos;
- Falta de preocupação com os riscos que podem advir da partilha de detalhes demasiado íntimos.

ATENÇÃO!

A superexposição pode colocar a segurança, privacidade e bem-estar emocional do jovem em risco e muitos geralmente não entendem as consequências que isso pode ter.

TEM A CERTEZA QUE QUER CONTINUAR?

SIM, TENHO A CERTEZA

NEM PENSAR

Insegurança offline

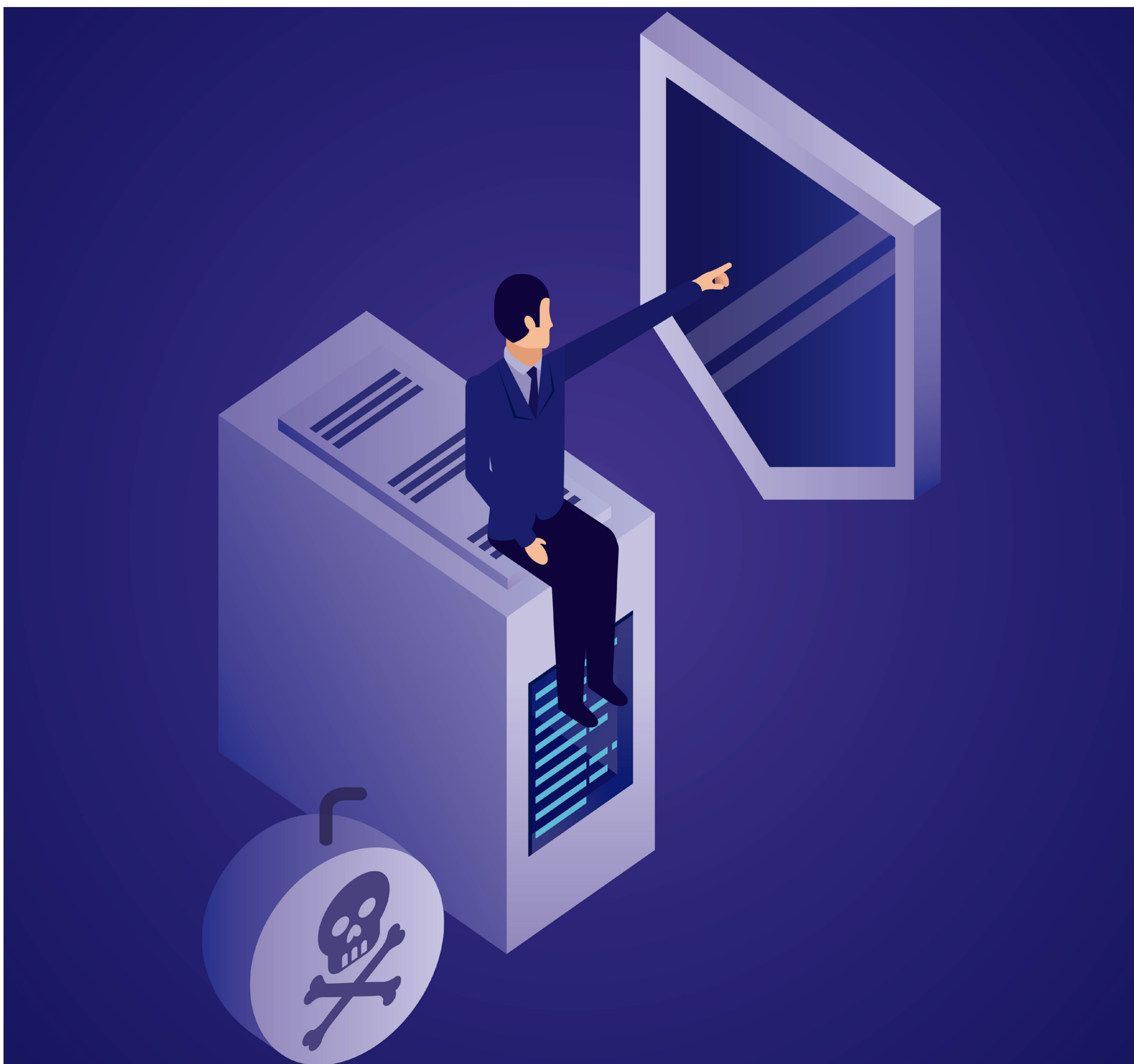
A insegurança offline refere-se à falta de confiança ou bem-estar emocional que um jovem pode sentir na sua vida fora das redes sociais em situações do quotidiano.

Sinais de alerta que podem ser observados em jovens relacionados com a insegurança offline:

- Ansiedade ou medo em situações sociais; os jovens começam a afastar-se de amigos e familiares e mostram relutância em sair de casa para ir a lugares que costumavam frequentar.

 **O que fazer quando identificar problemas relacionados à insegurança offline:**

- ▶ Enfrente essas dificuldades com empatia e sem julgamento;
- ▶ Treine as competências sociais em ambientes seguros;
- ▶ Utilize técnicas de regulação emocional (visualização positiva, reformulação, etc.)



06

**PARA ALÉM DO SCROLL:
OS ASPETOS POSITIVOS
DE ESTAR CONECTADO**

As redes sociais mudaram radicalmente. A maneira como comunicamos, aprendemos e construímos relações. Evoluíram de simples ferramentas de entretenimento para plataformas multifuncionais que influenciam a educação, o emprego, o ativismo e a identidade pessoal. No entanto, o seu impacto depende, em grande parte, da forma como as utilizamos. O uso responsável e estratégico pode gerar oportunidades incríveis, enquanto o uso excessivo ou inadequado pode ter consequências negativas.



Para os jovens, as redes sociais representam um espaço fundamental no seu quotidiano. Permitem que se conectem com amigos e familiares, compartilhem experiências, aprendam novas competências, se expressem criativamente e até mesmo que construam uma carreira.

Contudo, o acesso a tanta informação e a rapidez das interações podem ser uma faca de dois gumes se não forem usados com cautela.

Superexposição, desinformação e dependência digital são alguns dos riscos que surgem quando o uso das redes sociais não é controlado de forma consciente.

É essencial fomentar uma cultura de uso equilibrado e crítico das redes sociais. Em vez de “demonizá-las” ou baní-las, devemos ensinar os jovens a explorar o seu potencial positivo, fomentando um senso de responsabilidade digital. Aprender a distinguir fontes de notícias confiáveis, gerir a privacidade online, evitar o consumo excessivo de conteúdo e desenvolver competências digitais são alguns dos elementos essenciais para o uso saudável das redes sociais.



De seguida, exploraremos alguns dos maiores benefícios que as redes sociais oferecem quando usadas de forma inteligente e objetiva:



As redes sociais eliminam barreiras geográficas, permitindo que as pessoas permaneçam conectadas independentemente da distância. Famílias separadas por países podem acompanhar o quotidiano umas das outras, amigos podem comunicar em tempo real e jovens podem encontrar comunidades de apoio com interesses semelhantes em qualquer lugar do mundo.

Além disso, estas plataformas revolucionaram a forma como interagimos, facilitando não apenas a comunicação pessoal, mas também a comunicação profissional e académica. Hoje, os jovens podem participar em conferências virtuais, aceder a palestras ao vivo com especialistas de diferentes áreas e até mesmo colaborar em projetos internacionais sem sair de casa. Esta interconectividade abriu uma gama sem precedentes de oportunidades de intercâmbio cultural e aprendizagem mútua.

Para profissionais que trabalham com jovens, essas ferramentas podem ser essenciais para construir confiança e interagir com eles de forma mais eficaz no seu ambiente digital. A presença de educadores, psicólogos e conselheiros nas redes sociais pode ajudar a criar espaços seguros onde os jovens possam expressar as suas preocupações e receber apoio.

Exemplo

Um estudante que se muda para o estrangeiro pode manter contacto com familiares e amigos por intermédio de videochamadas, mensagens instantâneas ou publicações em redes sociais, evitando a sensação de isolamento.

Outro caso

Um jovem com uma doença rara pode encontrar comunidades de apoio com pessoas que passam por situações semelhantes em redes sociais como o Facebook ou o Reddit, o que contribui para seu bem-estar emocional e social.

Conselhos para profissionais

Explore ferramentas como o Instagram, o TikTok e o Discord para interagir mais eficazmente com os jovens e construir confiança. Use as redes sociais para partilhar recursos educacionais, abrir discussões sobre tópicos de interesse e promover conversas saudáveis sobre bem-estar emocional.



Longe de serem apenas entretenimento, as redes sociais podem ser uma fonte inesgotável de conhecimento. Plataformas como o YouTube, o LinkedIn, o TikTok e até mesmo o Twitter/X democratizaram o acesso à informação, permitindo que qualquer pessoa aprenda sobre praticamente qualquer assunto no conforto da sua casa.

As redes sociais tornaram a aprendizagem mais acessível e flexível. Já não é necessário matricular-se em cursos caros ou frequentar uma instituição de ensino presencialmente para adquirir novas competências. Hoje, jovens de todo o mundo podem aprender de tudo, desde programação e design gráfico até competências interpessoais, como liderança e comunicação eficaz, simplesmente seguindo contas educacionais e participando em comunidades virtuais.

Outro caso

Um aluno que tem dificuldades com matemática na escola pode encontrar explicações claras e dinâmicas no TikTok e no YouTube que reforçam a sua aprendizagem; além da aprendizagem autónoma, as redes sociais promovem a colaboração e o trabalho em equipa.

Plataformas como o Google Drive, o Trello e o Notion facilitaram o ensino à distância e o trabalho em grupo, permitindo que alunos de diferentes partes do mundo colaborem em projetos em tempo real.

Reflexão

As redes sociais transformaram a educação numa experiência acessível, interativa e personalizada.

No entanto, é importante que os jovens aprendam a avaliar a veracidade das informações que consomem e desenvolvam o pensamento crítico para distinguir entre conteúdo de qualidade e desinformação.



Exemplos

LinkedIn Learning e Coursera: plataformas que permitem que os jovens façam cursos gratuitos e obtenham certificações em áreas-chave do mercado de trabalho.

Twitter/X académico: profissionais e especialistas partilham artigos, pesquisas e debates sobre tópicos de interesse global.

Exemplo

Um jovem interessado em programação pode aprender Python no YouTube, seguir programadores no Twitter/X e participar em comunidades no Discord para responder a perguntas e aprimorar as suas competências. Desta forma, pode preparar-se para uma carreira em tecnologia sem a necessidade de educação formal na área.

Conselhos para estudantes e educadores

Complemente a aprendizagem online com fontes confiáveis; cruze sempre informações e verifique se vêm de especialistas na área; participe em comunidades educacionais que incentivem o debate e a troca de ideias.

As redes sociais abriram uma enorme porta para a criatividade e a expressão pessoal. Jovens artistas, escritores, designers e criadores de conteúdo encontraram nessas plataformas uma maneira de divulgar os seus trabalhos, obter feedback e construir um público global.

Um dos maiores benefícios que as redes sociais oferecem é a possibilidade de partilhar ideias sem barreiras. Antes, os artistas e os criadores de conteúdo precisavam de intermediários para se tornarem conhecidos, tais como editoras, galerias de arte ou estúdios de gravação. Hoje, um jovem talentoso pode alcançar milhares ou até milhões de pessoas sem depender dessas instituições.

Além disso, a natureza viral do conteúdo permite que a criatividade se espalhe de forma mais rápida e orgânica. Um vídeo, uma ilustração ou uma música podem tornar-se num *trending topic* e alcançar um público global em questão de horas. Isto levou muitos jovens a conquistar oportunidades profissionais por meio das redes sociais, transformando-as numa plataforma de lançamento para as suas carreiras.

Exemplo

Um adolescente que desenha BD pode publicar as suas ilustrações no Instagram ou no Behance e atrair a atenção de editores ou empresas em busca de talentos emergentes. O mesmo vale para músicos que publicam as suas composições no YouTube ou no TikTok e conseguem atrair a atenção de produtores ou editoras.

Caso real

Artistas como Justin Bieber e Billie Eilish começaram as carreiras com a partilha de vídeos nas redes sociais antes de serem descobertos pela indústria musical. As suas plataformas iniciais foram o YouTube e o SoundCloud, onde milhões de utilizadores acederam às suas músicas sem necessidade de grandes investimentos em publicidade.

Ferramentas úteis

 **Canva:** permite criar conteúdo visual atrativo e acessível, ideal para redes como Instagram e Pinterest.

 **CapCut:** torna a edição de vídeos fácil e profissional, essencial para criadores de conteúdo no TikTok e no YouTube.

 **GarageBand:** ferramenta essencial para a produção musical e para a experimentação sonora usada por muitos artistas emergentes.

 **Behance e Dribbble:** plataformas ideais para designers gráficos, fotógrafos e ilustradores que desejam mostrar o seu trabalho profissionalmente.

Reflexão

A criatividade encontra espaço ilimitado nas redes sociais; o importante é que os jovens aprendam a usá-la para aprimorar os seus talentos, evitando a pressão das métricas ou a busca por validação externa por meio de likes.

Conselho

Publicar consistentemente e manter uma identidade visual constante nas redes sociais aumenta a visibilidade e o impacto do conteúdo criativo.



As redes sociais mudaram a forma como as empresas encontram talentos e os profissionais constroem as suas marcas pessoais. Agora, os recrutadores não procuram apenas funcionários em plataformas tradicionais como o LinkedIn, mas também exploram redes como Instagram, TikTok e até mesmo Twitter/X para encontrar perfis de destaque em diversas áreas.

Exemplo

Um estudante de design gráfico pode partilhar o seu portfólio no Behance e atrair a atenção de empresas internacionais, conquistando oportunidades de emprego remoto; da mesma forma, um programador que participa ativamente do GitHub e publica projetos inovadores pode ser contactado por empresas de tecnologia em busca de talentos.

Outro caso

Um criador de conteúdos do TikTok que partilha conselhos financeiros e educação económica pode ser contratado por uma empresa de investimentos para criar conteúdo educacional para seu público-alvo.

O *networking* digital é uma das chaves para o sucesso profissional hoje em dia. Jovens que se destacam online podem aceder a oportunidades de emprego antes mesmo de concluírem os estudos ou sem qualquer experiência formal prévia. Muitas empresas valorizam a criatividade, a dedicação à aprendizagem e as competências de comunicação que os candidatos demonstram nos seus perfis nas redes sociais.

Principais plataformas para oportunidades de emprego

 **LinkedIn:** a principal rede profissional para conexão com empregadores e outros profissionais do setor.

 **Behance e Dribbble:** perfeito para designers gráficos, ilustradores e artistas visuais.

 **GitHub:** essencial para programadores e desenvolvedores de software que desejam mostrar os seus códigos e projetos.

 **TikTok e Instagram:** cada vez mais empresas estão à procura de criadores de conteúdo com competências nas áreas de marketing digital e comunicação.

Reflexão

As redes sociais democratizaram o acesso a oportunidades de emprego; o importante é aprender a construir uma marca pessoal autêntica e profissional, evitando compartilhar conteúdo que possa afetar negativamente a sua imagem profissional no futuro - a reputação digital é fundamental num mundo cada vez mais conectado.

Conselhos para os jovens

Mantenha um perfil profissional no LinkedIn, partilhe conquistas e projetos pessoais e participe em comunidades digitais que promovam *networking* e desenvolvimento de competências; também é recomendável otimizar os seus perfis nas redes sociais para demonstrar profissionalismo e dedicação à sua área de interesse.

Ativismo e Mudança Social

As redes sociais provaram ser uma ferramenta fundamental para a mobilização social e para o ativismo, permitindo que causas importantes ganhem visibilidade global em questão de horas. Graças à sua imediatez, interatividade e alcance massivo, as plataformas digitais têm sido palco de grandes mudanças sociais, desde a consciencialização até à transformação legislativa em diversos países.

Um dos aspetos mais poderosos do ativismo digital é que qualquer pessoa, independentemente da localização ou dos recursos, pode participar e causar impacto. Movimentos que costumavam levar anos para ganhar força agora podem ganhar apoio em questão de dias, alcançando mudanças reais na sociedade. As redes sociais permitem a organização de protestos, a coleta de assinaturas em petições digitais, a disseminação de informações sobre violações de direitos humanos e a pressão direta sobre governos e empresas para abordarem questões sociais.

Além disso, as redes facilitam a cooperação internacional em causas comuns. Ativistas de diferentes países podem ligar-se, partilhar estratégias e amplificar as suas mensagens de maneiras antes impensáveis. Isto permitiu que problemas locais fossem vistos como questões globais, fomentando a solidariedade e a ação conjunta.





📌 Exemplo 1

#MeToo e a luta contra o assédio sexual

O movimento, nascido em 2006, mas popularizado mundialmente em 2017, tornou-se um marco na luta contra o assédio e o abuso sexual.

Por meio de milhões de depoimentos compartilhados no Twitter/X e no Instagram, milhares de vítimas relataram as suas experiências, levando grandes figuras do cinema, da política e do desporto a enfrentar consequências jurídicas e sociais.

Como resultado, diversas leis em todo o mundo foram reforçadas para proteger as vítimas e punir o assédio com mais severidade.

📌 Exemplo 2

#BlackLivesMatter e a luta contra o racismo

O movimento surgiu em 2013, mas atingiu o auge em 2020, após a morte de George Floyd pelas mãos de um polícia nos Estados Unidos.

Por intermédio das redes sociais, milhões de pessoas em todo o mundo uniram-se para exigir justiça e reformas nos sistemas policiais.

A pressão social levou a processos judiciais, demissões de polícias envolvidos e a uma reavaliação do racismo estrutural em muitos países.





📌 Exemplo 3

#FridaysForFuture e a luta pelo clima

Greta Thunberg, uma jovem ativista sueca, iniciou o movimento em 2018 após faltar à escola para protestar contra a crise climática em frente ao Parlamento sueco.

As suas ações inspiraram milhões de jovens em todo o mundo, que começaram a organizar greves estudantis e protestos climáticos por meio das redes sociais.

Esse movimento forçou governos e empresas a repensarem as suas políticas ambientais, trazendo a crise climática para a agenda global.

📌 Exemplo 4

Movimento pelos Direitos Digitais na Europa

Na Europa, o ativismo digital tem sido fundamental para a proteção da privacidade e dos direitos online.

Organizações e ativistas têm usado as redes sociais para pressionar governos e a União Europeia a implementar leis como o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), que hoje é referência global em proteção de dados pessoais.

Também lutaram contra a vigilância em massa e o abuso de dados por grandes corporações de tecnologia.



💡 Reflexão

As redes sociais demonstraram que o ativismo digital tem o poder de mudar políticas, sensibilizar e mobilizar milhões de pessoas em todo o mundo. No entanto, é crucial que os utilizadores sejam críticos e verifiquem as informações antes de partilhá-las, evitando desinformação ou manipulação.

👉 Conselho

Se deseja apoiar uma causa nas redes sociais, informe-se sobre o assunto, partilhe fontes confiáveis e combine ação digital com participação na vida real. Juntos, o ativismo online e offline podem alcançar mudanças verdadeiramente significativas.

As redes sociais permitem que os utilizadores projetem a sua imagem para o mundo, tornando-se um reflexo digital dos seus valores, interesses e aspirações. Para os jovens, a identidade digital pode influenciar significativamente as suas oportunidades académicas, profissionais e pessoais. A forma como se apresentam online pode abrir portas ou, inversamente, fechar oportunidades se não gerirem a sua presença digital adequadamente.

A identidade digital não se baseia apenas no que uma pessoa publica, mas também no que outras pessoas publicam sobre essa pessoa. Comentários, marcações em fotos, interações e até likes em determinadas publicações podem contribuir para a construção de uma perceção online. Por isso, é essencial que os jovens entendam que a sua pegada digital é permanente e que qualquer conteúdo partilhado nas redes sociais pode ser visualizado e avaliado por futuros empregadores, instituições académicas ou até mesmo colaboradores e parceiros.

Exemplo

Um estudante que deseja candidatar-se a uma universidade pode usar as redes sociais para demonstrar o seu interesse em determinada área de estudo, partilhando conquistas escolares, projetos de pesquisa, participação em eventos ou conferências e conteúdo relacionado à sua área de interesse. Desta forma, constrói uma identidade digital alinhada com os seus objetivos profissionais, o que pode ser um fator de diferenciação em processos seletivos.

Por outro lado, é importante entender que uma identidade digital saudável não se trata apenas de projetar uma imagem positiva, mas também de proteger a privacidade e a segurança online. Muitas plataformas recolhem dados pessoais que podem ser usados para diversos fins, sendo crucial conhecer as configurações de privacidade e tomar decisões informadas sobre o que se partilha e com quem.

Reflexão final

As redes sociais podem ser aliadas se usadas com inteligência e equilíbrio. Em vez de encará-las apenas como um risco, podemos transformá-las numa ferramenta de crescimento pessoal e profissional.

Construir uma identidade digital saudável envolve estar ciente do conteúdo que publicamos, das interações que geramos e de como isso pode influenciar o futuro. Num mundo cada vez mais digital, aprender a gerir a nossa presença online é uma competência essencial para a vida moderna.

Conselho

Ensine os jovens sobre a importância da privacidade online, das configurações de segurança nas redes sociais e da gestão da pegada digital. Algumas recomendações importantes incluem:

- **Rever as configurações de privacidade** em cada plataforma e ajustá-las para limitar quem pode ver as suas publicações e dados pessoais;
- **Pense antes de publicar**, evitando partilhar informações sensíveis ou imagens comprometedoras que possam afetar a sua reputação no futuro;
- **Monitorize a sua pegada digital**, pesquisando o seu próprio nome na internet para identificar que informações estão disponíveis sobre ele;
- **Diferencie a vida pessoal da profissional**, criando perfis específicos para cada área, se necessário;
- **Não se envolva em discursos de ódio ou conteúdo negativo**, já que as interações nas redes sociais podem ser usadas para avaliar a personalidade e o comportamento de um indivíduo.

Acesso ilimitado à informação e à aprendizagem

As redes sociais democratizaram o acesso à informação, permitindo que qualquer pessoa aprenda sobre uma infinidade de tópicos gratuitamente e a qualquer hora. Ao contrário da educação tradicional, que muitas vezes é limitada por recursos, localização ou barreiras económicas, as redes sociais abriram um mundo de possibilidades para a aprendizagem ao longo da vida.

Plataformas como o YouTube, o TikTok, o Twitter/X, o Reddit e o LinkedIn oferecem conteúdo educacional em diversos formatos, desde tutoriais interativos e palestras ao vivo até discussões académicas e grupos de estudo. A facilidade com que os jovens acedem a esse tipo de informação mudou a forma como consumimos conhecimento, tornando-o num processo mais dinâmico e inclusivo.

Um dos benefícios mais notáveis é que os alunos podem aprender ao seu próprio ritmo e aprofundar tópicos não abordados nos currículos escolares tradicionais. Além disso, os criadores de conteúdo educacional conseguiram tornar assuntos complexos mais acessíveis por meio de explicações visuais, interativas e divertidas, captando melhor a atenção do público jovem.

Exemplo real

Um jovem apaixonado por astronomia pode seguir comunicadores científicos como Neil deGrasse Tyson ou contas oficiais da NASA no Twitter/X e no Instagram, acedendo a notícias, pesquisas e eventos em tempo real. Isso não apenas expande os seus conhecimentos, mas também permite que se conectem com especialistas e comunidades globais.

Outro aspeto positivo das redes sociais na educação é a oportunidade de interagir com especialistas e profissionais nas áreas de interesse de cada indivíduo. Participar de webinars ao vivo, fazer perguntas em conferências online ou acompanhar debates científicos em redes como o Twitter/X permite que os alunos se envolvam na conversa global e aprendam diretamente com líderes nas suas áreas de estudo.

Além disso, muitas universidades e centros educacionais adotaram o uso das redes sociais para partilhar recursos e fornecer suporte académico aos seus alunos. Em alguns casos, foram formadas comunidades no Discord ou no Facebook, onde os alunos podem organizar sessões de estudo virtuais, receber orientação de tutores e partilhar materiais didáticos.

📌 Exemplos de plataformas educacionais em redes sociais

▶ **YouTube:** Milhares de canais oferecem tutoriais sobre matemática, programação, história, línguas, culinária e muitas outras matérias.

🎵 **TikTok Educacional:** Perfis como *@unprofecontiktok* ou *@scienceexplainers* apresentam conteúdo educacional de forma concisa e envolvente.

👤 **Reddit:** Fóruns onde os utilizadores podem trocar conhecimentos, tirar dúvidas e discutir diferentes áreas do conhecimento.

in **LinkedIn Learning e Coursera:** Plataformas com cursos e certificados gratuitos que podem ser usados para fortalecer perfis académicos e profissionais.

💡 Reflexão

Para os jovens, estas plataformas podem ser uma sala de aula aberta que complementa a educação formal. No entanto, é crucial aprenderem a discernir entre informações verificadas e desinformação, desenvolvendo competências de pensamento crítico que os ajudem a filtrar conteúdo de qualidade.



👉 Conselho

Compare sempre as informações com fontes oficiais, verifique a credibilidade dos criadores de conteúdo e use as redes sociais estrategicamente para aprimorar a aprendizagem. Transformá-las num recurso educacional, e não apenas numa fonte de entretenimento, é fundamental para aproveitar ao máximo o seu potencial.

Num mundo onde a informação está a apenas um clique de distância, o verdadeiro desafio não é encontrar conteúdo, mas aprender a distinguir que informações são valiosas e como usá-las para o crescimento pessoal e profissional.

Ao fazer uso consciente das redes sociais, os jovens podem aceder a conhecimento ilimitado e personalizado, adaptado aos seus interesses.

As redes sociais, quando usadas com propósito e responsabilidade, podem tornar-se numa ferramenta incrivelmente útil para a educação, desenvolvimento pessoal, criatividade e ativismo. Compreender o seu potencial e saber como usá-las corretamente é fundamental para maximizar os seus benefícios e minimizar os seus riscos. Vamos usá-las com sabedoria e equilíbrio!

07

**FERRAMENTAS E
RECURSOS PARA
PROFISSIONAIS**

Hoje, as redes sociais e as ferramentas digitais mudaram o modo como os jovens interagem com o mundo. Para os profissionais que trabalham com eles, como educadores, conselheiros, psicólogos e assistentes sociais, é essencial ter estratégias e recursos adequados para orientá-los no uso saudável e benéfico dessas plataformas. Não se trata apenas de alertar sobre os perigos da internet, mas também de fornecer ferramentas que ajudem os jovens a desenvolver uma relação equilibrada e produtiva com o mundo digital.

Este capítulo foi elaborado para fornecer um guia completo sobre as melhores ferramentas disponíveis para apoiar os profissionais no seu trabalho. Essas ferramentas incluem plataformas para gestão e análise de redes sociais, recursos de alfabetização digital, ferramentas de criação de conteúdo educacional, aplicações de bem-estar digital e sistemas para avaliar o impacto do uso das redes sociais nos jovens. Além disso, são apresentadas estratégias para combater a desinformação e fomentar o pensamento crítico no ambiente digital.

Nas secções seguintes, os profissionais encontrarão informações detalhadas sobre:

01 Ferramentas para gerir redes sociais, que permitem planejar publicações, analisar interações e medir o impacto de campanhas educacionais.

02 Ferramentas para alfabetização digital e segurança online, essenciais para que os jovens aprendam a proteger a sua privacidade e identifiquem riscos como o *cyberbullying* e a superexposição de dados.

03 Plataformas de formação e educação online, que oferecem conteúdo escolar e académico de qualidade acessível a qualquer utilizador.

04 Ferramentas para criação de conteúdo digital, essenciais para jovens e profissionais gerarem materiais educativos atrativos e dinâmicos.

05 Ferramentas para avaliar o impacto das redes sociais nos jovens, são fundamentais para definir estratégias de intervenção e orientação com impacto significativo no bem-estar emocional e social.

06 Aplicações para bem-estar digital e controlo de tempo nas redes sociais, que ajudam a gerir o uso responsável das plataformas e a prevenir o vício digital.

07 Plataformas de mentoria e apoio emocional, ferramentas para promoção do bem-estar emocional e mentoria dos jovens.

08 Recursos para combater a desinformação e incentivar o pensamento crítico, proporcionando aos jovens a capacidade de discernir entre informações verdadeiras e notícias falsas.

No **final do capítulo** são **incluídas recomendações** para a aplicação desses recursos no trabalho com jovens e estratégias para integrá-los em ambientes educacionais, terapêuticos e comunitários. Isso permitirá que os profissionais maximizem o impacto positivo das redes sociais e as transformem numa poderosa ferramenta educacional e de consciencialização.

01

Ferramentas para gestão de redes sociais

O uso das redes sociais não se tornou apenas uma parte fundamental da comunicação moderna, mas também um recurso essencial para educação e consciencialização. Para profissionais que trabalham com jovens, gerir adequadamente estas plataformas é crucial para maximizar o seu impacto positivo. O planeamento e a análise de conteúdos adequados podem fazer a diferença entre uma estratégia eficaz e uma gestão ineficaz que não consegue captar a atenção dos jovens.

As ferramentas de gestão de redes sociais permitem agendar publicações, medir o interesse do público, analisar o alcance do conteúdo e monitorizar conversas digitais sobre tópicos específicos. Isto é especialmente útil para educadores, psicólogos e conselheiros que desejam transmitir informações valiosas de maneira estruturada e eficiente.

Exemplos de ferramentas

 **Hootsuite** – Permite agendar publicações em diversas plataformas, monitorizar atividades e gerar relatórios de desempenho.

 **Buffer** – Semelhante ao Hootsuite, mas com um interface mais intuitivo e fácil de usar, focado em redes como o Twitter/X e o Instagram.

 **Meta Business Suite** – Uma solução ideal para gerir o Facebook e o Instagram num único painel, facilitando a gestão de conteúdo e a comunicação com o público.

 **Later** – Ferramenta de planeamento visual que permite visualizar publicações do Instagram e do TikTok antes de publicá-las.

Aplicação no trabalho com jovens

Para profissionais que desejam usar as redes sociais como um canal educacional e de consciencialização, estas ferramentas podem ser muito úteis. Um orientador escolar pode agendar uma série de publicações sobre segurança online, saúde mental ou *cyberbullying* através do Hootsuite ou do Buffer, garantindo um fluxo constante de informações sem precisar de publicar manualmente todos os dias.

Um exemplo prático da sua aplicação é uma organização juvenil que trabalha com adolescentes para prevenir o *cyberbullying*. Usando o Meta Business Suite, podem organizar uma campanha de consciencialização que inclui vídeos educativos, depoimentos de jovens afetados e recursos para lidar com o *cyberbullying*. Ao agendar publicações com antecedência, podem dedicar mais tempo à interação com os jovens e responder às suas preocupações em tempo real.

Como usar de forma eficaz

01 Planejar uma estratégia de conteúdo

Defina com antecedência que tipo de informação será compartilhada, garantindo que seja relevante e adequada ao público jovem.

02 Usar conteúdo visual envolvente

Incorpore imagens, vídeos curtos e gráficos que tornem a mensagem mais dinâmica.

03 Monitorizar a interação

Responda a perguntas, esclareça dúvidas e gere diálogo com os jovens para incentivar a participação ativa.

04 Analisar os dados

Utilize as métricas oferecidas por essas ferramentas para ajustar a sua estratégia de comunicação e melhorar o impacto do seu conteúdo.

! Conclusão

Ferramentas de gestão de redes sociais não só otimizam a gestão de conteúdo, mas também permitem uma comunicação mais eficaz com os jovens. O seu uso estratégico facilita a disseminação de mensagens importantes sobre segurança digital, bem-estar emocional e educação online. Ao integrar essas ferramentas no seu trabalho, os profissionais podem aproveitar ao máximo o potencial das redes sociais e transformá-las num espaço positivo de aprendizagem e mentoria para as novas gerações.

02

Ferramentas para alfabetização digital e segurança online

Num mundo onde os jovens passam cada vez mais tempo online, a alfabetização digital é uma competência essencial para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. A capacidade de discernir entre informações verdadeiras e falsas, compreender os riscos da superexposição e conhecer estratégias para proteger a privacidade digital são competências que todo jovem deve adquirir. Portanto, os profissionais que trabalham com jovens precisam de ter ferramentas eficazes para orientá-los nesses aspetos essenciais.

Exemplos de ferramentas essenciais

 **Be Internet Awesome (Google)** – Programa educacional desenvolvido pela Google que ensina crianças e adolescentes acerca da privacidade, segurança e cidadania digital por meio de jogos interativos e atividades educacionais.

 **Common Sense Media** – Plataforma que oferece guias e materiais educacionais sobre redes sociais, privacidade e pensamento crítico para professores e famílias.

 **EU Kids Online** – Projeto de pesquisa europeu que estuda o impacto da internet em menores e fornece recomendações baseadas em dados sobre o uso seguro da internet.

 **Cyberbullying Research Center** – Recursos projetados para entender, prevenir e lidar com o *cyberbullying*, com ferramentas para jovens e profissionais.

 **Qustodio** – Software de controlo parental que permite monitorizar o uso da Internet, definir limites de tempo de tela e proteger os menores de conteúdo inapropriado.

Aplicação no trabalho com jovens

Estas ferramentas podem ser integradas em programas educacionais e oficinas de consciencialização digital. Um professor do ensino secundário, por exemplo, pode usar o Be Internet Awesome para desenvolver atividades interativas em sala de aula e ensinar os alunos sobre a importância de senhas fortes e privacidade online.

Enquanto isso, um orientador escolar pode usar o Common Sense Media para dinamizar sessões informativas para pais e adolescentes sobre o impacto do tempo de ecrã e a gestão do bem-estar digital.

Como usar de forma eficaz

01 Incorporar a alfabetização digital no currículo educacional

Do ensino básico ao ensino superior, é essencial que os alunos recebam formação em segurança cibernética e pensamento crítico online.

02 Realizar workshops práticos

Use ferramentas como o Qustodio para ensinar os jovens a gerir o seu tempo online e evitar a superexposição.

03 Incentivar à reflexão sobre o conteúdo consumido

Promova a análise crítica de informações nas redes sociais para que os jovens aprendam a distinguir fontes confiáveis de informações incorretas.

04 Promover a segurança digital na sua casa e na escola

Trabalhe em conjunto com as famílias e comunidades educativas para fortalecer a proteção de menores no ambiente digital.

! Conclusão

A alfabetização digital é uma responsabilidade partilhada entre educadores, famílias e profissionais da área da juventude. Com as ferramentas adequadas, os jovens podem aprender a gerir a sua identidade digital, proteger a sua privacidade e desenvolver competências de pensamento crítico que lhes permitam aproveitar ao máximo os benefícios do mundo digital sem se expor aos seus riscos. A integração desses recursos no trabalho diário com os jovens contribuirá para a criação de um ambiente digital mais seguro e acolhedor.

03

Plataformas de formação e educação online

As redes sociais e as plataformas digitais revolucionaram o acesso à educação, permitindo que qualquer pessoa com ligação à internet aprenda sobre uma variedade infinita de tópicos. Para profissionais que trabalham com jovens, entender essas plataformas e como aproveitá-las é essencial para orientar as novas gerações na aprendizagem independente e aprimorar as suas competências digitais.

Num mundo onde a informação está a apenas um clique de distância, é essencial que os jovens aprendam a usar esses recursos de forma eficaz. Não se trata apenas de consumir conteúdo, mas também desenvolver pensamento crítico, capacidade analítica e de aplicação.

Exemplos de plataformas

 **Khan Academy** – Oferece cursos gratuitos de matemática, ciências, história, economia e diversas outras áreas do conhecimento. A estrutura permite que os alunos progridam ao seu próprio ritmo, com vídeos educativos e exercícios interativos.

 **Coursera e edX** – Plataformas de ensino superior que oferecem cursos de universidades de prestígio, com opções gratuitas e certificações pagas em temas como redes sociais, marketing digital e programação.

 **YouTube Edu** – Canais com especialistas em ciência, história e diversas áreas que explicam conceitos complexos de forma acessível.

 **TikTok Educativo** – Embora frequentemente associado a conteúdo de entretenimento, cada vez mais educadores e especialistas estão a utilizar o TikTok para partilhar informações concisas e educacionais sobre diversos tópicos.

Aplicação no trabalho com jovens

Os profissionais podem integrar essas plataformas no seu trabalho de diversas maneiras. Um professor, por exemplo, pode recomendar vídeos específicos da Khan Academy para reforçar os tópicos abordados em sala de aula, enquanto um orientador académico pode ajudar os alunos a encontrar cursos no Coursera ou no edX que complementem a sua formação.

Um caso bem-sucedido de uso dessas plataformas ocorreu em comunidades com poucos recursos, onde os professores utilizaram o YouTube e a Khan Academy como suporte educacional para alunos com acesso limitado a livros didáticos. Isso permitiu que jovens sem recursos para pagar escolas particulares acessem a conteúdo de qualidade e melhorassem o seu desempenho escolar.

Como usar de forma eficaz

01 Integrar recursos digitais no ensino tradicional

Complemente as aulas presenciais com vídeos, fóruns de discussão e atividades interativas online.

02 Promover a autonomia na aprendizagem

Ajude os jovens a encontrar cursos de qualidade e desenvolver hábitos de estudo autônomos.

03 Combinar plataformas

Alterne entre diferentes formatos, como vídeos, podcasts e artigos, para diversificar a aprendizagem e torná-la mais envolvente.

04 Criar comunidades de aprendizagem

Utilize as redes sociais e fóruns para incentivar o debate e a troca de ideias sobre tópicos de interesse educacional.

! Conclusão

As plataformas de formação e educação online democratizaram o acesso ao conhecimento e oferecem uma oportunidade sem precedentes para os jovens expandirem suas competências e conhecimentos. É da responsabilidade dos profissionais orientar os jovens no uso dessas ferramentas, ajudando-os a filtrar conteúdo de qualidade e a aproveitar ao máximo as oportunidades que elas oferecem para seu crescimento escolar e profissional.

04

Ferramentas para criação de conteúdo digital

O conteúdo digital é uma das formas de comunicação mais eficazes da atualidade. Para os jovens, criar conteúdo nas redes sociais não representa apenas uma forma de expressão, mas também uma oportunidade de desenvolver competências criativas, melhorar as suas competências de comunicação e adquirir competências digitais essenciais para o seu futuro escolar e profissional. Nesse contexto, os profissionais que trabalham com jovens devem estar familiarizados com ferramentas que facilitem a criação de conteúdo educativo, envolvente e de alta qualidade.

Ensinar jovens a produzir conteúdo positivo, educativo e criativo ajuda-os a usar as redes sociais de forma enriquecedora. Aprender a criar imagens envolventes, editar vídeos ou estruturar ideias em apresentações digitais fortalece a sua capacidade de transmitir mensagens de forma eficaz e permite que compartilhem conhecimento com um público mais amplo.

Exemplos de ferramentas

 **Canva** – Plataforma de design gráfico intuitiva que permite criar infografias, pôsteres, apresentações e conteúdo visual envolvente para redes sociais.

 **CapCut** – Aplicação de edição de vídeo gratuita com recursos avançados para criar conteúdo dinâmico e de qualidade profissional para TikTok, Instagram e YouTube.

 **Adobe Spark** – Ferramenta simples para criar gráficos, vídeos animados e apresentações interativas sem a necessidade de conhecimento técnico avançado.

 **Genially** – Plataforma que facilita a criação de conteúdo interativo, como apresentações animadas, infografias e mapas conceituais.

 **Notion e Trello** – Aplicações de gestão e organização de projetos que permitem planear conteúdo e coordenar esforços na produção digital.

Aplicação no trabalho com jovens

O uso destas ferramentas pode ser integrado em atividades pedagógicas, campanhas de consciencialização e projetos colaborativos entre os jovens. Um professor pode atribuir projetos nos quais os alunos devem apresentar as suas ideias por intermédio de infografias no Canva ou vídeos explicativos editados no CapCut.

Da mesma forma, um assistente social pode usar o Genially para desenvolver apresentações interativas sobre prevenção do *cyberbullying* ou educação digital.

Um exemplo da aplicação eficaz dessas ferramentas são as organizações juvenis que promovem a participação ativa nas redes sociais através da produção de conteúdo educacional.

Por exemplo, grupos de estudantes utilizaram o Canva e o CapCut para criar campanhas *antibullying*, alcançando ampla disseminação das suas mensagens e gerando um impacto real nas suas comunidades.

Como usar de forma eficaz

01 Incentivar a criatividade

Motive os jovens a experimentar diferentes formatos e estilos para encontrar a melhor maneira de transmitir as suas ideias.

02 Combinar ferramentas

Integre design gráfico, vídeo e apresentações interativas para tornar as mensagens mais envolventes e eficazes.

03 Ensinar estratégias de comunicação digital

Ajude os jovens a estruturar as suas mensagens de forma clara e persuasiva para diferentes públicos.

04 Aplicar em projetos reais

Incentive a criação de conteúdo para iniciativas escolares, comunitárias ou de redes sociais com impacto positivo.

! Conclusão

Dominar ferramentas de criação de conteúdo digital não só melhora a capacidade expressiva dos jovens, como também lhes proporciona competências essenciais para o futuro.

A integração dessas ferramentas no trabalho com jovens incentiva o uso mais positivo das redes sociais, promovendo a criatividade, a alfabetização digital e a aprendizagem interativa.

Com o apoio adequado, os jovens podem tornar-se criadores de conteúdo com impacto educacional e social, aproveitando o potencial das redes sociais para disseminar conhecimento e gerar mudanças positivas nas suas comunidades.

05

Ferramentas para avaliar o impacto das redes sociais nos jovens

O uso de redes sociais entre jovens não apenas influencia a sua comunicação e aprendizagem, mas também tem um impacto significativo no seu bem-estar emocional e social. Para os profissionais que trabalham com eles, ter ferramentas que avaliem como as redes sociais afetam o seu comportamento, autoestima e saúde mental é essencial para a elaboração de estratégias de intervenção e orientação.

Os dados obtidos através dessas ferramentas podem ajudar a identificar padrões de uso, detetar sinais de alerta de dependência digital ou *cyberbullying* e desenvolver planos de ação personalizados para melhorar o relacionamento dos jovens com as redes sociais.

Exemplos de ferramentas

 **Google Forms** – Permite criar pesquisas personalizadas para avaliar hábitos digitais e percepções sobre o uso de redes sociais.

 **Mentimeter** – Plataforma interativa que permite a recolha de dados em tempo real por meio de pesquisas e questionários online.

 **NetSupport DNA** – Ferramenta de monitorização de ambientes educativos que permite aos alunos analisar o uso da internet e detetar riscos em tempo real.

 **Bark** – Software que analisa a atividade e as mensagens nas redes sociais para detetar possíveis sinais de risco, como *cyberbullying*, depressão ou pensamentos autodestrutivos.

 **My Digital Wellbeing** – Plataforma que permite aos jovens autoavaliar o seu bem-estar digital e receberem recomendações para melhorar a sua relação com a tecnologia.

Aplicação no trabalho com jovens

Estas ferramentas podem ser usadas em diversos contextos, desde a educação até à psicologia e ao serviço social. Um professor, por exemplo, pode realizar pesquisas no Google Forms para descobrir que redes sociais os seus alunos mais usam e como percebem o impacto que elas têm nas suas vidas. Com esses dados, podem criar atividades educacionais sobre o uso responsável das redes sociais.

Por outro lado, um orientador escolar pode usar o Bark para identificar sinais de alerta em alunos que possam ser vítimas de *cyberbullying*.

Essas informações permitem que intervenham precocemente e ofereçam apoio aos afetados antes que a situação se agrave.

Como usar de forma eficaz

01 Realizar pesquisas periódicas

Aplique questionários periodicamente para avaliar mudanças no comportamento digital dos jovens.

02 Analisar dados com intenção

Não se limite a recolher informações, use-as para elaborar estratégias de educação e prevenção nas redes sociais.

03 Combinar ferramentas

Utilize diferentes plataformas para obter uma visão completa dos hábitos digitais e o seu impacto no bem-estar dos jovens.

04 Incentivar a autoavaliação

Ensine os jovens a refletir sobre o uso das redes sociais por meio de ferramentas como o My Digital Wellbeing.

! Conclusão

Avaliar o impacto das redes sociais nos jovens é essencial para compreender os seus hábitos digitais e bem-estar emocional.

Ao integrar essas ferramentas no seu trabalho diário, os profissionais podem identificar problemas, prevenir riscos e promover o uso mais saudável da tecnologia.

A chave é transformar a avaliação numa oportunidade para educar e sensibilizar para a importância de um equilíbrio digital saudável.

06

Aplicações para o bem-estar digital e gestão do tempo nas redes sociais

O bem-estar digital é parte essencial do desenvolvimento saudável dos jovens num mundo hiperconectado. Passar muito tempo nas redes sociais pode afetar a concentração, o sono e a saúde mental dos utilizadores. Para profissionais que trabalham com jovens, é essencial ter ferramentas que os ajudem a gerir o tempo gasto online e a promover hábitos digitais equilibrados.

Gerir o tempo gasto nas redes sociais não significa simplesmente reduzir o seu uso, mas também encontrar um equilíbrio que permita aproveitar os benefícios da tecnologia sem incorrer nos seus riscos. Aplicações desenvolvidas para gestão do tempo digital podem ajudar os jovens a tornarem-se mais conscientes do seu uso e melhorar a sua produtividade e bem-estar emocional.

Exemplos de ferramentas

 **Forest** – Ajuda os utilizadores a reduzir o tempo passado nas redes sociais plantando árvores virtuais que crescem quando o utilizador deixa o telefone de lado.

 **Freedom** – Bloqueia redes sociais e sites que possam causar distração para melhorar o foco e a produtividade.

 **RescueTime** – Permite analisar quanto tempo é gasto nas redes sociais e em que aplicativos, fornecendo estatísticas detalhadas.

 **Offtime** – Facilita a desconexão temporária de aplicações e notificações para incentivar o descanso digital.

 **Flipd** – Bloqueia o acesso a determinadas aplicações e motiva os jovens a concentrarem-se em tarefas importantes.

Aplicação no trabalho com jovens

Os profissionais podem usar essas aplicações em ambientes educativos e terapêuticos para ensinar a importância da gestão digital do tempo. Um professor, por exemplo, pode recomendar o Forest aos alunos para ajudá-los a concentrar-se durante os estudos e reduzir as distrações causadas pelo telemóvel. Da mesma forma, um psicólogo pode sugerir o RescueTime para ajudar um jovem a avaliar o seu tempo de ecrã e a fazer ajustes nos seus hábitos digitais.

Outro exemplo são os programas de bem-estar estudantil implementados pela Freedom e pela Offtime para incentivar períodos de estudo ininterruptos, melhorando o desempenho escolar e o bem-estar emocional dos alunos. Estas ferramentas têm sido particularmente úteis para alunos com déficits de atenção ou problemas de sono resultantes do uso excessivo de dispositivos eletrónicos antes de dormir.

Como usar de forma eficaz

01 Promover a consciencialização sobre o tempo digital

Ajude os jovens a analisar o uso que fazem das redes sociais e refletir sobre como isso afeta o seu bem-estar.

02 Estabelecer metas de alimentação saudável

Defina metas realistas para equilibrar o tempo online com outras atividades essenciais, como estudar, fazer exercício e interagir presencialmente com outros.

03 Usar ferramentas interativas

Aplicações como o Forest podem “gamificar” a experiência, incentivando os jovens a passar menos tempo online sem se sentirem punidos.

04 Incentivar pausas digitais

Promova o uso de aplicações que facilitem a desconexão e a pausa na superexposição às telas.

! Conclusão

O bem-estar digital é fundamental para permitir que os jovens aproveitem a tecnologia sem que isso afete a sua qualidade de vida.

Ao usar aplicações desenvolvidas para gerir o tempo nas redes sociais, os profissionais podem ajudar os jovens a estabelecer um equilíbrio saudável entre a vida digital e as responsabilidades diárias.

A chave é educá-los sobre autorregulação e a importância dos intervalos digitais para uma vida mais produtiva e equilibrada.

07

Plataformas de mentoria e apoio emocional

As redes sociais não são apenas um espaço de entretenimento e interação, mas também podem servir como uma ferramenta para o bem-estar emocional e mentoria para jovens. Muitos adolescentes e jovens adultos enfrentam desafios emocionais relacionados com o stress escolar, ansiedade, *cyberbullying* ou falta de orientação na tomada de decisões. Ter plataformas de apoio emocional e mentoria é essencial para fornecer-lhes o apoio necessário no ambiente digital.

Os profissionais que trabalham com jovens, como psicólogos, educadores e conselheiros, podem usar estas plataformas para encaminhar adolescentes a comunidades seguras, onde podem receber apoio e aconselhamento profissional ou entre pares. Essas ferramentas permitem que os jovens se expressem num ambiente protegido e recebam apoio de especialistas ou pessoas com experiências semelhantes.

Exemplos de plataformas

 **7 Cups** – Plataforma de apoio emocional onde voluntários treinados oferecem escuta ativa e orientação a pessoas que precisam de apoio emocional.

 **Kooth** – Serviço de saúde mental online desenvolvido para jovens, onde podem falar com profissionais anonimamente e aceder a recursos sobre bem-estar emocional.

 **Headspace** – Aplicação de meditação e bem-estar mental que ajuda os jovens a gerir o stress e a ansiedade por meio de exercícios de relaxamento e *mindfulness*.

 **TalkLife** – Rede social segura onde os jovens podem partilhar as suas preocupações e receber apoio de outros utilizadores que passaram por experiências semelhantes.

 **Replika** – *Chatbot* com tecnologia de IA que oferece conversas de apoio e acompanha os utilizadores em momentos de solidão ou ansiedade.

Aplicação no trabalho com jovens

Os profissionais podem integrar estas plataformas nas suas estratégias de intervenção e prevenção, recomendando-as a jovens que precisam de apoio adicional fora da escola ou do ambiente doméstico. Um orientador escolar pode sugerir o Kooth a um aluno com ansiedade antes de um teste, enquanto um psicólogo pode recomendar o Headspace como uma ferramenta para melhorar a gestão do stress em adolescentes.

Um estudo de caso bem-sucedido destas plataformas ocorreu numa comunidade escolar onde os alunos enfrentavam altos níveis de stress escolar. Através do TalkLife, foi criado um espaço de apoio onde os jovens podiam partilhar as suas preocupações sem medo de julgamento, fomentando a empatia e o apoio dos colegas. Como resultado, os alunos relataram diminuição dos níveis de ansiedade e uma maior sensação de apoio dentro da comunidade.

Como usar de forma eficaz

01 Promover o acesso a recursos de saúde mental

Divulgue essas plataformas entre os jovens como alternativas seguras para o bem-estar emocional.

02 Garantir confidencialidade e segurança

Garanta que os jovens entendam que essas ferramentas são espaços seguros e anônimos onde podem expressar as suas preocupações.

03 Incorporar a mentoria na educação

Use plataformas como a 7 Cups para incentivar a mentoria entre pares, onde jovens com experiências semelhantes podem apoiar-se reciprocamente.

04 Combinar com estratégias offline

Complemente o uso destas ferramentas com sessões de apoio no âmbito educativo ou familiar para reforçar o bem-estar emocional.

! Conclusão

O acesso a plataformas de mentoria e apoio emocional oferece aos jovens um recurso adicional para gerir o seu bem-estar mental e receber orientação em tempos de crise.

A integração dessas ferramentas no trabalho com jovens pode fazer uma diferença significativa na sua estabilidade emocional e capacidade de enfrentar os desafios do mundo digital.

A chave é proporcionar acesso responsável a esses espaços, promovendo o seu uso numa estrutura de segurança e orientação profissional.

08

Recursos para combater a desinformação e as notícias falsas

Na era digital, as informações espalham-se rapidamente e nem sempre são precisas. A proliferação de notícias falsas da desinformação pode influenciar negativamente a perceção da realidade pelos jovens, gerando confusão, medo e a disseminação de discursos prejudiciais. Portanto, é essencial que os profissionais que trabalham com eles tenham ferramentas que os ajudem a desenvolver o pensamento crítico e a verificar as informações antes de as partilhar.

Combater a desinformação não envolve apenas detetar informações falsas, mas também fomentar a capacidade dos jovens de analisar conteúdo, comparar fontes e refletir sobre a veracidade do que consomem nas redes sociais. Isso permite que se tornem consumidores informados e responsáveis, reduzindo o impacto da manipulação digital.

Exemplos de ferramentas

 **Maldita.es** – Plataforma em espanhol que verifica notícias e desmascara fraudes virais.

 **FactCheck.org** – Projeto internacional que investiga e desmascara informações falsas nos média digitais.

 **Google Fact Check Explorer** – Ferramenta que permite procurar verificações de notícias de diversas fontes confiáveis.

 **First Draft News** – Iniciativa global que combate a desinformação por meio da educação mediática e verificação de fatos.

 **Snopes** – Um dos maiores bancos de dados de verificação de fatos, especializado em detetar notícias falsas e mitos na internet.

 **Media Bias/Fact Check** – Plataforma que permite analisar a parcialidade dos meios de comunicação e detetar potenciais informações tendenciosas.

Aplicação no trabalho com jovens

Os profissionais podem usar estas ferramentas em sessões educativas, *workshops* e programas de educação mediática para ensinar jovens a verificar as informações que encontram online. Um professor, por exemplo, pode criar uma atividade em que os alunos analisam notícias virais usando o Google Fact Check Explorer e determinam se são verdadeiras ou não.

Outro exemplo prático é a implementação de programas em escolas e centros juvenis onde os alunos aprendem a identificar manchetes sensacionalistas e manipulação de imagens nas redes sociais. Usando Maldita.es ou FactCheck.org, os jovens podem desenvolver hábitos de verificação de fatos e aprender a questionar o que veem online em vez de partilhar conteúdo sem o analisar.

Como usá-lo de forma eficaz

01 Incluir verificação de notícias na educação digital

Introduza a verificação de fatos como uma competência essencial na alfabetização mediática.

02 Ensinar a questionar fontes

Mostre aos jovens como analisar a fonte de uma notícia e verificar a credibilidade do órgão de comunicação.

03 Exercícios de análise dos média sociais

Crie atividades em que os alunos identifiquem possíveis notícias falsas e usem ferramentas de verificação para confirmar a sua autenticidade.

04 Incentivar a reflexão sobre algoritmos

Explique como os algoritmos dos média sociais funcionam e por que certos conteúdos falsos se tornam virais.

! Conclusão

Desenvolver o pensamento crítico e a alfabetização mediática nos jovens é essencial para navegarem no mundo digital com segurança e informação. Integrar ferramentas de verificação de fatos na sua formação ajuda-os a diferenciar entre informações verdadeiras e manipuladas, além de promover uma cultura de responsabilidade digital.

Combater a desinformação é uma tarefa coletiva que começa com a educação e a sensibilização.

Conclusões finais



O manual *O novo pátio de recreio: um guia para navegar em segurança* procura informar, consciencializar e sensibilizar profissionais sobre o uso das redes sociais e a sua influência no bem-estar emocional dos jovens.

O manual contém um vasto conteúdo de riscos associados ao uso das redes sociais, não com uma visão negativa, mas sim com um olhar informativo e orien-

tativo das possibilidades existentes para orientar os nossos jovens no seu uso.

Mais do que ver as redes sociais como um mundo desconhecido e negativo, temos de saber como funcionam, as suas implicações e riscos para estarmos preparados e, principalmente, informados das diversas realidades atuais.

Este guia fornece também uma ampla variedade de ferramentas práticas que

os trabalhadores juvenis, professores ou educadores podem implementar com os jovens para o uso crítico e saudável das redes sociais.

Lembramos aos leitores que as redes sociais não podem ser vistas como uma dicotomia entre o bom e o mau, tudo depende do uso que seja dado e que nós, como orientadores, sejamos parte desta mudança!

**Estas informações
mudaram
a sua opinião?**

Para mais informações, acesso a recursos adicionais, atividades práticas e links úteis relacionados aos tópicos deste guia, visite o nosso site.

<http://thenewplayground.eu/>



(dis)connected REALITIES

Detalhes do projeto:

Ação: Erasmus+ KA210-YOU- Small scale partnerships in youth

Referência: *(Dis)Connected Realities* 2023-3-PT02-KA210-VOCÊ-000179100

Coordenador do projeto: Escola Técnica Profissional da Moita/ORSIFOR.

Site do projeto: <http://thenewplayground.eu/>

Aviso:

Financiado pela União Europeia. As opiniões e os pontos de vista expressos são da exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia, nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.



**Cofinanciado pela
União Europeia**



ASOCIACIÓN
MIRAS