

USO DE REDES SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA



ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSICOLOGIA

MATERIAL CRIADO
POR JARID ARRAES



OLÁ!

Oi, eu sou Jarid Arraes. Este material é parte do conteúdo que disponibilizo para os participantes dos meus cursos, como Escrevendo o Trauma, e que indico como referência e fonte para os ensaios que publico online.

Este é um trabalho que compartilho gratuitamente, foi feito exclusivamente por mim e não pode ser utilizado para fins comerciais. Todos os créditos devem ser atribuídos.

Para ler o artigo original em inglês e consultar todas as fontes, [clique aqui](#).

Compartilhe com mais pessoas e boa leitura!





NOTA SOBRE O CONTEÚDO

Direitos Autorais © 2023 pela Associação Americana de Psicologia.

Este material pode ser reproduzido e distribuído sem permissão para fins educacionais ou de pesquisa, desde que seja dado o devido crédito à Associação Americana de Psicologia. Este material não pode ser traduzido ou reproduzido comercialmente sem permissão prévia por escrito da editora.





Cientistas da área da psicologia examinam os potenciais efeitos benéficos e prejudiciais do uso de redes sociais no desenvolvimento social, educacional, psicológico e neurológico de adolescentes. Esta é uma área de pesquisa em rápida evolução e crescimento, com implicações para diversas partes interessadas (como os próprios jovens, mães e pais, cuidadores, educadores, formuladores de políticas públicas, profissionais de saúde e membros da indústria de tecnologia) que compartilham a responsabilidade de garantir o bem-estar dos adolescentes. Autoridades, incluindo o Cirurgião-Geral dos EUA, Dr. Vivek Murthy, documentaram a importância desse tema e buscam ativamente contribuições embasadas na ciência. As recomendações a seguir baseiam-se nas evidências científicas disponíveis até o momento e nas seguintes considerações:

A. O uso de redes sociais não é inerentemente benéfico ou prejudicial aos jovens. A vida *online* dos adolescentes reflete e impacta suas vidas *offline*. Na maioria dos casos, os efeitos das redes sociais dependem das características pessoais e psicológicas dos próprios adolescentes e de suas circunstâncias sociais — fatores que se cruzam com o conteúdo, os recursos ou as funções específicas oferecidas dentro de muitas dessas plataformas. Em outras palavras, os efeitos das redes sociais provavelmente dependem do que os adolescentes podem ver e fazer no ambiente digital, de suas forças ou vulnerabilidades preexistentes e dos contextos em que crescem.

B. As experiências *online* dos adolescentes são afetadas tanto por: **1)** como eles moldam suas próprias vivências nas redes (por exemplo, quem eles escolhem curtir e seguir); quanto por **2)** recursos visíveis e ocultos incorporados à arquitetura das plataformas.

C. Nem todas as descobertas científicas se aplicam igualmente a todos os jovens. Os achados oferecem uma base de informações que pode ser usada em conjunto com o conhecimento das forças, fraquezas e realidades de cada jovem para tomar decisões personalizadas para cada adolescente, família e comunidade.

D. O desenvolvimento adolescente é um processo gradual e contínuo. Ele começa com mudanças biológicas e neurológicas que ocorrem antes que a puberdade seja fisicamente observável (ou seja, aproximadamente a partir dos 10 anos de idade) e dura pelo menos até que mudanças drásticas no ambiente social dos jovens (como no contexto escolar, familiar e de amizades) e as mudanças neurológicas estejam concluídas (ou seja, até aproximadamente os 25 anos de idade). O uso adequado das redes sociais, conforme a idade, deve basear-se no nível de maturidade de cada adolescente (por exemplo, habilidades de autorregulação, desenvolvimento intelectual e compreensão de riscos) e no ambiente doméstico. Como os adolescentes amadurecem em ritmos diferentes e não há dados disponíveis indicando que as crianças se tornam imunes aos potenciais riscos e oportunidades das redes sociais em uma idade específica, pesquisas estão em andamento para definir uma idade única como parâmetro para muitas dessas recomendações. Em geral, os potenciais riscos tendem a ser maiores no início da adolescência — um período de profundas transições biológicas, sociais e psicológicas — do que no final da adolescência e início da vida adulta.

E. Como os pesquisadores descobriram em relação à internet de forma mais ampla, o racismo estrutural (frequentemente refletindo a perspectiva de quem desenvolve a tecnologia) está incorporado às plataformas de redes sociais. Por exemplo, algoritmos (um conjunto de instruções matemáticas que direcionam as experiências diárias dos usuários determinando até mesmo quais postagens eles veem) podem muitas vezes carregar séculos de políticas racistas e discriminação codificados em seu sistema.

As redes sociais podem se tornar uma incubadora, fornecendo comunidade e treinamento que alimentam o ódio racista. O impacto potencial resultante é de longo alcance e inclui desde a violência física *offline* até ameaças diretas ao bem-estar.

F. Estas recomendações baseiam-se na ciência psicológica e em disciplinas relacionadas no momento de sua redação (abril de 2023). Coletivamente, esses estudos foram conduzidos com milhares de adolescentes que completaram avaliações padronizadas de funcionamento social, comportamental, psicológico e/ou neurológico, e que relataram (ou foram observados) interagindo com funções ou conteúdos específicos nas redes. No entanto, esses estudos apresentam limitações. Primeiro, achados que sugerem associações causais são raros, pois os dados necessários para estabelecer conclusões de causa e efeito são difíceis de coletar e/ou podem estar sob posse restrita das empresas de tecnologia, não sendo acessíveis a cientistas independentes. Segundo, pesquisas longitudinais de longo prazo (de vários anos) geralmente não estão disponíveis; portanto, as associações entre o uso de redes sociais na adolescência e os resultados em longo prazo (na vida adulta) são amplamente desconhecidas. Terceiro, relativamente poucos estudos foram conduzidos com populações de jovens marginalizados, incluindo minorias raciais, étnicas, sexuais, de gênero, grupos de diferentes origens socioeconômicas, pessoas com deficiência e/ou jovens com condições crônicas de saúde ou desenvolvimento.

(Notas de Rodapé do Documento Original) a. Estas recomendações não abordam o uso de toda a tecnologia pelos jovens, o que incluiria plataformas educacionais ou intervenções digitais voltadas para promover resultados adaptativos de saúde. Em vez disso, refletem a literatura especificamente sobre redes sociais, definidas como aplicativos, plataformas ou sistemas de comunicação baseados em tecnologia, que utilizam uma arquitetura online para promover interações sociais que sejam assíncronas, unilaterais, permanentes, públicas, continuamente acessíveis, com restrição de pistas sociais não verbais, quantificáveis e baseadas em algoritmos ou recursos visuais. b. Estas recomendações colocam em prática políticas e resoluções aprovadas pelo Conselho de Representantes da APA. Estas não são diretrizes de prática clínica profissional, mas têm o objetivo de fornecer informações embasadas na ciência psicológica. c. O Cirurgião-Geral dos EUA divulgou um Alerta em 2021 focado na Proteção da Saúde Mental dos Jovens, reconhecendo a importância de examinar os impactos das redes sociais nas crianças

RECOMENDAÇÕES

1. Os jovens que utilizam redes sociais devem ser encorajados a usar funções que criem oportunidades de apoio social, companhia *online* e intimidade emocional que possam promover uma socialização saudável.

- Os dados sugerem que o desenvolvimento psicológico dos jovens pode se beneficiar desse tipo de interação *online*, particularmente durante períodos de isolamento social, episódios de estresse, ao buscar conexão com colegas com condições de saúde ou desenvolvimento semelhantes, e de forma especial para jovens que vivenciam adversidades ou isolamento no ambiente *offline*.
- Jovens com sintomas de sofrimento mental, como adolescentes com ansiedade social, depressão ou solidão, podem se beneficiar de interações nas redes sociais que permitem maior controle, ensaio e revisão de suas interações sociais. Infelizmente, essas populações também podem correr um risco maior em relação às facetas negativas dessas redes.
- As redes sociais oferecem uma oportunidade poderosa para a socialização de atitudes e comportamentos, encorajando os adolescentes a seguir opiniões e atos pró-sociais de outros. O debate sobre comportamentos saudáveis *online* pode promover ou reforçar atividades *offline* positivas.
- As redes sociais podem ser psicologicamente benéficas, particularmente entre aqueles em crise de saúde mental ou membros de grupos marginalizados. Por exemplo, o acesso a pares permite que adolescentes LGBTQIA+ e jovens em fase de questionamento forneçam apoio e compartilhem informações de saúde precisas entre si, o que é benéfico para o desenvolvimento e atua como fator de proteção contra o estresse. Isso é fundamental para tópicos que eles hesitam ou não conseguem discutir com os responsáveis familiares.

2. O uso, a funcionalidade e as permissões de redes sociais devem ser adaptados às capacidades de desenvolvimento dos jovens; *designs* criados para o cérebro adulto podem não ser apropriados para crianças.

- Recursos estruturais (como o botão “curtir”, recomendações algorítmicas, limites de tempo irrestritos, rolagem infinita) e notificações devem ser calibrados para as habilidades cognitivas e sociais de usuários adolescentes. Como exemplo, os adolescentes devem ser informados explícita e repetidamente, em linguagem adequada à sua idade, sobre como seus comportamentos *online* geram dados que podem ser usados, armazenados ou compartilhados com terceiros.

3. No início da adolescência (geralmente entre 10 e 14 anos), aconselha-se o monitoramento por parte dos adultos (revisão contínua, diálogo e orientação ativa sobre o conteúdo acessado) para a maioria dos jovens; a autonomia pode aumentar gradualmente com a idade e com o desenvolvimento do letramento digital. Contudo, esse monitoramento deve ser equilibrado com a necessidade apropriada de privacidade.

- As regiões do cérebro associadas ao desejo de atenção, *feedback* e validação dos pares tornam-se altamente sensíveis no início da adolescência, enquanto as regiões associadas ao autocontrole maduro (córtex pré-frontal) só se desenvolvem plenamente na vida adulta. O monitoramento adulto (orientação e diálogo) e a imposição de limites são, portanto, vitais.
- O próprio uso de redes sociais pelos adultos na presença dos jovens deve ser cauteloso. A ciência mostra que a postura dos adultos frente às telas (como usá-las durante interações com os filhos ou distrair-se da presença deles) afeta diretamente como os adolescentes usarão as redes.

- Pesquisas sugerem que a junção de **1)** limites claros e **2)** diálogo ativo e orientação adulto-criança resulta nos melhores desfechos psicológicos.

4. Para reduzir os riscos de danos psicológicos, deve-se minimizar, denunciar e remover a exposição a conteúdos que retratem comportamentos ilegais ou psicologicamente desadaptativos, incluindo aqueles que instruem ou encorajam comportamentos de risco (como automutilação, suicídio, danos a terceiros ou transtornos alimentares como restrição e purgação). A tecnologia não deve direcionar os usuários a esses conteúdos.

- A ciência aponta que a exposição a comportamentos desadaptativos pode incentivar ações semelhantes em jovens vulneráveis. O reforço social *online* dessas atitudes eleva o risco de sintomas psicológicos graves.
- Plataformas devem criar estruturas de denúncia ágeis para depriorizar ou remover conteúdos nocivos.

5. A exposição ao “ciberódio” — incluindo discriminação, preconceito, discurso de ódio e *cyberbullying* direcionado a grupos marginalizados (por raça, gênero, orientação sexual, habilidade, religião) ou a aliados desses grupos — deve ser minimizada para evitar danos mentais.

- Pesquisas demonstram que a exposição de adolescentes à discriminação *online* prediz o agravamento de sintomas de depressão e ansiedade. Comparado ao *bullying* presencial, o assédio digital costuma ser mais severo e prejudicial ao desenvolvimento. O “ciberódio” gera riscos graves tanto para quem é vítima quanto para quem o pratica.
- Os adolescentes devem ser ensinados a reconhecer e criticar o racismo estrutural *online*. Jovens com essa habilidade crítica sofrem menos angústia psicológica ao presenciarem agressões raciais na internet.

6. Adolescentes devem ser avaliados rotineiramente quanto a sinais de “uso problemático de redes sociais”, que pode prejudicar suas rotinas diárias e gerar risco de danos graves a longo prazo.

- Os indicadores de risco incluem: **a)** continuar usando a rede mesmo querendo parar ou percebendo os danos em suas obrigações; **b)** esforço excessivo para garantir acesso constante; **c)** fissura (*craving*) intensa pelas redes; **d)** tempo de uso repetidamente maior do que o planejado; **e)** mentiras e enganos para não perder o acesso; **f)** perda de relacionamentos reais ou oportunidades acadêmicas devido ao tempo de tela.
- As redes sociais não devem suprimir a oportunidade de interações presenciais, nem incentivar a esquiva social.

7. O uso das redes sociais deve ser restrito para não interferir no sono e nas atividades físicas.

- Recomenda-se que adolescentes durmam pelo menos 8 horas por noite com horários regulares. O uso de tecnologia, particularmente na última hora antes de dormir, perturba o sono. A privação de sono afeta o desenvolvimento neurológico, a regulação emocional e eleva o risco de suicídio.
- A atividade física é indispensável para a saúde mental e atua como barreira contra quadros depressivos. As telas não devem roubar o tempo do exercício.

8. Adolescentes devem limitar o uso das redes para comparações sociais, particularmente conteúdos voltados a padrões de beleza e aparência.

- Estudos comprovam que utilizar a rede para comparações físicas, bem como a obsessão por engajamento nas próprias fotos, está relacionado à piora da imagem corporal, desenvolvimento de transtornos alimentares e agravamento de depressão.

9. O uso de redes sociais deve ser precedido de treinamento em letramento digital, garantindo que o jovem desenvolva competências baseadas em psicologia para uma navegação equilibrada e segura.

- As competências necessárias incluem: **1)** questionar a precisão das publicações; **2)** entender as táticas de disseminação de *fake news*; **3)** evitar “supergeneralizações” sobre a vida alheia baseando-se em recortes editados; **4)** perceber em si mesmo os sinais de vício *online*; **5)** construir laços *online* saudáveis; **6)** mediar conflitos na internet; **7)** proteger-se contra a manipulação de imagens e o excesso de comparação; **8)** reconhecer o racismo estrutural algorítmico; **9)** saber se comunicar de forma segura e responsável sobre saúde mental.

10. Devem ser direcionados recursos robustos para o exame científico contínuo dos impactos das redes sociais no desenvolvimento adolescente.

- É imperativo um investimento consistente em financiamento científico, abrangendo pesquisas de longo prazo e focadas em grupos sociodemográficos marginalizados.
- Cientistas independentes precisam ter garantido o acesso aos dados algorítmicos mantidos a portas fechadas pelas companhias de tecnologia (*Big Techs*) para que análises rigorosas sobre as raízes psicológicas do desenvolvimento digital possam ser efetivadas.

Nota: O documento original em inglês traz ainda a seção do Painel de Especialistas e Referências Bibliográficas.

JARID ARRAES



jaridarraes.com
contato@jaridarraes.com
@jaridarraes
+55 11 94544 8544

Escritora e ativista pela infância e adolescência. Autora de obras traduzidas para francês, espanhol, italiano e inglês, publicou o romance *Corpo desfeito* e o premiado livro de contos *Redemoinho em dia quente*, vencedor dos prêmios Biblioteca Nacional e APCA, além de finalista do prêmio Jabuti. É mentora de escrita, trabalha o tema do trauma na literatura e escrita e ministra cursos como *Escrevendo o Trauma*. Também é autora dos livros de poemas *Caminho para o grito* e *Um buraco com meu nome*, da plaquete *SIM, PAPAI*, entre outros.

Apoie aqui este trabalho e ajude a tornar possíveis mais iniciativas de educação sobre o trauma e direitos das crianças e adolescentes.

