

# Saúde mental do adolescente e as tecnologias



As redes sociais alteraram o cenário das interações sociais para todos, mas especialmente para os adolescentes. Este panfleto aborda o impacto positivo e negativo das tecnologias, especialmente das redes sociais, na saúde mental dos adolescentes e sugere medidas que adultos e adolescentes podem tomar para usar as tecnologias de forma mais responsável e saudável. Se não é pai de um adolescente, ainda assim pode beneficiar destas informações. Além disso, considere partilhar este folheto com outras pessoas que se preocupam com a saúde mental dos jovens.

## **Escolhas dos adolescentes relativamente às redes sociais**

A pesquisa do Pew Research Center de 2022 sobre o uso das tecnologias pelos adolescentes americanos de 13 a 17 anos descobriu que o TikTok era a principal plataforma de redes sociais, com 67% dos entrevistados referindo que usaram a aplicação e 16% de todos os adolescentes referindo que a usam quase constantemente. Seguem-se o Instagram (62%), o Snapchat (59%) e o Facebook (32%). O YouTube foi a plataforma online mais popular, com 95% dos adolescentes a usarem o mesmo. A percentagem de todos os adolescentes que disseram estar online praticamente sempre quase que duplicou desde 2014-15 de 24% para 46%.<sup>1</sup>

Ao refletir sobre a quantidade de tempo que geralmente passam nas redes sociais, 55% dos adolescentes disseram que equilibram o seu tempo nestas aplicações e sites, enquanto 36% relataram passar muito tempo nas redes sociais. Quando questionados sobre a ideia de desistir das redes sociais, mais da metade (54%) dos adolescentes disseram que seria um pouco difícil deixar de usar estas plataformas.<sup>1</sup>

## **As redes sociais vieram para ficar**

Os adolescentes procuram as redes sociais para entretenimento, ligando-se com amigos e familiares através de barreiras geográficas e como fontes de informação sobre uma variedade de assuntos. Outros aspetos positivos das redes sociais incluem o fornecimento de uma plataforma para partilhar talentos criativos, ligar-se a eventos atuais na sua comunidade e aumentar a sua confiança e bem-estar geral. Estes benefícios são especialmente importantes para os adolescentes que experienciam a exclusão devido a deficiências ou doenças crónicas. Alguns especialistas acreditam que experiências positivas com as redes sociais podem realmente ajudar alguns adolescentes a evitar a depressão.<sup>2,3</sup>

## **Partilhar nem sempre é cuidar**

Conjuntamente com os benefícios das redes sociais, existem inúmeras implicações negativas que podem prejudicar a saúde mental dos adolescentes. As redes sociais podem expor os adolescentes a boatos, conteúdo sexual impróprio, cyberbullying e até mesmo chantagem. Também podem criar sentimentos de exclusão de eventos sociais (chamados “FOMO” ou “medo de perder”). Uma única postagem negativa pode mudar a posição social de um adolescente de ser abraçado e amado para ser criticado ou até odiado. Como consequência das redes sociais, os adolescentes podem desistir da sua privacidade, desconfiar dos outros ou desenvolver uma sensação de isolamento. Os adolescentes podem sentir uma maior inveja, tendências narcisistas e serem mais propensos à ansiedade e depressão devido ao uso excessivo ou inadequado das redes sociais e das tecnologias.

## Ciberbullying

Um aspeto negativo das redes sociais que é especialmente perturbador é a ciberbullying. Pode ocorrer nas redes sociais, plataformas de mensagens, plataformas de jogos e telemóveis e envolve o uso de um meio eletrónico, como mensagens de texto, para repetidamente assustar, irritar, envergonhar ou prejudicar outras pessoas. Uma amostra nacionalmente representativa de adolescentes dos EUA em 2021 mostrou que cerca de 23% sofreram ciberbullying no último mês, enquanto no último mês cerca de 5% praticaram ciberbullying contra outras pessoas.<sup>4</sup>

### Dicas para os adolescentes: Medidas a tomar para evitar e acabar com a ciberbullying<sup>5</sup>

- Denunciar qualquer mensagem de texto de assédio que receberem a um dos pais ou a outro adulto de confiança.
- Usar o bom senso com cada mensagem enviada. Pensar duas vezes antes de postar ou partilhar qualquer coisa nas plataformas digitais.
- Não fornecer detalhes pessoais, como endereço, número de telefone ou nome da respetiva escola. Saber como ajustar as configurações de privacidade da conta.
- Se estiver a ser alvo de ciberbullying, deve bloquear o agressor e denunciar o comportamento na própria plataforma. As empresas de redes sociais são obrigadas a manter os seus utilizadores seguros.
- Recolher as provas para mostrar o que está a acontecer.
- Se estiver em perigo imediato, deve entrar em contacto com a polícia ou com os serviços de emergência. Estão também disponíveis linhas de apoio.

## Imagem corporal negativa

Os distúrbios alimentares podem afetar qualquer pessoa, mas os adolescentes e os adultos jovens são especialmente vulneráveis. Os transtornos alimentares abrangem uma ampla variedade de situações que envolvem uma alimentação anormal ou interrompida. Alguns dos mais comuns são: bulimia nervosa, anorexia nervosa, transtorno da compulsão alimentar periódica e transtorno alimentar restritivo. Embora cada um dos transtornos seja diferente, podem ter sintomas sobrepostos.

A causa exata dos transtornos alimentares não é totalmente compreendida, mas pesquisas sugerem que uma combinação de fatores genéticos, biológicos, comportamentais, psicológicos e sociais pode aumentar o risco de uma pessoa. Muitas redes sociais e outras imagens dos media promovem o corpo ideal como estando em forma, ser magro ou musculado. Aspirar a ideais de corpo irrealistas ou inatingíveis pode contribuir para o desenvolvimento de um transtorno alimentar. Os pais que suspeitarem que o seu filho adolescente tem um transtorno alimentar devem procurar que seja feita uma avaliação por um profissional de saúde ou profissional de saúde mental especializado nestas situações.<sup>6,7</sup>

## Proibir as redes sociais normalmente não ensina nada aos adolescentes

É apropriado que os pais e os adultos se preocupem com a segurança e o bem-estar das crianças e dos adolescentes. Em vez de proibir os adolescentes de usar as redes sociais, devem concentrar-se em monitorizar a utilização das mesmas. Ajude os seus filhos a se autorregular para que aprendam a pensar criticamente e a tomar boas decisões de forma autónoma. Assegurar que recompensa os bons comportamentos online quando os mesmos ocorrerem.

Indicamos abaixo uma lista de perguntas que as famílias podem considerar fazer sobre o uso das tecnologias pelos seus filhos.

### Tecnologia e saúde mental dos jovens: Perguntas para as famílias considerarem<sup>8</sup>

#### Tempo

- Quanto tempo é que o meu filho passa online? Está a evitar as atividades offline saudáveis, como exercício físico, estar com amigos, ler e dormir?
- Existem limites saudáveis que posso estabelecer para o uso das tecnologias pelo meu filho, como limitar o tempo no ecrã com horários específicos do dia ou da semana ou limitar determinados tipos de utilização?

#### Conteúdo

- Estou ciente de quais são os dispositivos e os conteúdos a que o meu filho tem acesso?
- O meu filho está a obter algo significativo e construtivo do conteúdo que está a ver, a criar ou a partilhar? Como é que posso saber?
- Existem maneiras mais saudáveis de o meu filho se envolver online? (Exemplos: Encontrar receitas de refeições, pesquisar opções para um passeio em família, conversar por vídeo com um familiar, etc.)
- Estar online é mais arriscado para o meu filho do que para as outras crianças? Por exemplo, o meu filho tem uma situação de saúde mental que o pode fazer reagir mais fortemente a determinados tipos de conteúdo emocional ou stressante?

#### Impacto

- Como é que o meu filho se sente em relação ao tempo que passa online?
- O meu filho está a envolver-se porque quer ou porque sente que precisa?
- Como posso criar espaço para conversas abertas com o meu filho sobre as suas experiências online?
- Como me sinto em relação ao meu próprio uso das tecnologias? Posso ser um melhor modelo para o meu filho?
- Ter em atenção que a última pergunta da lista acima aborda os hábitos de redes sociais dos adultos. Não deixe que o uso das tecnologias distraia as interações entre pais e filhos. O filho adolescente vai lembrar-se tanto daquilo que os pais fazem como do que dizem.



### O risco das redes sociais para adolescentes

Um estudo de 2019 com mais de 6 500 jovens dos 12 a 15 anos nos EUA descobriu que aqueles que passam mais de três horas por dia a usar as redes sociais podem estar a correr um maior risco de problemas de saúde mental.<sup>3</sup>

## O seu plano familiar para o uso dos media

Use as informações deste panfleto para desenvolver um plano do uso dos media para a sua família. Apresente o plano e quaisquer diretrizes para o uso das tecnologias como parte de uma conversa familiar mais alargada. Conforme apropriado, considere abordar questões de segurança, como mensagens de texto enquanto conduz ou caminha, divulgação de conteúdos eróticos e sensuais, cyberbullying, os potenciais danos para a reputação e outros riscos potenciais.

### Dicas para as famílias: Formas de organizar o seu ambiente doméstico com vista à segurança e ao sucesso<sup>9</sup>

- Explique o que não está correto e o que é apropriado e seguro partilhar nas redes sociais.
- Organize os computadores que serão usados pelos adolescentes numa zona comum da casa – em vez de num quarto – onde pode observar ocasionalmente o que está no ecrã.
- Defina zonas livres de medias dentro de casa.
- Crie uma estação de carregamento familiar para todos os utilizadores num local central e defina um toque de recolher digital nos quartos de manhã e à noite.
- Escolha um local e horário aceite por todos que será livre de dispositivos. Crie uma caixa de armazenamento do dispositivo e divirta-se a decorá-la. Ao fazer a caixa, refira porque é que é importante passar tempo de qualidade juntos como uma família.
- Em família, desafiem-se todos os dias durante uma semana a usar a tecnologia para aprender algo novo que possam partilhar uns com os outros. No final da semana, fale sobre o que foi aprendido e o que foi mais interessante e surpreendente.
- Tente jogar um jogo online com a família. Isso irá ajudá-lo a entender melhor os jogos online que os seus filhos gostam. Organize uma noite de jogos em família que inclua jogos digitais e não digitais.
- Em reuniões presenciais, jogue o jogo da pilha de telefones. Todos colocam os seus telemóveis ou outros dispositivos voltados para baixo sobre a mesa ou dentro de um cesto que é removido das proximidades durante um período de tempo.

Fontes:

1. Vogels, E, et. al. Centro de Investigação Pew. Teens, social media and technology 2022, 10 agosto 2022. Acedido em [www.pewresearch.org](http://www.pewresearch.org)
2. Lezcano, Y. How social media affects mental health in adolescents. Psychology Today, 25 agosto 2021. Acedido em [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)
3. Pessoal da Mayo Clinic. Teens and social media use: What's the impact? 26 fevereiro 2022. Acedido em [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)
4. Hinduja, S. Cyberbullying statistics 2021: Age, gender, sexual orientation and race. Cyberbullying Research Center, 21 outubro 2021. Acedido em [www.cyberbullying.org](http://www.cyberbullying.org)
5. UNICEF. Cyberbullying: What is it and how to stop it, Fevereiro 2022. Acedido em [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
6. National Institute of Mental Health. Eating disorders: About more than food, 2021. Acedido em [www.nimh.gov](http://www.nimh.gov)
7. Suci, P. Is social media increasing eating disorders in teens? 17 dezembro 2019. Acedido em [www.forbes.com](http://www.forbes.com)
8. Office of the Surgeon General (OSG). *Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services; 2021. PMID: 34982518. Acedido em [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
9. American Psychological Association. Digital guidelines: promoting healthy technology use for children, 12 dezembro 2019. Acedido em [www.apa.org](http://www.apa.org)

## Dicas para os adolescentes: Faça a gestão do uso das redes sociais

- Escolha um horário à noite após o qual eles não vão verificar o telemóvel deles.
- Recarregue o telemóvel noutra divisão enquanto eles estiverem a dormir.
- Use um despertador em vez do alarme do telemóvel para evitar que eles usem o telemóvel quando acordam.
- Escolha um dia da semana para não pensar nas redes sociais e para se focarem noutras coisas.
- Desative as notificações durante algumas horas todos os dias. Defina limites ou determinados horários para verificarem as notificações.
- Evite as aplicações que contribuem para uma imagem corporal não saudável. Não se compare a representações estilizadas postadas por outras pessoas. Lembre-se que as pessoas, na sua maioria, exageram os aspetos positivos das suas vidas.
- Tente compreender o que impulsiona o desejo deles de utilizarem as redes sociais. Use uma aplicação que informe sobre a utilização deles.
- Evite publicar alguma coisa quando se sentir cansado ou irritado, triste ou com qualquer outra emoção negativa.
- Siga apenas as pessoas que eles realmente conhecem nas redes sociais.
- Experimente uma aplicação de meditação ou uma que os vai ajudar a sentirem melhor.
- Passe mais tempo a conviver presencialmente com os amigos e menos tempo a interagir nas redes sociais.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o "Conteúdo") destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.