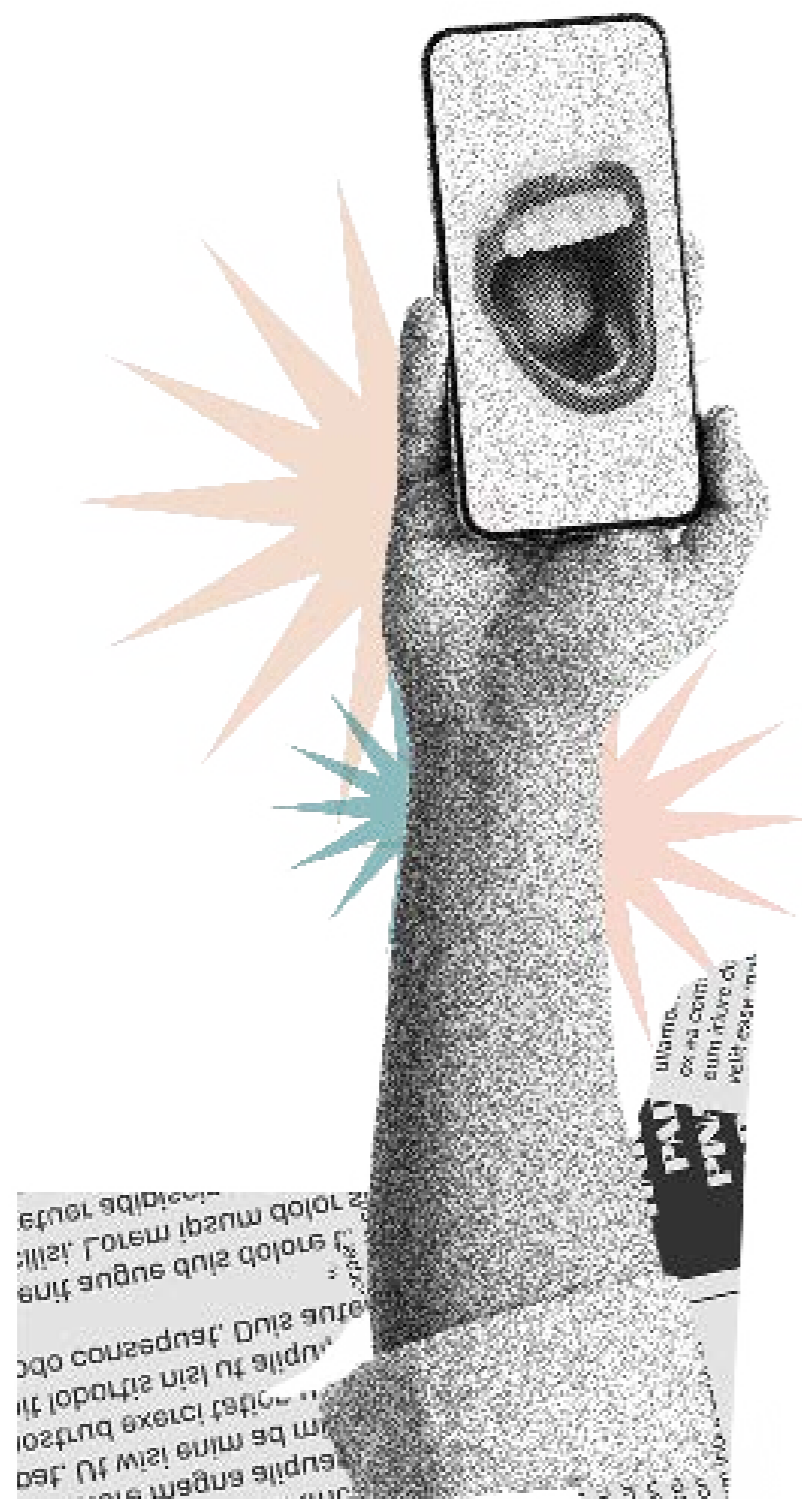




QUEM CONDUZ A ADOLESCÊNCIA?

ENTRE FAMÍLIAS CANSADAS,
ESCOLAS SOBRECARRREGADAS E
REDES SOCIAIS SEMPRE ATENTAS



POR QUE INSISTIR NESSE ASSUNTO?

Somos a “Geração do Cansaço”, pais e educadores. A última a crescer sem telas e a primeira a educar crianças e adolescentes em um mundo completamente digital, uma “Geração Ansiosa”. Não fomos preparados para isso e seguimos tentando, entre as mil demandas da rotina e a esperança e fé de que conversar seja suficiente. Crianças não estão crescendo apenas entre os pais e educadores, mas entre algoritmos. E ignorar isso não protege. As telas não esperam. Os algoritmos e o avanço da tecnologia em busca de atenção constante não descansam. Em vez de respostas prontas, precisamos de lugares onde possamos pensar juntos, com dados, escuta e tempo.

QUEM FEZ?



Soraia Marioti

Mãe e tia de muitos adolescentes. Há mais de 15 anos estudando hábitos e comportamento humano para grandes empresas. Atualmente, pesquisadora independente e consultora em comportamento do consumidor, estratégia e inovação.

www.soraiamarioti.com.br
soraiamarioti1@gmail.com
 +55 11 94056 1269

QUEM APOIOU?

EPB - Escola de Pais do Brasil

Escola de Pais do Brasil (EPB) é uma instituição sem fins lucrativos de caráter educativo, preventiva e voluntária, que atua há mais de 60 anos no auxílio a famílias. Seu foco principal é a Educação Parental, oferecendo suporte para que pais, agentes educadores e cuidadores possam aprimorar o relacionamento familiar e a formação integral de crianças e adolescentes.

www.escoladepais.org.br



SUMÁRIO



6

CARTA ABERTA A UMA MÃE

8

O QUE SABEMOS SOBRE A FASE
ADOLESCENTE?

34

AFINAL, QUEM ESTÁ CONDUZINDO
A ADOLESCÊNCIA?

40

DESCOBERTAS SOBRE A ADOLESCÊNCIA
E O USO DAS TELAS E REDES SOCIAIS

60

COMPORTAMENTO DOS PAIS QUANTO AO USO DE
TELAS E REDES SOCIAIS PELOS SEUS FILHOS

90

MACROINSIGHTS

102

A SOLUÇÃO É COLETIVA

1

CARTA ABERTA A UMA MÃE

CARTA ESCRITA POR UMA MÃE, 41 ANOS, DE SÃO PAULO, APÓS ENTREVISTA PARA O ESTUDO
"QUEM CONDUZ A ADOLESCÊNCIA"

"E assim, de uma hora para outra, nos despedimos da infância. "Os dias são longos, mas os anos são curtos", como bem descreveu a autora estado-unidense Gretchen Rubim. Os dias que pareciam intermináveis com o puerpério, privação de sono, introdução alimentar, viroses infundáveis, sentimento de culpa e insuficiência e a tentativa de equilíbrio dos muitos papéis sociais vão finalmente se encaixando, tomando novas formas e contornos. Fui deixando de lado a ânsia infinita pela perfeição e a aceitação da vida e rotina possível vai tomando conta da vida em família. Fiz todos os cursos que pude e li de tudo: "O que esperar quando você está esperando", "Parto ativo", "Cérebro do Bebê". Fiz assinatura de Newsletters e aprendi a fazer as melhores papinhas. Nada de açúcar, nada de fritura. Zero conservantes. "Vamos de orgânico". Brinquei muito. Fui muitos personagens. Ganhei guerras, de travesseiro e espada. Quantas lembranças e bexigas enchi sentindo a maior gratidão do mundo! Nada de celular! Nada de telas! Até o dia em que, compadecida comigo mesma, permiti que ele assistisse Galinha Pintadinha. Eu só queria me livrar de um extremo cansaço mental e, finalmente, saborear um prato quente e tomar uma taça de vinho. E compadeci de mim muitas e muitas outras vezes. Tomei todos os cuidados de controles parentais conhecidos por mim. Idade mínima, "Google para Crianças", login com senha protegida pelos pais. E o tempo foi passando. Momentos de silêncio, antes esporádicos, tornaram-se mais frequentes. Consegui voltar a ouvir os barulhos da rua, o avião ao longe. A TV foi sendo dominada pelo YouTube. Meu celular virou nosso, até que troquei e ele ficou com o meu antigo, quando tinha oito anos. Me pegava cantando todas as musiquinhas mais chicletes do mundo. Dormi cansada. Quando acordei, ele já tinha doze anos. Doze? Tem certeza?



A bagunça das mamadeiras e dos mil brinquedos educativos que fiz questão que meu filho tivesse foi dando espaço à bagunça do quarto, à cama desarrumada, toalhas em cima da cama e cartas Pokémon. Aliás, o quarto virou seu refúgio. O silêncio é quebrado pelos meus gritos de "sai deste celular, pelo amor de Deus!", "larga isso agora e vem comer", "para de conversar no grupo e vai estudar!". Ainda tenho acesso ao seu celular e vou lá, dar uma olhada de vez em quando. Vejo muita coisa que não gosto e dá-lhe conversa. De verdade? Hoje sinto muita, mas muita saudade de quando minha preocupação era niná-lo na madrugada e convencê-lo a comer legumes. Todos os dias vejo minha educação e os valores da minha família postos à prova. Há um acesso ilimitado à informação e a muita desinformação. Conteúdo vazio e um belo trabalho de influência dos algoritmos. Muito melhor que o meu. Qualquer subcelebridade consegue influenciá-lo com muito mais eficiência do que eu. E me sinto só nessa empreitada. Ele está apenas na sétima série e as reuniões de pais estão ficando cada vez mais vazias. Sinto isso desde o ano passado. Pais delegando para a escola o socioemocional. Abrindo mal total! Algumas poucas famílias hiper vigilantes. Já outras renunciaram a tudo em nome da "privacidade dos filhos". Sei lá, está tudo meio estranho. Não tem mais homenagem de Dia das Mães. Não preciso mais fazer bigodinho para as dancinhas das festas juninas. Fui me afastando da escola, dos rostos conhecidos dos outros pais. Ei! Cadê a rede de apoio ao puerpério? Cadê as trocas com as outras mães e a rede de apoio que prometemos umas às outras? Nosso trabalho como pais ainda não acabou, por que então todos sumiram justo agora? Eu realmente sinto que essa é a fase em que todos nós precisaremos de mais ajuda. Pais de adolescentes, uni-vos!"

2

ANTES DOS RESULTADOS DE PESQUISA, O QUE SABEMOS SOBRE A FASE ADOLESCENTE?



Para tornar a interpretação desta pesquisa mais tangível e os insights ainda mais potentes, proponho discorrer um pouco sobre alguns aspectos da adolescência e evidências de estudos recentes que mostram um encurtamento da infância e a chegada mais precoce da fase adolescente.

DE ACORDO COM O NEUROCIENTISTA AMERICANO JAY N. GIEDD



Pesquisas históricas mostram que a chegada da puberdade, que marca o fim da infância biológica, está ocorrendo cada vez mais cedo. Um estudo pioneiro de meta-análise publicado na JAMA Pediatrics (renomado periódico médico mensal americano, especializado em infância e adolescência) em fevereiro de 2020 revelou que, entre 1977 e 2013, o início da maturação mamária nas meninas caiu cerca de 0,24 anos por década, o equivalente a, aproximadamente, três meses a cada dez anos. Segundo os autores deste estudo, trata-se de uma mudança gradual, porém, constante, indicando um encurtamento significativo da infância em meninas ao longo das gerações. Quanto aos meninos, o estudo deixa claro que há limitações, já que não há um marcador fisiológico claro e padronizado, como a menarca é para as meninas. Porém, o artigo menciona que algumas pesquisas sugerem uma leve tendência de antecipação também entre meninos, especialmente associada ao aumento do índice de massa corporal (IMC), mas ressalta que mais estudos ao longo do tempo são necessários para confirmar essas tendências com precisão semelhante à observada nas meninas.

Há outras publicações, entre eles uma também publicada na JAMA Pediatrics por cientistas suecos em 2019, que são bons indicadores do encurtamento da infância também em meninos. Esta pesquisa sueca analisou 4.090 crianças do gênero masculino, nascidos entre 1947 e 1996. O foco foi identificar mudanças na velocidade do crescimento durante a puberdade, conhecida como peak height velocity (PHV), ou, em tradução livre, o ponto de maior crescimento em altura durante a adolescência. Os resultados mostram que, nos últimos 50

anos, a PHV ocorreu 1,5 meses mais cedo a cada década. Isso representa um avanço significativo no início da puberdade masculina ao longo das gerações.

Ambos os estudos citados acima afirmam que, apesar de conclusivos quanto às hipóteses testadas, o encurtamento da infância deve ser analisado como um fenômeno multifatorial. Os fatores abaixo são amplamente citados em inúmeros outros estudos e há evidências que comprovam sua interferência na antecipação da adolescência ao longo dos anos:

- **Aumento da obesidade infantil:** um artigo publicado no *International Journal of Obesity* por pesquisadores chineses, em 2022, mostrou que meninas com sobrepeso têm mais que o dobro do risco de desenvolver puberdade precoce. A gordura corporal elevada estimula a produção de hormônios, ativando de forma prematura os órgãos reprodutores.

- **Exposição à produtos químicos:** estudo publicado em 2019 por pesquisadores italianos no *International Journal of Molecular Sciences*, indicam que substâncias como ftalatos, BPA e bifenilos bromados podem estar associados à antecipação da menarca em meninas. Presentes em plásticos, cosméticos e pesticidas, estes químicos atuam como hiperestrogênicos.

- **Aumento do estresse:** Estudos publicados no *Frontiers in Pediatrics* e outras revistas de saúde mental mostram que crianças expostas à negligência, abuso psicológico, ambiente familiar violento ou desencadeantes de cortisol tendem a entrar na puberdade mais cedo. Psiquiatras e psicólogos descrevem este fenômeno como uma pré-adaptação do cérebro a um ambiente percebido como hostil, podendo antecipar a produção de hormônios sexuais em meninas e meninos

- **Possíveis efeitos da pandemia de Covid19 e lockdown:** Artigos no *New Yorker* e na *Time* relataram um aumento global de casos de puberdade precoce após os lockdowns, e mais estudos devem ser feitos para comprovar possíveis efeitos de causa. É possível que uma combinação de estresse, sedentarismo, dieta e aumento de uso de telas e redes sociais tenham provocado uma aceleração na produção de hormônios sexuais de forma antecipada em ambos os gêneros.

Não há, até o momento, estudos conclusivos que relacionem o uso em excesso de telas e redes sociais com a antecipação da fase adolescente. Porém, há diversos artigos publicados no *Frontiers in Pediatrics* que associam o óbvio: comportamentos sedentários e impactos no metabolismo associados ao uso indiscriminado de telas. A melatonina, por exemplo, é um “inibidor” da puberdade e já há estudos que comprovam que privação de sono e o excesso de luz azul encontrado em telas prejudica a produção deste hormônio.

Essa convergência de fatores citadas nos estudos acima como obesidade, produtos químicos, tensão emocional, aumento do estresse, aceleração do ritmo de vida, efeitos colaterais da pandemia e, claro, exposições ambientais têm resultado na antecipação da chegada da adolescência ao longo das últimas décadas. Esse deslocamento antecipado do desenvolvimento humano pode resultar em implicações profundas, pois reduz o tempo de uma infância emocionalmente segura, com menos espaço para brincar, cuidar e desenvolver as bases do autocontrole, da identidade e do vínculo familiar.

Em termos práticos, parece que estamos educando jovens psicologicamente vulneráveis e, em muitos aspectos ainda biologicamente crianças, para conviver com transformações físicas, sociais e emocionais próprias de uma maturidade prematura. Embora ainda não haja comprovação científica de que o uso excessivo de telas antecipe a puberdade, há evidências consistentes de que ele altera significativamente o estado emocional e neuroquímico de crianças e adolescentes, contribuindo para quadros de estresse crônico, ansiedade, depressão e desregulação emocional. E isso já deveria ser o suficiente para pais estarem preocupados e prontos para agir diferente do que temos visto, não?

Mas, se ainda assim não estamos convencidos, vamos caminhar um pouco mais para entender em detalhes como o cérebro adolescente funciona e o funcionamento dos algoritmos sobre este importante órgão em formação.



O CÉREBRO ADOLESCENTE EM MUDANÇA

A adolescência não é apenas uma fase socialmente turbulenta. Sim, bastante turbulenta. Mas também é um período de profundas transformações neurológicas e estruturais no corpo da criança. O neurocientista Jay N. Giedd, citado anteriormente, é reconhecido mundialmente por suas pesquisas com imagens de ressonância magnética (MRI) e dedicou grande parte de seus estudos a mapear o desenvolvimento do cérebro humano ao longo do tempo. Segundo ele, o desenvolvimento cerebral não ocorre de maneira linear, mas sim em ondas, com fases de “crescimento intenso seguidas por períodos de refinamento”.

Durante a infância, o cérebro passa por uma explosão de conexões neurais, em um processo conhecido como sinaptogênese, e atinge seu pico por volta dos 6 anos. Esta plasticidade cerebral confere às crianças uma enorme capacidade de adaptação e aprendizagem. Na pré-adolescência e adolescência, por volta dos 10 anos, dois processos complementares ocorrem: primeiro há uma redução da matéria cinzenta, especialmente no córtex pré-frontal. É a chamada poda sináptica, quando o cérebro começa a eliminar conexões pouco usadas e fortalecer as mais eficientes, como uma forma de otimizar seu funcionamento e permitir um amadurecimento funcional e, simultaneamente ocorre o aumento progressivo da mielinização, ou a cobertura protetora dos axônios que acelera a transmissão de informações entre as células cerebrais. Isso melhora a eficiência das comunicações internas do cérebro, especialmente entre regiões distantes, e segue até o final da adolescência e início da idade adulta, para além dos 20 anos.

Estes processos são mais intensos no córtex pré-frontal, que cito antes. É uma das regiões mais sofisticadas e complexas do cérebro humano. Está localizado na parte frontal do cérebro, atrás da testa, e é responsável por uma série de funções cognitivas superiores, com maior distinção entre os demais seres vivos. Entre tantas funções, cabe ao córtex pré-frontal o planejamento, regular o autocontrole, ajudar na tomada de decisão, fazer julgamento moral, exercer a empatia, focar a atenção, organização e pensamento a longo prazo. É esta a parte do cérebro, por exemplo, que permite a um adolescente estudar para uma prova em vez de sair com os amigos, o ajuda a medir as consequências de uma atitude impulsiva e regula emoções em situações sociais complexas. Em outras palavras, é a área do cérebro responsável por dizer “espere”, “pense”, “avalie” antes de agir. Por isso, é comumente chamado de “centro de controle executivo” do cérebro.

Durante o desenvolvimento humano, o córtex pré-frontal é a última grande região do cérebro a amadurecer plenamente, embora muitas regiões estejam sempre em constante maturação. Estudos de neuroimagem mostram que esse processo se estende até os 25 anos de idade (Giedd et al., 1999; Casey et al., 2008). Ou seja, durante toda a adolescência e início da vida adulta, essa área ainda está em construção ativa. Imagine que este jovem possui um sistema límbico, que é a parte do cérebro ligada ao prazer, à emoção e à busca por recompensas altamente sensível e responsivo, mas ainda não conta com um “sistema de freios” finalizado. Isso explica por que muitos adolescentes se comportam como se estivessem prontos para tudo, mas nem sempre são capazes de medir as consequências de seus atos. Essa, na verdade, passa a ser uma característica de muitos jovens, na verdade.

O neurocientista Laurence Steinberg, especialista em desenvolvimento adolescente, cunhou o conceito do “modelo de dois sistemas” para explicar esse descompasso. De um lado, temos um “acelerador emocional” totalmente funcional, conhecido como sistema límbico. Do outro, um “freio racional”, o córtex pré-frontal, que ainda está aprendendo a funcionar com eficiência. O resultado? Maior propensão a comportamentos de risco, explosões emocionais e dificuldade em planejar a longo prazo (Steinberg, 2007).

Além disso, o córtex pré-frontal também regula o comportamento social, permitindo que adolescentes comecem a reconhecer nuances de humor, ironia, empatia e contexto social. A neurocientista Sarah-Jayne Blakemore mostrou em suas pesquisas que adolescentes utilizam essa região de forma diferente de adultos quando precisam “se colocar no lugar do outro”, indicando que as habilidades sociais e morais também estão amadurecendo nessa etapa. O julgamento, a empatia e a conclusão sobre moral é mais lenta, pois demora mais a ser processada.

Compreender a importância e o estágio de desenvolvimento do córtex pré-frontal é essencial para quem convive, educa e pensa em políticas públicas para adolescentes. Exigir deles a mesma maturidade emocional e racional de um adulto é, biologicamente, um erro. Por outro lado, saber que essa região está se moldando intensamente com base nas experiências vividas é tornar a adolescência uma janela de oportunidade única para investir em ambientes saudáveis, estímulos positivos, apoio emocional e orientação. Educar o córtex pré-frontal é, portanto, mais do que ensinar matemática ou gramática. É ensinar a pensar antes de agir, a controlar impulsos, a desenvolver empatia, a lidar com frustrações e a tomar decisões conscientes.

QUANDO O ALGORITMO ENCONTRA O CÉREBRO EM CONSTRUÇÃO

Os estudos dos pesquisadores citados anteriormente, Giedd e Steinberg, mostram que o córtex pré-frontal está em franco desenvolvimento durante a adolescência, até por volta dos 25 anos. Esse amadurecimento lento torna os jovens mais vulnerável à impulsividade e à busca por recompensas imediatas, justamente as características que os algoritmos das redes sociais exploram de forma muito bem-sucedida, certo?

Sim, completamente certo. E as grandes empresas de tecnologia sabem muito, mas muito bem disso. As plataformas digitais foram desenhadas para captar e manter a atenção, repetidamente. Elas fazem isso priorizando conteúdos que despertam emoções fortes, como medo, raiva ou desejo, e oferecendo recompensas sociais rápidas como curtidas, visualizações, compartilhamentos e comentários. Para um cérebro com o sistema de recompensa altamente responsivo e o “freio” racional ainda em desenvolvimento, isso é o equivalente a deixar uma criança com doces à vontade, sem supervisão.

O neurocientista Laurence Steinberg descreve esse momento como uma “tempestade perfeita”. Imagine o adolescente que anseia por reconhecimento social mais do que nunca, sente as emoções de forma intensa e imediata, mas ainda não tem as ferramentas cerebrais para regular essas emoções ou avaliar com clareza as consequências de suas ações. Isso cria um ambiente de alta reatividade emocional, em que se envolvem em comportamentos de risco digital como superexposição da imagem, engajamento com conteúdos tóxicos e extrema dependência da validação externa.

Além disso, a falta de mediação crítica sobre o conteúdo consumido, impulsionada pela lógica algorítmica de repetição de padrões, estreita a visão de mundo dos adolescentes. Em vez de promover autonomia cognitiva, as redes sociais tendem a reforçar vieses, preferências e crenças preexistentes, pois entregam mais do mesmo, filtrando informações que não confirmam a visão atual do seu usuário. Imagine tudo isso atuando sobre uma mente em formação. Certamente significa menos oportunidade de reflexão e mais adesão acrítica a discursos dominantes ou grupos de pertencimento.

A recompensa instantânea proporcionada pelas redes sociais também afeta a regulação dopaminérgica do cérebro adolescente. Estudos mostram que a liberação frequente

de dopamina, sem o esforço ou espera associados ao aprendizado tradicional ou à vida offline, pode reduzir a tolerância à frustração e dificultar a construção de uma motivação mais medíocre e cotidiana, como ir bem numa prova ou experimentar uma boa comida. Com o córtex pré-frontal ainda se estruturando, o hábito de buscar satisfação imediata se consolida, tornando mais difícil desenvolver a persistência e o autocontrole necessários para enfrentar tarefas longas e complexas, como concentrar-se na leitura de livros e tarefas escolares que exijam o mínimo de atenção.

Jonathan Haidt, autor do livro *Geração Ansiosa*, reuniu extensa pesquisa a respeito das consequências do uso indiscriminado de telas e redes sociais por crianças e adolescentes. A tese central de Haidt é que, a partir de 2012, com o surgimento dos smartphones, as crianças passaram a ser expostas de maneira precoce, intensa e desregulada a estes dispositivos móveis e redes sociais, resultando em um processo que ele chama de “A Grande Reconfiguração da Infância” (*The Great Rewiring of Childhood*). Segundo ele, esse novo modelo de infância tem sido diretamente responsável pelo aumento vertiginoso dos transtornos mentais entre adolescentes, especialmente ansiedade, depressão, automutilação e ideação suicida. Trata-se de uma infância solitária, digital, passiva e constantemente vigiada por algoritmos de “alta performance”.

Haidt estruturou sua argumentação em quatro pilares do que ele chama de “danos centrais” provocados pela infância digital:

• Privação de conexão social

A socialização passou do contato físico e da brincadeira livre para a interação completamente mediada por telas. A ausência de vivência real dificulta e muito o desenvolvimento da empatia, da leitura emocional e da resiliência. Segundo o autor, a socialização física é essencial para o desenvolvimento da empatia, da linguagem corporal, da leitura emocional e da autorregulação. Interações reais ensinam a lidar com conflitos, frustrações e negociação, habilidades que não são desenvolvidas plenamente em ambientes online, onde é possível ignorar, silenciar ou cancelar o outro com um simples toque, sem consequências.

• Privação de sono

A exposição à luz azul à noite, a ansiedade provocada pelas redes e o medo de perder algo (FOMO – Felling Of Missing Out) atrasam o sono e encurtam sua duração. O sono profundo é vital para a consolidação da memória, o amadurecimento do córtex pré-frontal, a regulação emocional e o equilíbrio hormonal. A privação de sono em adolescentes está diretamente associada a déficit de

atenção, impulsividade, irritabilidade, depressão e, como vimos anteriormente, pode causar antecipação da puberdade.

• **Distração crônica e fragmentação cognitiva**

As notificações constantes, o design das plataformas para recompensas instantâneas (como curtidas e comentários) e o estímulo para desenvolver inúmeras tarefas simultaneamente estão alterando profundamente a capacidade de foco profundo e atenção. As crianças e adolescentes estão se acostumando com uma atenção fragmentada, saltando de estímulo em estímulo, sem tempo para reflexão e aprendizagem plena.

• **Exposição a conteúdos potencialmente tóxicos e viciantes**

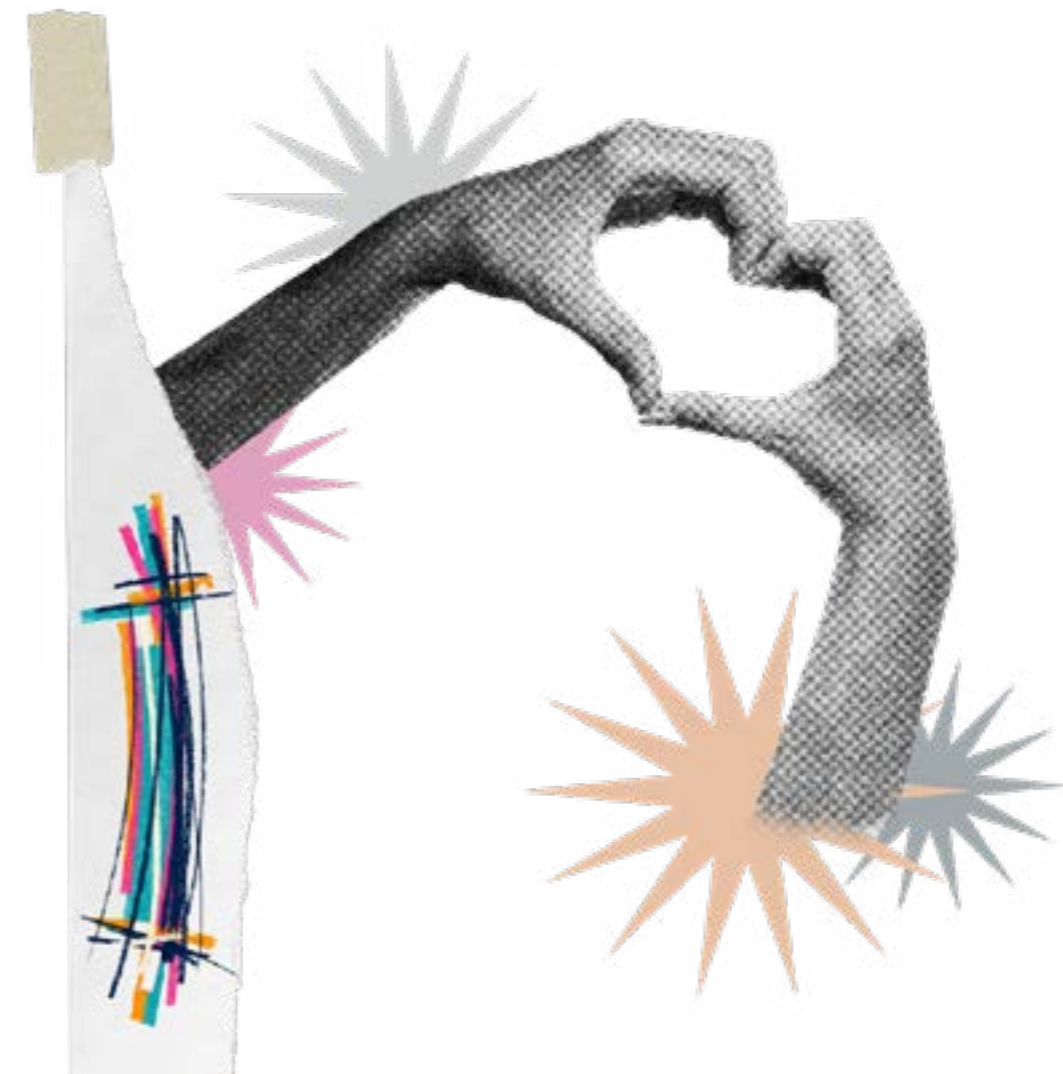
Os algoritmos de redes sociais não priorizam, necessariamente, o que é saudável ou educativo, mas sim o que gera mais engajamento. Muitas vezes são conteúdos polarizados, sexualizados, agressivos ou irreais. Adolescentes, especialmente meninas, estão imersos em mundos digitais que promovem padrões de beleza inalcançáveis, comparações sociais nocivas e validação externa constante. A adolescência é um momento de formação da identidade e da autoestima. A exposição contínua a padrões irreais pode gerar distorções da autoimagem, ansiedade social, insegurança e até comportamento autodestrutivo. Haidt aponta que os algoritmos funcionam como “amplificadores de ansiedade”, reforçando emoções negativas.

O autor compilou em seu livro evidências recentes sobre aumento de ansiedade, depressão, automutilação e suicídio entre adolescentes em relação ao uso de smartphones e redes sociais. Vale destacar:

- Entre 2010 e 2019, os relatos de episódios depressivos entre adolescentes americanas mais que dobraram, com índices semelhantes observados no Canadá, Reino Unido e Austrália. Além disso, os sintomas de ansiedade nas faculdades americanas aumentaram 134%, e os diagnósticos de depressão cresceram 106%, ilustrando uma escalada global e significativa no sofrimento mental dessa geração.
- Casos de automutilação entre adolescentes americanas cresceram +188% entre 2010 e 2020. Já para os meninos, o crescimento ficou em +48% neste mesmo período.
- A taxa de suicídio entre jovens adolescentes também disparou: houve um aumento de 167% para meninas e 91% para meninos de 10 a 14 anos, reforçando que o fenômeno não está restrito a um único gênero.

- Em 2022, 46% dos adolescentes americanos declararam estar online “quase o tempo todo”, resultado que descreve bem a imersão digital extrema dessa geração.

- Estudo realizado na Inglaterra com mais de 10.000 jovens indicou que adolescentes que passam 5 horas ou mais diárias em redes sociais: i. têm 50% mais chance de sintomas depressivos em meninas e 35% em meninos, comparado aos que usam entre 1 a 3 horas, diariamente; ii. Relato de sono ruim, autoestima baixa, insatisfação com o próprio corpo e envolvimento com cyberbullying, todos conectados diretamente ao aumento de sintomas depressivos.

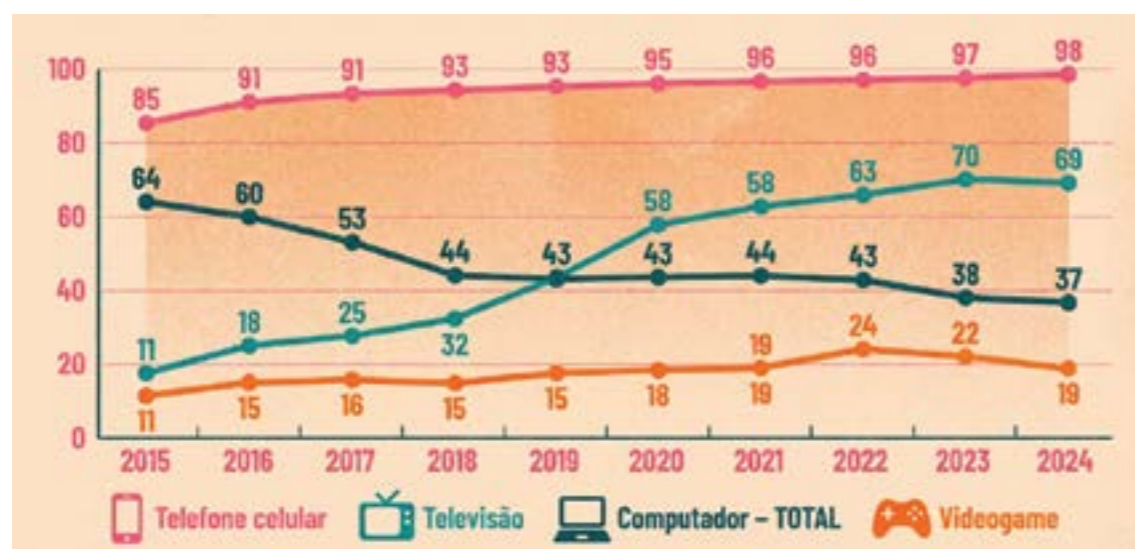


E OS ADOLESCENTES BRASILEIROS?

Destaquei muitos estudos internacionais nos capítulos anteriores, mas o Brasil também tem caminhado em pesquisas sobre o tema. Nos últimos anos, diversos estudos brasileiros têm apontado para uma realidade semelhante às mencionadas por Haidt e pelo estudo inglês que cito antes.

A pesquisa TIC Kids Online Brasil, de 2025, indica que crianças entre 5 a 8 anos passam cerca de 5 horas diárias, em média, na frente de telas. Já entre os adolescentes, somam-se, aproximadamente, 7 horas diárias, cenário agravado durante os finais de semana e pausas escolares. Aparelhos celulares dominam entre os dispositivos mais utilizados para acessar as redes sociais e destaca-se o crescimento das Smart TVs ao longo da última década, ocupando o segundo lugar.

HORAS DIÁRIAS NA FRENTE DE TELAS



Ainda segundo a TIC Kids Online Brasil, 41% das crianças entre 9 a 10 anos já acessam aplicativos como WhatsApp, Instagram e TikTok regularmente, número que chega a 87% entre os adolescentes de 15 a 17 anos. Destes, 92% acessam a internet todos os dias. O YouTube é a plataforma mais consumida por crianças entre 9 a 12 anos, com cerca de 76% de uso diário. Já entre os adolescentes de 13 a 17 anos, Whatsapp e Instagram predominam, com 87% e 84%, respectivamente. TikTok já é consumido por 63% dos jovens

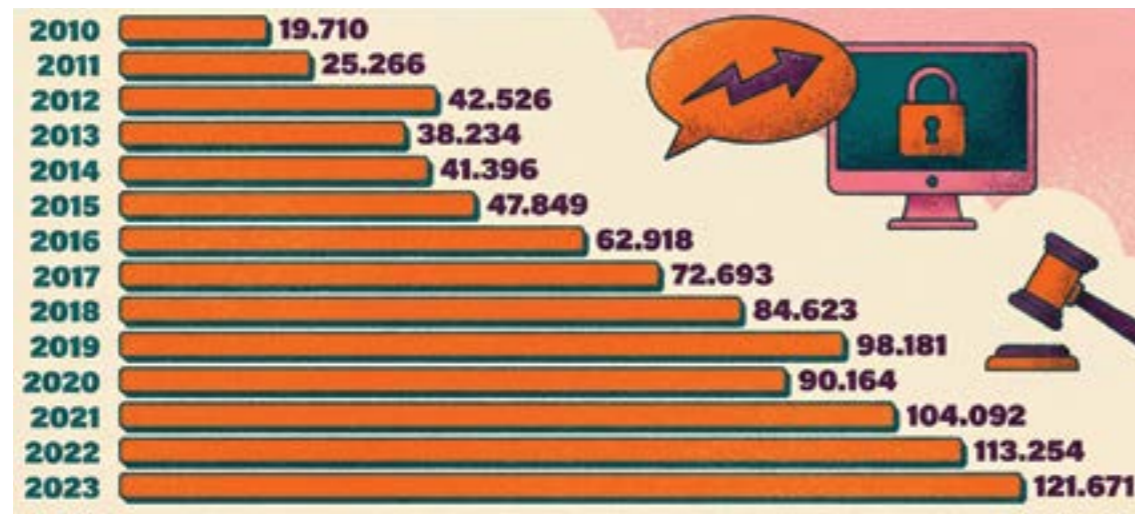
entre 12 a 18 anos. Além disso, 83% dos jovens possuem perfil próprio em alguma rede social, inclusive 60% das crianças de 9 a 10 anos e quase 100% dos adolescentes de 15 a 17 anos.

Mas não só de excesso de dopamina digital vivem as redes sociais. A pesquisa TIC Kids Online Brasil mostra que 29% dos adolescentes relataram ter sido alvo de situação ofensiva ou discriminatória na internet e 42% disseram já ter testemunhado alguém sendo discriminado por sua etnia, gênero, orientação sexual ou aparência física. Dados da UNICEF indicam que 36% dos adolescentes brasileiros já faltaram à escola após sofrer bullying online, um índice que está entre os maiores do mundo. Um levantamento realizado pelo Colégio Notarial do Brasil, entidade que representa os tabelionatos do país, mostra que registros de bullying e cyberbullying saltaram de 19.710 casos em 2010 para 121.671 em 2023, conforme figura abaixo. As maiores queixas estão concentradas nos estados de São Paulo, seguido de Minas Gerais, Paraná e Rio Grande do Sul.

Também houve um aumento significativo de grupos neonazistas e antissemitas no Brasil nos últimos anos. Levantamento feito Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), em parceria com a Timelens, agência de análise de dados, mostrou que o avanço de conteúdos com de extrema violência aumentou em mais de 360% desde 2019. De acordo com a pesquisa, grupos antes bastante restritos à deep web passaram a circular livremente na internet, principalmente entre adolescentes do gênero masculino. Um crescimento semelhante é encontrado entre conteúdos misóginos, como grupos de Red Pill e violência explícita contra as mulheres.

O ambiente digital, que deveria ser um espaço de conexão e aprendizado, tornou-se, para muitas meninas brasileiras, um território de exposição, assédio e medo. A violência sexual digital, que envolve desde o envio não solicitado de conteúdos íntimos até o vazamento de imagens, coerção e aliciamento, tem atingido de forma preocupante adolescentes, especialmente do sexo feminino. Segundo dados da pesquisa realizada pela ChildFund Brasil de 2024, mais de 50% dos adolescentes brasileiros entre 13 e 18 anos já foram vítimas de algum tipo de violência sexual online, representando mais de 9 milhões de jovens. Meninas são, frequentemente as mais afetadas com abordagens inapropriadas, pedidos de mudes, manipulações afetivas e, em casos mais críticos, chantagens baseadas em divulgação de imagens íntimas, ainda que manipuladas por AI.

ATAS PRODUZIDAS DE BULLYING E CYBERBULLYING EM CARTÓRIOS



Entre as meninas, a experiência da violência sexual digital vem acompanhada de sentimentos como culpa, vergonha e medo. Muitas não falam sobre o que viveram, nem com seus responsáveis, nem com seu círculo de amizade. De acordo com a pesquisa da ChildFund Brasil, 94% disseram já ter recebido alguma orientação sobre segurança online, mas apenas uma pequena minoria, menos de 20%, sabia como agir diante do assédio. As principais reações foram bloquear o agressor e silenciar-se, em vez de recorrer a canais de denúncia formais ou buscar apoio institucional.

A SaferNet Brasil, organização que recebe denúncias de crimes cibernéticos, registrou em 2023 um crescimento de 77% nos relatos de exploração sexual de crianças e adolescentes online, totalizando mais de 71 mil denúncias naquele ano. Muitas destas envolviam adolescentes ainda em idade escolar, com idade média de 14 anos. Os números sugerem tanto um aumento da incidência quanto uma maior disposição em denunciar, mas ainda são subestimados, especialmente entre meninas. A plataforma mais citada como ambiente de risco foi o Instagram, onde 68% dos casos de violência sexual digital entre adolescentes ocorreram. Outras redes populares entre o público jovem, como TikTok, Roblox e Free Fire, também aparecem com frequência entre os respondentes. Além disso, aplicativos de mensagens como WhatsApp e Telegram foram citados em 55% dos casos que envolviam contato direto e assédio mais persistente.

Também preocupa o grande aumento no consumo de conteúdos estéticos entre

as meninas adolescentes. Segundo estudo da marca Dove com a Edelman, realizado em 2021, 84% das jovens brasileiras já alteraram suas fotos antes de postar, muitas delas para esconder partes do corpo com as quais não se sentem confortáveis. Cerca de 60% das que usam filtros por mais de 10 minutos antes de publicar relataram sentir baixa autoestima. Psicólogos alertam que o uso sistemático de filtros e padrões irreais promovidos por algoritmos tem gerado um fenômeno conhecido como “dismorfia do Snapchat”, quando jovens desejam parecer com a versão “manipulada e distorcida” de si mesmas.

O relatório “Talk – Juventudes e Saúde Mental”, da UNICEF, publicado em 2024, revelou que mais de 40% das adolescentes já pensaram em fazer procedimentos estéticos influenciadas por padrões vistos em redes sociais. Esse dado é consistente com o levantamento da UOL com jovens da geração Z, no qual 36% das meninas disseram sentir-se pressionadas a se adequar esteticamente ao ambiente digital.

BRAIN ROT E A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Brain rot ou “apodrecimento cerebral” é uma expressão popularizada entre adolescentes nas redes sociais, especialmente no TikTok, Twitter e Reddit, para descrever o consumo excessivo, repetitivo e passivo de conteúdo digital, geralmente sem propósito claro ou valor educativo. Entre jovens, “brain rot” está associado a ficar horas vendo vídeos curtos, memes absurdos, jogos de estimulação rápida ou rolagem infinita no feed, sem concentração ou foco. Cientistas o descrevem como “um estado mental de anestesia e desatenção, onde a mente parece ativa, mas está sobrecarregada e improdutiva, sobrevivendo a ciclos curtíssimos de dopamina”.

O termo Brain Rot foi oficialmente eleito a “palavra do ano de 2024” pela Oxford University Press. Segundo a instituição, a escolha se baseou num aumento impressionante de 230% na utilização da expressão entre 2023 e 2024. Em meados deste ano, inclusive, uma trend surgiu entre os adolescentes americanos: vídeos com seu ponto de vista (POV = Point of View, em inglês) após mais de 4 horas consumindo “vídeos inúteis”. Nesta trend, adolescentes aproveitavam para desabafar sobre sentimentos e sintomas físicos como angús-



tia, ansiedade, taquicardia, dores de cabeça, enjoos e “vontade de sumir” após o consumo desenfreado destes conteúdos. Tais descrições revelam, ainda que inconscientemente, o desgaste cognitivo e mental silencioso sofridos por estes adolescentes. Para muitos psicólogos, esta trend é sim um pedido de ajuda.

Entre os próprios adolescentes, parece haver uma percepção crítica quanto ao uso exagerado das telas e redes sociais. Em uma pesquisa conduzida pela Talk Inc., publicada em 2022, 44% dos jovens brasileiros de 16 a 29 anos afirmam acreditar que redes sociais podem provocar depressão e/ou ansiedade, número que sobe para 50% entre os adolescentes de 16 a 17 anos. Mais recentemente, em Maio de 2025, o Instituto de Pesquisa em Comportamento Digital (IPCD) divulgou uma pesquisa nacional com 2.150 adolescentes de 12 a 17 anos, de todas as regiões do Brasil, onde 73% dos respondentes relataram ter se sentido ansiosos, tristes ou inadequados após usar plataformas como Instagram, TikTok e Twitter.

Crianças e adolescentes brasileiros, em plena fase de desenvolvimento cognitivo e emocional, vêm apresentando taxas crescentes de ansiedade, depressão, automutilação e até mesmo comportamento suicida. Apesar de não haver estudos de causa-efeito que correlacionem tais casos ao uso de redes sociais e telas indiscriminadamente, há bons indícios e muitas hipóteses levantadas. A Organização Mundial da Saúde vem alertando a alguns anos que cerca de 10% a 20% dos adolescentes no mundo apresentam algum transtorno mental diagnosticável, e, no Brasil, essa estimativa não apenas se confirma

como se agrava. Dados recentes da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do SUS mostram que, entre 2011 e 2022, houve um aumento expressivo de internações por autolesão entre jovens de 10 a 24 anos, um crescimento de 29% ao ano, mais acelerado do que em qualquer outra faixa etária.

De acordo com a UNICEF, um em cada seis adolescentes entre 10 e 19 anos no Brasil vive com algum tipo de transtorno mental. As principais queixas giram em torno de sentimentos de angústia, solidão, medo, insônia e baixa autoestima, que parecem ser agravadas pelo uso excessivo de redes sociais, isolamento e falta de relações sociais saudáveis, incluindo a própria família. A depressão e a ansiedade são, de longe, os transtornos mais prevalentes. Segundo dados divulgados pela OMS, a depressão já afeta 2,8% dos jovens brasileiros entre 15 e 19 anos, enquanto a ansiedade atinge 4,6% nesse mesmo grupo. A faixa de 10 a 14 anos também já registra índices relevantes, com 1,1% e 3,6%, respectivamente. Também preocupa o crescimento do consumo de medicamentos psiquiátricos entre os jovens. Entre 2022 e 2023, o Brasil registrou um aumento de 11% na venda de antidepressivos, ansiolíticos e estabilizadores de humor, sendo os jovens os maiores responsáveis por essa alta. De acordo com a Febrifar, Federação Brasileira das Redes Associativistas e Independentes de Farmácias, houve um salto de 58% nas vendas entre 2017 e 2021, com forte tendência ao aumento durante a pandemia.

Entre os sinais mais graves deste colapso emocional está o aumento da automutilação e dos suicídios, que já é a quarta maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no Brasil, segundo o Ministério da Saúde. Entre 1996 e 2020, houve um aumento de quase 30% nos casos, especialmente nas regiões Norte e Nordeste. Em 2021, 34% dos suicídios registrados no país foram sofridos por jovens entre 15 a 29 anos, com destaque para adolescentes do gênero feminino.

Nas escolas, a situação também é desafiadora. Profissionais da educação têm relatado um aumento contínuo de estudantes emocionalmente exaustos, hiperestimulados por telas, com dificuldades de concentração e regulação emocional. Em 2023, a Folha de São Paulo acompanhou professores do estado e do interior que relataram que alunos de 11 a 14 anos, frequentemente, iam dormir por volta das 2h da manhã jogando ou rolando feed. Esta privação de sono, aliada ao uso noturno de telas, tem efeitos diretos sobre a capacidade de atenção, regulação emocional e desempenho escolar.

Antes da aprovação da lei que proíbe o uso de celulares nas escolas em todo o Brasil, ocorrida em Janeiro de 2025, esta era a principal fonte de distração entre os alunos, segundo os professores. Apesar de ainda não haver amostra suficiente para uma pesquisa que indique os benefícios desta lei, há indícios positivos. Ainda que restrito, um estudo da Universidade Tiradentes, em Sergipe, analisou que crianças expostas a estímulos digitais

rápidos como memes, jogos e notificações, apresentaram menor resistência a tarefas que exigiram paciência e disciplina, além de se perderem com facilidade quando a atividade exigia concentração prolongada. Já alunos que passaram por programas escolares sem aparelhos revelaram melhoria no foco, interação nas aulas e aumento da produtividade.

VIDAS SEM SUPERVISÃO

Mais de 5 horas diárias em telas, uso de redes sociais de forma excessiva, brain rot e sensações físicas e psíquicas relatadas pelos próprios jovens. Na prática, quem está supervisionando e apoiando as crianças e adolescentes?

Resultados da pesquisa TIC Kids Online Brasil de 2024, apontava que 80% dos pais de crianças entre 9 a 10 anos monitoravam frequentemente o uso da internet de seus filhos e 71% dos entrevistados impõe alguma regra. Estes números caem vertiginosamente entre os responsáveis por adolescentes de 15 a 17 anos, sendo 40% e 27%, respectivamente. Estes números parecem altos e, até mesmo animadores e satisfatórios. Porém, quando os responsáveis foram questionados sobre estratégias de controle técnico como adoção de filtros para impedir acessos à sites, limitar aplicativos e restringir contatos, apenas 30% deles afirmavam fazê-lo. Ou seja, 70% das crianças e adolescentes podem acessar qualquer tipo de conteúdo em algum momento, lembrando que muitas ficam mais de 5 horas por dia com acesso às telas e redes sociais.

Se há um percentual limitado de pais que optam por controles mais rígidos, do que



se trata então o monitoramento frequente que 80% dos pais entrevistados dizem fazer? 61% destes dizem “olhar frequentemente” o celular de seus filhos e 57% acreditam que as conversas que possuem sejam suficientes e confiam na capacidade de seus filhos enquanto navegam sozinhos. A autonomia digital precoce, sem base educativa, pode gerar uma sensação de confiança ilusória, enquanto os jovens enfrentam silenciosamente exposição a conteúdos agressivos, discursos de ódio e cyberbullying.

Os dados acima provocam uma reflexão de que, muitas vezes, a responsabilidade pela consciência digital parece recair sobre as escolhas individuais dos próprios jovens. Qual a lógica em deixar que crianças e adolescentes cujo córtex pré-frontal completamente imaturo, porém, em franco desenvolvimento, sejam responsáveis pelas próprias escolhas nos meios digitais? Essa realidade cria o terreno ideal para o que os psicólogos chamam de “baby tech addicts”, deixando aos algoritmos que explorem com muito sucesso, o tempo e o cérebro destes jovens.

As redes sociais e seus algoritmos foram projetados para capturar a atenção de usuários, especialmente a dos jovens, de forma quase irreversível. Importante nos conscientizarmos que esse poder de engajamento não é casual e sim fruto de uma engenharia que explora vulnerabilidades neurológicas e sociais, de forma completamente consciente e premeditada. Cientistas como Sarah-Jayne Blakemore e Wouter van den Bos lembram que, com o sistema de recompensa dopaminérgico em intensa atividade intensa e o córtex pré-frontal em formação, os adolescentes estão completamente vulneráveis às recompensas imediatas, sem críticas. Essa combinação torna o feed infinito, o autoplay de vídeos curtos, as notificações constantes e os “likes” imprevisíveis ferramentas extremamente eficazes para gerar picos de dopamina. O ciclo de recompensas aleatórias, semelhante ao de caça-níqueis, por exemplo, é amplamente reconhecido como mecanismo de vício comportamental. Enquanto isso, os algoritmos mapeiam cada clique, reação ou tempo de visualização para aperfeiçoar ainda mais esse ciclo viciante.

Os algoritmos por trás do TikTok, YouTube e Instagram, por exemplo, não apenas recomendam o que assistir, mas eles decidem por todos nós. Desde o primeiro acesso, esses sistemas começam a traçar um perfil com base em interações mínimas: tempo de visualização, replays, likes ou até pausas no vídeo são sinais rastreados. No TikTok, estudos mostram que entre 30% e 50% dos vídeos no feed “Para Você” vêm de categorias não seguidas pelo usuário e conteúdos relacionados a transtornos alimentares e automutilação podem aparecer em menos de 30 minutos de uso da plataforma, segundo investigação do The New York Times. Outro algoritmo bastante eficiente é o do YouTube. Estima-se que até 70% do tempo assistido é originado por recomendações, não por escolha própria dos usuários.

Ou seja, se há tanta eficiência destas plataformas em sugerir conteúdos e para onde

a atenção destes jovens deverá ir, podemos questionar o livre arbítrio das crianças e adolescentes. Ao final, acreditamos que estamos escolhendo o que consumir, quando, na verdade, somos expostos à conteúdos massivos, basta termos determinada idade, gênero e alguma mínima pegada digital. Os feeds são, na realidade, moldados por Inteligência Artificial e Machine Learning avançado, reduzindo escolhas conscientes e colocando os usuários em loop automáticos de consumo. Os algoritmos moldam o que aparece, o tempo de exposição e o tipo de conteúdo, aproveitando a vulnerabilidade neurológica dos jovens que, sequer, percebem que estão seguindo um roteiro invisível.

Em um estudo conduzido pela University College London e University of Kent, em parceria com a Association of School and College Leaders, pesquisadores criaram perfis artificiais, simulando adolescentes com interesses específicos, como masculinidade ou solidão. Após reproduzir 1.000 vídeos iniciais por 5 dias, descobriram que o conteúdo mísgino sugerido saltou de 13% para 56%. Conteúdos relativamente inofensivos levaram os perfis artificiais a terem acesso a narrativas tóxicas, mesmo sem qualquer ação deliberada pelo próprio usuário.

Outro estudo chamado Algorithmic Content Recommendations on a Video-Sharing Platform Used by Children, publicado em 2022 na JAMA, examinou as recomendações de vídeos no YouTube para crianças. Por meio de 20 cliques automatizados em perfis populares entre o público infanto-juvenil, os resultados mostraram que 79% dos conteúdos eram superestimulantes, 44% continham conteúdo “assustador ou bizarro”, e 41% exibiam risco, violência ou pegadinhas que atentavam contra as outras crianças. Isso indica que, mesmo sem interação real, as plataformas direcionam crianças a conteúdos sensacionalistas ou potencialmente perigosos, mesmo com o controle por idade acontecendo.

Estes dados mostram uma forte escala de manipulação que exige mediação ativa, políticas públicas, currículos de alfabetização digital e limites tecnológicos para que responsáveis não terceirizem o tempo de qualidade às babas digitais e crianças e adolescentes não sejam meros produtos vendendo sua atenção em troca de likes. Precisamos criar uma maior consciência digital, de forma urgente e começando pelos responsáveis pelos jovens.

Uma pesquisa nacional conduzida pelo Porto Digital e Offerwise, divulgada em abril de 2025, nos mostra que 90% dos responsáveis acreditam que adolescentes não recebem apoio emocional suficiente para lidar com o mundo digital, já que nem os próprios pais sabem qual a melhor fórmula para tal. Essa percepção é ainda mais alarmante quando se observa que mais de 70% da população adulta acredita que o suporte psicológico deveria ser oferecido dentro das escolas. Uma hipótese para que esta percepção seja

gerada é a inclusão da Competência Geral 9 na BNCC, Base Nacional Comum Curricular, homologada entre Dezembro de 2017 a Dezembro de 2018. A BNCC é um documento normativo que define os direitos de aprendizagem e desenvolvimento de todos os estudantes da Educação Básica no Brasil, organizando de maneira clara o que os alunos devem aprender a cada etapa da vida escolar. A Competência Geral 9 trata diretamente da educação socioemocional:

Competência Geral 9: Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

Esta hipótese fica mais evidente quando observamos dados que são anteriores à homologação da BNCC no Brasil. A pesquisa chamada Atitudes pela Educação, realizada pelo Instituto Paulo Montenegro em parceria com o Ibope em 2014, revelou que apenas 12% dos pais no Brasil eram considerados “comprometidos” com a vida escolar de seus filhos, ou seja, participavam de reuniões, acompanhavam faltas e estavam em contato regular com a escola. Por outro lado, 19% apareciam completamente distantes não realizando qualquer uma destas atividades.

Outro levantamento mais recente, de 2017, baseado na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2015), levanta outra hipótese de que o comprometimento dos pais com a vida escolar dos filhos diminui à medida em que as crianças se tornam adolescentes. Dados do estudo mostram que 27% dos responsáveis não sabiam se os filhos, entre 13 e 17 anos, faltaram à escola nos últimos 30 dias, e 51% desconheciam se haviam cumprido as tarefas escolares.

Em uma pesquisa realizada em colégios públicos de Florianópolis pelo Comissão OAB vai à escola, em 2013, 89% dos professores afirmaram que as famílias são “pouco participativas na vida escolar” e 95% relacionam a dificuldade de aprendizagem à “falta de



acompanhamento dos pais nas tarefas de casa e pesquisas". Números semelhantes são apresentados em estudos realizados pelo Sindicato APEOESP, logo após a pandemia. 92% dos docentes consideram que as famílias estão vindo menos à escola, e 87% relatam que os pais não acompanham tarefas e atividades escolares cotidianas.

Principalmente após a Pandemia da Covid 19, onde pais e alunos foram obrigados a se adaptar ao uso de diversas tecnologias no ambiente escolar, é impossível desassociar os impactos do uso de telas e redes sociais do contexto da educação. O Brasil é um dos países que saiu à frente na proibição do uso de celulares nas escolas no mundo e que possui a educação socioemocional como parte do currículo base. Apesar de ainda não haver pesquisas sobre a efetividade destas iniciativas, uma das apostas é que deverão contribuir bastante para aumentar a regulação emocional das crianças e adolescentes, fortalecer diálogos e promover uma visão mais humanizada das relações. Mas, certamente, não será o suficiente. Vamos lembrar que, simultaneamente a estas iniciativas, os algoritmos têm sido cada vez mais bem sucedidos em prender a atenção destes jovens e sobrecarregá-los de conteúdos de forma muito mais eficiente que os próprios professores e pais. Será necessário um forte apoio de todos os pontos de contato com estes jovens, famílias e escolas, para que se obtenha sucesso na educação socioemocional e midiática destas novas gerações.

PARENTALIDADE NAS REDES: ENTRE CULPA, CANSAÇO E TERCEIRIZAÇÃO

A geração de pais que hoje têm entre 36 e 50 anos ocupa um lugar absolutamente singular na história e vamos entender o porquê desta afirmação. Estes pais foram crianças e adolescentes em um mundo essencialmente analógico: viviam sua sociabilidade na rua, nas casas cheias de familiares e outras crianças aos finais de semana, no telefone fixo com fio, nas férias intermináveis sem registro, controle absoluto sobre o uso de vídeo-games, nos passeios de carro observando a paisagem, nas fotos impressas e nos horários fixos dos desenhos animados, com gráficos extremamente simples e velocidade lenta. A relação com o tempo era menos fragmentada, a privacidade era física, não digital, e a vida mental se organizava com o tédio, a espera e uma observação muito mais lenta do mundo. Esses pais formaram sua ideia de infância, de risco, de convivência e de autonomia em uma re-

alidade onde o limite entre o público e o privado era nítido, onde o outro tinha rosto, voz e presença, e onde o perigo era, de certo modo, visível.

Hoje, no entanto, esses mesmos adultos, talvez você, leitor, precisam educar uma geração que cresce com estímulos, riscos e dinâmicas completamente diferentes, com uma importante ruptura entre a experiência deles e a experiência de seus filhos, sendo o berço de uma sensação coletiva de desorientação.

“ *Eu sei que parece saudosismo, e, bem, deve ser mesmo! Mas tudo era mais simples quando eu era criança. Tudo mesmo. E eu tento oferecer aos meus filhos experiências que chegam perto das que eu vivi, mas é impossível de competir com o YouTube, o influenciador que posta os joguinhos que ele gosta e com o Roblox. Eu nem sei como eu posso entrar nesse mundo com ele. Porque, para mim, é zero interessante. Fico sempre negociando: eu vou um pouco até o mundo deles e tento trazê-los eles para perto do que é conhecido para mim. Mas não é o suficiente. Minhas experiências parecem muito, mas muito desinteressantes. E não quero afastá-los. Vamos vivendo...* ”

(Mulher, 44 anos, Rio de Janeiro, mãe de dois meninos, 13 e 17 anos)

Esses pais foram, sem nem ao menos se darem conta, a última geração que viveu uma infância e parte da adolescência sem telas e fazem parte da primeira que precisa ensinar uma nova geração a como viver com telas e estímulos que parecem infinitos. Talvez a grande maioria de pais não tenha refletido sobre, mas eles carregam a grande responsabilidade de construir, praticamente do zero, uma pedagogia digital, uma ética digital, um repertório emocional digital e até uma espiritualidade digital.

O sentimento de insuficiência declarado pelos pais não é à toa, já que não há outra forma que não aprender para ensinar, mas com bastante complexidade na relação, já que estamos falando de filhos completamente nativos digitais. Enquanto os pais foram adolescentes que gravavam suas músicas prediletas para ouvirem mais tarde, hoje são adultos que ainda não possuem entendimento suficiente da lógica do algoritmo que empurra conteúdos de risco para adolescentes de 12 anos. Percebem-se como adultos responsáveis, mas, na mesma proporção, despreparados.

“ *Sou mãe, a educadora natural das minhas filhas, mas não tenho ferramentas. Sou protetora delas, mas não sei com quem estou lutando, sabe? Imagino um monte de riscos na internet, mas são todos reais ou estou exagerando? Que armas eu devo usar para proteger se a guerra é silenciosa, invisível? Ninguém* ”

está sabendo direito como agir, que decisões tomar. Eu mesma sei que não tenho a melhor relação com as redes sociais. É difícil admitir porque é um vício. Troco uma leitura por minutos que se estendem muito mais do que eu gostaria no feed. Pareço descontrolada às vezes. Imagine uma criança, adolescente. //

(Mulher, 39 anos, São Paulo, mãe de duas filhas, 12 e 15 anos)

Está claro que não há precedentes históricos que deem conta da complexidade dessa nova parentalidade. Quando olham para trás, não encontram exemplos dos próprios pais, porque seus pais também não viveram nada semelhante. Quando olham para os lados, veem outros responsáveis igualmente perdidos. E quando olham para frente, percebem que o único norte possível precisa ser construído agora, na tentativa, no erro, no diálogo, na vulnerabilidade de admitir que todos estão aprendendo, juntos.

Uma revisão recente publicada na *Pediatric Research* em 2023, analisou dezenas de estudos sobre percepções parentais em relação ao tempo de tela, concluiu que os sentimentos dominantes entre pais de crianças é a preocupação, culpa e a sensação de estarem sobrecarregados por tentarem dar conta de expectativas sociais e pressões em torno das telas. Falta sensação de apoio, já que muitos relatam que qualquer escolha que venham fazer, seja ela de permitir, limitar ou proibir o uso de alguma tecnologia parece equivocada aos olhos de alguém, gerando um estado quase permanente de autoquestionamento e vigilância.

Entre os acadêmicos, esses sentimentos ganharam um nome: "screen guilt" (culpa em relação às telas). Em um estudo publicado em 2025 na revista *Media Psychology*, a psicóloga e cientista Lara Wolfers mostra que não é apenas o tempo de tela das crianças que importa, mas o que os pais sentem sobre esse tempo. Há relatos de altos níveis de culpa em relação ao uso de mídia pelos filhos e quanto maior esse tempo, maiores também era os níveis de estresse parental e menor a satisfação com o relacionamento conjugal. Lara Wolfers relata que, possivelmente, a culpa funciona como um amplificador de sofrimento: ela não melhora o comportamento digital da família, mas piora o bem-estar emocional de quem cuida, principalmente das mulheres.



Em 2022, uma outra pesquisa realizada na Austrália e publicada no periódico *Springer Nature* com pais de crianças pequenas mostra que para conter o mal-estar emocional e buscar momentos de tranquilidade, muitos oferecem telas para "acalmar", "negociar" ou "ganharem tempo" em meio a alguma situação. Na sequência a este ato, pais declaram se sentirem "fracos" e "traidores" do ideal de parentalidade que gostariam de exercer. Em contextos de pandemia e pós-pandemia, o aumento inevitável do tempo de tela por causa da escola on-line e do trabalho remoto também intensificou a culpa e pais se descrevem como "inconsistentes" ou "hipócritas", porque, ao mesmo tempo em que pediam limites aos seus filhos, também estavam completamente conectados por exigência do trabalho ou em busca de uma simples distração vazia.

Esta culpa, sensação de fracasso e impotência sentida por muitos não parece ser desvios individuais, mas respostas emocionais típicas de pais que estão tentando educar numa realidade para a qual ninguém os preparou. Somemos a estes sentimentos um mundo fora dos lares que está atravessado por exaustão, hiperprodutividade e uma autocobrança permanente. Em seu livro *A Sociedade do Cansaço*, Byung-Chul Han nos apresenta uma bela obra sobre o que ele chama de "sociedade da produtividade", onde tudo deve ser possível, eficiente, produtivo, moldando também a parentalidade moderna. O autor, em algum momento de seu livro fala sobre a emergência de uma tensão profunda com a qual temos que nos preocupar: pais cansados não criam apenas filhos observadores de sua exaustão, mas também filhos que internalizam esse modelo emocional e existencial. Se os Millennials já estão assim, como a geração Alpha e demais está chegando e chegará ao mercado de trabalho?

Gera-se um ciclo onde a parentalidade contemporânea também é vítima de uma cultura que rouba tempo, calma e bem-estar da vida cotidiana. E já há um nome para isso: burnout parental, onde pais cansados estão contribuindo para criar uma geração de crianças e adolescentes ansiosos. Um estudo publicado em 2025 na *Nature* mostra que o burnout surge não apenas da tarefa de educar e cuidar, mas da experiência de fazê-lo sob condições para a qual a geração atual de pais não receber qualquer formação. A defasagem de conhecimento é enorme, a cobrança gigante e o suporte, convenhamos, bastante escasso. Por isso, segundo o próprio estudo, pais de adolescentes sentem que há mais dificuldades na educação e cuidados desta fase do que quando seus filhos eram bebês ou crianças.

As dificuldades encontradas por esses pais, segundo o estudo citado acima estão associadas a um aumento de comportamentos parentais desengajados e a um declínio significativo na regulação emocional familiar. Ainda segundo o estudo, quando os pais entram em um estado de exaustão prolongada, eles não apenas se cansam, mas também, se afastam, prejudicando diretamente o vínculo e a capacidade de mediação parental.

As conclusões do estudo publicado na Nature é um perfeito resultado de um fenômeno que vemos hoje em escala global e claramente no Brasil urbano: pais (e ainda mais mães), de 36 a 50 anos cumprindo jornadas duplas e carregando o peso de suas próprias crises emocionais. Com o emocional desgastado e uma rotina pesada, as telas surgem como um alívio imediato e bastante eficiente. Para muitos pais, especialmente os que enfrentam burnout, as telas funcionam como aquilo que o artigo da Nature chama de “desengajamento adaptativo”, um caminho para reduzir a sobrecarga, mesmo que momentaneamente.

O que começa como um recurso temporário para ganhar alguns minutos de descanso se transforma, sem que desejem, em uma terceirização estrutural do cuidado. O que antes era visto como “babá digital” para a primeira infância, se estende à adolescência, justamente uma fase em que os filhos ganham liberdade para se isolar no quarto, mas não



3

AFINAL,

QUEM ESTÁ CONDUZINDO A ADOLESCÊNCIA?



Nos capítulos anteriores, caminhamos juntos pela complexidade e desafios da nova parentalidade, em que adultos que nasceram na última geração analógica precisam educar crianças e adolescentes cuja vida já começa mediada por telas. Vimos como esse descompasso entre gerações produz um cansaço profundo, uma sensação de inadequação e até mesmo burnout parental, enquanto desafios inéditos vão se apresentando às famílias.

Esta é uma realidade que atravessa lares, escolas, consultórios e redes sociais. Muitos pais, por vezes inconscientemente, acabam se afastando da conversa difícil, do conflito que parece inevitável, de uma simples mediação digital, e até da própria escola de seus filhos. À medida que as crianças crescem, muitos adultos acreditam que a autonomia chega junto com a idade, mas, no mundo digital, o desenvolvimento do corpo não cresce no mesmo ritmo de desenvolvimento cerebral e emocional. Enquanto isso, a escola que já enfrenta sobrecarga social, emocional e pedagógica, afirma que sente a ausência das famílias e a pressão de assumir papéis que deveriam ser muito mais compartilhados.

A partir daqui os dados quantitativos da pesquisa “Quem Conduz a Adolescência” serão acessados. Foram 1.180 entrevistados em todo o Brasil, respondendo a questões sobre a relação de seus filhos com as redes sociais e o uso das telas, suas percepções e sentimentos sobre estes comportamentos, principais riscos observados e ações tomadas. Também será abordada a relação das famílias com a comunidade escolar e como enxergam as responsabilidades compartilhadas na educação de seus filhos.

Os dados são complementados por 56 entrevistas em profundidade com pais e mães em 6 capitais: São Paulo, Rio de Janeiro, Curitiba, Brasília, Recife e Minas Gerais que trarão mais clareza aos números e à geração de novas hipóteses sobre preocupações, contradições, culpas silenciosas, tentativas de acerto e expectativas desencontradas entre famílias, adolescentes e escolas. Definitivamente, não são diagnósticos individuais e devem ser interpretados como uma oportunidade coletiva.



METODOLOGIA DO ESTUDO

Este estudo combinou diferentes técnicas de pesquisa, permitindo que a investigação alcançasse múltiplas lentes: a intimidade das narrativas individuais, a amplitude dos dados quantitativos e a experiência única de especialistas.

1ª FASE: ENTREVISTAS EM PROFUNDIDADE

A primeira fase do estudo contou com 56 entrevistas em profundidade, realizadas com 45 mães e 11 pais de São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Curitiba, Recife e Belo Horizonte. Esse método foi escolhido porque a adolescência é um tema cercado de emoções intensas, dúvidas, culpas e contradições, sentimentos que, definitivamente, não emergem com clareza em formulários ou números.

As entrevistas com duração de duas horas e trinta minutos, realizadas em triades, aconteceram em 2025, entre 13 de agosto e 24 de setembro. Esses encontros possibilitaram:

- Acessar histórias reais de como pais e mães vêm lidando com a hiperconexão dos filhos;
- Revelar medos, vulnerabilidades e dilemas que dificilmente são compartilhados em público;
- Identificar padrões emocionais: cansaço, culpa, sensação de perda de controle, surpresa diante da velocidade das transformações;
- Mapear a linguagem emocional que sustenta a relação entre pais e adolescentes hoje.

Entrevistas longas e abertas, são fundamentais quando se busca compreender o que os números dificilmente alcançam: aquilo que é sentido, mas não dito; percebido, mas não quantificado; vivido, mas não organizado em palavras.

2ª FASE: PESQUISA QUANTITATIVA

Após compreender profundamente as emoções e narrativas nas entrevistas, era necessário testar em larga escala algumas hipóteses. Esta segunda etapa envolveu 1.180 pais e mães de todo o Brasil, que responderam a um questionário online, transformando sensações em dados estruturados, traduzindo hipóteses qualitativas em números, proporções e diferenças entre perfis e regiões. Alguns tópicos abordados foram:

- Quais são, de fato, as maiores preocupações dos pais?
- Como eles percebem o uso das telas e redes sociais pelos filhos?
- Quantos se sentem preparados, perdidos ou impotentes?
- Em que medida supervisionam ou não supervisionam o ambiente digital?
- Como se enxergam dentro da comunidade escolar – presentes, ausentes, culpados, cansados?

3ª FASE: ENTREVISTAS COM ESPECIALISTAS

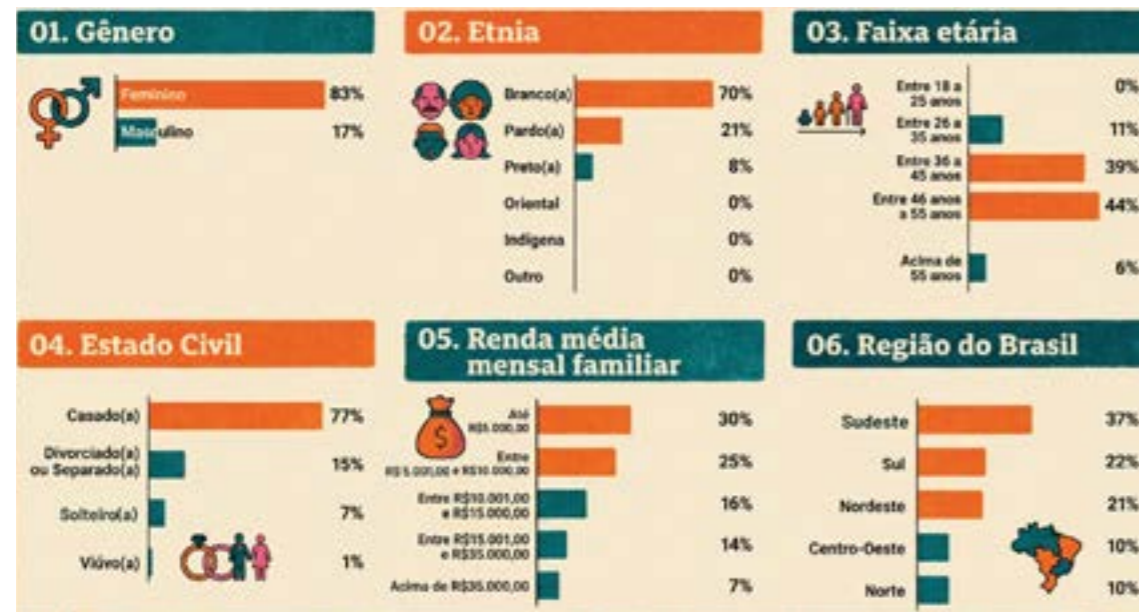
Na terceira e última fase, especialistas foram convidados a oferecer um olhar profundo sobre os efeitos das redes sociais e o uso excessivo de telas entre os adolescentes e suas famílias. Foram entrevistados: Téia Capitanio, psicanalista especializada em parentalidade e infâncias; Elza Corsi, nutricionista e bióloga fundadora do Instituto Avisa Lá; Sue Missé, psicóloga e orientadora parental e Márcia Archanjo, psicóloga especializada em adolescentes. Também foram ouvidos 5 pedagogos de forma anônima, sendo 3 de escolas particulares e 2 de escolas públicas de São Paulo, Rio de Janeiro e Belo Horizonte.

PERFIL DA AMOSTRA

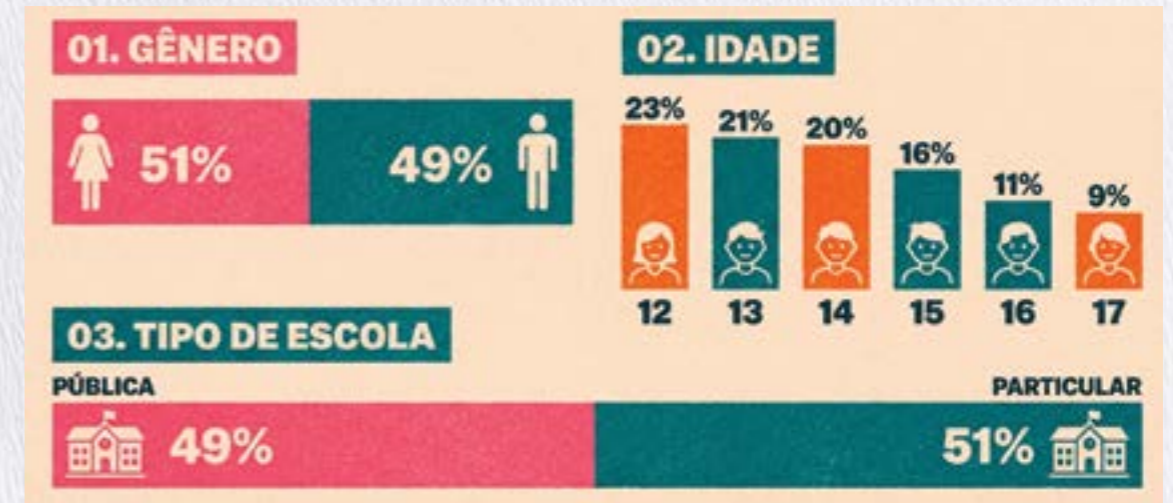
Antes de analisarmos comportamentos, percepções e tensões que emergem do cotidiano das famílias brasileiras diante da hiperconexão dos adolescentes, é essencial voltarmos nosso olhar para quem participou desta pesquisa.

Vamos reconhecer quem são as vozes que falam através destes números, de onde vêm e quais histórias carregam. Este capítulo apresenta o retrato demográfico dos responsáveis que contribuíram com o estudo, suas regiões, idades, rendas, gêneros, formações e configurações familiares. Ao compreender quem são essas famílias, conseguimos interpretar com mais precisão o que elas revelam sobre suas angústias, desafios, sentimentos e estratégias na criação de adolescentes em um país tão diverso quanto o Brasil.

QUANTO AO PERFIL DOS PAIS ENTREVISTADOS



QUANTO AO PERFIL DOS ADOLESCENTES



4

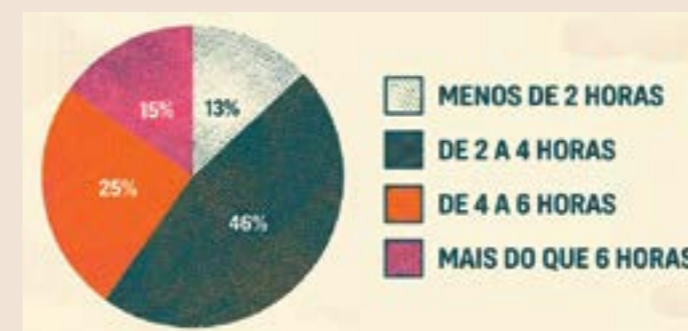
DESCOBERTAS SOBRE A ADOLESCÊNCIA E O USO DAS TELAS E REDES SOCIAIS



VIDA ADOLESCENTE RESUMIDA EM ESCOLA, QUARTO E REDES SOCIAIS

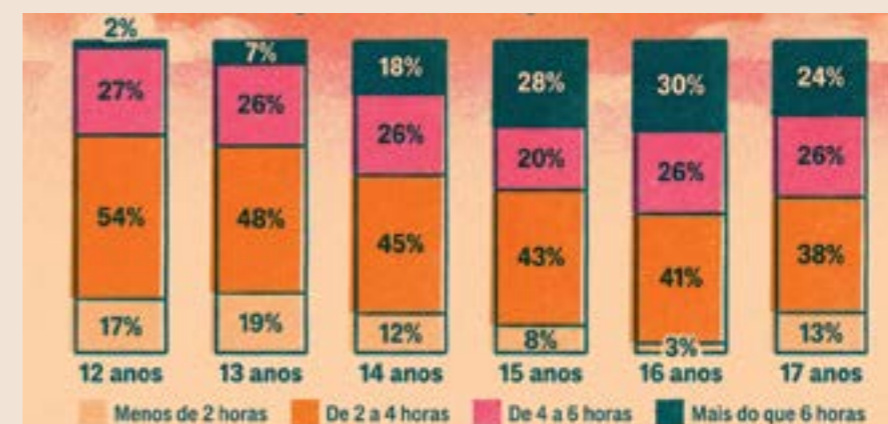
A análise dos dados nos mostra que 72% dos adolescentes brasileiros passam entre 2 e 6 horas por dia em telas e, em grande parte do tempo, jogos online e redes sociais, sendo 25% entre 4 a 6 horas. Estes números se mantêm praticamente os mesmos quando olhamos para gênero, região, renda familiar e tipo de escola. Ou seja, o tempo de exposição digital na adolescência parece ter se tornado um padrão nacional, sem variações estatísticas significantes por outros recortes.

HORAS DIÁRIAS GASTAS PELOS ADOLESCENTES EM TELAS



Mas há sim um ponto de atenção importante: a partir dos 14 anos, é observado um aumento significativo no número de adolescentes que ultrapassam 6 horas diárias de tela. Essa inflexão indica que, conforme avançam para a metade final da adolescência, muitos jovens intensificam seu tempo de conexão, consolidando hábitos digitais que se tornam mais difíceis de regular.

HORAS DIÁRIAS GASTAS EM TELAS, POR IDADE DO ADOLESCENTE



“ Eu costumo dizer que tanto os adolescentes quanto os pais foram vítimas e estão colhendo as consequências de toda essa mudança tecnológica. Ninguém sabia, apesar de algumas suposições, que ir dar nisso tudo há 20 anos atrás. Não tínhamos ideia do que o excesso de facilidades e telas trariam para as nossas vidas e para os cérebros jovens em formação. Estamos educando uma sociedade frágil em muitos sentidos.. ”

(Márcia Archanjo, psicóloga)

“ Se você, pai ou mãe, vê algo com seu filho, como uma bebida, um cigarro, uma maconha, você automaticamente associa a perigo pois você conhece, já experienciou aquilo de alguma forma. Já os riscos do consumo de tela ainda estão num campo muito invisibilizado, de muito inexperiência por estes pais. Logo, como sensibilizar os responsáveis de que isso também é importante? ”

(Téia Capitano, psicanalista e educadora parental)

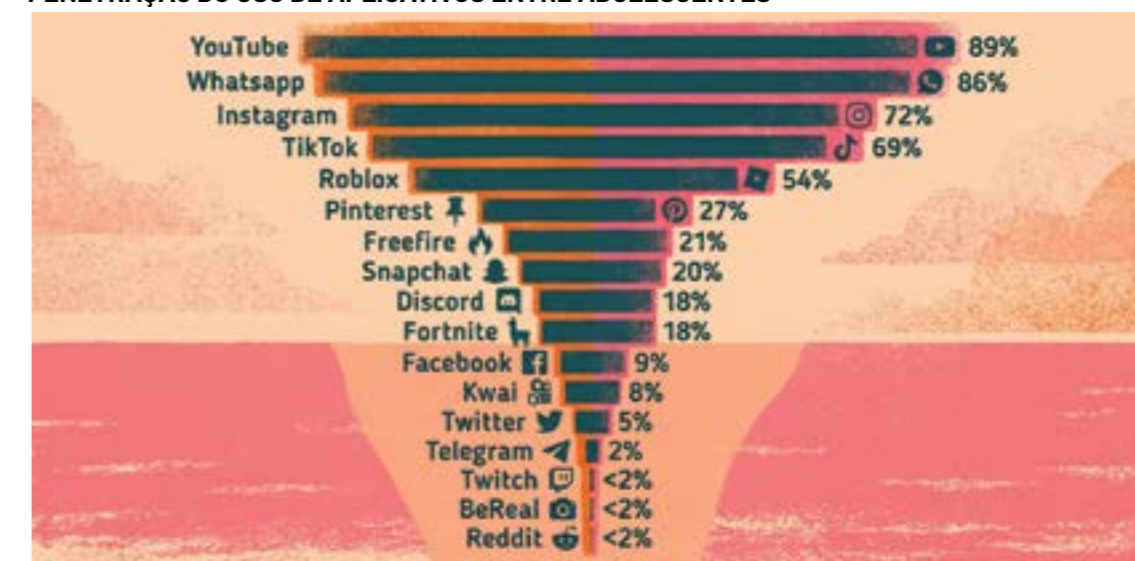
Esse dado reforça a necessidade de compreendermos não apenas quanto tempo os adolescentes passam online, mas o que esse tempo representa na formação emocional, social e cognitiva dessa geração.



É POR AQUI QUE OS ADOLESCENTES GASTAM SEU TEMPO

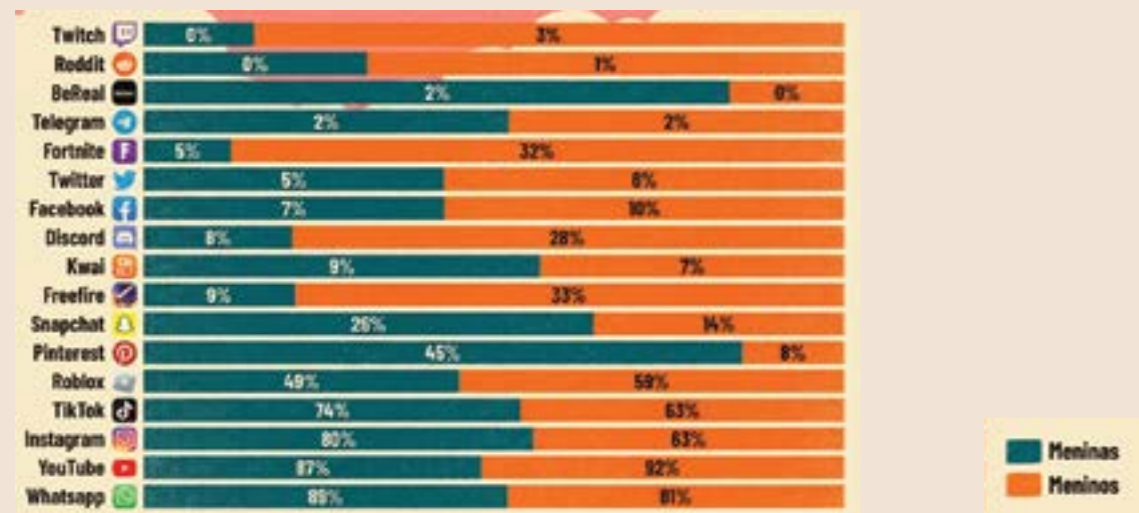
Há um retrato nítido dos ambientes digitais que concentram a atenção dos adolescentes brasileiros. YouTube (89%) e WhatsApp (86%) aparecem como os dois espaços mais frequentados diariamente pelos jovens, presença quase universal, sem variações relevantes por idade, gênero ou renda média familiar. Na sequência, surgem Instagram (72%) e TikTok (69%), consolidando o papel das redes audiovisuais na rotina dos jovens. Entre as plataformas de jogos online, Roblox destaca-se com 54%, sendo especialmente relevante entre os adolescentes mais novos.

PENETRAÇÃO DO USO DE APLICATIVOS ENTRE ADOLESCENTES



Padrões interessantes emergem quando o gênero é observado. As meninas mostram maior presença em aplicativos centrados em imagem, aparência e estética, como Instagram, Pinterest e Snapchat. Essas redes sociais são amplamente reconhecidas por valorizar a comparação social, filtros, edição corporal e modelos irrealistas de vida e beleza, o que pode intensificar sentimentos de inadequação, pressão estética e distorções da própria imagem. Já os meninos estão mais presentes em plataformas de jogos e fóruns, como Discord, Roblox, Fortnite e FreeFire. Esses espaços, por sua vez, criam outras exposições de risco como chats abertos, conversas sem supervisão, conteúdos violentos, comunidades tóxicas e até grupos que normalizam comportamentos agressivos. São ambientes que podem intensificar impulsividade, isolamento e ainda mais contato com desconhecidos.

PENETRAÇÃO DO USO DE APLICATIVOS, POR GÊNERO DO ADOLESCENTE



A variação por idade também vale o destaque. Roblox é reconhecida pelos pais como uma porta de entrada para os jogos online, amplamente utilizado por adolescentes dos 12 aos 14 anos, sendo que o primeiro contato tem início bem antes desta idade, ainda na infância. Já Snapchat e Discord se tornam mais penetrados entre os jovens a partir dos 14 anos, período em que a busca por pertencimento, validação e expressão social se intensifica e muito.

PENETRAÇÃO DO USO DE APLICATIVOS, POR IDADE DO ADOLESCENTE



“ Temos muitas crianças na família, muitos meninos, e um foi apresentando o Roblox ao outro. Instalei no meu celular e quando ele tinha uns 7 anos, lá no meio da pandemia, eu ficava bastante de olho. Eram jogos bobinhos, nunca vi nada. Proibia ele de falar no chat, mas ele lia os comentários de lá que eu sei. Às vezes vinham uns palavrões, ofensas, mas o próprio jogo bloqueia, né? Eu ficava tranquila, sei lá. Aí ele cresceu e o Roblox ficou bobo. Era o que ele dizia. Hoje ele joga Fortnite online, horas e horas falando e usando expressões que não tenho ideia do que sejam, rs. (sic). Ele está com 13 anos e já mesmo instala, faz as atualizações. Ele entende pra caramba, é elogiado pelos amigos. Confesso que sinto um certo alívio de tê-lo tranquilo em casa. ”

(Mulher, 44 anos, São Paulo, mãe de um menino de 13 anos)

“ Ela tinha um celular bem velhinho que já tinha sido meu e usava só para tirar fotos, brincar com os filtros. Mas eu acho que começou a ficar meio entediado e ela pedia para usar o meu que tinha Instagram e outros aplicativos instalados. Amava ficar brincando com o Snapchat para colocar filtros engraçados. Eu acho que ela acabava usando mais o meu Instagram e TikTok do que eu mesma. Já entendia como usar, saía seguindo um monte de gente, sabia mais das fofocas dos influencers do que eu. Eu não controlava tempo de uso porque, assim, eu dividia o tempo com ela. Mas eu sempre conversava que se ela visse alguma coisa estranha era para me falar. ”

(Mulher, 42 anos, Rio de Janeiro, mãe de uma menina de 15 anos)

Esse conjunto de dados podem sugerir que meninas e meninos habitam mundos digitais diferentes, com vulnerabilidades distintas, mas igualmente relevantes e com riscos. Enquanto elas encontram a pressão dos padrões irreais e têm contato com imagens cada vez mais distorcidas, eles navegam por ambientes com praticamente nenhuma moderação e repletos de interações praticamente invisíveis aos olhos dos adultos. Compreender essas diferenças abre espaço para intervenções mais específicas, conversas mais direcionadas e estratégias familiares mais eficazes.

SINTOMAS QUE SÃO CLAROS SINAIS DE ALERTA

Quando questionados sobre os sintomas já observados em seus filhos após uso excessivo de redes sociais e telas, apenas 4% dos pais relatam nunca ter observado nenhum deles. Apenas 4%. Paremos para refletir: 96% dos responsáveis entrevistados afirmaram que já notaram algum sintoma em seus filhos, um claro sinal de que o uso de telas é observado pelos pais com efeitos reais no bem-estar emocional de seus filhos. Entre os sintomas mais frequentemente relatados vale destacar a dificuldade de concentração (52%), seguido por agressividade ou irritação (48%), ansiedade (47%) e mudanças repentinas de humor (38%). Esses sinais notados pelos pais desenharam um quadro consistente de adolescentes mais dispersos, emocionalmente reativos e com maior dificuldade de autorregulação, competências fundamentais justamente nesta fase de seu desenvolvimento.

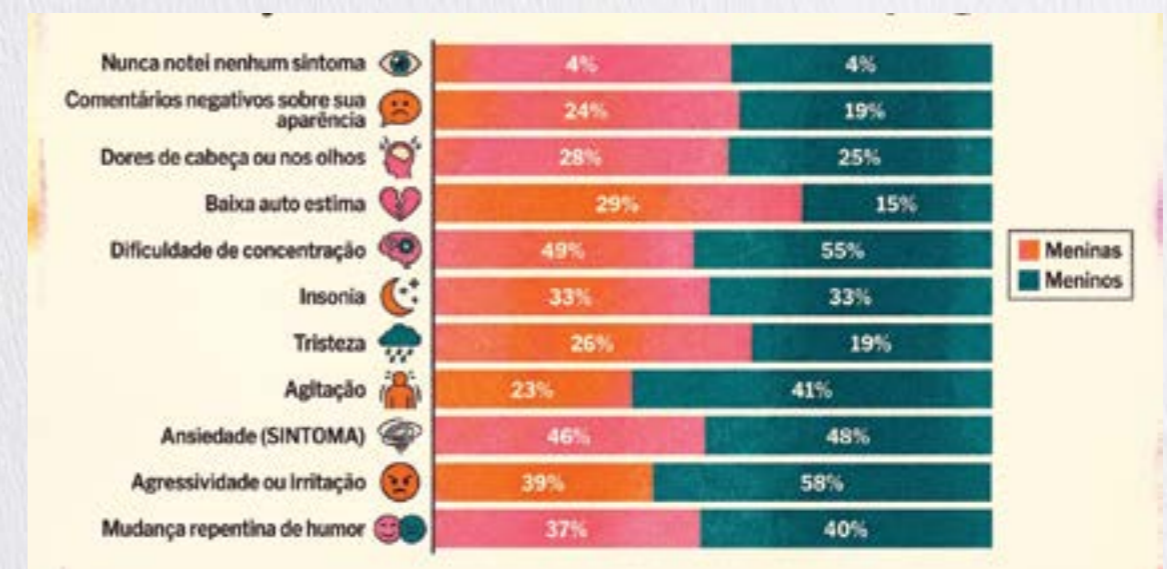
SINTOMAS PERCEBIDOS PELOS PAIS APÓS USO DE TELAS E REDES SOCIAIS EM EXCESSO



Estes mesmos dados observados sob a lente do gênero nos mostram padrões distintos. Entre as meninas, os sintomas mais prevalentes estão ligados ao seu mundo interior e à forma como se percebem: baixa autoestima (29% vs 15% entre meninos) e tristeza (26% vs 19% entre meninos), aparecem com mais frequência. Esses resultados podem sugerir uma relação mais intensa entre o uso das redes e questões de autoimagem, comparação social e construção de identidade entre as meninas, dimensões fortemente atravessadas por plataformas centradas em imagem, corpo e aparência.

Já entre os meninos, os sintomas observados se manifestam de forma mais externa e relacional. Agressividade e irritação foram presenciadas por 58% dos pais de meninos (vs 39% pais de meninas) e agitação aparece em 41% (vs 23% entre meninas). O gênero masculino parece responder de forma mais impulsiva e física aos estímulos digitais exagerados, frequentemente associadas a ambientes de jogo online, disputas competitivas em excesso e interações de chats online com praticamente zero moderação.

PENETRAÇÃO DOS SINTOMAS POR GÊNERO DOS ADOLESCENTES



A variável idade aprofunda ainda mais este cenário. Os dados indicam um aumento expressivo de sintomas como baixa autoestima, insônia, ansiedade e tristeza a partir dos 14 anos. A entrada plena na adolescência coincide com uma maior vulnerabilidade emocional frente ao uso intensivo de telas e redes sociais. E é justamente nesta fase em que questões identitárias, pertencimento social e comparação ganham centralidade e encontram no ambiente digital um campo permanente de exposição e julgamento.

PENETRAÇÃO DOS SINTOMAS POR IDADE DOS ADOLESCENTES



O cruzamento com o tempo diário de uso reforça uma tendência clara: quanto maior o tempo em telas, mais frequentes e intensos são os sintomas percebidos pelos pais. A partir de 4 horas ou mais por dia, todos os sintomas se agravam. Insônia, tristeza, comentários negativos sobre a própria aparência e baixa autoestima aparecem de forma mais recorrente entre os adolescentes que permanecem longos períodos diários conectados, podendo sugerir um limiar a partir do qual os sintomas podem deixar de ser pontuais e passam a estruturar o cotidiano emocional destes jovens.

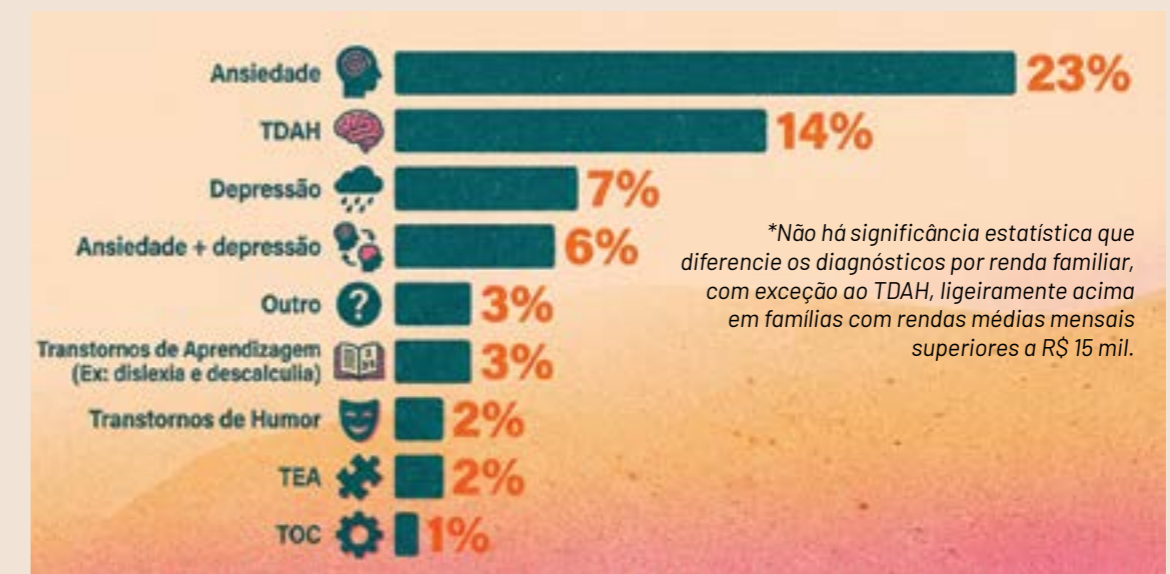
SINTOMAS JÁ PERCEBIDOS PELOS PAIS DOS ADOLESCENTES, POR TEMPO DE USO DE TELAS



DIAGNÓSTICOS CLÍNICOS E HÁBITOS DIGITAIS

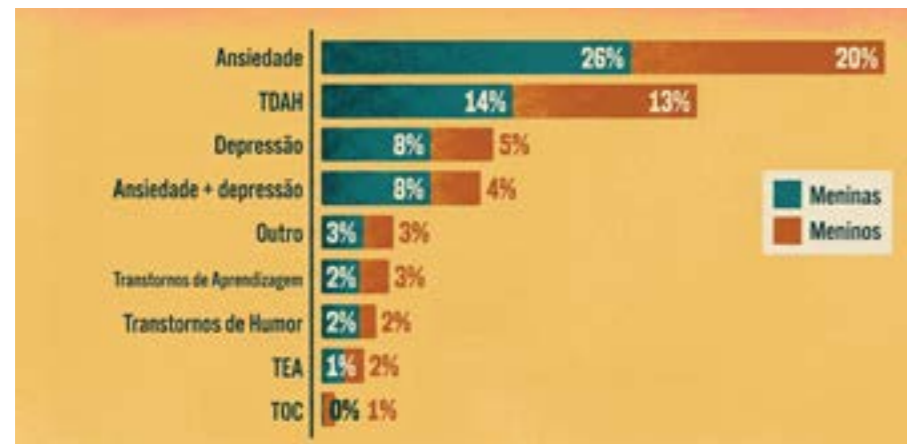
Além de identificar os sintomas percebidos pelos pais após longa exposição de seus filhos às telas e redes sociais, os questionamos a respeito de diagnósticos profissionais que foram além de suas percepções. 64% afirmaram que seus filhos não foram diagnosticados com nenhum transtorno. Porém, dentre os que possuem, a ansiedade aparece como o transtorno mais frequente, relatado por 23% dos pais. Na sequência, TDAH com 14%, seguido de depressão, 7%. Casos de ansiedade e depressão, conjuntamente, chamam a atenção por equivalerem a 6% dos diagnósticos presentes na amostra.

DIAGNÓSTICOS PROFISSIONAIS DOS ADOLESCENTES, POR TIPO DE TRANSTORNO



As diferenças de gênero são consistentes com a literatura e ajudam a qualificar a leitura dos dados. Entre as meninas, há maior incidência de ansiedade (25% vs 20% entre os meninos), depressão (8% vs 5% entre os meninos) e diagnósticos combinados de ansiedade + depressão (8% vs 4%). Esses resultados dialogam com padrões já observados em estudos clínicos: nelas, os quadros tendem a se manifestar de forma mais internalizada, enquanto neles com maior frequência sintomas externalizados.

TRANSTORNOS DIAGNOSTICADOS POR GÊNERO

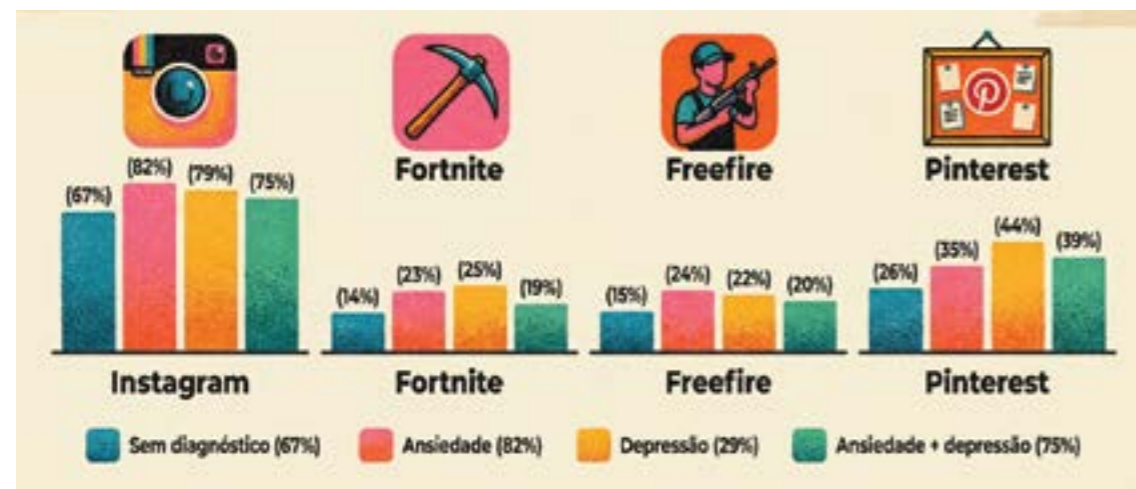


“ De forma recorrente os pacientes diagnosticados com ansiedade, excesso de irritabilidade, por exemplo, são aqueles que mais fazem uso de telas e redes e redes sociais. Não há maturidade suficiente para lidar com tudo a que veem. ”

(Márcia Archanjo, psicóloga)

Outro achado importante diz respeito ao início do contato mais frequente com as telas. Entre adolescentes sem nenhum diagnóstico, 32% tiveram o início de sua vida digital antes de completarem 1 ano de idade. Esse percentual sobe para, em média, 43% entre aqueles que receberam diagnósticos de ansiedade, depressão, a combinação de ambos ou transtornos de humor. Importante ressaltar que a antecipação do contato com as telas não explica, por si só, os quadros observados, mas aparece como um fator associado que merece atenção em análises mais amplas sobre desenvolvimento, regulação emocional e hábitos familiares.

DIAGNÓSTICO CLÍNICO E PRINCIPAIS APLICATIVOS UTILIZADOS



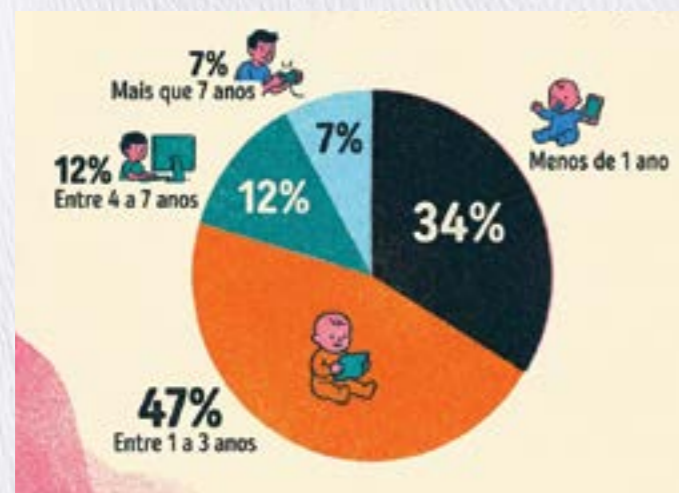
Quando cruzamos diagnósticos com hábitos digitais, surgem sinais relevantes. Adolescentes com transtornos de ansiedade, depressão ou ambos apresentam maior penetração no uso diário de plataformas como Instagram, Fortnite, Freefire e Pinterest quando comparados aos que não possuem diagnóstico algum. Embora os dados não indiquem causalidade, o padrão reforça a necessidade de observar como determinados ambientes digitais centrados em imagem, performance e competição, podem interagir com vulnerabilidades pré-existentes.



HÁBITOS DA PRIMEIRA INFÂNCIA MOLDAM O USO NA ADOLESCÊNCIA

Questionamos os pais sobre a idade com que seus filhos, hoje adolescentes, tiveram os primeiros contatos com telas, seja através de celulares, tablets ou televisões. Quase metade dos pais (47%) afirma que seus filhos tiveram acesso mais intenso a telas entre 1 e 3 anos de idade, enquanto um número igualmente expressivo, 34%, relata que esse contato ocorreu antes mesmo do primeiro ano de vida. Apenas uma minoria teve acesso mais tardio: 12% entre 4 e 7 anos e apenas 7% após os 7 anos de idade.

IDADE EM QUE OS ADOLESCENTES INICIARAM CONTATO MAIS FREQUENTE COM AS TELAS



Quando observamos esses dados em perspectiva geracional, a tendência se intensifica. Adolescentes mais novos, hoje entre 12 e 13 anos, foram expostos às telas significativamente mais cedo do que os adolescentes mais velhos, entre 15 e 17 anos. Enquanto 24% dos jovens de 17 anos já acessavam telas antes de completar 1 ano de vida, esse percentual salta para 41% entre os adolescentes de 12 anos. O mesmo padrão se repete no intervalo entre 1 e 3 anos: 35% entre os mais velhos versus 46% entre os mais novos.

PRIMEIRO CONTATO COM TELAS POR IDADE DO ADOLESCENTE



Esses números podem indicar que o uso de telas não apenas se expandiu, mas pode ter sido naturalizado cada vez mais cedo dentro dos lares, muitas vezes como resposta à exaustão cotidiana, à falta de apoio às famílias e à busca por momentos de calma, silêncio ou praticidade. Celulares e tablets, ainda que não próprios, passam a ocupar o papel de entretenimento imediato e, em muitos casos, de reguladores emocionais improvisados.

“ Olha, vamos confessar: quem não quer momentos de paz? Com três eu já fico louca, imagine minha mãe com 6! Não sei como ela dava conta. Era na base do grito, rs (sic). Mas nós temos a vantagem da tecnologia, né? Era uma mão na roda em muitos momentos, nossa. O do meio sempre teve muita dificuldade de parar quieto e na hora de comer, então? Era o momento mais estressante do dia. Com dois, três anos, ele chorava de um lado, eu do outro. Quando eu percebi que era só colocar algum desenho no YouTube ou um influenciador que ele gostava fazendo brincadeiras e ele comia tudo, não pensei duas vezes. Assim, infelizmente foi um jeito, entendeu? São três meninos, então pensa! Até hoje é um jeito de apartar brigas, acabar discussão. Foi o jeito que deu certo aqui, entendeu? Lá atrás, com a minha mãe, era grito, cinta e hoje é celular. Não sei criticar se é bom ou ruim. Eles são bons meninos. ”

(Mulher, 46 anos, Rio de Janeiro, mãe de três meninos)

Outro achado relevante é a forte associação entre idade de início do uso de telas e tempo de exposição atual. Quanto mais cedo o contato, maior tende a ser o tempo diário de uso na adolescência. Entre os adolescentes que tiveram acesso às telas antes de completar 1 ano de idade, 44% passam hoje mais de 6 horas diárias em telas e redes sociais. Em contraste, entre aqueles cujo acesso mais intenso ocorreu apenas após os 7 anos, esse percentual cai drasticamente para 3%. Ainda que os dados não permitam afirmar causalidade direta, o conjunto das evidências aponta para um cenário em que a antecipação do contato com telas está associada a maior exposição na adolescência, fase já marcada por vulnerabilidades emocionais, sociais e cognitivas.

“ *Muitos vícios têm início na primeira infância, até mesmo antes. Consumo de açúcar, uma boa alimentação. O paladar é desenvolvido desde muito cedo. O cérebro idem. Imagine tudo o que o excesso de estímulos e telas podem causar em um bebê, uma criança tão pequena. Não é porque não pode ser visto facilmente, a olho nu, que não há danos.* ”

(Téia Capitano, psicanalista e educadora parental)

IDADE DO PRIMEIRO CONTATO E TEMPO DE USO ATUAL



REDES SOCIAIS COMO PALCO DE CONFLITOS E CRIMES

Questionamos os pais sobre algumas situações e conflitos que seus filhos já relataram terem sofrido ou observado nas redes sociais e apenas 25% afirmaram nunca terem ouvido relatos de situações negativas. Já 75% dos pais afirmaram que seus filhos sofreram ou presenciaram um ambiente online palco de algum tipo de conflito, crime ou exposição a conteúdos problemáticos.

SITUAÇÕES JÁ RELATADAS PELOS ADOLESCENTES A SEUS PAIS



Entre os relatos mais frequentes, chama a atenção o fato de que 48% dos pais ouviram de seus filhos sobre trocas de mensagens ofensivas ou agressivas. Situações explícitas de bullying online foram mencionadas por 33% dos pais, enquanto 29% relataram que seus filhos presenciaram crimes ou formas de discriminação, como racismo, homofobia, misoginia e gordofobia. Esses números sugerem que o ambiente digital, longe de ser apenas um espaço de entretenimento, também funciona como um território de conflitos sociais e simbólicos que atravessam o cotidiano dos jovens diariamente.

As diferenças de gênero são particularmente relevantes nessa análise. As meninas relataram com mais frequência experiências que envolvem sexualização precoce e exposição do corpo, como mensagens de conteúdo sexual inadequado (21% entre meninas versus 15% entre meninos) e pedidos de envio de fotos ou vídeos íntimos (23% versus 14%). O bullying online também aparece de forma mais intensa entre elas (38% contra 29% entre os meninos). Esses dados dialogam com análises anteriores do estudo, que indicam que as

experiências digitais das meninas tendem a incidir mais sobre a forma como seus corpos, comportamentos e imagens são avaliados e julgados no espaço público digital.

SITUAÇÕES JÁ RELATADAS POR GÊNERO



Entre os meninos, embora os percentuais sejam menores nesses itens específicos, o contato com ambientes digitais marcados por competitividade, agressividade simbólica e normalização da violência também aparece com força, especialmente em plataformas de jogos e fóruns com chats abertos. Ainda que algumas diferenças não alcancem significância estatística, observa-se uma tendência de maior incidência de relatos entre adolescentes que utilizam com mais frequência aplicativos como Instagram, Roblox, Discord e WhatsApp, plataformas que combinam interação social intensa, circulação de imagens e comunicação privada ou semiprivada.

A idade parece surgir como um fator decisivo para a intensificação dessas experiências. A partir dos 15 anos, há um aumento significativo nos relatos de mensagens de conteúdo sexual inadequado, pedidos de fotos ou vídeos íntimos, além de situações de ameaça e intimidação, tanto entre meninas quanto entre meninos.

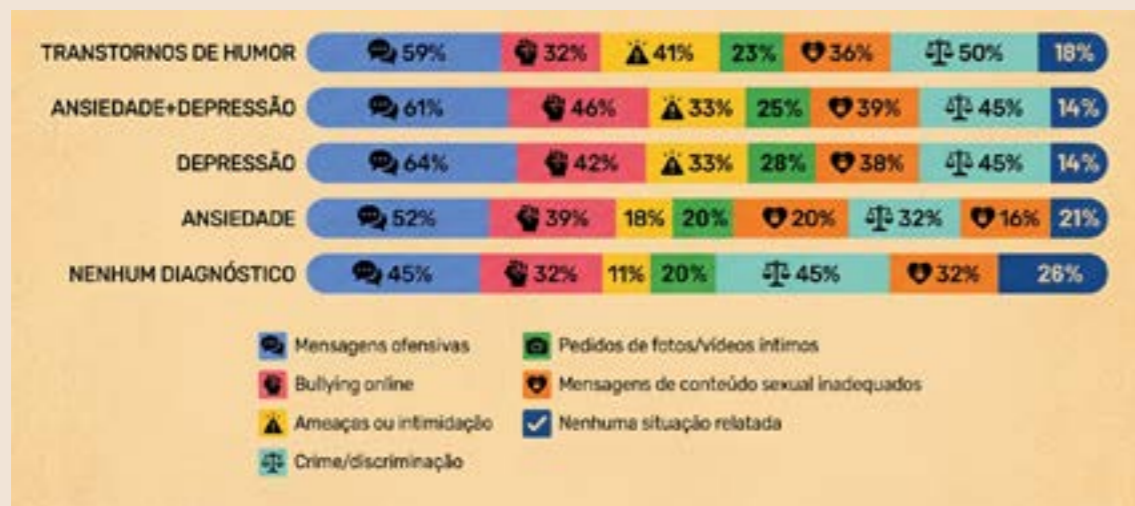
SITUAÇÕES JÁ RELATADAS POR IDADE DOS ADOLESCENTES



Essa exposição exagerada a trocas de mensagens ofensivas, práticas de bullying, manifestações de crime e diferentes formas de discriminação já na infância e nos estágios iniciais da adolescência podem contribuir para um processo gradual de dessensibilização. Neste processo tais violências deixam de ser percebidas como eventos excepcionais ou alarmantes e passam a ser incorporadas como parte do cotidiano digital. Esse fenômeno tende a favorecer a normalização simbólica de práticas como racismo, misoginia, homofobia e intimidação, enfraquecendo mecanismos de reconhecimento, rejeição e denúncia desses comportamentos.

Embora os dados não permitam estabelecer uma relação de causa-efeito direta, há um padrão consistente quando se observa o recorte por diagnóstico clínico. Adolescentes com ansiedade, depressão, ansiedade associada à depressão ou transtornos de humor relataram a seus pais percentuais mais elevados de praticamente todas as situações investigadas, quando comparados aos adolescentes sem diagnóstico. Essa associação reforça a hipótese de que ambientes digitais hostis, sexualizados ou violentos podem atuar como fatores de risco adicionais, especialmente para jovens que já se encontram emocionalmente mais vulneráveis.

SITUAÇÕES JÁ RELATADAS POR TRANSTORNOS DIAGNOSTICADOS NOS ADOLESCENTES



“ É um fato: nós tendemos a normalizar aquilo a que somos estimulados com mais frequência. Imagine uma criança tendo acesso diário a muitos tipos de violência, sem filtros, sem pensamento crítico, sem uma régua moral estabelecida. É importante que tenhamos consciência, como pais e sociedade, de que este cérebro está se formando e ainda não está pronto. ”

(Sue Missé, psicóloga e orientadora parental)

“ De um modo geral os pais liberam mais cedo os meninos para explorar o seu entorno, experimentar a vida. Como sociedade somos assim, é como um espelho dos lares. Mas, na internet, esse mundo é mais cruel, menos vigilante. Adultos não estão preparados para tudo o que tem lá. Crianças e adolescentes muito menos. ”

(Téia Capitano, psicopedagoga e educadora parental)



5

COMPORTAMENTO DOS PAIS
QUANTO AO USO DE TELAS

E REDES SOCIAIS PELOS SEUS FILHOS



MEDOS ANTIGOS, RISCOS NOVOS

Nesta etapa do estudo, os pais deixam de ocupar apenas o lugar de observadores do comportamento digital dos filhos e passam a revelar, de forma explícita, seus próprios medos, inseguranças e dilemas. Ao serem convidados a indicar, em uma lista extensa, quais situações cotidianas mais lhes causam receio, o objetivo foi compreender se, assim como em gerações anteriores, os temores parentais continuam ancorados majoritariamente no mundo físico ou se já migraram, de forma consistente, para o ambiente digital.

Os dados sugerem que podemos estar diante de um deslocamento importante. O medo de que os filhos consumam conteúdos violentos ou pornográficos na internet aparece no mesmo patamar do receio de que sejam vítimas de assédio sexual fora de casa: ambos são citados por 56% dos pais.

Em seguida, surgem preocupações tradicionalmente associadas ao mundo presencial, como o contato com drogas ou álcool em festas (52%), mas já lado a lado com inquietações típicas da vida digital, como o isolamento prolongado no quarto utilizando celulares, computadores ou tablets, mencionado por 48% dos respondentes. Receber mensagens de cunho sexual online assusta 36% dos pais, exatamente o mesmo percentual daqueles que temem o envolvimento dos filhos com más companhias no bairro ou na escola.

SITUAÇÕES QUE MAIS ASSUSTAM OS PAIS



Esses resultados apontam para um cenário em que os medos parentais parecem estar deixando de ser exclusivamente “do lado de fora” e passam a habitar um território híbrido, no qual o digital e o presencial se entrelaçam. A fronteira entre o que acontece “na rua” e o que acontece “na tela” torna-se cada vez mais difusa, configurando uma realidade phygital em que riscos, ameaças e vulnerabilidades circulam de forma contínua. A grande diferença é que tudo isso ainda é muito novo para os pais da primeira geração genuinamente nativa digital.

/// *Eu e a mãe deles somos separados desde que os gêmeos tinham 5 anos. Hoje eu e a mãe ex-mulher convivemos melhor, mas, na época, a melhor forma de nos comunicarmos foi dando celular a eles. Demos um tablet, com uma linha e um celular porque aí eles poderiam dividir, sabe? Mas agora que vocês estão me fazendo pensar que eu e a mãe nunca paramos para conversar sobre segurança dos aparelhos, software para proteção, sei lá. Tinha regra de tempo, mas era mais isso, sabe? E, claro, sempre estive e estou, até hoje, à disposição para conversarmos, às vezes puxo um assunto de alguma coisa que vi na internet e pareceu sério. Lembro que eu sempre achei o máximo como eles se viram com as tecnologias, sabe? Mas hoje eles estão com 16 anos e eu já me sinto super deslocado das conversas e, na minha opinião, tem vício ali. Eu vejo um monte de coisas erradas, sabe? Por que a gente acha que eles não? Agora me pergunto se fizemos certo. O que será que eles viram e acharam normal a ponto de nunca terem trazido para mim, sabe? ///*

(Homem, 47 anos, Recife, pai de dois filhos, sendo um menino e uma menina)

Entre pais de meninas, o principal medo está associado à ação de terceiros sobre suas filhas: 63% temem que elas sejam vítimas de assédio sexual fora de casa, percentual significativamente superior ao observado entre pais de meninos (48%). O contato com drogas ou álcool em festas também aparece como uma preocupação elevada (55%), sem grandes variações por gênero. Já entre pais de meninos, os receios se concentram mais fortemente nas atitudes e comportamentos dos próprios filhos, sobretudo no ambiente digital. O consumo de conteúdos violentos ou pornográficos online é citado por 62% desses pais, frente a 51% entre pais de meninas. O isolamento prolongado no quarto utilizando telas aparece com 55%, contra 41% no caso das meninas. Também se destacam o medo de envolvimento com más companhias na escola ou no bairro (47% vs. 25%) e o receio de sofrer bullying ou agressão física na escola (39% vs. 29%). Esses dados sugerem percepções parentais distintas sobre vulnerabilidade e risco, fortemente atravessadas por construções de gênero.

SITUAÇÕES QUE MAIS ASSUSTAM OS PAIS POR GÊNERO DOS ADOLESCENTES



À medida que os adolescentes crescem, os pais relatam uma diminuição progressiva dos receios diretamente associados ao uso de telas e redes sociais. Essa redução não deve ser interpretada, necessariamente, como uma diminuição objetiva dos riscos, mas pode indicar processos mais complexos: a normalização de comportamentos digitais já incorporados à rotina familiar, uma possível sensação de impotência diante de práticas consolidadas ao longo dos anos, ou ainda a dificuldade de intervir em dinâmicas que os próprios pais não dominam plenamente.

Nesse sentido, os dados sugerem que, para muitos pais, o medo não desaparece, mas se transforma. Entre a vigilância, a preocupação constante e, em alguns casos, a desistência silenciosa, vai se desenhando um cenário em que o ambiente digital deixa de ser percebido como uma exceção a ser controlada e passa a ser aceito como parte inevitável da adolescência contemporânea. É justamente nesse ponto que se abrem questões centrais para a pesquisa: até que ponto essa adaptação é uma estratégia consciente? E quando ela se aproxima de uma forma de resignação coletiva frente a um fenômeno que ainda carece de referências, limites claros e apoio social estruturado?

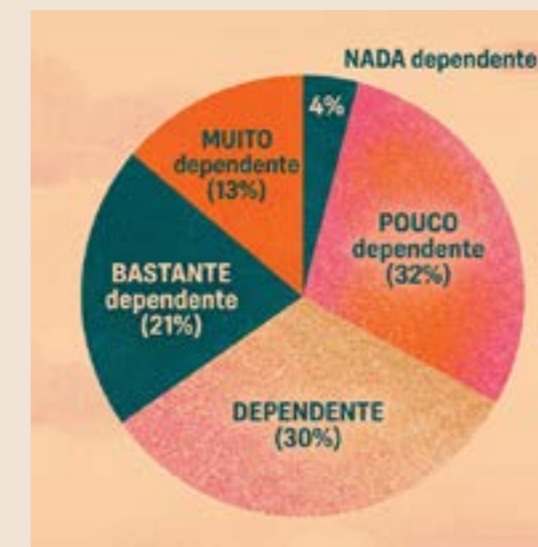


SITUAÇÕES QUE MAIS ASSUSTAM OS PAIS POR IDADE DOS ADOLESCENTES



NORMALIZAÇÃO DOS EXCESSOS E A DEPENDÊNCIA DIGITAL

Questionados diretamente sobre o grau de dependência de seus filhos em relação às telas e às redes sociais, 34% dos pais avaliam que seus filhos são bastante ou muito dependentes, enquanto 62% os classificam como dependentes ou pouco dependentes, e apenas 4% afirmam que não há dependência alguma. Esses números contrastam dados acima da própria pesquisa: i. 41% dos adolescentes passam quatro horas ou mais por dia em telas e redes sociais, e 15% ultrapassam seis horas diárias e ii. 96% dos pais relatam que seus filhos já apresentaram algum sintoma após longos períodos em frente às telas.



Esse descompasso pode sugerir que o tempo elevado de uso, por si só, ainda não é plenamente reconhecido pelos pais como um indicativo claro de dependência. A exposição prolongada pode ser interpretada como parte do cotidiano contemporâneo, e não necessariamente como um comportamento problemático que exija intervenção. Trata-se menos de negação explícita e mais de uma dificuldade em nomear, conceitualmente, o que seria "dependência" em um contexto em que o digital atravessa estudo, lazer, socialização e entretenimento. Mas e a perspectiva dos sintomas já presenciados? Eles podem estar sendo confundidos com mudanças comportamentais "próprias" da idade e, mais uma vez, normalizados nas dinâmicas familiares.

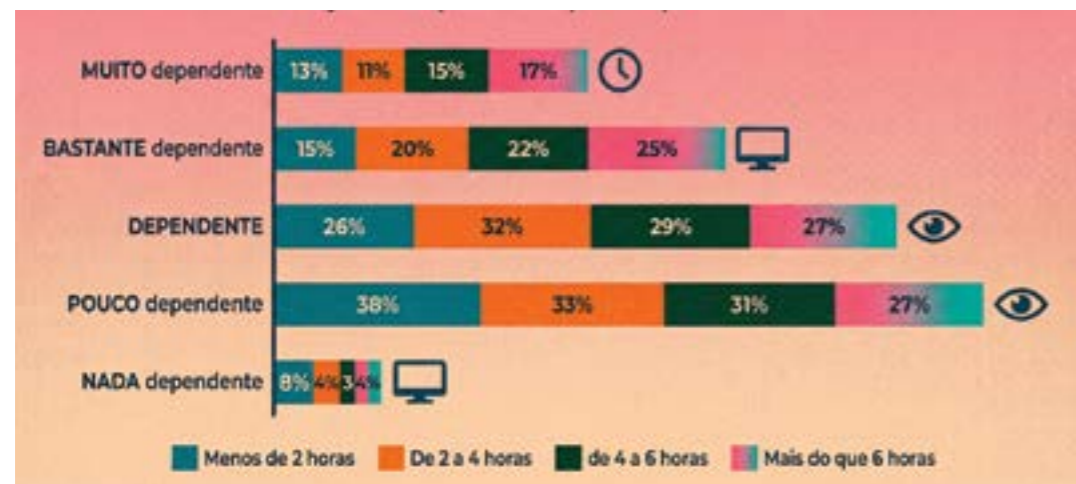
/// Quando eu tinha a idade dele, meus 14 anos, minha mãe ficava louca porque eu não saía do videogame. Mas eu nem sentia o tempo passar e faço esse paralelo com os jovens hoje. Está tudo ali, na palma da mão, pra cima e pra baixo.

Eu não era viciado, nunca deixei de fazer coisas por causa do videogame. Aqui em casa eu até acho sim que ele deixa de aproveitar a praia, o dia, sabe? Mas não é vício, sei lá. Com quanto tempo passa a ser considerado um vício? É meio da geração, sabe? Meio quietona, meio na dela, causam menos que a minha. Fico até tentando entender como entrar aí nesse mundo novo pra mim. //

(Homem, 47 anos, Rio de Janeiro, pai de um menino)

As análises mostram que essa percepção é relativamente homogênea entre gênero do adolescente, renda familiar e região do país. No entanto, surge uma diferença etária relevante. Pais de adolescentes mais velhos tendem a avaliar o uso das telas de forma mais crítica: enquanto cerca de 32% dos pais de jovens entre 12 e 14 anos consideram seus filhos bastante ou muito dependentes, esse percentual sobe para 40% entre aqueles com filhos de 15 a 17 anos. Esse dado pode indicar que, à medida que os adolescentes crescem e conquistam maior autonomia digital, os efeitos do uso intensivo tornam-se mais visíveis aos olhos dos pais – seja no comportamento, no humor ou na rotina. Ainda assim, quando os dados são cruzados com o tempo efetivo de uso diário, observa-se algo paradoxal: mesmo entre os adolescentes que passam mais de seis horas por dia conectados, a percepção de “muita dependência” cresce apenas de forma marginal em relação aos que permanecem até quatro horas. Em outras palavras, o aumento expressivo do tempo de exposição não se traduz, na mesma proporção, em uma maior sensação de alerta por parte dos responsáveis.

SENSAÇÃO DE DEPENDÊNCIA DE TELAS POR TEMPO DIÁRIO DE USO



Esse achado reforça uma hipótese central deste estudo: embora os pais demonstrem preocupação crescente com os riscos do ambiente digital, tais como conteúdos inadequados, violência, sexualização e isolamento, ainda não parece haver uma compreensão clara, compartilhada ou consensual sobre quando o uso deixa de ser intenso e passa a ser

dependente. Entre normalização, incerteza e sensação de impotência diante de um hábito já consolidado, muitos pais parecem oscilar entre o incômodo e a adaptação, sem necessariamente transformar a preocupação em ação estruturada.

A PREOCUPAÇÃO É DECLARADA, MAS A SUPERVISÃO É LIMITADA

Ao cruzar os dados sobre preocupação parental com a frequência de verificação dos celulares dos adolescentes, emerge uma tensão central desta pesquisa: o desalinhamento entre medo declarado e ação concreta. Embora os pais relatem receios significativos em relação ao ambiente digital tanto quanto às preocupações do mundo real, isso nem sempre se traduz em práticas consistentes de acompanhamento ou mediação.

Os dados mostram que 21% dos pais raramente ou nunca verificam o celular de seus filhos, enquanto 38% afirmam fazê-lo apenas quando algo “soa estranho” ou chama a atenção. Ou seja, quase 6 em cada 10 pais adotam uma postura predominantemente reativa, e não preventiva, em relação à vida digital dos adolescentes. A verificação frequente como algumas vezes por semana ou mesmo diariamente permanece restrita a uma parcela minoritária da amostra.



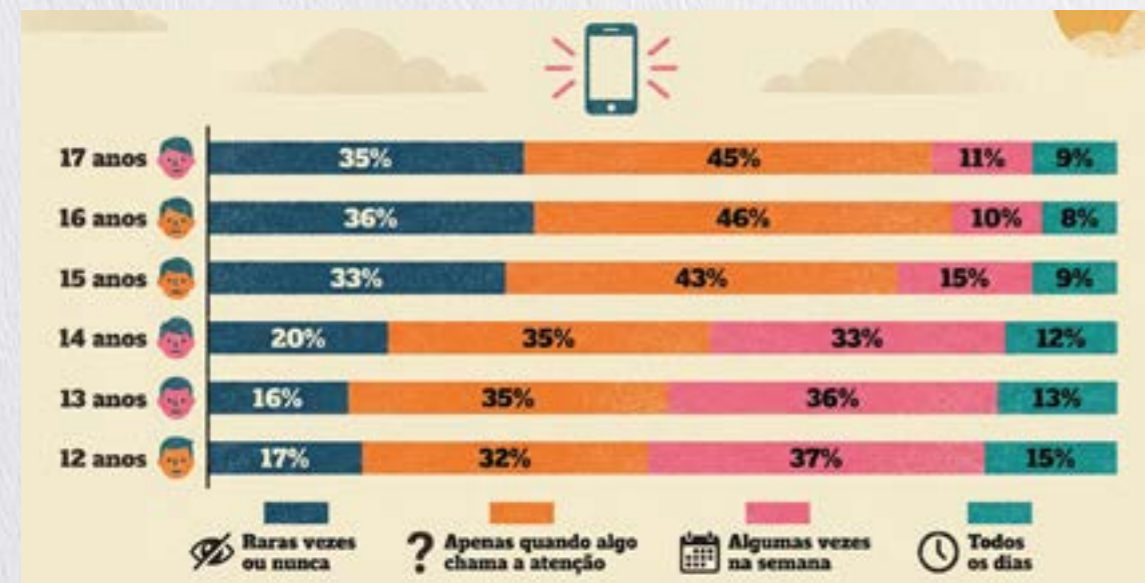
As análises por gênero do adolescente, região do país e faixa de renda familiar não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Esse achado é particularmente relevante, pois sugere que a forma como as famílias lidam com o acompanhamento digital não está associada a desigualdades socioeconômicas, mas sim a um padrão cultural mais

amplo. O uso de telas parece ter sido naturalizado como parte do cotidiano familiar, independentemente do contexto social.

Outro dado que chama atenção é o fato de que nem mesmo entre adolescentes com diagnóstico de transtornos mentais tais como ansiedade, depressão ou TDAH há aumento na frequência de verificação dos dispositivos pelos pais. Esse resultado reforça a hipótese de que o acompanhamento digital não é, necessariamente, ajustado em função de sinais de maior vulnerabilidade emocional, o que pode indicar limites de informação, insegurança ou exaustão parental frente a um cenário percebido como complexo demais para ser controlado.

As diferenças mais expressivas surgem quando observamos o recorte etário. Entre pais de adolescentes mais novos, há uma postura significativamente mais ativa. Aos 12 anos, 52% dos pais afirmam verificar o celular dos filhos algumas vezes por semana ou mesmo diariamente. Esse percentual cai de forma acentuada ao longo da adolescência, chegando a apenas 20% aos 17 anos. O movimento inverso também é evidente: enquanto 17% dos pais de adolescentes de 12 anos raramente ou nunca verificam os celulares, esse número sobe para 35% entre pais de adolescentes de 17 anos.

FREQUÊNCIA DE VERIFICAÇÃO DO CELULAR DOS ADOLESCENTES PELOS PAIS



Esse padrão pode sugerir que, à medida que os filhos crescem, os pais tendem a reduzir sua presença no acompanhamento digital seja por acreditarem que os adolescentes já são mais autônomos, seja pelo desejo de respeitar espaços de privacidade e incentivar a construção da independência em uma fase marcada por profundas mudanças identitárias. A esse movimento somam-se, muitas vezes, o receio de conflitos, o desgaste relacional ou

a sensação de impotência diante de um ambiente digital que lhes é pouco familiar. Mais do que uma decisão isolada ou plenamente consciente, os dados apontam para um processo gradual de afastamento, no qual a supervisão vai cedendo lugar à expectativa de autorregulação por parte dos jovens.

“ Mas isso é a adolescência, né? É o momento dela descobrir o mundo com os olhos dela, experimentar, se frustrar. Somos muito abertos à conversa aqui em casa, um porto seguro para ela ter para onde voltar, conversar, expor medos. Somos um guia. Mas não dá para prender para sempre. E, eu acho que de alguma forma a internet, as redes sociais, é a “nova rua”, sabe? Mas temos a vantagem de estar fisicamente em casa. ”

(Mulher, 37 anos, Minas Gerais, mãe de uma menina)

“ Eu controlo o tempo de uso do celular, são 4 horas por dia, algumas buscas de palavras no Google e no YouTube e temos geolocalização para compartilhar com toda família. Vocês já tentaram ir mais a fundo nos controles que estão no Roblox? Quando eu tentei para desativar o chat, proibir palavras e tal, estava tudo em inglês, uns termos meio técnicos que eu não entendo nada. Aí travou mais coisas do que eu queria, ele quase não conseguia jogar, aí liberei. Não tinha que ser em Português, fácil de entender? Eu acho que essas empresas de jogos dificultam e ninguém também vai atrás. ”

(Mulher, 35 anos, Curitiba, mãe de um menino)



PAIS CONVERSAM, MAS CADA VEZ MENOS

Apesar do distanciamento progressivo na supervisão direta do uso dos celulares, os dados indicam que a conversa ainda é a principal estratégia mobilizada pelos pais para lidar com o ambiente digital dos filhos. Quando questionados sobre a frequência com que conversam com seus adolescentes sobre o uso de telas e redes sociais, incluindo temas como uso consciente, funcionamento das plataformas e o que acontece no ambiente online, 73% dos pais afirmam conversar muitas vezes ou sempre. Apenas 8% dizem que raramente ou nunca abordam o tema, sugerindo que, ao menos no discurso e na intenção, o assunto está presente no cotidiano familiar.



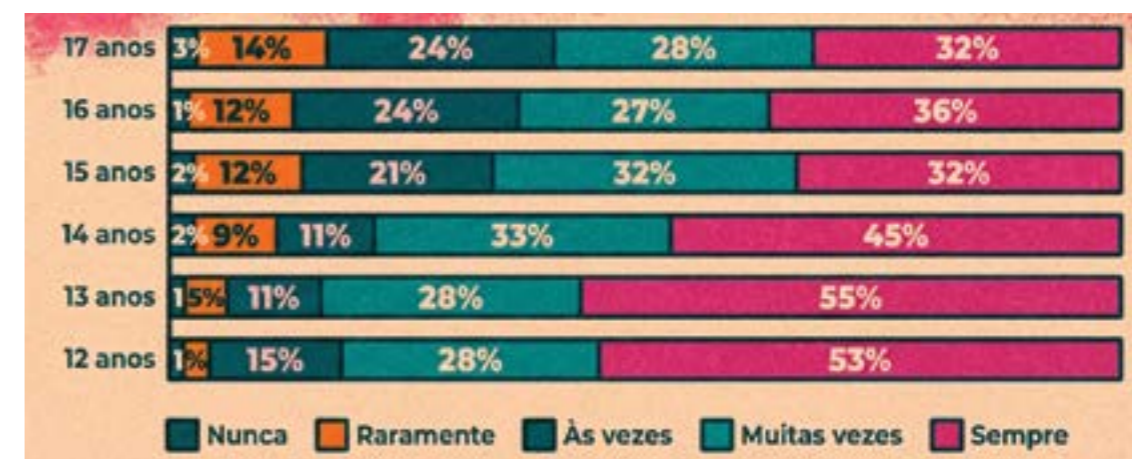
No entanto, uma análise mais detalhada revela nuances importantes. A frequência dessas conversas não é homogênea e varia significativamente de acordo com o gênero e a idade do adolescente. Pais de meninas conversam mais: 78% afirmam dialogar muitas vezes ou sempre com suas filhas, contra 67% entre pais de meninos. Esse dado sugere que, enquanto as meninas tendem a ser mais incluídas em conversas sobre riscos, limites e cuidados, os meninos podem estar sendo menos verbalmente acompanhados, possivelmente por expectativas culturais de maior autonomia ou até mesmo uma menor percepção de vulnerabilidade.

FREQUÊNCIA DE CONVERSAS SOBRE USO DE TELAS E REDES SOCIAIS POR GÊNERO DOS ADOLESCENTES



O fator etário aprofunda ainda mais essa assimetria. Entre pais de adolescentes de 12 anos, 81% afirmam conversar muitas vezes ou sempre sobre o uso de telas. Já aos 17 anos, esse percentual cai para 60%, com crescimento das respostas “algumas vezes” ou “raramente”. Assim como observado na supervisão dos celulares, as conversas também parecem se tornar mais espaçadas à medida que os filhos crescem, mesmo em uma fase marcada por maior exposição a riscos digitais.

FREQUÊNCIA DE CONVERSAS SOBRE USO DE TELAS E REDES SOCIAIS POR IDADE DOS ADOLESCENTES



O conjunto dos dados pode sugerir um padrão recorrente: os pais falam, mas falam menos com o tempo. Conversam, mas muitas vezes sem aprofundamento contínuo. Alertam, mas nem sempre acompanham. A conversa aparece como um recurso mais acessível e menos conflituoso do que a supervisão direta, mas também corre o risco de se tornar pontual, reativa ou simbólica, especialmente quando não vem acompanhada de presença, escuta ativa e corresponsabilização.

Assim, ainda que o diálogo seja um elemento central da mediação parental no ambiente digital, os dados indicam que ele perde densidade justamente quando o contexto se torna mais complexo, reforçando a hipótese de que muitos pais se mantêm preocupados, mas encontram dificuldades práticas para sustentar ações consistentes ao longo da adolescência.

/// *Eu já me preocupei mais, tá? Falava, falava, sermão e mais sermão. Mas com 14, 15, 16 anos, a formação já tá feita, já sabe o que é certo e o que é errado. Agora acho que temos mais é que confiar que demos o nosso melhor. Claro que eu ainda estou aqui. Sempre estaremos, eu e o pai dele. Mas ele conhece dos aplicativos muito melhor do que eu, sabe os riscos mais do que eu sei.* ///

(Mulher, 38 anos, Recife, mãe de um menino de 16 anos)

O ENFRAQUECIMENTO DAS AÇÕES AO LONGO DA ADOLESCÊNCIA

Entendemos pelos dados anteriores que a conversa é a base da busca por uma relação mais saudável com as redes sociais e as telas. Mas será apenas isso? As iniciativas mais citadas pelos pais revelam, em grande medida, estratégias que priorizam o diálogo e a negociação, antes de medidas mais estruturais ou restritivas. Conversar frequentemente sobre o que os adolescentes veem e consomem online aparece como a principal ação adotada, mencionada por 69% dos pais. Em seguida, surge o estímulo a atividades fora das telas, como esportes, leitura e atividades artísticas com 66% das respostas, indicando um esforço consciente de contrabalançar o tempo digital com experiências offline. Já medidas que exigem maior organização familiar ou imposição de limites aparecem com menor incidência: apenas 49% dos pais afirmam estabelecer regras claras de tempo e horário de uso, e 46% dizem promover momentos em família sem celular, como refeições ou brincadeiras conjuntas. Ainda que apenas 3% da amostra declare não ter tomado nenhuma medida concreta, o conjunto dos dados sugere que as ações adotadas tendem a ser aquelas menos conflituosas e mais compatíveis com a rotina já estabelecida nas famílias.

AÇÕES PRÁTICAS PARA MELHORAR A RELAÇÃO DOS ADOLESCENTES COM AS TELAS



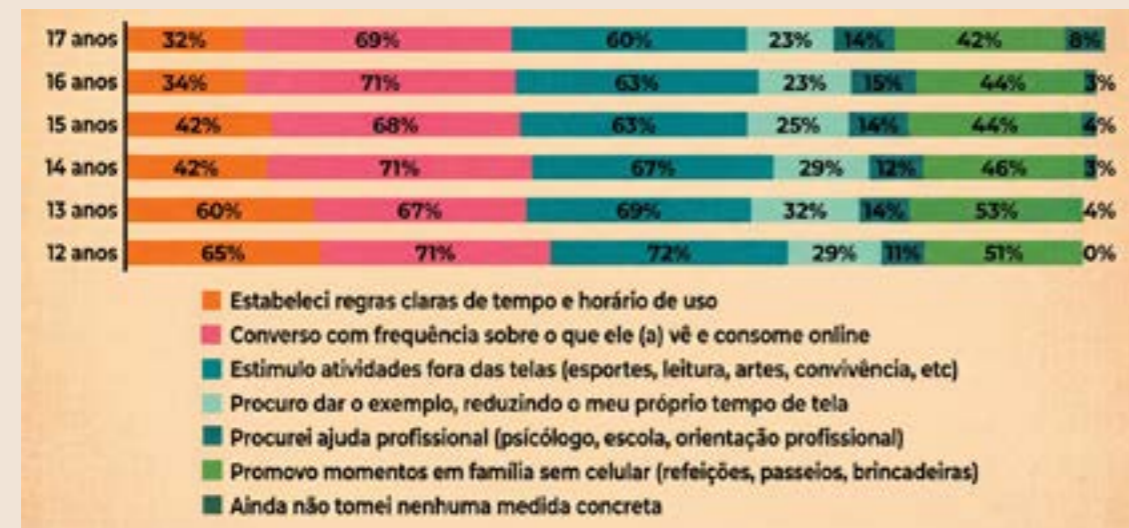
Assim como observado em análises anteriores, não há diferenças relevantes por região do país ou renda familiar, o que reforça a ideia de que os desafios e as respostas parentais ao uso de telas atravessam classes sociais e contextos geográficos. No entanto, diferenças importantes emergem quando o recorte é feito por gênero do adolescente. Conversas sobre o uso de redes sociais ocorrem com maior frequência entre pais e filhas, enquanto, no caso dos meninos, há maior ênfase no estímulo a atividades fora das telas: 71% dos pais de meninos afirmam adotar essa estratégia, contra 61% entre as meninas. Esse padrão parece dialogar com percepções distintas sobre riscos, comportamentos e formas de mediação conforme o gênero.

AÇÕES PRÁTICAS PARA MELHORAR A RELAÇÃO COM AS TELAS POR GÊNERO DO ADOLESCENTE



À medida que os adolescentes crescem, observa-se uma redução progressiva nas ações práticas adotadas pelos pais para intervir ou reequilibrar a relação com as telas. Embora as conversas se mantenham relativamente constantes ao longo dos anos, as iniciativas que demandam maior envolvimento parental tais como estabelecer regras claras, estimular atividades offline ou criar momentos familiares sem celular diminuem de forma significativa com o avanço da idade.

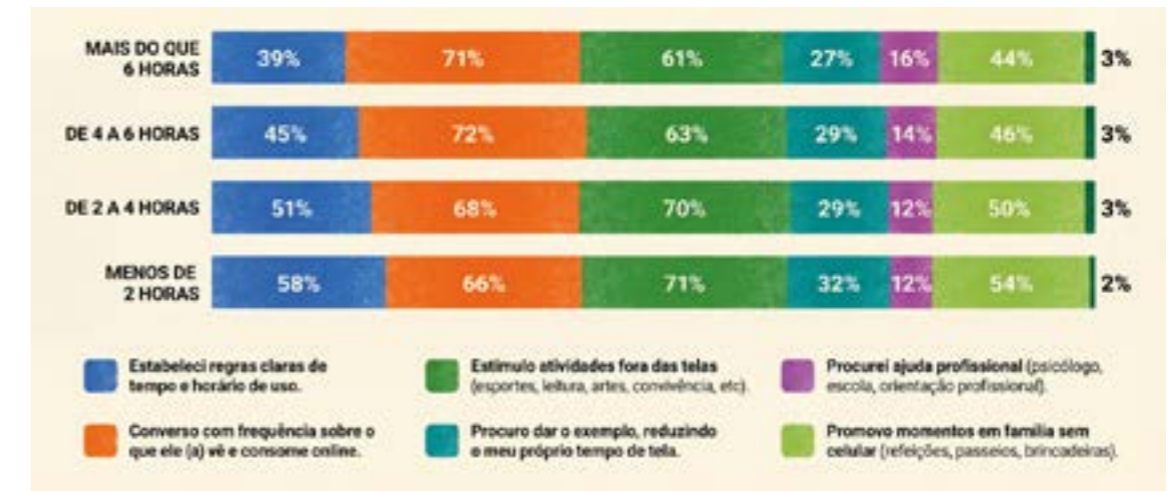
AÇÕES PRÁTICAS PARA MELHORAR A RELAÇÃO COM AS TELAS POR IDADE DO ADOLESCENTE



Os dados ilustram esse movimento com clareza. Entre pais de adolescentes de 12 anos, 65% afirmam ter estabelecido regras claras para o uso de celulares; aos 17 anos, esse percentual cai para 32%. O estímulo a atividades fora das telas também diminuiu: de 72% aos 12 anos para 60% aos 17. A promoção de momentos em família segue a mesma tendência, passando de 51% para 42% no mesmo intervalo etário. Esse padrão sugere que, com o passar do tempo, muitos pais reduzem seus esforços ativos, seja para evitar conflitos, seja por perceberem que as práticas digitais já estão profundamente enraizadas na rotina familiar.



AÇÕES PRÁTICAS PARA MELHORAR A RELAÇÃO COM AS TELAS POR TEMPO DE USO DIÁRIO



Essa leitura é reforçada quando os dados são cruzados com o tempo diário de uso de telas. Quanto mais horas os adolescentes passam conectados, menor é a proporção de pais que afirmam ter tomado medidas concretas para tentar mudar esse cenário. Em vez de gerar maior mobilização, o aumento do tempo de tela parece coexistir com uma espécie de acomodação gradual, na qual a dinâmica digital se normaliza e passa a ser incorporada como parte inevitável da vida familiar.



O SENTIMENTO DE DESPREPARO PARENTAL

As análises das percepções parentais parecem evidenciar que a relação dos pais com o universo digital dos filhos é marcada por ambivalência, insegurança e assimetrias importantes. Quando perguntados sobre o quanto se sentem preparados para conversar com seus filhos sobre o uso de telas e redes sociais, os dados não apontam para um consenso claro. Apenas 36% dos pais afirmam se sentir preparados para esse diálogo, enquanto 31% dizem se sentir nada ou pouco preparados. Outros 33% se posicionam em um lugar intermediário, declarando-se bastante ou muito preparados. Esse equilíbrio instável já sugere que a educação digital ainda é vivida como um território incerto, sem referências consolidadas.



Essa sensação de despreparo se intensifica à medida que os filhos crescem. Entre pais de adolescentes de 12 anos, 29% afirmam sentir-se pouco ou nada preparados para conversar sobre o tema. Aos 17 anos, esse percentual sobe para 43%. Os dados sugerem que, com o avanço da adolescência, não apenas o tempo de uso aumenta, mas também a complexidade do ambiente digital: novas plataformas, linguagens próprias, aplicativos menos familiares aos adultos e formas de interação cada vez mais distantes da experiência vivida por esses pais em sua juventude. O que antes era um celular compartilhado ou um aplicativo "conhecido" transforma-se em um ecossistema fragmentado, muito veloz e complexo para quem não cresceu nele.

Esse cenário pode ajudar a explicar por que muitos pais relatam dificuldade em sustentar conversas significativas: não se trata apenas de falta de vontade, mas de uma sen-

sação real de não dominar o território sobre o qual deveriam orientar. Falar sobre algo que não se compreende plenamente pode gerar insegurança, medo de perder autoridade ou receio de parecer desconectado da realidade dos filhos.

QUÃO PREPARADOS OS PAIS SE SENTEM PARA TER CONVERSAS SOBRE REDES SOCIAIS E TELAS POR IDADE DOS ADOLESCENTES



Os pais têm dificuldade de conversar com adolescentes, de um modo geral. Eles preferem mostrar exemplos do que aconteceu com conhecidos, o que saiu na mídia. Quase como se expor esse exemplo fosse o suficiente para educar e nas entrelinhas tivesse algo como "não ouse fazer algo parecido e aprenda o que não deve ser feito. Como ter qualidade nessa educação?"

(Sue Missé, psicóloga e orientadora parental)

É tudo uma grande loucura, né? Já parou para prestar atenção mesmo quando eles estão jogando? Os termos, as frases, gírias que usam? Impossível, impossível entender. É louco porque muitas vezes me sinto até desconectado desse universo, é meio impenetrável. E olha que eu tento, eu trabalho com tecnologia, veja só! Mas sinto uma baita dificuldade de me interessar pelos assuntos dele. O que tem nos unido é a música. Suei para buscar um interesse comum. Se não, vamos continuar cada um em canto da casa.

(Homem, 40 anos, Curitiba, pai de um menino de 14 anos)

Alguns recortes reforçam esse sentimento. Pais com renda familiar de até R\$ 10 mil mensais, especialmente nas regiões Norte e Nordeste, relatam maior sensação de despreparo. O mesmo ocorre entre pais cujos filhos já receberam algum diagnóstico de transtorno mental, o que pode sugerir que contextos de maior vulnerabilidade emocional e social podem agravar a percepção de falta de repertório para lidar com o tema. Curiosamente, entre os adolescentes que passam mais de seis horas diárias em telas, observa-se uma menor busca pelos pais por informação: 17% dos pais desse grupo afirmam não procurar conteúdos sobre uso consciente de tecnologia, frente a uma média geral de 11%. Ou seja, justamente onde o risco parece maior, a busca por apoio informacional tende a ser menor.

Essa relação torna-se ainda mais evidente quando cruzamos os dados com a frequência de conversas em casa. Entre os pais que afirmam nunca ou raramente conversar com seus filhos sobre o uso de telas, 36% dizem não buscar nenhum tipo de informação sobre o tema. O dado sugere um ciclo de afastamento: menos informação leva a menos diálogo, que por sua vez reforça a sensação de despreparo e a evitação do assunto.

Quando observamos onde os pais buscam informação, o panorama revela escolhas que privilegiam proximidade e informalidade. A conversa com amigos e familiares aparece como principal fonte para 27% dos respondentes, especialmente entre as mães, que recorrem significativamente mais a essa rede de apoio do que os pais.

PRINCIPAL MEIO ONDE OS PAIS BUSCAM SE INFORMAR SOBRE USO DE TELA E REDES SOCIAIS



Outros 27% preferem entrevistas na TV ou na internet, indicando uma busca por conteúdos que contenham uma linguagem mais acessível. Em contrapartida, apenas 13% afirmam recorrer a livros ou publicações especializadas, e somente 8% buscam influenciadores ou conteúdos específicos pró-infância. Chama a atenção ainda que 14% dos pais afirmem se informar por meio de redes sociais diversas, inclusive de pessoas desconhecidas, e 11% declarem não buscar informação alguma. Há, no entanto, diferenças relevantes por renda. Entre famílias com renda superior a R\$ 25 mil mensais, cresce o número de pais que recorrem a fontes mais especializadas, como livros, publicações acadêmicas ou iniciativas estruturadas de defesa da infância. Ainda assim, mesmo nesses grupos, a busca por informação diminui conforme os filhos envelhecem. Entre pais de adolescentes de 15 a 17 anos, cerca de 20% afirmam não buscar nenhum tipo de conteúdo sobre o tema, sugerindo que, com o tempo, o esforço informacional também se esgota.

PRINCIPAL MEIO ONDE OS PAIS BUSCAM SE INFORMAR SOBRE USO DE TELA E REDES SOCIAIS POR GÊNERO



QUANDO A ESCOLA TAMBÉM DEIXA DE SER ASSUNTO DE CASA

Ao observar como os pais se relacionam com as demandas escolares dos adolescentes dentro de casa, os dados revelam um padrão que combina presença nas ações mais básicas, engajamento seletivo e um afastamento progressivo ao longo da adolescência. A pesquisa buscou compreender não apenas se os pais participam, mas como e em que intensidade essa participação acontece no cotidiano familiar.

78% afirmam conversar com seus filhos sobre o que acontece na escola, de forma ampla e cotidiana. Em seguida, 69% dizem monitorar o desempenho escolar, acompanhando notas, avaliações e resultados. 62% relatam corrigir comportamentos desrespeitosos ou desmotivados em relação aos estudos, demonstrando preocupação com atitudes e postura diante da vida escolar. Outras ações, que exigem maior disponibilidade de tempo, envolvimento emocional ou capital cultural, aparecem com menor incidência. 55% dos pais afirmam incentivar a participação dos filhos em projetos escolares e atividades extracurriculares, enquanto 50% dizem conversar com os adolescentes sobre dificuldades emocionais e sociais vividas no ambiente escolar. Apenas 11% dos respondentes afirmam ter pouca participação, justificando essa ausência por dificuldades em acompanhar as demandas, seja por falta de tempo, seja por limitações ligadas à própria escolaridade.

RELAÇÃO DOS PAIS COM A VIDA ESCOLAR DOS ADOLESCENTES EM CASA



Embora não tenham sido identificadas diferenças regionais significativas, os dados mostram desigualdades importantes quando observados o tipo de escola e a renda média familiar. Entre famílias de adolescentes que estudam em escolas particulares, 66% afirmam incentivar a participação em projetos e atividades extracurriculares, percentual que cai para 44% entre pais de alunos de escolas públicas. A mesma tendência aparece nas conversas sobre dificuldades emocionais e sociais: 56% entre pais de escolas particulares, contra 44% nas públicas. Diferenças ainda mais expressivas surgem em ações consideradas mais ativas. 53% dos pais de escolas particulares afirmam incentivar leitura, pesquisa e curiosidade para além do conteúdo escolar, enquanto esse percentual é de apenas 34% entre famílias de escolas públicas. A criação de um ambiente calmo e adequado para os estudos também varia de forma relevante: 37% entre escolas particulares, contra 21% entre escolas públicas.

RELAÇÃO DOS PAIS COM A VIDA ESCOLAR DOS ADOLESCENTES EM CASA POR TIPO DE ESCOLA

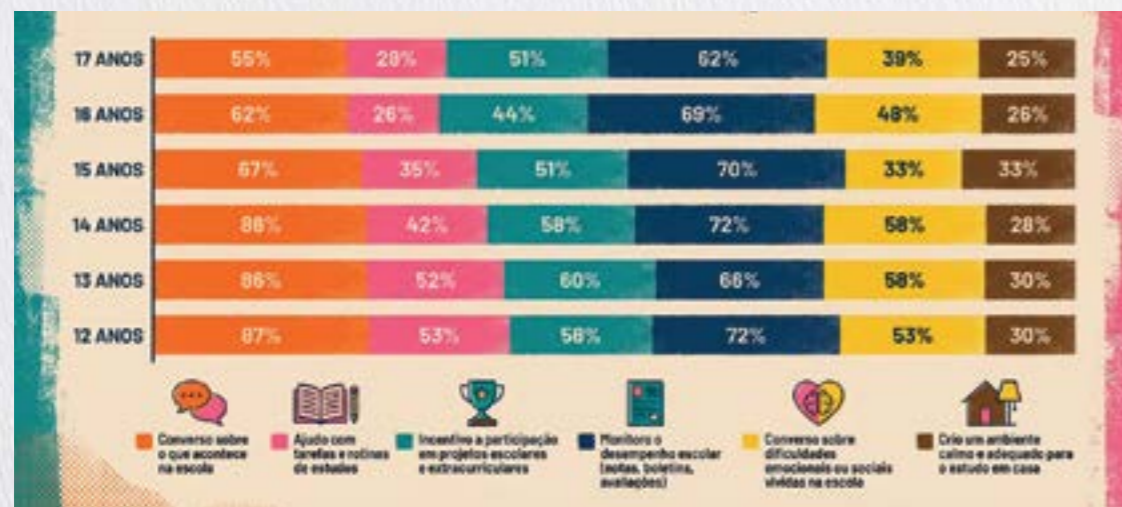


No entanto, o recorte mais consistente ao longo de toda a análise é o da idade dos adolescentes. Sem variações significativas por gênero, renda ou tipo de escola, os dados indicam um afastamento gradual dos pais à medida que os filhos crescem.



Aos 12 anos, 87% dos pais afirmam conversar com frequência sobre o que acontece na escola; aos 17 anos, esse número cai para 55%. O monitoramento do desempenho escolar também diminui de forma expressiva: de 78% aos 12 anos para 46% aos 17 anos.

RELAÇÃO DOS PAIS COM A VIDA ESCOLAR DOS ADOLESCENTES EM CASA



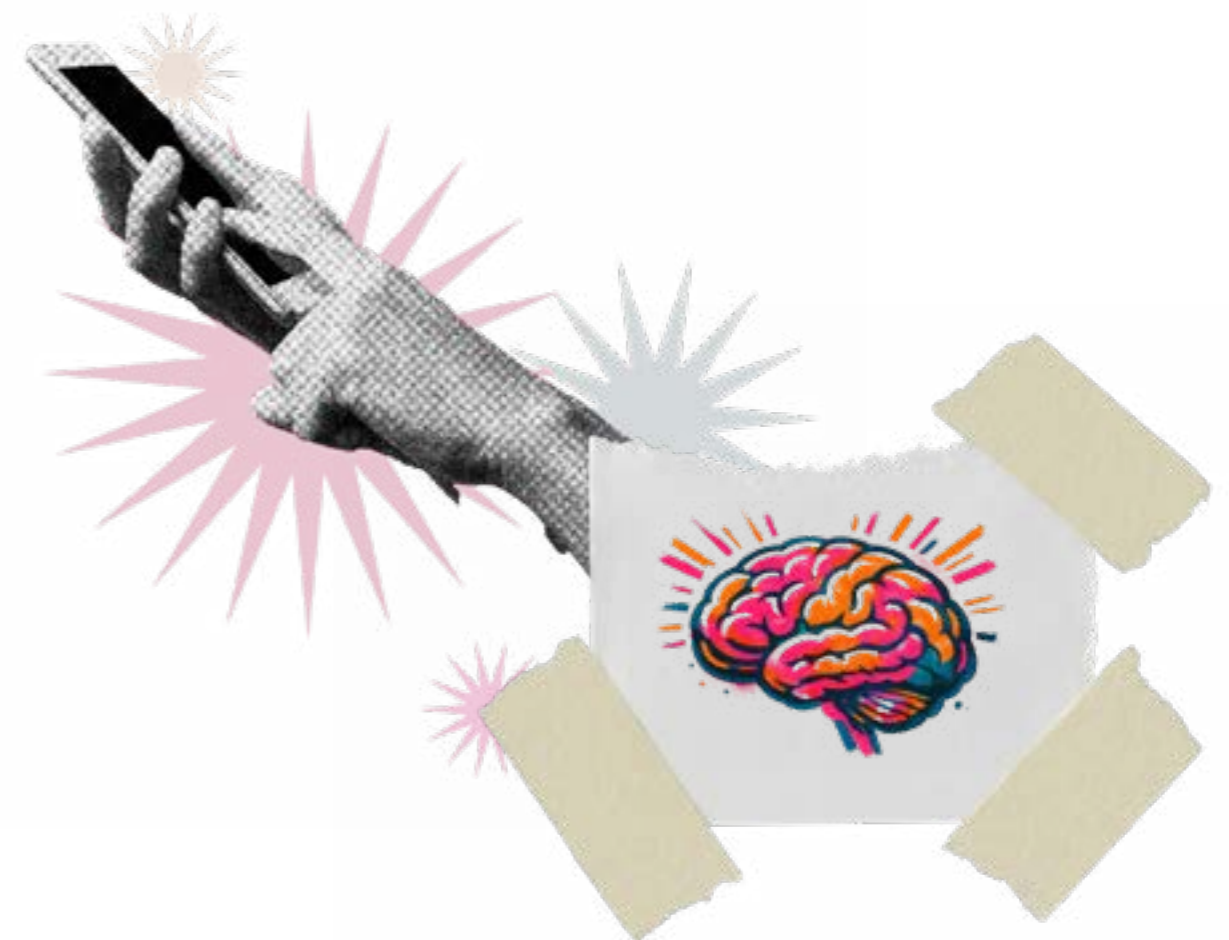
A mesma tendência se observa no apoio à rotina de estudos e tarefas escolares, que passa de 53% entre pais de adolescentes de 12 anos para apenas 28% aos 17 anos. As conversas sobre dificuldades emocionais e sociais vividas na escola também diminuem com o tempo, saindo de 53% aos 12 anos para 39% aos 17 anos. Esse movimento culmina em um dado que sintetiza esse processo de distanciamento: 34% dos pais de adolescentes de 17 anos afirmam ter dificuldades em acompanhar a vida escolar ou optaram por transferir integralmente essa responsabilidade aos próprios filhos, sob o argumento de que já são grandes o suficiente para lidar sozinhos com essas demandas.



Mais do que indicar desinteresse, os dados sugerem uma transição silenciosa de responsabilidades, na qual o acompanhamento parental vai sendo substituído pela expectativa de autonomia. Essa mudança parece ocorrer de forma gradual, muitas vezes sem reflexão explícita, e dialoga com o que já foi observado ao longo da pesquisa: o crescimento dos filhos coincide com menor intervenção dos pais, tanto no ambiente digital quanto no escolar, criando um espaço cada vez mais individualizado de uma autogestão da adolescência.

/// Fiz 35 anos de profissão em 2025 e pude acompanhar a evolução das gerações. Há alguns anos que o papel do professor ficou muito, muito complexo e, cada vez mais, com menos apoio das famílias. Me espanto como muitos pais não reconhecem as atitudes de seus filhos no ambiente escolar, quando vamos falar, parece que estamos descrevendo um desconhecido para eles. Muitos pais invalidam o que os professores e a direção argumentam, falta muito apoio das famílias. Poderia citar inúmeros exemplos que vivi e até de outros colegas de profissão que já tiveram que tomar medidas contrárias ao que realmente achavam correto ou justo só para agradar pais e mães. Isso piora demais no ensino médio. ///

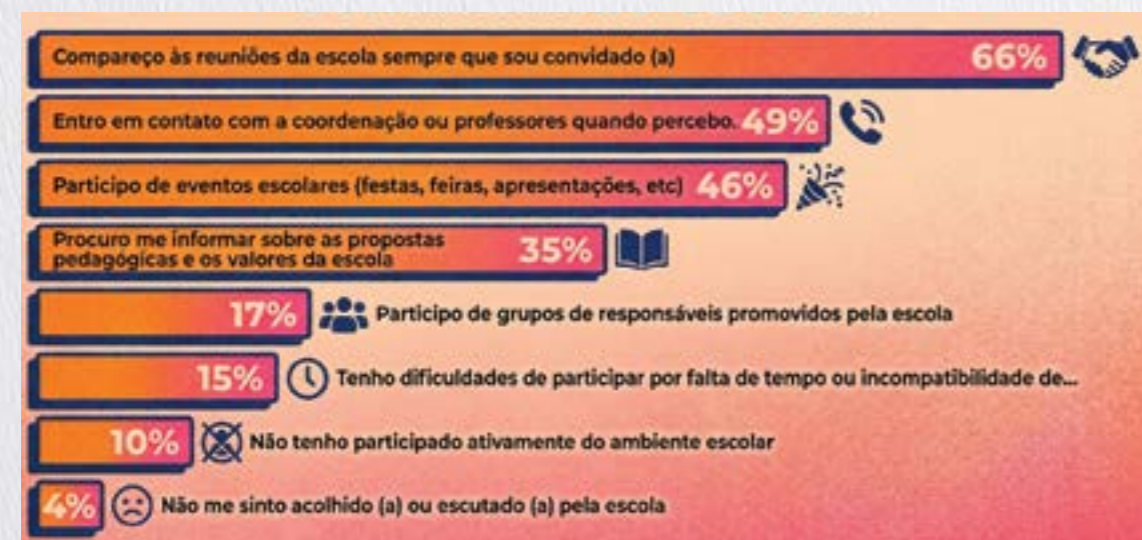
(Pedagoga, São Paulo, diretora de escola particular)



O ESVAZIAMENTO DA COMUNIDADE ESCOLAR

Quando deslocamos o olhar da dinâmica doméstica para a relação das famílias com a comunidade escolar, os dados revelam um quadro de participação que, embora ainda relevante em muitos aspectos, tende a se diluir à medida que os adolescentes crescem. A escola parece seguir sendo um ponto de contato importante para os pais, mas esse vínculo pode estar se tornando mais funcional, pontual e menos coletivo ao longo dos anos.

PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NA COMUNIDADE ESCOLAR



De forma geral, a participação mais recorrente dos pais ocorre nos espaços mais tradicionais e básicos de interação com as escolas. Sessenta e seis por cento afirmam comparecer às reuniões escolares sempre que são convidados, sendo essa responsabilidade assumida majoritariamente pelas mães (75% frente a 45% dos pais). Além disso, 49% relatam entrar em contato com a coordenação ou com professores sempre que julgam necessário, e 46% dizem participar de feiras, eventos e atividades promovidas pela escola. Ainda assim, uma parcela significativa das famílias demonstra dificuldades de um engajamento mais contínuo, tendo 26% dos pais afirmando participar pouco ou que sentem dificuldade em acompanhar a vida escolar por indisponibilidade de tempo. Apenas 4% relatam não se sentir acolhidos pela escola e, por isso, não possuem uma relação mais próxima com a comunidade.

PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NA COMUNIDADE ESCOLAR POR GÊNERO DOS ESTUDANTES



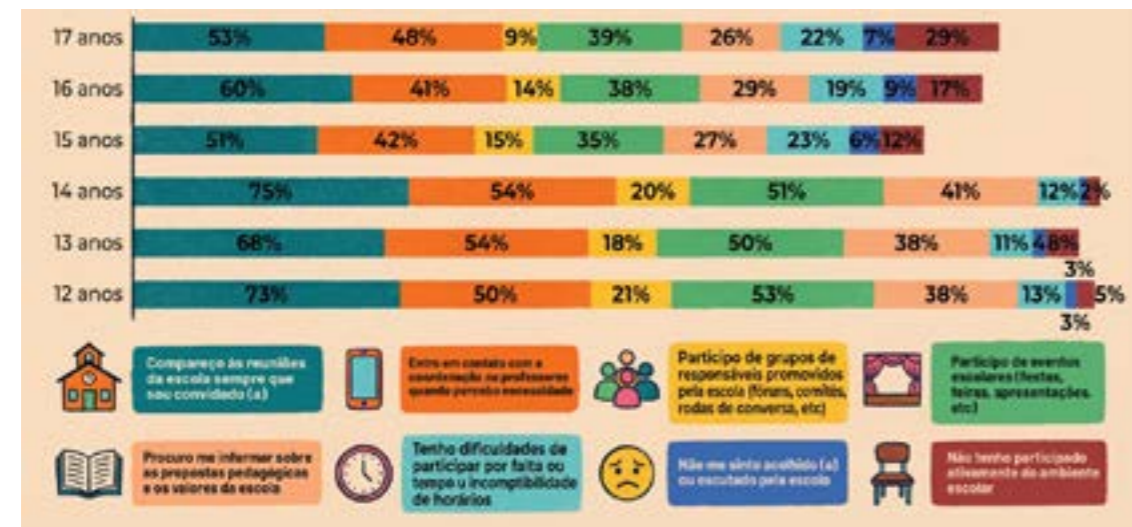
As diferenças de participação se tornam mais evidentes quando analisamos o gênero do adolescente. Pais de meninas tendem a manter uma relação mais próxima com a escola: 61% dizem entrar em contato com a coordenação sempre que necessário, contra 37% entre pais de meninos. Também participam mais de eventos escolares (50% vs. 42%) e se engajam com maior frequência em grupos coletivos promovidos pela escola, como fóruns, comitês ou rodas de conversa com outras famílias (24% entre pais de meninas vs. 11% entre pais de meninos). Esses dados sugerem que, assim como observado em outras dimensões da pesquisa, o cuidado e a vigilância tendem a se intensificar quando se trata de filhas, enquanto a autonomia dos meninos parece ser concedida mais cedo, inclusive no contexto escolar.

No entanto, o fator que mais consistentemente atravessa todas as análises é a idade do adolescente. À medida que os filhos crescem, o afastamento da comunidade escolar se intensifica, assim como visto anteriormente no controle parental e nas dinâmicas em casa quanto ao uso de redes sociais e telas. A frequência às reuniões escolares cai de 73% entre pais de adolescentes de 12 anos para 53% aos 17 anos. A participação em eventos promovidos pela escola também diminui, passando de 53% para 39% no mesmo intervalo etário. O interesse em se informar sobre propostas pedagógicas, projetos ou mudanças curriculares sofre queda semelhante (38% aos 12 anos vs. 26% aos 17 anos), assim como a presença em espaços coletivos entre pais, que cai de 21% para apenas 9%.

Esses dados sugerem que, conforme os adolescentes avançam em idade, os pais passam a ocupar uma posição mais distante da vida escolar, muitas vezes entendendo que os filhos já possuem maturidade suficiente para lidar sozinhos com esse universo. De fato, 34% dos pais de adolescentes de 17 anos afirmam ter dificuldades em acompanhar a escola

ou optaram deliberadamente por delegar essa responsabilidade integralmente aos filhos, como parte de um processo de autonomia e auto responsabilização.

PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NA COMUNIDADE ESCOLAR POR IDADE DO ADOLESCENTE



Esse movimento, contudo, não ocorre de forma homogênea. As diferenças se aprofundam quando consideramos o tipo de escola e a renda familiar. Nas escolas públicas, a evasão da participação parental ao longo dos anos é mais acentuada, com quedas mais expressivas em praticamente todas as formas de engajamento analisadas, principalmente a partir de renda mensais familiares menores que R\$ 10.000,00. O distanciamento progressivo, nesses casos, parece combinar fatores estruturais como tempo, acesso e o próprio capital cultural com escolhas e adaptações possíveis diante da realidade cotidiana das famílias.

PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NA COMUNIDADE ESCOLAR POR TIPO DE ESCOLA



O conjunto desses dados aponta para uma transformação silenciosa da relação entre famílias e escola ao longo da adolescência. A presença parental não desaparece por completo, mas vai se tornando mais reativa do que propositiva, mais individual do que coletiva, mais distante do cotidiano escolar à medida que os filhos crescem. Trata-se de um fenômeno que não pode ser lido apenas como desinteresse, mas como resultado de uma combinação de expectativas sociais, exaustão parental, reorganização de papéis e uma compreensão ainda em construção sobre qual deve ser o lugar das famílias na educação dos adolescentes.

Aproveitamos as entrevistas para questionarmos os pais a respeito da inclusão do currículo de educação socioemocional nas escolas nos últimos anos. Além disso, abordamos os pensamentos e sentimentos acerca do tema junto aos pais que foram entrevistados em profundidade, durante a etapa qualitativa. Encontramos um cenário marcado por informação fragmentada, percepções ambíguas e cautela quanto às expectativas desses ensinamentos a seus filhos. Apenas uma parcela dos pais afirma ter clareza de que seus filhos participam de aulas ou atividades estruturadas de educação socioemocional, 37%, realidade mais frequente entre famílias de escolas particulares. Um contingente semelhante declara que essas aulas não existem na escola dos filhos, 33%, enquanto uma parcela expressiva simplesmente não sabe responder, 30%, o que por si só indica o distanciamento entre o que é proposto no currículo formal e o que chega, de fato, ao conhecimento das famílias.



A receptividade inicial à educação socioemocional mostrou-se majoritariamente positiva. Muitos pais reconhecem que habilidades como empatia, autorregulação emocional, resolução de conflitos e convivência são importantes e podem complementar a educação oferecida em casa, especialmente diante dos desafios contemporâneos impostos pelo ambiente digital, pela pressão social e pelas transformações da adolescência.

Há, nesse sentido, um reconhecimento de que a escola pode ser uma aliada importante no desenvolvimento emocional dos adolescentes.

/// *Eu até frequento bastante a escola das meninas, vou às reuniões, compareço à fóruns. Sou bem interessada. Mas ainda assim, sinto falta de um espaço para troca, um lugar onde eu também possa aprender sobre essa fase adolescente, sobre como juntos podemos fazer melhor, escola e famílias, sabe? Quando eles são crianças, ok, apartamos uma briga aqui, outra ali. Mas quando crescem, são os nossos valores que começam a confrontar com os demais, são questões mais sérias. E não acho que a escola dê espaço para esse diálogo, para abrir cabeças. Bom, nem todos estariam abertos, né? É difícil, mas eu queria tentar. Com o apoio de quem saber lidar com esses temas, alguém mediando, me parece que seria mais fácil. ///*

(Mulher, 45 anos, São Paulo, mãe de duas meninas, 13 e 16 anos)

Ao mesmo tempo, esse apoio vem acompanhado de ressalvas bastante claras. Outros pais expressaram receios quanto aos limites dessas abordagens dentro do ambiente escolar. Surge com frequência a preocupação de que determinados temas possam entrar em zonas sensíveis da educação familiar, especialmente quando tangenciam valores morais, crenças religiosas, visões políticas ou concepções mais tradicionais de autoridade e disciplina. Para alguns, existe o temor de que a educação socioemocional ultrapasse o papel de apoio ao desenvolvimento emocional e avance para territórios percebidos como formativos de opinião ou normativos sobre comportamento, identidade e visão de mundo.

Outro ponto recorrente nas falas qualitativas diz respeito à adequação dos temas à faixa etária. Pais demonstram preocupação com a antecipação de discussões consideradas complexas ou delicadas, defendendo que certos assuntos exigem maturidade emocional e cognitiva que nem sempre está presente em todas as idades. Há também receio de que, sem uma comunicação clara com as famílias, conteúdos bem-intencionados possam gerar confusão, interpretações equivocadas ou conflitos entre o que é discutido na escola e o que é praticado no ambiente doméstico.

Os questionamos sobre como acreditam que isso poderia ser abordado, como as escolas poderiam atuar em conjunto com as famílias e mesmo estas poderiam estar mais próximas da comunidade escolar, mas não há respostas simples e nem soluções fáceis. Ao mesmo tempo que admitem não ter familiaridade com muitos temas, não estarem aptos a abordar algumas situações, lamentam não ter tempo nas dinâmicas sociais e familiares e, muitas vezes, aptidão para lidar com temas sensíveis.

/// *A escola dele tem aula de educação socioemocional, mas já tivemos que intervir. Ano passado, o professor deu um trabalho sobre sexualidade e eles tinham apenas 12 anos. Eu e outros pais não concordamos, porque, para mim, esse é um tema que cada família é que sabe. Então, eu até acho que tem que abordar alguns assuntos, mas, dependendo da idade, os pais têm que concordar antes. ///*

(Mulher, 36 anos, Minas Gerais, mãe de um menino de 13 anos)

/// *Ah, eu discordo deste pensamento. Ninguém melhor do que quem estudou para isso, um professor ou o profissional que for para saber abordar assuntos, como falar com os adolescentes. Tenho certeza que de um jeito melhor e com muito menos vieses do que as famílias. Nós somos carregados de preconceitos, de cabeça cheia. Tem método para explicar, tem o aprendizado coletivo. Eu sou muito a favor da escola me ajudar a abordar temas sensíveis. Eu também aprendo quando minha filha traz um tema tabu em casa, pergunta uma coisa trazendo um olhar diferente. ///*

(Mulher, 34 anos, São Paulo, mãe de uma menina de 12 anos)

Essas tensões talvez revelem menos uma rejeição à educação socioemocional em si e mais uma demanda por transparência, diálogo e corresponsabilidade. Os pais parecem desejar saber quais temas estão sendo abordados, com que objetivos, em que linguagem e com quais limites, mas querem respostas mais prontas e que alguém os guie na forma como isso deveria ser feito. Quando esse diálogo não acontece, a educação socioemocional corre o risco de ser percebida como algo distante, pouco compreendido ou até ameaçador, mesmo entre famílias que reconhecem sua importância.

/// *Educação socioemocional é assim: o professor que está com a grade mais livre leva. Nem sempre estamos preparados, nem somos os mais aptos para lecionar esta matéria. Eu sou professora de História e ponto. Eu não aceitei mais as aulas porque na escola anterior, fui destituída do cargo após um grupo de pais discordarem de um trabalho sobre homofobia que fizemos com uma turma do 7º ano. A escola não bancou, mesmo tendo vários exemplos de homofobia real naquela turma. Aí te faz pensar, né? Que exemplo estamos dando? ///*

(Pedagoga, São Paulo, professora de escola particular)

6

MACROINSIGHTS



1. QUANDO FALAR VIRA A ÚNICA ESTRATÉGIA

A conversa aparece, ao longo de toda a pesquisa, como o principal e, muitas vezes o único recurso utilizado pelas famílias para lidar com o uso de telas e redes sociais na adolescência. Pais relatam falar com frequência sobre riscos, limites e comportamentos esperados, que, sem dúvidas, indicam uma intenção genuína de orientar. Porém, quando observamos as ações que exigem maior planejamento, constância e exemplo, como a criação de rotinas fora das telas, a limitação concreta de horários, o estímulo à leitura, maior convívio familiar ou à busca ativa por informação qualificada, parece não haver a mesma energia. A conversa se sustenta, mas o entorno que a deveria reforçar enfraquece. Isso levanta a hipótese de que parte dessas trocas pode se aproximar mais de advertências pontuais ou reações a episódios específicos do que de um diálogo realmente estruturado e contínuo.

E parece que estas situações se intensificam à medida que os desafios se tornam mais complexos. Muitos pais não demonstram segurança sobre o que dizer, como dizer ou até onde ir nessas conversas, especialmente quando os filhos crescem e passam a habitar ambientes digitais cada vez mais distantes do repertório adulto e da tardia exposição dos pais às redes sociais e telas, já que cresceram longe delas. A própria pesquisa indica que não há consenso entre os responsáveis sobre estarem preparados para esse diálogo e, ainda assim, a conversa permanece como estratégia central. Paralelamente, a busca por informação externa tende a se concentrar em trocas informais com familiares ou conteúdos difusos, enquanto fontes especializadas, evidências científicas e mediação profissional aparecem de forma menos consistente, sugerindo um aprendizado parental que ocorre mais por tentativa e erro do que por intencionalidade.

A conversa, embora fundamental e espinha dorsal das ações, parece que vem sendo utilizada de forma mais reativa, isolada e, muitas vezes, solitária. Falta adicionar sustentação prática, alinhamento entre adultos e um ecossistema que ajude a transformar as boas intenções em ações efetivas. Penso que em um cenário marcado por rápidas transformações tecnológicas e por uma adolescência que exige cada vez mais presença qualificada, a dependência exclusiva da conversa pode se tornar insuficiente. Para muito além da fala, talvez o desafio contemporâneo esteja em criar contextos, exemplos e pactos coletivos que deem sentido, coerência e continuidade para aquilo que se diz.

2. O PARADOXO DA COMPLEXIDADE DIGITAL

À medida que a relação dos adolescentes com o ambiente digital se torna mais intensa e complexa com, por exemplo, mais horas conectados, mais plataformas, linguagens desconhecidas, jogos, comunidades paralelas e, em alguns casos, diagnósticos de transtornos psicológicos já estabelecidos, a hipótese é de surgimento de um paradoxo: os esforços parentais parecem diminuir, não aumentar. O que se observa analisando os dados não é uma escalada de vigilância ou de presença, mas, muitas vezes, um recuo silencioso. As conversas tornam-se menos frequentes, o acompanhamento mais raro, a busca por informação mais escassa. Não porque o risco diminuiu, mas talvez porque ele passa a parecer grande demais para ser enfrentado pelas famílias.

Observando os dados e as entrevistas com os pais, a hipótese é que quando o território digital deixa de ser minimamente compreendido pelos responsáveis, ele se torna também mais difícil de ser regulado. O desconhecimento gera insegurança, a insegurança gera silêncio, e o silêncio pode ser interpretado como uma forma de delegação involuntária. Não é necessariamente desinteresse. Pode ser cansaço, medo de conflito, sensação de incompetência ou a crença de que “já passou do ponto”, “é impossível retornar”. Em alguns casos, o cuidado não desaparece, mas se transforma em uma certa resignação e conformismo.

Pode haver ainda uma inversão preocupante nesse processo. Justamente os adolescentes que parecem mais imersos no digital e, portanto, mais expostos a riscos, são aqueles que contam com menor supervisão, menos mediação e menos investimento ativo por parte dos adultos. É difícil afirmar o que vem antes: se a autonomia excessiva favorece o uso intensivo das telas ou se o uso intensivo leva os pais a desistirem de intervir. O que os dados sugerem, porém, é uma convivência desconfortável com o excesso, como se a complexidade do mundo digital empurrasse os adultos para fora do jogo.

Mas, pensemos juntos. Pais que não foram preparados para esse cenário, que aprenderam a ser adultos num mundo analógico, agora se veem diante de um ecossistema que muda rápido demais, fala outra língua e exige competências que eles próprios ainda estão construindo. O risco é que, nesse vácuo, a ausência seja confundida com confiança, e a desistência, com liberdade. Talvez não seja entrega “para Deus”, mas uma entrega ao inevitável, uma tentativa de sobreviver emocionalmente a um território que parece ter escapado ao controle.

3. A FADIGA ADULTA E A ANTECIPAÇÃO DAS TELAS

A análise por coortes etárias deste estudo sugere um movimento de antecipação no oferecimento das telas às crianças. Adolescentes mais jovens do estudo tiveram acesso intensificado a telas em idades muito mais precoces do que aqueles que hoje já se aproximam da maioridade. Parece não se tratar apenas de uma mudança tecnológica inevitável, mas de uma transformação real nas dinâmicas familiares e na forma como o cuidado é organizado no cotidiano. Uma possível leitura que merece ser tratada como hipótese é que a chamada “sociedade do cansaço” também atravessa a parentalidade. Pais sobrecarregados, exaustos, pressionados por jornadas extensas de trabalho, demandas emocionais e falta de redes de apoio parecem recorrer às telas como instrumentos de alívio imediato para acalmar, entreter, ganhar tempo, silenciar conflitos ou simplesmente sobreviver ao ritmo do dia. Telefones celulares, tablets e televisões passam a ocupar, ainda que involuntariamente, o lugar de mediadores do cuidado, funcionando como babás eletrônicas em fases cada vez mais precoces da infância.

Muitos pais relataram que tentaram adiar a entrega de um celular próprio, mas acabam cedendo seus próprios dispositivos, oferecendo jogos, vídeos e redes sociais como soluções intermediárias. O controle parental, no entanto, não acompanha essa antecipação. O acesso se torna mais precoce, mais frequente e mais intenso, enquanto a supervisão, os limites e a mediação simbólica permanecem frágeis ou inconsistentes. Cria-se, assim, uma assimetria entre a velocidade da introdução digital e a capacidade adulta de sustentar presença, mediação e sentido.

Realmente acredito que essa hipótese nos convida a deslocar o foco de um possível julgamento individual para uma reflexão, na verdade, bastante coletiva. Que condições sociais, econômicas e culturais estamos oferecendo para que pais consigam sustentar presença real, criatividade e tempo compartilhado? Se presença demanda energia, disponibilidade emocional e imaginação, o que acontece quando essas dimensões estão sistematicamente esgotadas?

Talvez o avanço precoce das telas não seja apenas um problema tecnológico, mas um sintoma de uma parentalidade exercida sob exaustão crônica e de uma sociedade que ainda não encontrou formas mais humanas de cuidar de quem cuida.

4. MENINOS MAIS EXPOSTOS E MENOS ACOMPANHADOS

Embora os pais demonstrem nesta pesquisa maior preocupação com os riscos digitais enfrentados pelos meninos, são justamente eles que, com o passar dos anos, recebem menos supervisão, menos conversas estruturadas e menos intervenções práticas no uso de telas e redes sociais. Plataformas marcadas por jogos online, chats abertos, fóruns pouco moderados e conteúdos violentos ou hipersexualizados aparecem com maior frequência entre meninos e, ainda assim, a presença adulta parece recuar mais rapidamente do que entre pais de meninas.

Esse afastamento levanta hipóteses e, a principal delas é cultural. Será que esperamos que meninos “deem conta”, amadureçam mais cedo, lidem sozinhos com conflitos e riscos, inclusive digitais? Provavelmente sim e vai de encontro com extensos trabalhos sobre construções históricas e culturais sobre a masculinidade.

Autores como Michael Kimmel e Raewyn Connell apontam que a autonomia precoce e tolerância ao risco são mais expostas aos meninos, que são socializados para “aguentar”, “se virar” e não demandar cuidado contínuo. No ambiente digital, essa expectativa se traduz em uma retirada progressiva da presença adulta justamente quando os riscos se tornam mais sofisticados, invisíveis e algorítmicos.

Outra hipótese é relacional: segundo os pais, conversar com meninos parece gerar mais atrito, resistência ou silêncio, o que pode levá-los a evitarem conflitos em uma fase já marcada por tensão excessiva. Há também uma possível naturalização dos riscos. Conteúdos mais violentos, misoginia, racismo, exposição precoce à pornografia ou a discursos extremistas acabam sendo vistos como “coisas de menino” e menos urgentes do que os riscos percebidos para as meninas.

As consequências desse distanciamento são, sem dúvidas, profundas e podem ajudar a explicar a crescente violência de gênero. Meninos adolescentes ficam mais expostos a conteúdos que moldam visões distorcidas sobre relações, gênero, poder e corpo, muitas vezes sem mediação adulta. A ausência de conversa e de limites não elimina os riscos, mas apenas os torna invisíveis. O que se perde não é apenas o controle, mas a oportunidade de formar repertório crítico, empatia e responsabilidade emocional. Esta ausência de diálogo e ações mais qualificadas sobre sexualidade, consentimento e afetividade faz com que essas experiências se tornem fontes primárias de aprendizagem, moldando expectativas distorcidas sobre relações, corpo e poder.

5. EDUCAÇÃO DIGITAL COMO DEFESA, NÃO COMO ÉTICA

Ao longo das entrevistas em profundidade realizadas com 56 pais e mães em diferentes capitais brasileiras, um padrão discursivo chamou minha atenção de forma recorrente: as narrativas parentais se concentravam quase exclusivamente no receio de que seus filhos fossem vítimas de bullying, violência simbólica, assédio sexual, humilhações ou de conteúdos perturbadores, seja no mundo físico quanto no digital. O foco das conversas, das estratégias relatadas e das ações preventivas parecia girar em torno de “como proteger”, “como evitar”, “o que fazer se acontecer”. Em contraste, surgiam muito menos reflexões sobre o papel ativo desses adolescentes como possíveis agentes de violência, exclusão, disseminação de discursos de ódio ou práticas abusivas no ambiente digital.

Esse desequilíbrio se materializa quando observamos que, quando questionadas durante as entrevistas, apenas cinco mães relataram ter identificado conteúdos inadequados ou comportamentos preocupantes partindo de seus próprios filhos e, diante disso, afirmaram ter tomado medidas mais claras e estruturadas. Nas demais falas, a educação digital aparece predominantemente como uma pedagogia da autoproteção, e não como uma ética da responsabilidade. Fala-se sobre como reagir caso algo aconteça, mas pouco sobre como formar critérios morais, empatia, limites e consciência social capazes de impedir que o próprio adolescente se torne autor de práticas violentas, discriminatórias ou abusivas.

Esse achado dialoga com reflexões já consolidadas na literatura sobre socialização moral e desenvolvimento ético. Zygmunt Bauman, filósofo e sociólogo polonês, alerta em suas obras para processos de dessensibilização moral em sociedades marcadas pela repetição cotidiana da violência simbólica, enquanto Hannah Arendt, filósofa e teórica política, já discutia nas décadas de 60 e 70 como a banalização de práticas violentas ocorre não apenas pela ação direta, mas também pela ausência de reflexão crítica sobre o próprio agir.

“Na modernidade líquida, a responsabilidade tende a se dissolver. Os indivíduos são educados para evitar riscos e proteger a si mesmos, mais do que para assumir responsabilidade pelo impacto de suas ações sobre os outros.” Zygmunt Bauman

No contexto digital, surgem pesquisadores e sociólogos como Danah Boyd e Sonia Livingstone estudando como a educação midiática frequentemente falha ao tratar jovens apenas como “potenciais vítimas”, negligenciando o fato de que eles também produzem, compartilham e legitimam conteúdos e comportamentos no ecossistema online.

Ao priorizar quase exclusivamente a lógica da proteção, corre-se o risco de reforçar uma visão passiva da adolescência, em que o jovem é sempre alguém a ser defendido, nunca alguém a ser responsabilizado. Um pensamento tão assimétrico e especialmente relevante quando consideramos temas como misoginia, racismo, homofobia, pornografia violenta, cultura do estupro e normalização do discurso de ódio, fenômenos amplamente documentados nas dinâmicas digitais contemporâneas e ao alcance de todos. Sem conversas explícitas, contínuas e intencionalmente educativas sobre esses temas, a ausência de confronto crítico pode contribuir para a naturalização silenciosa dessas práticas, tanto como algo que “acontece com os outros” quanto como algo que “não diz respeito a mim”.

Esse macroinsight aponta que educar para o mundo digital tem sido, majoritariamente, educar para evitar danos, e não para formar sujeitos éticos capazes de reconhecer, questionar e interromper dinâmicas de violência das quais podem, consciente ou inconscientemente, participar. Mas, atenção: trata-se menos de acusar os pais e mais de revelar um ponto cego coletivo, que exige novas formas de diálogo, apoio institucional e alfabetização moral e digital, muito além de apenas proteger adolescentes do mundo, mas para ajudá-los a compreender o impacto que exercem sobre ele.

6. ENTRE A INSEGURANÇA E O ECO DAS PRÓPRIAS REDES

Não há consenso entre os pais sobre estarem preparados para conversar com seus filhos sobre educação digital, riscos das redes sociais ou ações práticas de cuidado. Uma parte declara sentir-se preparada ou bastante preparada; outra, em proporção semelhante, afirma sentir-se pouco ou nada preparada. Essa divisão traduz claramente um estado coletivo de incerteza. Mas, ainda assim, mesmo sem segurança as conversas precisam existir e a educação digital de crianças e adolescentes são atravessadas pela desinformação e muita, muita “tentativa e erro”.

O estudo deixa claro que grande parte da busca por informação pelos pais ocorre em círculos próximos: amigos, familiares, outros pais que vivem dilemas semelhantes. Há também uma presença relevante das próprias redes sociais como fonte de orientação, muitas vezes por meio de perfis desconhecidos, conteúdos fragmentados ou narrativas fortemente opinativas. Obviamente esse movimento tem valor, já que cria senso de comunidade, acolhimento e reconhecimento mútuo. É neste lugar que muitos pais se reconhecem e deixam de se sentir sozinhos. No entanto, ele também revela um risco estrutural já que quando ninguém se sente verdadeiramente preparado, mas todos se orientam entre

si, o campo de referência tende a se fechar sobre as próprias dúvidas, medos e crenças compartilhadas e quase nada sobre conhecimento científico. A ausência de fontes mais qualificadas como livros, pesquisas, educadores, psicólogos, pedagogos e estudos científicos mostra-se um sintoma. A educação digital passa a ser construída de forma reativa, intuitiva e, muitas vezes, emocional, praticamente limitada a experiências individuais.

Quando os pais recorrem às próprias redes sociais para se informar, acabam submetidos aos mesmos algoritmos que moldam o consumo de seus filhos. Encontram sistemas que reforçam vieses, amplificam discursos polarizados, repetem narrativas familiares e raramente apresentam perspectivas divergentes ou mais complexas. Isso exige tempo, esforço e muita vontade de aprender sobre educação digital e práticas pedagógicas efetivas. Pais conversam, trocam, compartilham angústias, mas permanecem inseguros. Sentem que precisam agir, mas não sabem exatamente como. E, ao buscar respostas em ambientes pouco estruturados, acabam reforçando a sensação de que não existe um caminho claro, apenas tentativas.

Importante destacar que não há uma falha individual, mas uma lacuna coletiva. A ausência de um campo mais acessível, confiável e compartilhado de conhecimento sobre educação digital, que ajude as famílias a sair da improvisação constante e caminhar em direção a escolhas mais conscientes, intencionais e sustentadas é urgente.



7. COMUNIDADE ESCOLAR EM RETRAÇÃO

Algo notável entre as análises dos dados e as conversas em profundidade com os pais é que, à medida que os filhos crescem, algum ou um grande afastamento se instala entre as famílias e a comunidade escolar. Não é apenas no menor acompanhamento das tarefas do dia a dia dentro de casa, mas também na participação mais ampla na comunidade como um todo, no diálogo com professores, na troca com outros pais e no interesse contínuo pelo projeto pedagógico. A adolescência, fase que, como vimos, exige mais mediação adulta, acaba coincidindo com uma retirada progressiva dos adultos desses espaços coletivos de cuidado. Parte desse distanciamento se explica pela crença de que os adolescentes precisam de mais autonomia. Já outra parte, pelo cansaço acumulado ao longo dos anos ou ainda por uma sensação difusa de que “a alfabetização passou e já fiz a minha parte”. O resultado, porém, é um vácuo relacional justamente quando os desafios se tornam mais complexos.

É óbvio que esse afastamento não ocorre de forma homogênea entre homens e mulheres. Ele recai, de maneira desproporcional, sobre as mães, que seguem sendo as principais interlocutoras da escola, as mais presentes em reuniões, eventos e grupos de trocas informais, como Whatsapp. Os pais, em muitos casos, tornam-se ainda mais periféricos à medida que os filhos crescem e assumem isso nas análises quantitativas. Esse afastamento das famílias da comunidade escolar para se estreitar aos núcleos familiares, faz com que percamos uma oportunidade potente de criar espaços coletivos de cuidado, escuta, mediação e aprendizagem entre adultos que vivem dilemas semelhantes, mediados por educadores, pedagogos e especialistas capazes de dar contorno, profundidade e direção a este momento.

Do lado das escolas, o cenário também fica mais tenso. Pedagogos especialistas ouvidos para a pesquisa relatam dificuldade em sustentar diálogos mais estruturantes com as famílias, especialmente quando esses diálogos envolvem temas sensíveis como educação socioemocional, limites, valores, convivência e mundo digital. Em vez de espaços formativos contínuos, o contato tende a se tornar reativo, acionado apenas diante de conflitos já instalados e a escola passa a “apagar incêndios” mais do que a ensinar, mediar ou antecipar. O receio de confrontar famílias, somado à sobrecarga do corpo docente, contribui para uma atuação mais defensiva e bem menos propositiva.

Vale mencionar que a educação socioemocional, prevista em políticas curriculares, mas muito pouco compreendida pelas famílias, surge como mais um ponto de ruído. Parte dos pais a percebe como potencial aliada, mas outros a encaram com desconfiança, temen-

do que ultrapasse limites considerados privados, familiares, morais ou religiosos. O problema é que, quando essas conversas não acontecem nem em casa nem na escola, os adolescentes não deixam de aprendê-las. Eles apenas passam a aprendê-las em outros lugares. Na ausência de mediação adulta, são as redes sociais, os algoritmos, os influenciadores e os pares que assumem esse papel formativo, oferecendo narrativas simplificadas, polarizadas e, muitas vezes, violentas sobre identidade, relações, gênero, poder e pertencimento.

O distanciamento entre famílias e escolas, portanto, não é apenas um problema de participação e sim de corresponsabilidade. Quando os adultos se retiram desses espaços de diálogo e construção coletiva, deixam os adolescentes ainda mais sozinhos para elaborar questões complexas demais para serem enfrentadas sem apoio. É claro que reaproximar famílias da comunidade escolar é de longe uma tarefa simples e muito menos rápida. Mas após ouvir especialistas e as demandas das famílias esta parece ser uma das chaves para reconstruir redes de cuidado, sentido e orientação em um tempo em que educar, dentro e fora das telas, tornou-se um desafio novo e compartilhado, ainda que nem sempre reconhecido como tal.



8. DEBUT DO SILÊNCIO AOS 15 ANOS

A inflexão silenciosa nos diálogos, nos receios, no controle parental e na participação na comunidade escolar parece ter seu debut aos 15 anos. A partir dessa idade, observa-se uma redução significativa no cuidado digital, nos medos declarados pelos pais, na frequência das conversas, na supervisão do uso de telas e, também na presença das famílias na comunidade escolar. Se aos 12 anos (e mesmo antes) predominam o medo, a tentativa de preparo e a vigilância mais próxima, aos 15 esses sentimentos começam a se diluir. Não porque os riscos diminuam, mas porque os pais parecem se afastar deles e confiar (talvez demais) no processo de educação e crescimento que os levaram até ali.

Esse afastamento do cuidado digital e da comunidade escolar parece não surgir como negligência ou desinteresse. Vêm carregado de camadas mais complexas como a sensação de que o adolescente “já deveria saber”, o receio de invadir espaços em uma fase marcada pela busca de autonomia, o cansaço acumulado de anos tentando regular algo que se mostrou mais poderoso do que qualquer regra doméstica. Há também um desconforto emocional. Durante as entrevistas, muitos pais relatam vergonha de se expor, de compartilhar dificuldades com outros pais ou com a escola, como se admitir dúvidas ou inseguranças fosse uma prova de fracasso. Afirmam que há a sensação de que a sociedade já não tem mais a paciência com as crianças como se tinham antes e que com os adolescentes parece ainda pior. A parentalidade nesta fase parece se tornar, paradoxalmente, mais solitária do que nos primeiros anos da infância.

O grande risco é que em muitas famílias o cuidado deixa de ser coletivo e passa a ser vivido em silêncio. As trocas entre pais diminuem, a busca por informação se retrai e o diálogo com a escola se torna mais distante. O que antes era compartilhado, sejam medos, estratégias, limites, passa a ser internalizado. Alguns pais parecem aceitar, ainda que com angústia, que “já não há muito o que fazer”, “temos que confiar em tudo o que ensinamos até aqui”. Isso pode demonstrar uma espécie de resignação como se qualquer tentativa de intervenção fosse tarde demais, como se os filhos estivessem sendo moldados por forças externas mais fortes do que a presença adulta.

O problema é que esse afastamento acontece exatamente quando o ambiente digital se torna mais complexo, mais sexualizado, mais violento e mais difícil de ser compreendido por quem não cresceu dentro dele. Aos 15 anos, os adolescentes ampliam seu repertório de plataformas, intensificam o tempo de uso, entram em espaços menos supervisionados e mais polarizantes, justamente quando o córtex pré-frontal ainda está em início de for-



mação e a capacidade de autorregulação segue muito imatura. Ainda assim, é nesse ponto que os pais parecem se retirar com mais intensidade, deixando filhos e filhas navegarem quase sozinhos por territórios que exigiriam, talvez, ainda mais mediação adulta.

O que emerge, então, não é apenas um afastamento entre pais e filhos, mas um enfraquecimento das redes de apoio que poderiam sustentar essa fase. A adolescência deixa de ser um processo acompanhado e passa a ser vivida de forma fragmentada: pais isolados, escolas cautelosas, adolescentes hiperconectados e aprendendo sobre o mundo a partir das redes sociais. O silêncio que se intensifica aos 15 anos é um sintoma de uma sociedade que ainda não encontrou formas coletivas de sustentar a educação emocional, ética e digital de seus jovens quando eles mais precisam.

/// *Eu fui uma das primeiras amigas a terem filho e cheguei primeiro na adolescência. Sabe o que eu sinto? Que eu e minhas amigas, que fomos tão rede de apoio umas para as outras, temos trocado cada vez menos sobre maternidade, sobre as dificuldades. Até na internet eu acho muito mais conteúdo sobre gravidez, puerpério do que sobre a adolescência. E, meu Deus, como é difícil! Eu não sei se é coisa da minha cabeça, mas eu tenho a sensação que muitas mães têm medo de fala sobre o que está dando errado, pedir ajuda mesmo, com medo de críticas, de parecer que fizeram tudo errado até aqui e agora só estão colhendo os frutos da educação que não deu certo. Ninguém tem muita paciência para falar sobre a adolescência, muito menos com o adolescente. ///*

(Mulher, 36 anos, São Paulo, mãe de uma menina)

7

A SOLUÇÃO É COLETIVA



Está claro que a adolescência é, do ponto de vista neurobiológico, um território de transição, plasticidade e vulnerabilidade e a ciência tem nos mostrado a cada descoberta que o cérebro adolescente está longe de ser um “cérebro adulto em miniatura”. Muito pelo contrário, trata-se de um sistema extremamente complexo e em profunda reorganização. Enquanto partes do cérebro ligadas à busca por novidade, recompensa e pertencimento social amadurecem precocemente, o córtex pré-frontal, responsável por autorregulação, tomada de decisão, avaliação de riscos e controle de impulsos, segue em desenvolvimento até o início da vida adulta. Esse descompasso torna o adolescente especialmente sensível a estímulos intensos, recompensas imediatas e validação social.

Obviamente que o cérebro humano já passou por muitas transformações ao longo dos séculos. Porém, é a primeira vez na história que esse cérebro em formação esteve exposto a um ambiente tão altamente estimulante, contínuo e personalizado quanto o das plataformas digitais. Redes sociais, jogos online e sistemas algorítmicos foram desenhados exatamente para capturar atenção, reforçar hábitos e prolongar nossa permanência nas redes de forma consciente e proposital, explorando mecanismos cerebrais. Imagine o que não fazem com os ainda imaturos.

Ao mesmo tempo, os adultos responsáveis por mediar esse processo pertencem, majoritariamente, à última geração analógica, sendo majoritariamente pais que cresceram sem telas, sem redes sociais, sem precedentes claros de educação digital e que só passaram a habitar esse universo já na vida adulta.

Ao longo da pesquisa, ficou evidente que os pais reconhecem os riscos do ambiente digital, sentem medo, preocupação e ambivalência, mas nem todos se percebem cansados, inseguros e, muitas vezes, despreparados. Muitos outros estudos já indicaram que a parentalidade contemporânea acontece em um contexto de exaustão crônica, pressão econômica, sobrecarga emocional e fragmentação comunitária. Estamos mais afastados uns dos outros, nossas famílias estão reduzidas e nosso convívio é mais solitário. A literatura sobre burnout parental ajuda a compreender por que, mesmo diante de alertas científicos crescentes, a ação cotidiana nem sempre acompanha a preocupação declarada. O cuidar deixou de ser coletivo, mas não a alienação.

Os dados empíricos deste estudo dialogam diretamente com esse pano de fundo teórico. O tempo de exposição às telas é elevado, relativamente homogêneo entre perfis socioeconômicos e regionais e que se intensifica com a idade, especialmente a partir dos 14 anos. A diversidade de plataformas acessadas cresce, assim como a complexidade dos conteúdos consumidos. Paralelamente, emergem sintomas percebidos pelos pais, tais como *dificuldades de concentração, irritabilidade, ansiedade, alterações de humor e que variam por gênero, idade e tempo de uso*, sugerindo impactos distintos, porém igualmente relevantes.

As análises dos dados e a escuta das percepções parentais ainda revelou uma dinâmica que parece recorrente e merece atenção futuro de novos estudos: a conversa aparece como principal estratégia educativa, enquanto ações mais estruturantes como limites mais consistentes, mediação ativa, reorganização do cotidiano familiar e busca qualificada por informação, tendem a ser menos frequentes e, pior, diminuem à medida que os filhos crescem.

O paradoxo é que o afastamento acima descrito parece se acentuar justamente quando o ambiente digital se torna mais complexo. É bastante contraintuitivo, mas os dados observados no estudo e nas entrevistas com pais e especialistas sugere que quanto maior o tempo de uso, a diversidade de plataformas, maior a presença de jogos, chats e códigos desconhecidos, menor tende a ser a vigilância, o controle parental e a própria percepção de dependência por parte dos responsáveis. Surge aqui uma das hipóteses centrais que proponho um novo aprofundamento: diante de um cenário que parece escapar à sua compreensão, parte dos pais recua. O afastamento pode ser lido como tentativa de evitar conflitos, respeitar a autonomia do adolescente ou simplesmente como expressão de impotência frente a um território que não dominam.

As diferenças de gênero aprofundam essa leitura e preocupam ainda mais em um país onde a violência de gênero se faz tão presente. Enquanto meninas recebem maior monitoramento e conversas mais frequentes, principalmente relacionadas à imagem, autoestima e riscos de assédio, os meninos parecem experimentar menos controle e menos diálogo, apesar de estarem mais expostos a conteúdos violentos, misóginos, racistas e pornográficos. Durante as entrevistas qualitativas com os pais falou-se muito sobre proteger os filhos de sofrer violências, mas pouco sobre educá-los para não as produzir. O foco recai sobre o risco de vitimização, não sobre responsabilidade ética, empatia e moral no ambiente digital.

Outro eixo estruturante revelado pela pesquisa é o distanciamento progressivo das famílias da própria comunidade escolar. Um lugar que deveria ser de acolhimento e troca, se esvazia com o tempo. À medida que os filhos crescem, diminui não apenas o acompanhamento das rotinas escolares em casa, mas também a participação em espaços coletivos do educar, como reuniões, eventos, fóruns, trocas entre responsáveis e diálogo com professores. Esse afastamento recai de forma desigual sobre as mães, que seguem sendo as principais mediadoras da relação família-escola.

A educação socioemocional, incorporada formalmente à BNCC, aparece nesse contexto como uma promessa ambivalente. Parte dos pais reconhece seu potencial e não têm dúvidas de que ela poderia ser extremamente útil para, inclusive, ajudar eles próprios a entenderem melhor sobre educação digital. Porém, muitas famílias ainda relatam receios

relacionados a valores, limites, temas considerados sensíveis ou politização do conteúdo e preferem manter a escola afastada destas questões. O resultado, segundo relatos dos especialistas ouvidos é um vazio pedagógico, em que os adolescentes não elaboram questões socioemocionais de forma consistente nem em casa, nem na escola e aprendem, majoritariamente, nas redes sociais, mediadas por algoritmos e influenciadores. Este, sem dúvidas, é o pior ambiente onde se poderia aprender sobre empatia, justiça e autorresponsabilidade.

Estes estudo não revela um retrato de negligência parental, mas algo que nomeio de solidão educativa. Pais cansados, escolas sobrecarregadas e adolescentes hiperconectados compartilham um mesmo ecossistema fragmentado, onde responsabilidades se diluem e o cuidado se individualiza. A resposta para esse cenário dificilmente virá de soluções isoladas, moralizantes ou exclusivamente técnicas. A saída deve ser coletiva.

Eu realmente acredito que a saída para este caos deve ser coletiva e precisa começar por medidas igualmente estruturantes. Após ouvir famílias, profissionais e representantes do poder público, algumas frentes concretas parecem ser uma saída. Entre elas:

- **Normatização e regulação clara do uso de redes e plataformas:** assim como ocorreu com o cinto de segurança e a restrição ao cigarro, a criação de marcos legais pode estabelecer parâmetros mínimos de proteção enquanto a sociedade amadurece o debate.
- **Formação qualificada para pais e responsáveis:** ampliação do acesso a conteúdos baseados em evidências, dados e pesquisa, reduzindo a improvisação e fortalecendo decisões conscientes.
- **Uso estratégico de ferramentas de controle parental:** aplicativos e recursos tecnológicos podem ser aliados, desde que inseridos em acordos familiares claros, consistentes e sustentados por diálogo.
- **Conscientização precoce, desde a gestação:** considerando que a introdução às telas ocorre antes do primeiro ano de vida em muitos casos, a orientação deve começar ainda na primeira infância, ou antes dela.
- **Escolas como espaços neutros de escuta e mediação:** criação de ambientes estruturados para diálogo entre famílias, com apoio de educadores e especialistas, reaproximando famílias da comunidade escolar.
- **Educação digital com método e conteúdo:** inclusão sistemática do tema no currículo, tanto para alunos quanto para responsáveis, com abordagem ética, socioemocional e prática.
- **Diálogos proativos dentro de casa:** conversas contínuas, estruturadas e preventivas – e não apenas reativas ou punitivas.

8

REFERÊNCIAS



Eckert-Lind C, Busch AS, Petersen JH, et al. Worldwide Secular Trends in Age at Pubertal Onset Assessed by Breast Development Among Girls: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2020;174(4):e195881. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.5881

Ohlsson C, Bygdell M, Celind J, et al. Secular Trends in Pubertal Growth Acceleration in Swedish Boys Born From 1947 to 1996. *JAMA Pediatr.* 2019;173(9):860-865. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.2315

Predieri, B.; Iughetti, L.; Bernasconi, S.; Street, M.E. Endocrine Disrupting Chemicals' Effects in Children: What We Know and What We Need to Learn? *Int. J. Mol. Sci.* 2022, 23, 11899. <https://doi.org/10.3390/ijms231911899>

Zhou X, Hu Y, Yang Z, Gong Z, Zhang S, Liu X, Chen Y, Ye C, Chen L and Wang T (2022) Overweight/Obesity in Childhood and the Risk of Early Puberty: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Pediatr.* 10:795596. doi: 10.3389/fped.2022.795596

TIME. Covid-19 may be linked to early puberty in girls. *Time*, 4 maio 2023. Disponível em: <https://time.com/6301466/covid-19-early-puberty/>. Acesso em: 22 out. 2025

Anwar, Zainul & Fury, Erlin & Fauziah, Santhia Roya. (2020). The Fear of Missing Out and Usage Intensity of Social Media. 10.2991/assehr.k.200120.038

Sydnor VJ, Larsen B, Seidlitz J, Adebimpe A, Alexander-Bloch AF, Bassett DS, Bertolero MA, Cieslak M, Covitz S, Fan Y, Gur RE, Gur RC, Mackey AP, Moore TM, Roalf DR, Shinohara RT, Satterthwaite TD. Intrinsic activity development unfolds along a sensorimotor-association cortical axis in youth. *Nat Neurosci.* 2023 Apr;26(4):638-649. doi: 10.1038/s41593-023-01282-y. Epub 2023 Mar 27. PMID: 36973514; PMCID: PMC10406167

Steinberg L. A dual systems model of adolescent risk-taking. *Dev Psychobiol.* 2010 Apr;52(3):216-24. doi: 10.1002/dev.20445. PMID: 20213754

Blakemore SJ. The social brain in adolescence. *Nat Rev Neurosci.* 2008 Apr;9(4):267-77. doi: 10.1038/nrn2353. PMID: 18354399

Giedd, J., Blumenthal, J., Jeffries, N. et al. Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nat Neurosci* 2, 861-863(1999). <https://doi.org/10.1038/13158>

Steinberg, L. (2007). Risk Taking in Adolescence: New Perspectives From Brain and Beha-

vioral Science: New Perspectives From Brain and Behavioral Science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55-59 <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x> (Original work published 2007)

Casey BJ, Jones RM, Hare TA. The adolescent brain. *Ann N Y Acad Sci*. 2008 Mar;1124:111-26. doi: 10.1196/annals.1440.010. PMID: 18400927; PMCID: PMC2475802

Blakemore, S.-J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*

A. Westbrook et al. Dopamine promotes cognitive effort by biasing the benefits versus costs of cognitive work. *Science* 367,1362-1366(2020). DOI:10.1126/science.aaz5891

J. M. Twenge (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp

HAIDT, Jonathan. *A geração ansiosa: como a grande reconfiguração da infância está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2024

CHILDFUND BRASIL. *Pesquisa nacional com adolescentes brasileiros*. São Paulo: Child-Fund Brasil, 2024

SAFERNET BRASIL. *Relatório de crimes online envolvendo crianças e adolescentes no Brasil*. São Paulo: SaferNet Brasil, 2023

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). *TIC Kids Online Brasil 2023-2024: pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes*. São Paulo: Cetic.br, 2024

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2022*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023

FRANCO, Bruno. Por que manter o foco tornou-se ato de resistência nas escolas e na sociedade. *Na Mídia - FAPESP*, 27 set. 2023. Disponível em: <https://namidia.fapesp.br/por-que-manter-o-foco-tornou-se-ato-de-resistencia-nas-escolas-e-na-sociedade>. Acesso em: 30 out. 2025

HUTCHINSON, John. Social media algorithms amplifying misogynistic content, *The Guar-*

dian analysis finds. *The Guardian*, 6 fev. 2024. Disponível em: <https://www.theguardian.com/media/2024/feb/06/social-media-algorithms-amplifying-misogynistic-content>. Acesso em: 30 out. 2025

Jylhä V, Hirvonen N, Haider J (2024), "Algorithmic recommendations enabling and constraining information practices among young people". *Journal of Documentation*, Vol. 80 No. 7 pp. 25-42, doi: <https://doi.org/10.1108/JD-05-2023-0102>

ASSOCIATION OF SCHOOL AND COLLEGE LEADERS. *Safer scrolling: an educational resource for safer online behaviour [relatório]*. London: ASCL, s.d. Disponível em: <https://www.ascl.org.uk/ASCL/media/ASCL/Help%20and%20advice/Inclusion/Safer-scrolling.pdf>. Acesso em: 31 out. 2025

OSENI, Temidayo et al. Title of the article as provided on the ScienceDirect page. *Technological Forecasting and Social Change*, Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0040162523008892>

Frontiers Editorial Office (2025) Retraction: Adolescents' algorithmic resistance to short video APP's recommendation: the dual mediating role of resistance willingness and resistance intention. *Front. Psychol.* 16:1675601. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1675601

eSAFETY COMMISSIONER. *An unfair fight: how algorithms are shaping our adolescents*. eSafety.gov.au, s.d. Disponível em: <https://www.esafety.gov.au/newsroom/blogs/an-unfair-fight-how-algorithms-are-shaping-our-adolescents>. Acesso em: 01 nov. 2025

Chong, S.C., Teo, W.Z. & Shorey, S. Exploring the perception of parents on children's screentime: a systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Pediatr Res* 94, 915-925 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02555-9>

Wolfers, L. N., Nabi, R. L., & Walter, N. (2025). Too Much Screen Time or Too Much Guilt? How Child Screen Time and Parental Screen Guilt Affect Parental Stress and Relationship Satisfaction. *Media Psychology*, 28(1), 102-133. <https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2310839>

Mallawaarachchi, S.R., Hooley, M., Sutherland-Smith, W. et al. "You're damned if you do, you're damned if you don't": a qualitative exploration of parent motives for provision of mobile screen devices in early childhood. *BMC Public Health* 22, 2011 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14459-0>

Zhou, YB., Ruan, SJ., Bu, YR. et al. Effects of parental burnout and psychological intrusion on adolescent resilience. *Sci Rep* 15, 38441 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025->

22522-0

HAN, Byung-Chul. A sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2017

FISHER, Max. A máquina do caos: como as redes sociais reprogramaram nossas mentes e o mundo. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2023

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001

BAUMAN, Zygmunt. Vida Líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2007

ARENDT, Hannah. Eichmann em Jerusalém: um relato sobre a banalidade do mal. São Paulo: Companhia das Letras, 1999

Livingstone, Sonia & Haddon, Leslie & Goerzig, Anke. (2012). Children, Risk and Safety on the Internet: Research and Policy Challenges in Comparative Perspective. 10.1332/policypress/9781847428837.003.0012

Livingstone, Sonia & Sefton-Green, Julian. (2016). The Class: Living and Learning in the Digital Age. 10.18574/nyu/9781479884575.001.0001

BOYD, danah. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. New Haven: Yale University Press, 2014