

FLASH EUROBAROMETER 579

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

RELATÓRIO EUROBAROMETER

Abril de 2026



Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Inquérito realizado pela Demoscopy a pedido da Comissão Europeia, Direção-Geral da Saúde e da Segurança dos Alimentos (DG SANTE)

Inquérito coordenado pela Comissão Europeia, Direção-Geral da Comunicação (DG COMM, Unidade «Opinião Pública e Participação dos Cidadãos»)

O presente documento não representa o ponto de vista da Comissão Europeia. As interpretações e opiniões nele contidas são apenas as dos autores.

Título do projeto

Eurobarómetro Flash 579 – Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Relatório

PT

Número do catálogo

EW-01-26-076-EN-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© União Europeia, 2026

<https://europa.eu/eurobarómetro>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Documento elaborado por Pierre Dieumegard para Europokune - Europa Juntos - e [Europa-Democracia-Esperanto](#).

O objectivo deste documento "provisório" é permitir que mais pessoas na União Europeia tomem conhecimento de documentos produzidos pela União Europeia (e financiados pelos seus impostos).

Se não houver traduções, os cidadãos são excluídos do debate.

Este documento «Eurobarometer» só [existia em inglês](#), num ficheiro pdf. A partir do ficheiro inicial, criámos um odt-file, preparado pelo software Libre Office, para tradução automática para outras línguas. Os resultados estão agora [disponíveis em todas as línguas oficiais](#).

É desejável que a administração da UE assuma a tradução de documentos importantes. Os «documentos importantes» não são apenas leis e regulamentos, mas também as informações importantes necessárias para tomar decisões informadas em conjunto.

A fim de discutir o nosso futuro comum em conjunto, e para permitir traduções confiáveis, a língua internacional Esperanto seria muito útil devido à sua simplicidade, regularidade e precisão.

Contacte-nos :

[« Kontaktu nin - Ek ! » \(em inglês Eŭropo kune!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Índice

Introdução.....	4
1. Principais conclusões.....	6
2. Tempo passado em ecrãs e atividades digitais.....	9
2.1 Tempo diário de ecrã.....	9
2.2 Distribuição entre actividades digitais.....	11
2.3 Auto-relatos dos adolescentes em relação às estimativas dos pais.....	13
3. Perceção dos ecrãs e das redes sociais.....	14
3.1 Percepções dos adolescentes.....	14
3.2 Percepções parentais.....	16
3.3 Variação dos países e hiato de geração.....	17
4. Impacto no bem-estar dos adolescentes.....	20
4.1 - Sintomas relatados entre os adolescentes.....	20
4.2 - Tempo de ecrã e indicadores de bem-estar comunicados.....	22
4.3 - Padrões de utilização e sintomas das redes sociais.....	23
5. Riscos em linha e experiências nocivas.....	26
5.1 - Exposição do adolescente aos riscos online.....	26
5.2 - Variação por idade da primeira utilização das redes sociais.....	28
5.3 - Preocupações parentais e sensibilização para os incidentes.....	28
6. Estratégias de proteção e expectativas regulamentares.....	32
6.1 - Respostas dos pais na sequência de incidentes online.....	32
6.2 - Estratégias de protecção e percepção dos actores.....	34
6.3 - Um mandato de acção intergeracional.....	38
7. Especificações técnicas.....	39
Observações.....	41
8. Questionário.....	42

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Introdução

De acordo com um documento estratégico de 2025 do Centro Comum de Investigação da Comissão Europeia, as crianças de 15 anos que passam mais de três horas por dia nas redes sociais têm cerca de 10 pontos percentuais mais probabilidades de comunicar depressão ou ansiedade do que as que passam menos de uma hora por dia.¹ Por conseguinte, a saúde mental e a utilização das redes sociais são cada vez mais tratadas como uma prioridade a nível da UE, em especial no que diz respeito à segurança em linha das crianças e ao ambiente digital em geral. Neste contexto, o presente Eurobarómetro Flash destina-se a contribuir para o debate de orientação da UE na intersecção da saúde pública, da segurança em linha e da regulamentação digital.

O inquérito destina-se a fornecer dados estruturados e comparáveis sobre a prevalência, a intensidade e os contextos de utilização do ecrã e das redes sociais entre os adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos em toda a União Europeia. Olha para além do tempo total gasto em linha para examinar os padrões de utilização por finalidade e contexto, explorando simultaneamente os impactos autodeclarados no bem-estar mental, incluindo tanto dimensões positivas, como a ligação e a autoexpressão, como experiências negativas, como o stress, a ansiedade, a comparação social, o medo de perder e as dificuldades de concentração. O estudo também investiga a exposição aos principais riscos em linha, incluindo o ciberassédio, o discurso de ódio, as normas nocivas ou a pressão sobre a imagem corporal, e a desinformação ou os conteúdos gerados pela IA.

Uma característica central do estudo é a sua dupla perspetiva: a par do inquérito aos adolescentes, foi realizado um inquérito separado entre os pais de crianças dependentes que vivem em casa. Esta conceção de duas vertentes permite comparar as experiências comunicadas pelos jovens com as perceções, expectativas e preocupações dos pais, proporcionando assim uma base de dados mais rica e mais pertinente para as políticas, tanto em termos de vulnerabilidades como de fatores de proteção.

Em nome da Comissão Europeia, a Direção-Geral da Saúde e da Segurança dos Alimentos (DG SANTE), a Demoscopy entrevistou adolescentes (com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos) e pais com filhos a cargo, nos 27 Estados-Membros da União Europeia (UE).

Entre 30 de março e 16 de abril de 2026, foram realizadas 39 047 entrevistas utilizando o modo de recolha de dados CAWI (Computer Assisted Web Interviewing): Foram entrevistados 26 297 adolescentes e 12 750 pais, com cerca de 1 000 adolescentes e 500 pais inquiridos em cada Estado-Membro, exceto no Luxemburgo, Chipre e Malta, onde as dimensões das amostras correspondentes foram de aproximadamente 500 e 250 entrevistas.

1 Comissão Europeia, Centro Comum de Investigação, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media usage and adolescents' mental health in the EU (Utilização das redes sociais e saúde mental dos adolescentes na UE), Ipsa, Comissão Europeia, 2025, JRC141047.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens**Notas**

Os dados do Survey são ponderados

Os resultados do Survey estão sujeitos a tolerâncias de amostragem, o que significa que nem todas as diferenças aparentes entre países ou grupos podem ser estatisticamente significativas.

Resultados descrevem associações estatísticas observadas em dados transversais autorreferidos e não devem ser interpretados como evidência de efeitos causais diretos

Quando os respondentes puderam selecionar mais de uma resposta, a soma das percentagens de resposta pode exceder 100%.

Neste relatório, os países são referidos pela sua abreviatura oficial como indicado abaixo

BE	Bélgica	FR	França	NL	Países Baixos
BG	Bulgária	HR	Croácia	AT	Áustria
CZ	Chéquia	IT	Itália	PL	Polónia
DK	Dinamarca	CY	Rep. de Chipre*	PT	Portugal
DE	Alemanha	LV	Letónia	RO	Roménia
EE	Estónia	LT	Lituânia	SI	Eslovénia
IE	Irlanda	LU	Luxemburgo	SK	Eslováquia
EL	Grécia	HU	Hungria	fi	finland
ES	Espanha	MT	Malta	SE	Suécia

* Chipre no seu conjunto é um dos 27 Estados-Membros da UE. Por razões práticas, as entrevistas só foram realizadas na parte do país controlada pelo Governo da República de Chipre.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

1. Principais conclusões

O tempo de ecrã é uma parte importante da vida quotidiana do adolescente, com uma média de 4,5 horas num dia letivo e 6,1 horas num dia de fim de semana, sendo que uma em cada quatro horas já excede as seis horas a meio da semana

- Num dia escolar típico, 25% dos adolescentes europeus já ultrapassam as seis horas de ecrã, um número que sobe para 46% nos dias de fim-de-semana, altura em que 14% ultrapassam mesmo o limiar das dez horas. A variação de país é grande, variando de 4,3 horas em Chipre a 7,3 horas na Suécia num dia de fim-de-semana. Isto mostra que a utilização de ecrãs por adolescentes difere substancialmente entre os Estados-Membros.
- Dentro do tempo gasto por dia, as redes sociais são a principal actividade online a 2,6 horas, à frente de jogos, trabalhos escolares e streaming (2,2 horas cada) e mensagens (2,0 horas). 30% dos adolescentes que utilizam as redes sociais excedem três horas por dia nesta atividade, e as motivações são dominadas pelo entretenimento (57%) e pelo contacto com amigos ou familiares (53%), bem à frente das notícias (35%) ou por usos orientados para o estado, como gostos (26%).

Os pais subestimam sistematicamente o tempo de ecrã do seu filho, com uma diferença de 1,1 horas num dia de escola

- Num dia escolar, os pais estimam 3,4 horas de tempo de ecrã em comparação com 4,5 horas declaradas pelos próprios adolescentes; no fim-de-semana, 5,3 horas contra 6,1 horas. A percepção errada é mais nítida no topo: apenas 10 % dos pais identificam o seu filho como um utilizador pesado (mais de seis horas), contra 25 % dos adolescentes que o declaram, uma diferença de 15 pontos percentuais que diminui para 10 pontos nos fins de semana (36 % contra 46 %).

- A idade da primeira utilização das redes sociais surge como o amplificador individual mais forte da exposição: as pessoas que começaram antes dos 10 anos relatam 7,5 horas de tempo de ecrã do dia de fim de semana contra 5,7 horas entre as que começaram depois dos 14 anos, um intervalo de 1,8 horas cujos efeitos se estendem vários anos para além do momento da primeira utilização e permanecem visíveis em comparações sociodemográficas subsequentes.

Um fosso estrutural entre gerações divide os adolescentes e os pais sobre o impacto percebido dos ecrãs, uniforme na direção em todos os 27 Estados-Membros

- Os adolescentes têm uma visão muito mais positiva do que os pais do impacto dos ecrãs e das redes sociais. Têm mais do dobro da probabilidade de os pais verem os ecrãs de forma positiva (40 % contra 17 %) e também mais do dobro da probabilidade de verem o impacto das redes sociais no bem-estar mental de forma positiva (48 % contra 21 %). 48% dos adolescentes veem as redes sociais como uma influência positiva no seu bem-estar, contra apenas 18% que veem uma negativa, a avaliação mais alta registrada em todo o inquérito.
- As preocupações dos pais concentram-se nos riscos externos e não nos efeitos internos, ou seja, no impacto dos ecrãs na própria saúde e funcionamento da criança: 72% estão preocupados com a exposição a conteúdos nocivos e 61% com o contacto com estranhos, contra 54% no sono e 51% no desempenho escolar. As críticas dos pais atingem picos na Grécia (66 % negativos), em Portugal (62 %), na Chéquia (60 %) e na Polónia (62 %), situando-se no seu nível mais baixo em Malta, no Luxemburgo, na Dinamarca e na Irlanda.

Um terço dos adolescentes europeus relataram dores de cabeça (33%) ou problemas de concentração (32%) durante o último mês, enquanto percentagens igualmente

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

elevadas relataram olhos cansados (34%) ou fadiga (33%); No geral, apenas 11% relatam nenhum dos doze sintomas medidos.

- Os indicadores comportamentais e de estilo de vida formam um segundo nível: 27% dos adolescentes relatam comer de forma menos saudável, 24% dor nas costas, pescoço ou pulsos, 21% falta de tempo para passatempos, 19% falta de exercício físico, 19% falta de tempo para conhecer amigos pessoalmente, 15% falta de tempo para a família e 13% o uso de substâncias como tabaco, nicotina, álcool ou drogas.
- Os pais subestimam sistematicamente todos os sintomas, com as maiores lacunas absolutas observadas em olhos cansados (34% vs 18%), dores de cabeça (33% vs 17%), dores nas costas, pescoço ou pulso (24% vs 10%) e problemas de sono (30% vs 16%); 21% dos pais relataram não ter percebido nenhum sintoma contra 11% dos próprios adolescentes.

Uma relação clara e estável dose-resposta liga o tempo de ecrã aos sintomas, com as redes sociais a conduzirem o gradiente mais acentuado de sono e indicadores emocionais, enquanto os trabalhos escolares não mostram nenhum.

- Ao longo dos intervalos de tempo do ecrã do fim-de-semana, os quatro sintomas fisiológicos e cognitivos mais do que duplicam entre utilizadores leves e pesados: Os olhos cansados sobem de 17% para 46%, a fadiga de 19% para 46%, as dificuldades de concentração de 18% para 45% e os problemas de sono de 18% para 44%, sem planalto ou inversão em qualquer ponto ao longo da curva até doze horas.
- Actividade por actividade, as redes sociais impulsionam o gradiente mais acentuado: A dificuldade em adormecer aumenta de 28% para 48% com a exposição diária, a comparação social de 36% para 52%, as dificuldades de concentração de 30% para 47%, o estresse e a ansiedade de 25% para 39%. O tempo gasto no

trabalho escolar, pelo contrário, não apresenta qualquer gradiente (31 % a 30 % em problemas de sono), confirmando a contribuição específica da utilização orientada para o entretenimento.

Nos últimos três meses, nove em cada dez adolescentes europeus depararam-se com, pelo menos, um conteúdo em linha nocivo ou angustiante, liderado por conteúdos gerados pela IA (39 %) e desinformação (35 %).

- Um segundo nível de exposições diz respeito a pressões comerciais e normativas: promoção do jogo (28 %), discurso de ódio (25 %), promoção de produtos pouco saudáveis (25 %), pressão sobre a aparência ou o que comprar (24 %) e pressão para seguir as normas corporais (21 %). Os danos interpessoais graves atingem 19 % nos conteúdos violentos indesejados, 18 % nos conteúdos sexualizados, 17 % no ciberassédio ou assédio e 10 % na pressão para partilhar imagens íntimas.
 - Os utilizadores intensivos de fins de semana e os utilizadores iniciais das redes sociais estão sistematicamente mais expostos a todos os danos interpessoais graves (conteúdos violentos ou sexualizados indesejados, ciberassédio, pressão para partilhar imagens íntimas), com a prevalência a duplicar aproximadamente entre utilizadores ligeiros e pesados no discurso de ódio, conteúdos sexualizados, violência e ciberassédio. 55% dos pais tomam conhecimento de um incidente, principalmente através da divulgação do próprio filho (32%), e subestimam cada categoria de risco online em 4 a 9 pontos percentuais.
- Quando se trata de proteger o seu filho em linha, as respostas dos pais são dominadas pelo diálogo (47 % de forma proativa, 63 % após um incidente), muito à frente de medidas mais coercivas, enquanto a ajuda profissional continua a ser um recurso marginal (9 %).**
- Para além do diálogo, os pais limitam o tempo que os seus filhos passam online

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

(41%), incentivam pausas nas redes sociais (40%), utilizam o controlo parental ou ferramentas de tempo de ecrã (33%), eliminam aplicações (20%) ou comunicam conteúdos nocivos (18%). 74 % dos pais mantêm conversas semanais com os filhos nas redes sociais, incluindo 20 % diariamente, sendo o diálogo diário mais frequente entre as mães (24 % contra 15 % entre os pais) e variando muito entre países, de 33 % na Roménia e 29 % na Bulgária para 12 % na Finlândia e 7 % na Dinamarca. A comunicação de incidentes às plataformas (22 %) e o contacto com uma autoridade pública (9 %) continuam a ser respostas minoritárias.

- Os adolescentes são notavelmente menos propensos do que os pais a confiar no diálogo (26% vs 47%), mas mais inclinados a limitar as notificações (26% vs 17%), a relatar conteúdo prejudicial (25% vs 18%) e a procurar ajuda profissional (14% vs 9%). O acesso a este último varia quatro vezes em toda a

UE, de 8 % na Bulgária e na Chéquia, 25 % em Chipre, 28 % em Malta e 30 % no Luxemburgo.

- Ambas as populações classificam os atores protetores de forma idêntica (a família 71-75% vê-os como fazendo o suficiente, as escolas 56-61%, as autoridades públicas 42-53%, as plataformas de redes sociais 37-52%), mas os pais são sistematicamente mais críticos, com a diferença de 15 pontos percentuais nas plataformas a atingir o pico. No que diz respeito às ações que mais ajudariam, as duas populações convergem numa única prioridade partilhada: 47 % dos pais e 48 % dos adolescentes apelam a uma melhor aplicação das regras das plataformas existentes, antes dos limites de idade (os pais 54 % contra os adolescentes 45 %) e a um melhor acesso a apoio em matéria de saúde mental (os adolescentes 42 % contra os pais 26 %, a maior divergência).

2. Tempo passado em ecrãs e atividades digitais

2.1 Tempo diário de ecrã

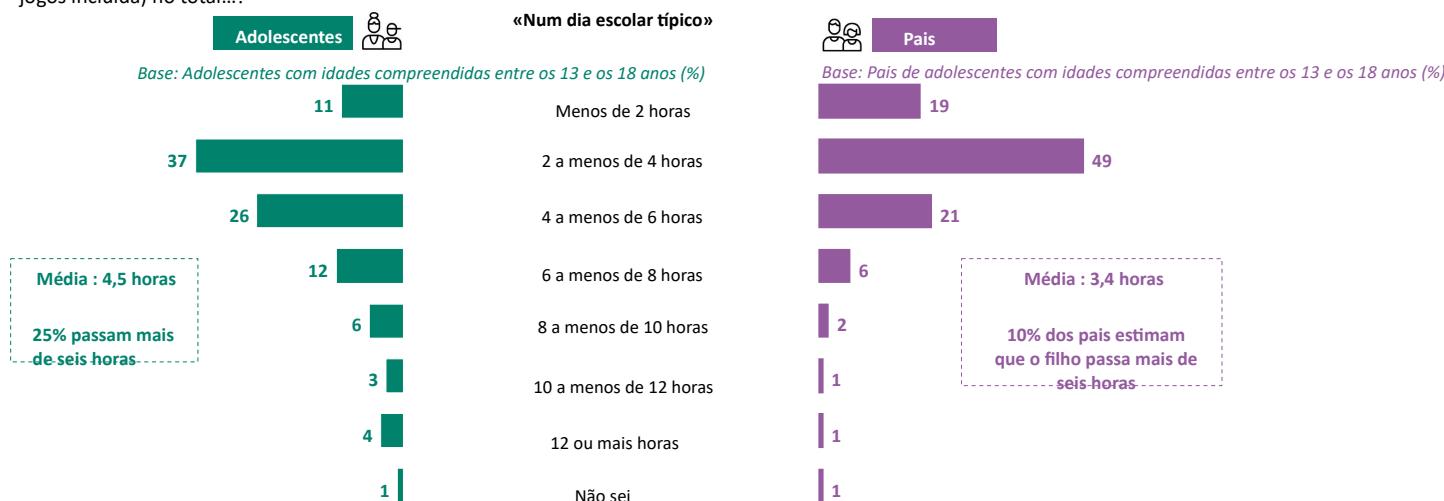
Adolescentes declaram uma média de 4,5 horas de tempo de ecrã num dia escolar típico, subindo para 6,1 horas num dia de fim-de-semana

Num dia escolar típico, os adolescentes europeus com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos declaram gastar, em média, 4,5 horas em ecrãs, todos os dispositivos combinados (telefone inteligente, computador, tablet, televisão, consola de jogos). A distribuição é repartida por toda a escala: 11% relatam menos de duas horas, 37% entre duas e quatro, 26% entre quatro e seis, 12% entre seis e oito, 6% entre oito e dez, 3% entre dez e doze e 4% 12 horas ou mais. No geral, 25% dos adolescentes (um em cada quatro) já excedem seis horas de tempo de tela em um dia escolar regular. Combinado com cerca de sete horas de escola e as nove horas recomendadas de sono, isso deixa apenas duas horas para tudo o resto: trabalhos de

comparação com um dia escolar. A distribuição desloca-se para cima em todas as categorias: 5 % referem menos de duas horas (contra 11 % num dia escolar), 18 % entre dois e quatro, 30 % entre quatro e seis, 19 % entre seis e oito, 13 % entre oito e dez, 7 % entre dez e doze e 7 % 12 horas ou mais.

Agregados, 46% dos adolescentes excedem seis horas de tempo de tela em um dia de fim de semana (perto de um em cada dois) e 14% excedem dez horas, uma exposição que consome mais da metade das horas de vigília. O tempo de exibição no fim de semana, menos limitado pelos horários escolares, revela, portanto, o limite superior da exposição digital dos adolescentes uma vez que as estruturas institucionais são removidas, embora as regras e a supervisão dos pais continuem a ser um fator moderador fundamental.

Q2a/Q2 Quanto tempo estima [que gasta]/ [que o seu filho gasta] em ecrãs (smartphone, computador, tablet, TV, consola de jogos incluída) no total...?

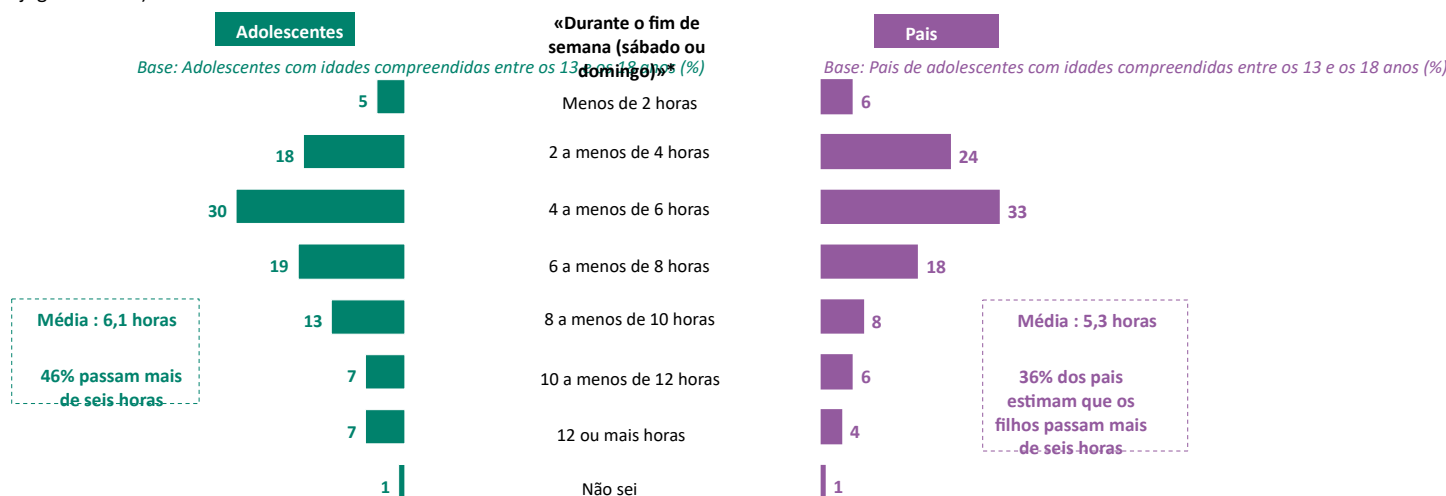


casa, refeições, desporto e sociabilidade presencial.

No fim de semana, o volume sobe acentuadamente. Num sábado ou domingo, o tempo médio de ecrã do adolescente atinge 6,1 horas, um aumento de 1,6 horas em

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

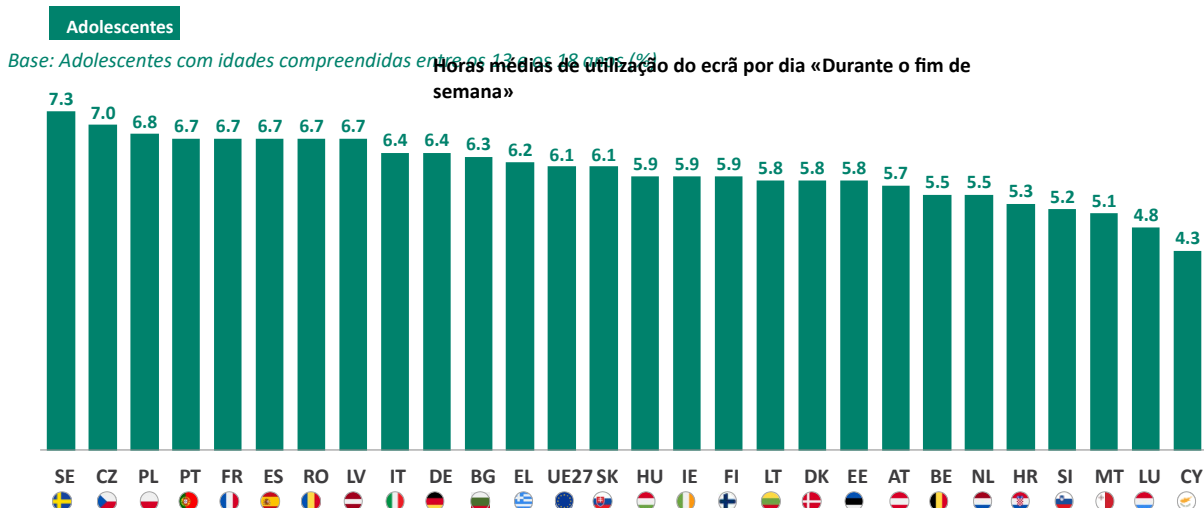
Q2b/Q2 Quanto tempo estima [que gasta]/ [que o seu filho gasta] em ecrãs (smartphone, computador, tablet, TV, consola de jogos incluída) no total...?



(*) Os itens referem-se ao tempo de ecrã por dia.

A variação de país no tempo de ecrã de fim-de-semana é substancial. A média comunicada varia entre 4,3 horas em Chipre e 7,3 horas na Suécia, cerca de uma média da UE-27 de 6,1 horas, o que representa uma diferença de três horas entre o país mais baixo e o mais alto. Um grupo geograficamente diversificado de países (Suécia, Chéquia, Polónia, Portugal, França, Espanha, Roménia e Letónia) está no topo da

Q2b Quanto tempo estima gastar em ecrãs (smartphone, computador, tablet, TV, consola de jogos incluída) no total...?



classificação, com médias superiores a 6,5 horas. Chipre, Malta, Luxemburgo, Eslovénia, Croácia e Países Baixos ficam abaixo da média da UE-27.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Dois gradientes sociodemográficos estruturam estas médias. Idade em primeiro lugar: O tempo de ecrã de fim de semana aumenta de 5,5 horas entre os jovens dos 13 aos 14 anos para 7,1 horas entre os jovens dos 17 aos 18 anos, uma diferença de 1,6 horas que reflete a diferença de idade entre o dia letivo e a exposição ao fim de semana para os mais jovens. Sexo em segundo lugar: As meninas relatam em média 6,3 horas em um dia de fim de semana, contra 5,9 horas para os meninos, uma diferença de 0,4 horas que é modesta, mas consistente. O nível de educação, a urbanização e a composição dos agregados familiares não apresentam efeitos comparáveis. O indicador individual mais forte do tempo de ecrã de fim de semana não é, no entanto, nem a idade nem o género, mas a idade em que o adolescente começou a utilizar as redes sociais, uma variável analisada em pormenor na secção 2.3.

2.2 Distribuição entre actividades digitais

Em todas as atividades digitais, os adolescentes alocam orçamentos de tempo diário semelhantes, com as redes sociais a liderarem a hierarquia a 2,6 horas por dia letivo, à frente dos jogos, trabalhos escolares, streaming e mensagens.

Quando os adolescentes são convidados a dividir seu tempo diário de tela por atividade, a hierarquia resultante é relativamente plana. O tempo médio gasto num dia escolar típico chega a 2,6 horas nas redes sociais, contra 2,2 horas cada para jogos, trabalhos escolares ou

trabalhos de casa, e ver televisão ou vídeos através de streaming, e 2,0 horas para usar aplicações de mensagens. As redes sociais são, portanto, a maior atividade digital na vida diária dos adolescentes, mas apenas por uma margem de meia hora, e o peso acumulado de todas as outras quatro atividades excede em muito.

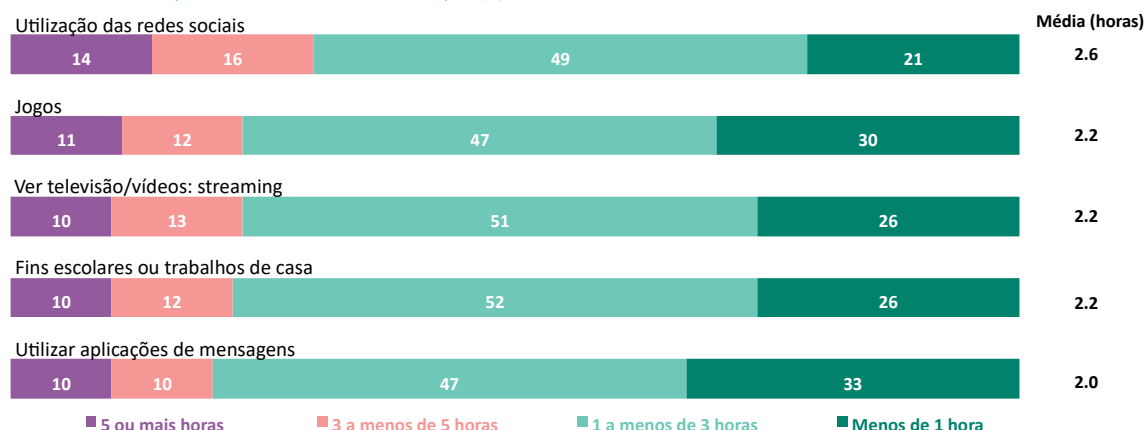
Dentro de cada atividade, a distribuição é fortemente distorcida. Nas redes sociais especificamente, 21% dos adolescentes relatam menos de uma hora de uso por dia letivo, 49% entre uma e três horas, 16% entre três e cinco horas e 14% cinco horas ou mais. A percentagem combinada de pessoas que passam três horas ou mais, em 30 % dos adolescentes que utilizam as redes sociais num dia escolar típico, é a mais elevada de todas as cinco atividades testadas e sinaliza que a utilização intensiva das redes sociais não é um fenómeno marginal, mas sim um padrão generalizado em toda a população adolescente europeia.

Q3 Num dia típico (de segunda a sexta-feira), quanto tempo, em média, pensa que gasta em ecrãs, para cada um dos seguintes?



Adolescentes

Base: 25775 Adolescentes que utilizam ecrãs num dia escolar típico (%)



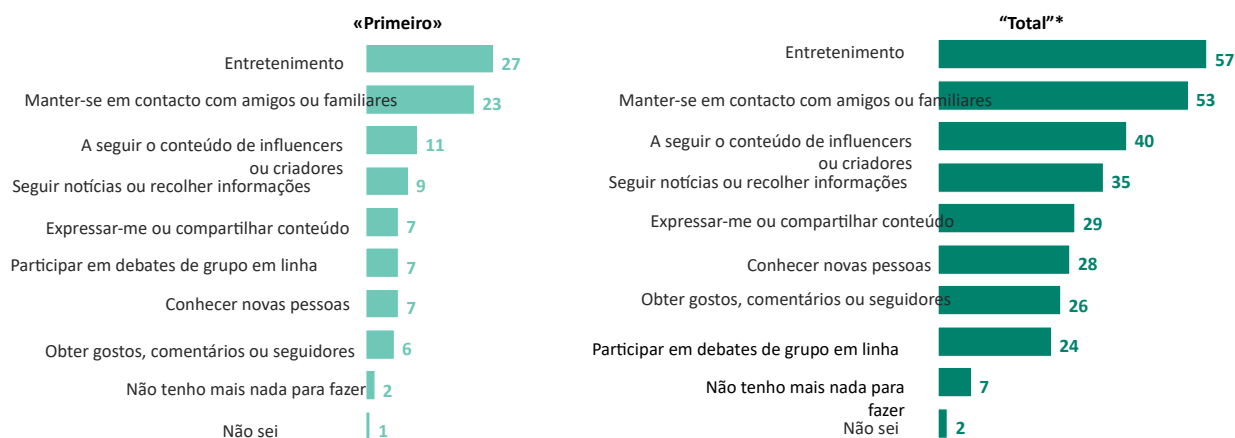
Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

As motivações por trás da utilização das redes sociais são dominadas por dois propósitos. O entretenimento é a principal razão, citada por 57% dos adolescentes (e classificada em primeiro lugar por 27%), seguido por ficar em contacto com amigos ou familiares em 53% (primeira razão para 23%). Um segundo nível inclui seguir o conteúdo de influenciadores ou criadores de conteúdo (40%), seguir notícias ou recolher informações (35%), expressar-se ou partilhar conteúdo (29%) e conhecer novas pessoas (28%). Um terceiro nível abrange mais motivações transacionais ou motivadas pelo estatuto: obter gostos, comentários ou seguidores (26 %) e participar em debates de grupo em linha (24 %). Apenas 7% dos adolescentes dizem usar as redes sociais porque não têm mais nada para fazer, o que sugere que os usos dominantes são intencionais e não residuais.

Q6 Quais são as principais razões para utilizar as redes sociais? Em primeiro lugar? E por que outras razões utiliza as redes sociais?

Adolescentes

Base: 23702 Adolescentes que passam algum tempo a utilizar as redes sociais num dia escolar típico (%)



(*) O total excede 100%, uma vez que os respondentes foram autorizados a dar duas respostas.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

2.3 Auto-relatos dos adolescentes em relação às estimativas dos pais

Os pais subestimam sistematicamente o tempo de ecrã do seu filho, com uma diferença de 1,1 horas num dia de escola e 0,8 horas num dia de fim-de-semana, e um equívoco de 15 pontos percentuais no uso pesado.

A questão do espelho colocada aos pais revela um padrão de subestimação sistemática que se mantém em todas as medidas do tempo de ecrã. Num dia escolar típico, os pais estimam que os seus filhos passam, em média, 3,4 horas em ecrãs, contra 4,5 horas declaradas pelos próprios adolescentes, um intervalo de 1,1 horas. Em um dia de fim de semana, os pais estimam 5,3 horas em relação às 6,1 horas relatadas pelos adolescentes, um intervalo mais estreito, mas ainda substancial, de 0,8 horas. O facto de a diferença de fim-de-semana ser menor reflete muito provavelmente a simples visibilidade da utilização de ecrãs de fim-de-semana dentro do agregado familiar, enquanto a exposição ao dia letivo ocorre em parte fora da observação parental.

O equívoco é mais acentuado na parte alta da

horas, contra 36% dos pais, uma diferença de 10 pontos. Por outras palavras, os pais tendem a ancorar a sua estimativa no adolescente médio e não na parte superior da distribuição, e a percentagem de pais que reconhecem que o seu filho pertence ao grupo de utilizadores mais pesado é marcadamente inferior à percentagem de adolescentes que referem fazê-lo.

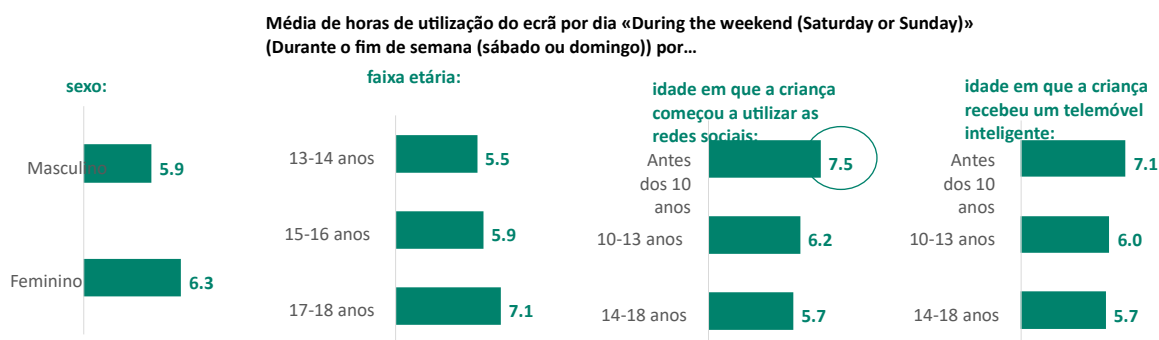
A única variável que diferencia mais fortemente o tempo de ecrã do adolescente é a idade em que o adolescente começou a utilizar as redes sociais. Aqueles que começaram antes dos 10 anos relatam em média 7,5 horas de tempo de tela em um dia de fim de semana, contra 6,2 horas entre os que começaram entre 10 e 13 anos, e 5,7 horas entre os que começaram entre 14 e 18 anos, um intervalo de 1,8 horas entre os iniciantes precoces e tardios. O gradiente correspondente na idade em que o adolescente recebeu pela primeira vez um smartphone é semelhante, mas ligeiramente mais fraco, às 7,1 horas, 6,0 horas e 5,7 horas, respetivamente. Por conseguinte, a entrada precoce nas redes sociais funciona como um amplificador estrutural da exposição digital, com efeitos que se prolongam por vários anos para além do momento da primeira utilização.

Q2b Quanto tempo estima gastar em ecrãs (smartphone, computador, tablet, TV, consola de jogos incluída) no total...?



Adolescentes

Base: Adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos (%)



distribuição. Em um dia escolar, 25% dos adolescentes declaram mais de seis horas de tempo de tela, contra apenas 10% dos pais que estimam que seu filho gasta muito, uma diferença de 15 pontos. Em um dia de fim de semana, 46% dos adolescentes excedem seis

3. Perceção dos ecrãs e das redes sociais

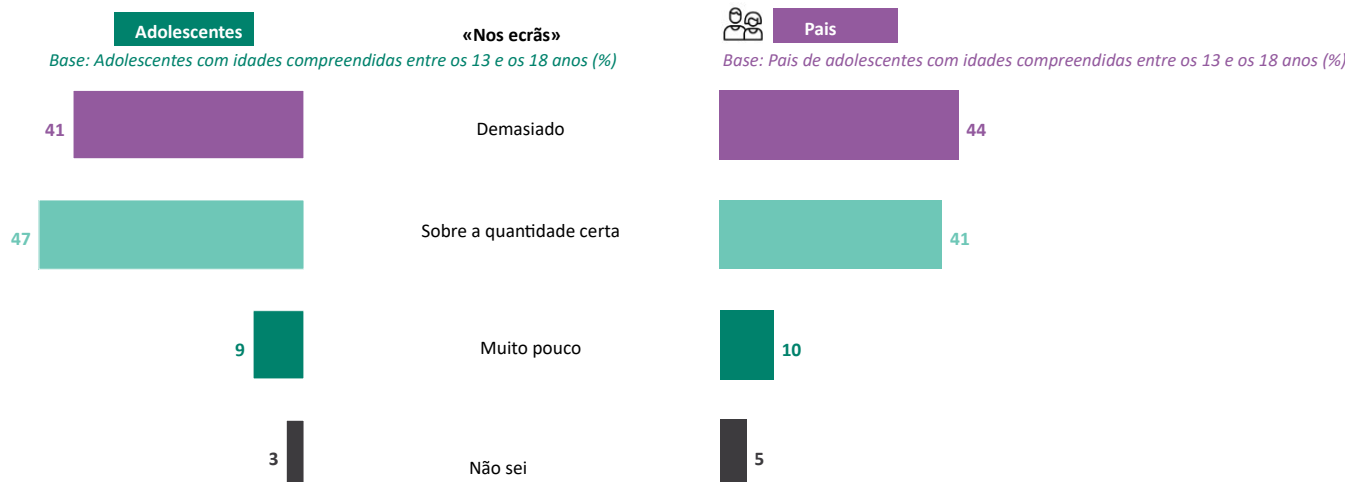
3.1 Percepções dos adolescentes

Os adolescentes dividem-se uniformemente no seu próprio ecrã: 41 % consideram-na excessiva em comparação com 47 % que a consideram correcta, mas a sua avaliação qualitativa do impacto das redes sociais no seu bem-estar continua a ser predominantemente positiva (48 % contra 18 %)

Quando solicitados a avaliar o volume do seu próprio tempo de ecrã, os adolescentes europeus são divididos em duas metades quase iguais. Nos ecrãs em geral, 41% declaram que a quantidade de tempo que passam por dia é demasiado, 47% consideram-na correcta, 9% gostariam ainda de mais tempo e 3% não conseguem dizer. A mesma pergunta nas redes sociais especificamente rende 39% a mais, 47% a mais e 10% a menos. A distância entre a declaração descritiva da utilização de ecrãs pesados pelos adolescentes e a sua avaliação normativa dessa utilização é, portanto, substancial: uma percentagem considerável de adolescentes que excedem seis horas de tempo de ecrã num dia de escola continua a considerar que o seu volume está quase certo, o que sugere que a utilização

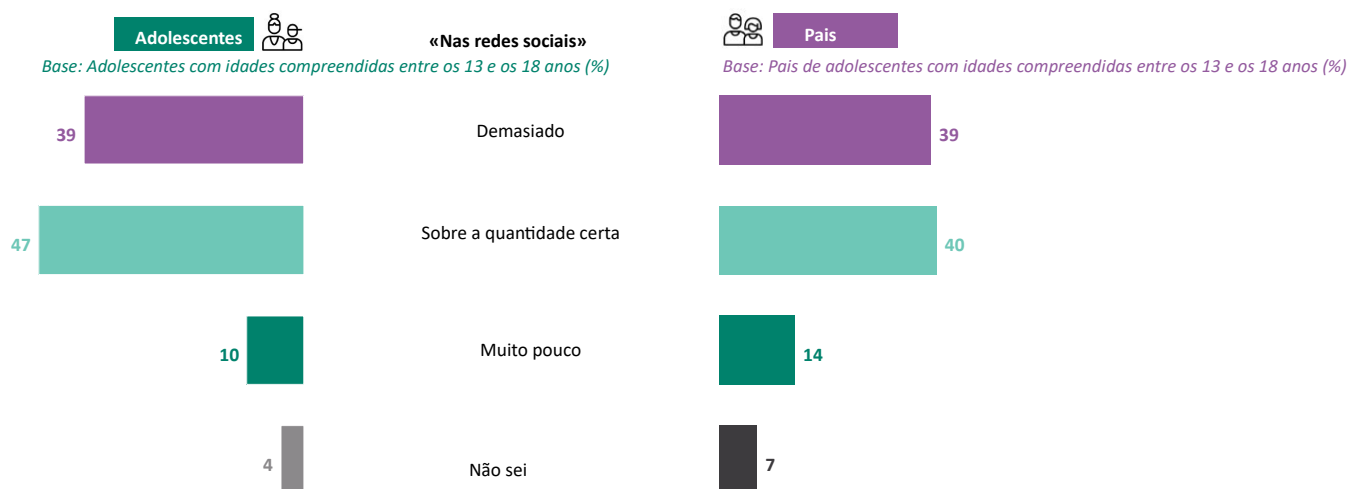
intensiva é parcialmente normalizada na população adolescente.

Q4/Q3 E, de um modo geral, diria que a quantidade de tempo [que **gasta**] / [que **o seu filho** **gasta**] [em ecrãs/nas redes sociais] por dia é ...?



Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

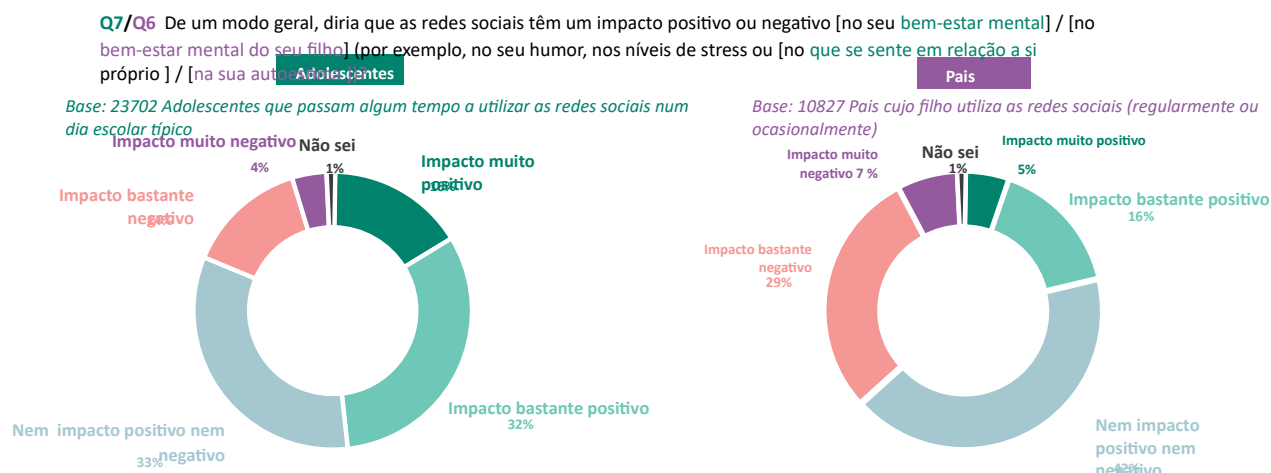
Q4/Q3 E, de um modo geral, diria que a quantidade de tempo [que **gasta**] / [que **o seu filho gasta**] [em ecrãs/nas redes sociais] por dia é ...?



A avaliação qualitativa da utilização do ecrã é mais matizada. Quanto ao impacto dos ecrãs na vida dos jovens da sua idade, 14% dos adolescentes veem um impacto muito positivo e 26% um impacto bastante positivo, totalizando 40% positivo, contra 24% bastante negativo e 5% muito negativo, totalizando 29% negativo. Um residual de 30% não vê impacto positivo nem negativo. Os adolescentes são, portanto, globalmente mais positivos do que negativos sobre os ecrãs, mas uma minoria notável reconhece os efeitos adversos.

No impacto das redes sociais no seu próprio bem-estar mental, o equilíbrio torna-se ainda mais positivo: 16 % muito positivos, 32 % bastante positivos (num total de 48 %), 14 % bastante negativos e 4 % muito negativos (num total de 18 %), sem 33 %. Os adolescentes, em outras palavras, distinguem claramente entre telas em geral, percebidas através da lente da saturação genérica do tempo, e as redes sociais especificamente, percebidas através da lente da experiência pessoal e da gratificação imediata. Um **valor positivo de 48% no impacto das redes sociais no bem-estar mental é a avaliação mais elevada registada em todo o inquérito.**

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens



3.2 Perceções parentais

As opiniões dos pais são substancialmente mais críticas: 51 % dos pais consideram que os ecrãs têm um impacto negativo nos jovens, contra apenas 17 % positivos, concentrando-se as preocupações mais nos riscos externos do que nos efeitos internos

A avaliação parental da utilização do ecrã e das redes sociais é marcadamente mais negativa do que a dos adolescentes. No volume de tempo de ecrã, 44% dos pais cujo filho usa ecrãs consideram-no demasiado, 41% sobre a direita, 10% muito pouco e 5% não sabem, um padrão amplamente comparável aos auto-relatos dos adolescentes, com uma percentagem ligeiramente maior considerando o uso excessivo. Nas redes sociais especificamente, 39% dos pais consideram o volume dos seus filhos excessivo, 40% sobre o direito, 14% muito pouco, e a percentagem de pais que acolheriam mais utilização das redes sociais (14%) é notavelmente mais elevada do que entre os próprios adolescentes (10%), uma conclusão que pode refletir as opiniões dos pais sobre as redes sociais como um canal legítimo de pertença social e comunicação.

A avaliação qualitativa é mais acentuadamente divergente dos pontos de vista dos adolescentes. Quanto ao impacto dos ecrãs na vida dos jovens da idade dos seus filhos,

apenas 4% dos pais vêem um impacto muito positivo e 13% um impacto bastante positivo (17% positivo no total), contra 41% bastante negativo e 10% muito negativo (51% negativo), com 31% nenhum. Os pais são, portanto, três vezes mais críticos do que positivos em relação aos ecrãs, e a percentagem de avaliações fortemente negativas (10%) é o dobro da dos adolescentes (5%). No impacto das redes sociais no bem-estar mental dos seus filhos, o padrão é menos grave, mas continua a ser negativo: 21% positivo contra 36% negativo, com 42% neutro.

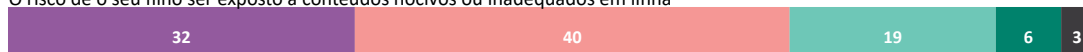
Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

P5 Está ou não preocupado com cada um dos seguintes aspetos da utilização do ecrã do seu filho?

Pais

Base: Pais de adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos (%)

O risco de o seu filho ser exposto a conteúdos nocivos ou inadequados em linha



O risco de o seu filho ser contactado por estranhos online



O impacto da utilização do ecrã no sono do seu filho



O impacto da utilização do ecrã no desempenho escolar do seu filho



■ Muito preocupado ■ Bastante preocupado ■ Não muito preocupado ■ Nada preocupado ■ Não sei

No entanto, a preocupação dos pais não está distribuída uniformemente pelas dimensões da utilização do ecrã. Quando questionados especificamente sobre quatro fontes de preocupação, os pais colocam os riscos externos acima dos efeitos internos. O risco de ser exposto a conteúdos nocivos ou inadequados em linha concentra 72 % das preocupações (32 % muito, 40 % de forma justa) e o risco de ser contactado por estranhos em linha 61 % (31 % muito, 30 % de forma justa). Os efeitos internos da utilização do ecrã estão claramente atrás: o impacto no sono diz respeito a 54 % dos pais (19 % muito, 35 % de forma equitativa) e o impacto no desempenho escolar a 51 % (20 % muito, 31 % de forma equitativa).

Os pais estão mais preocupados com os riscos externos visíveis, como o conteúdo prejudicial e o contacto com estranhos, do que com questões menos diretamente observáveis, como o sono ou o desempenho escolar. As variáveis mais fortemente associadas aos sintomas de saúde mental dos adolescentes no inquérito, nomeadamente o volume diário de tempo de ecrã, a utilização intensiva das redes sociais e a idade de primeira utilização, geram efeitos cumulativos difíceis de detetar a partir do exterior. Por outro lado, as ameaças externas prioritárias dos pais (conteúdos nocivos, estranhos) são mais visíveis, mais mediatizadas e mais facilmente mobilizadas pela ansiedade coletiva. O risco é que a atenção dos pais se concentre nos segundos,

subestimando os primeiros, um desalinhamento que a secção 4 do presente relatório desenvolve em pormenor.

3.3 Variação dos países e hiato de geração

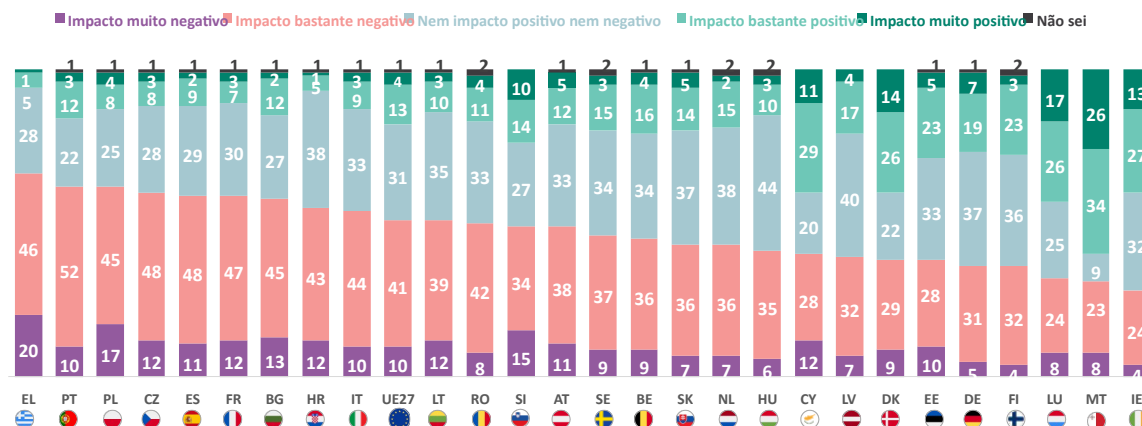
As críticas dos pais aos ecrãs são generalizadas em toda a UE-27, mas atingem o seu pico na Grécia e em Portugal (66 % e 62 % negativos) e o seu nível mais baixo em Malta e na Irlanda, enquanto o fosso geracional entre adolescentes e pais é estrutural e persistente em todos os Estados-Membros

A distribuição por país dos pontos de vista dos pais nos ecrãs é ampla e estruturada por geografia. Em todos os Estados-Membros da UE-27, pelo menos um em cada três progenitores considera que os ecrãs têm um impacto negativo na vida dos jovens, mas as percentagens variam muito. A Grécia (66 % negativos), Portugal e a Polónia (62 % cada) e a França, a Espanha e a Chéquia (59 % cada) estão no topo da hierarquia crítica. No outro extremo, Malta, Luxemburgo, Dinamarca e Irlanda apresentam os pontos de vista parentais mais positivos, com percentagens positivas combinadas superiores a 30 %.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q4 De um modo geral, considera que os ecrãs têm um impacto positivo ou negativo na vida dos jovens da idade do seu filho?

Base: Pais de adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos (%)



O fosso geracional entre adolescentes e pais é consistente em todos os Estados-Membros, sugerindo um padrão amplo e recorrente e não um efeito específico por país. No que diz respeito ao impacto dos ecrãs, os adolescentes são 23 pontos percentuais mais positivos do que os pais a nível da UE-27 (40 % contra 17 %) e 22 pontos menos negativos (29 % contra 51 %). No que diz respeito ao impacto das redes sociais no bem-estar mental, o fosso diminui, mas continua a ser substancial: 27 pontos mais positivos entre os adolescentes (48% contra 21%) e 18 pontos menos negativos (18% contra 36%). A direção da diferença é uniforme em todos os países da UE-27, embora a sua dimensão varie. Em países onde os pais são menos críticos em relação aos ecrãs, como a Irlanda, Malta e Luxemburgo, a divergência geracional parece mais moderada. Em contrapartida, nos países onde as avaliações parentais negativas são mais elevadas, nomeadamente a Grécia, Portugal e a Polónia, seguidos da França, da Espanha e da Chéquia, a diferença tende a ser maior. O padrão reflete uma descoberta de longa data na investigação sobre a socialização dos meios de comunicação social: cada novo meio dominante tende a ser avaliado mais positivamente pela geração que cresce com ele do que por aquela que observa a sua chegada.² O que é específico aos ecrãs e ao

momento das redes sociais, no entanto, é a conjugação de uma forte visão adolescente-positiva com o já substancial reconhecimento adolescente de efeitos negativos (29% nos ecrãs, 18% nas redes sociais). A lacuna de geração, em outras palavras, não é uma oposição binária entre um bloqueio positivo do adolescente e um bloqueio crítico dos pais. Ambas as populações contêm uma minoria substancial de vozes críticas internamente, e o mandato intergeracional de ação que emerge do inquérito baseia-se nesta consciência partilhada, embora distribuída de forma assimétrica.

modernidade», *Paedagogica Historica*, 35(3), 593-619, que documenta o padrão recorrente pelo qual cada novo meio dominante (romance, cinema, televisão, Internet) é acolhido pela geração que cresce com ele e visto com desconfiança pela geração que observa o seu surgimento.

² Ver Drotner, K. (1999), "Dangerous Media? Discursos de pânico e dilemas da

Eurobarómetro Flash

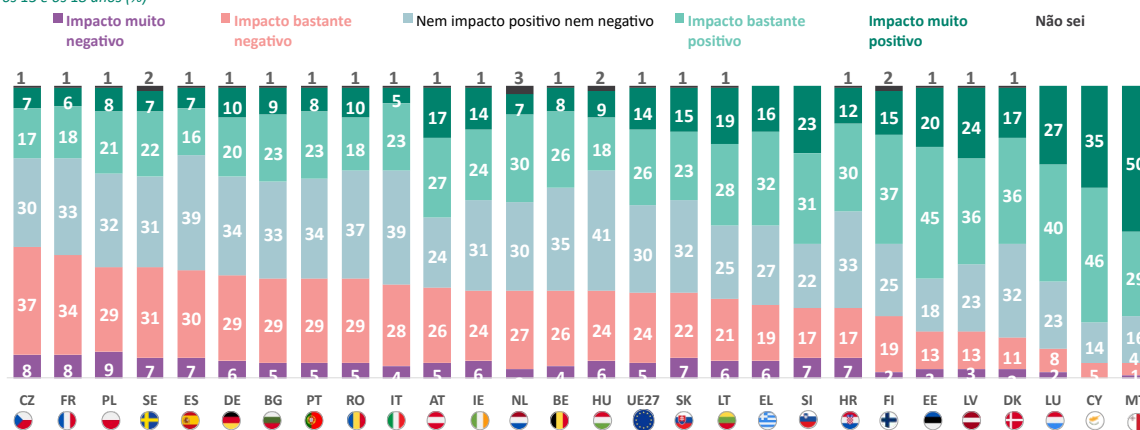
Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q5 Em geral, considera que os ecrãs têm um impacto positivo ou negativo na vida dos jovens da sua idade ?



Adolescentes

Base: Adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos (%)



4. Impacto no bem-estar dos adolescentes

4.1 - Sintomas relatados entre os adolescentes

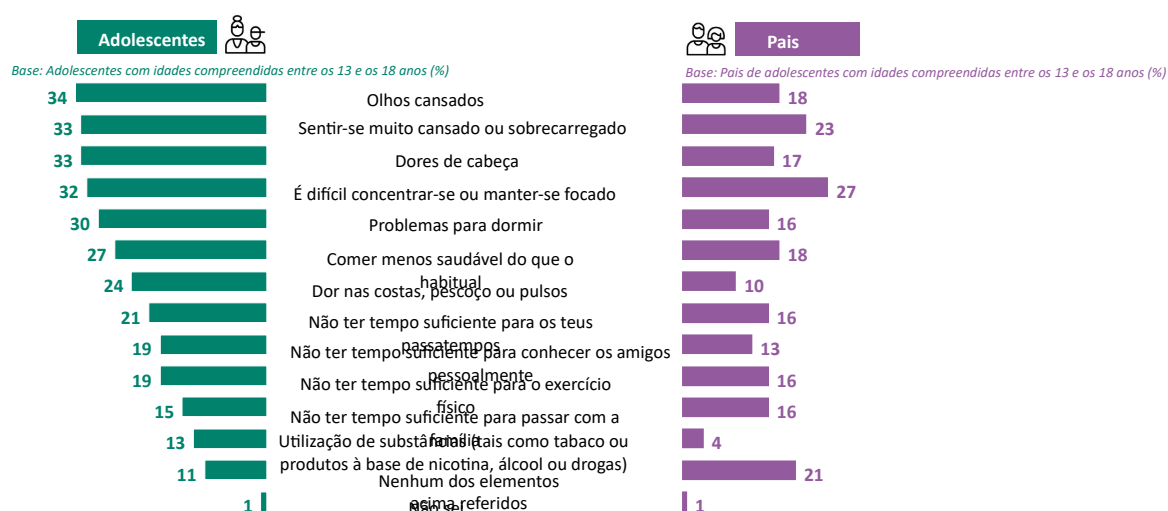
Um terço dos adolescentes europeus relataram olhos cansados (34%), fadiga (33%), dores de cabeça (33%) ou problemas de concentração (32%) durante o último mês, com os pais a subestimarem sistematicamente cada um destes sintomas

A pesquisa registra a saúde mental e física do adolescente através de doze situações auto-relatadas vividas nos últimos 30 dias, perguntadas em formato de espelho aos adolescentes e aos pais acerca de seu filho. A hierarquia dos auto-relatos dos adolescentes é conduzida por quatro indicadores fisiológicos e cognitivos, todos agrupados entre 30% e 35%. Olhos cansados são o indicador mais citado, relatado por 34% dos adolescentes. Sentir-se muito cansado ou sobrecarregado e as dores de cabeça chegam a 33% e ter dificuldade em se concentrar ou manter focado chega a 32%. Ligeiramente atrasados, os problemas de sono afetam 30% dos adolescentes. Agregados, cerca de nove em cada dez adolescentes relatam pelo menos uma das doze situações testadas durante o mês passado, e apenas

11% não declaram nenhuma. Nesta fase, estas conclusões devem ser entendidas como amplos indicadores de bem-estar e estilo de vida comunicados pelo próprio, independentemente de qualquer atribuição específica ao ecrã ou à utilização das redes sociais. A sua relação com os padrões de exposição digital é analisada nas secções seguintes.

Um segundo nível abrange indicadores comportamentais e de estilo de vida. Comer de forma menos saudável do que o habitual é relatado por 27% dos adolescentes, dor nas costas, pescoço ou pulsos por 24%, falta de tempo para passatempos por 21%, falta de tempo para conhecer amigos pessoalmente e falta de exercício físico por 19% cada, e falta de tempo para a família por 15%. O consumo de substâncias como o tabaco, a nicotina, o álcool ou as drogas é referido por 13%. A pergunta espelhada feita aos pais revela uma subestimação sistemática que abrange todos os sintomas testados. Enquanto 11% dos adolescentes não declaram nenhum sintoma, 21% dos pais relatam não ter notado nenhum em seu filho, uma diferença de 10 pontos

Q1 Qual das seguintes situações, se alguma, [lhe aconteceu] / [reparou que aconteceu ao seu filho] nos últimos 30 dias?



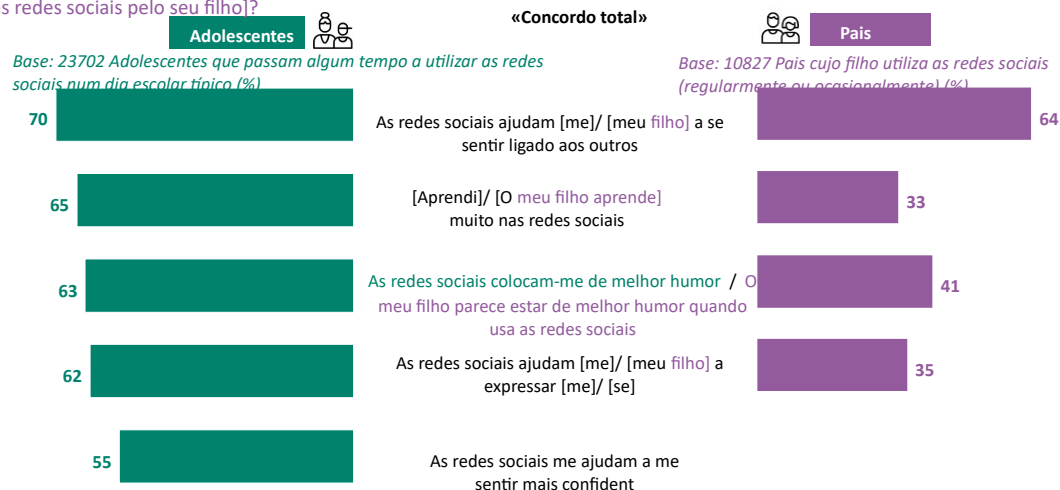
(*) O total excede 100%, uma vez que os respondentes foram autorizados a dar várias respostas.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

percentuais. Na maioria dos itens, as estimativas parentais permanecem consistentemente abaixo dos auto-relatos dos adolescentes, com as maiores lacunas absolutas observadas em olhos cansados (34% vs 18%, uma lacuna de 16 pontos), dores de cabeça (33% vs 17%, também 16 pontos), dor nas costas, pescoço ou pulsos (24% vs 10%, 14 pontos) e problemas para dormir (30% vs 16%, 14 pontos). Os pais estão mais próximos dos auto-relatos dos adolescentes sobre a falta de tempo familiar (15% vs 16%) e sobre as dificuldades de concentração (32% vs 27%), dois indicadores que podem ser directamente observáveis no agregado familiar.

dificuldade em se concentrar por causa disso, 38% acham difícil adormecer, 33% se sentem estressados ou ansiosos, 31% se sentem tristes e 31% se sentem excluídos nas discussões online. Quase um em cada três adolescentes, portanto, reconhece explicitamente sentir-se estressado, triste ou socialmente excluído por causa das redes sociais.

Q8/Q7 Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações em relação [à sua utilização das redes sociais] / [à utilização das redes sociais pelo seu filho]?

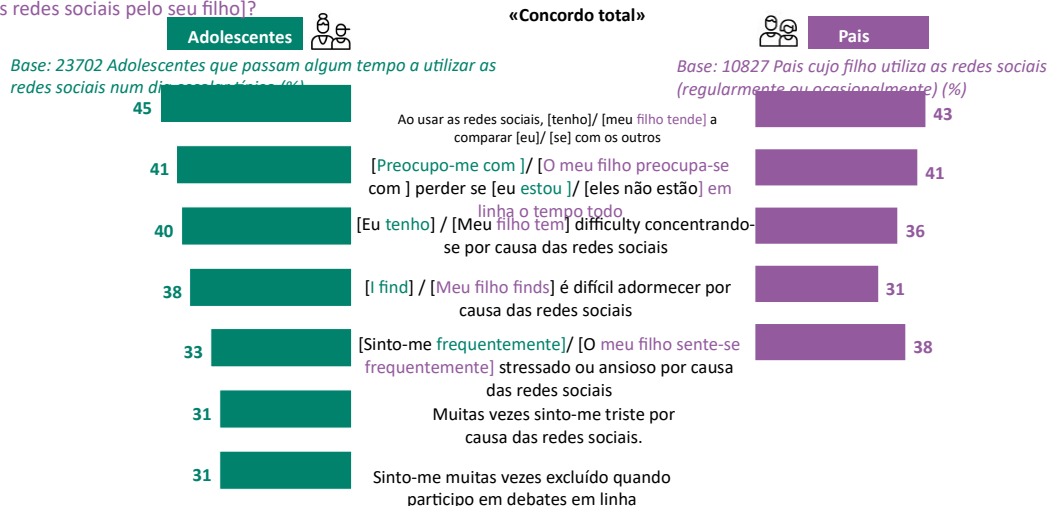


A avaliação qualitativa pelos próprios adolescentes dos efeitos das redes sociais mistura benefícios reconhecidos e negativos reconhecidos. Do lado positivo, 70% dos adolescentes que usam as redes sociais concordam que isso os ajuda a se sentirem ligados aos outros, 65% que aprendem muito com isso, 63% que os coloca em um melhor humor, 62% que os ajuda a se expressar e 55% que os ajuda a se sentirem mais confiantes.

No lado negativo, 45% reconhecem que tendem a se comparar com os outros ao usar as redes sociais, 41% temem perder se não estiverem online o tempo todo, 40% têm

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q9/Q8 Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações em relação [à sua utilização das redes sociais] / [à utilização das redes sociais pelo seu filho]?



4.2 - Tempo de ecrã e indicadores de bem-estar comunicados

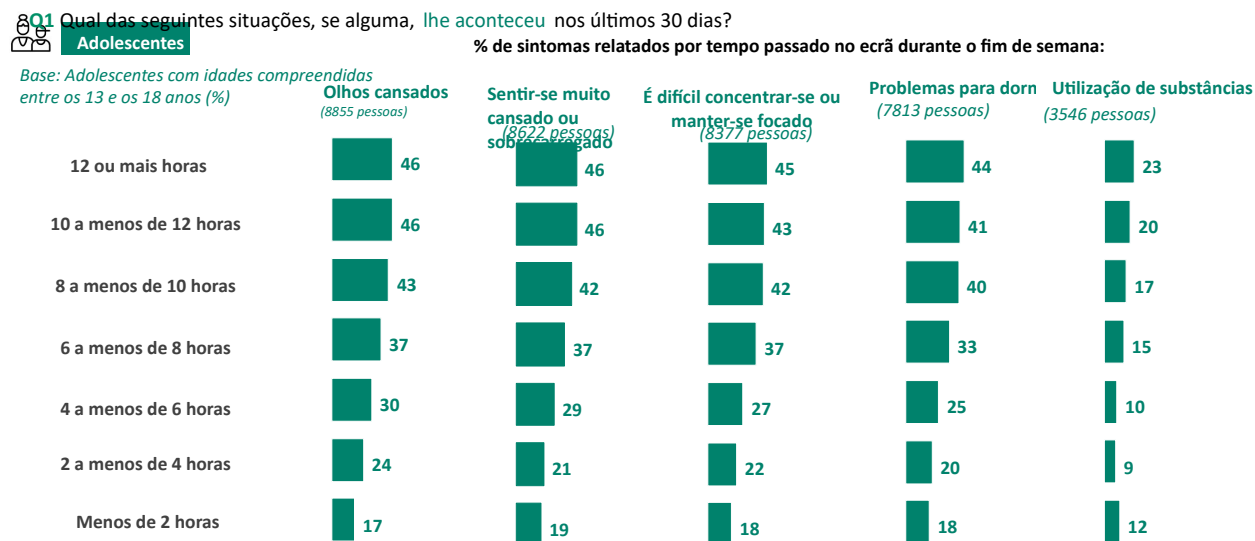
Uma associação clara entre o tempo de ecrã e os indicadores de bem-estar comunicados

Os resultados descritivos mostram uma associação clara entre o tempo de ecrã de fim-de-semana e vários indicadores de bem-estar e estilo de vida relatados entre adolescentes. Uma vez que este inquérito se baseia em dados transversais autorreferidos, estes resultados devem ser interpretados como associações estatísticas e não como evidência de uma relação causal direta entre o tempo de ecrã e os resultados comunicados.

43% em oito a dez horas, 46% em dez a doze horas e 46% em doze horas ou mais, um aumento de 29 pontos percentuais e uma quase triplicação da prevalência entre as categorias mais leves e mais pesadas.

Nos cinco indicadores testados por escalão de tempo de ecrã, a prevalência aumenta geralmente com o tempo de ecrã de fim-de-semana. No entanto, o padrão não é perfeitamente linear para todos os indicadores: olhos cansados e sentir-se muito cansado ou sobrecarregado nos dois últimos suportes de tempo de ecrã, enquanto o consumo de substâncias mostra uma ligeira inversão entre o primeiro e o segundo suportes. Os olhos cansados aumentam de 17% entre os adolescentes com menos de duas horas de tempo de tela de fim de semana, para 24% no intervalo de duas a quatro horas, 30% em quatro a seis horas, 37% em seis a oito horas,

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens



O mesmo gradiente aplica-se, com amplitude comparável, à fadiga (19 % a 46 %), às dificuldades de concentração (18 % a 45 %) e aos problemas de sono (18 % a 44 %). O consumo de substâncias como o tabaco, a nicotina, o álcool ou as drogas segue o mesmo padrão, com uma diferença absoluta menor, mas um aumento relativo acentuado, de 12 % entre os utilizadores mais leves para 23 % entre os mais pesados, quase duplicando.

Os quatro indicadores fisiológicos e cognitivos, em outras palavras, mais do dobro entre os extremos inferior e superior da escala de exposição ao fim de semana, enquanto o uso de substâncias também aumenta substancialmente. O gradiente achata-se ligeiramente acima de dez horas por dia, sugerindo um efeito de saturação no topo da distribuição, particularmente para olhos cansados e sentir-se muito cansado ou sobrecarregado.

A implicação substantiva é, no entanto, digna de nota. A dimensão em que a preocupação parental foi menos focada na secção 3.2, nomeadamente os efeitos internos sobre o sono, a fadiga e a concentração, é também a dimensão em que as associações estatísticas mais fortes com o tempo de ecrã são observadas no inquérito, em comparação com a sensação de ficar de fora ou o medo de ficar de fora. Por outro lado, as preocupações dos

pais com conteúdos nocivos e predadores online não captam a dinâmica acumulada para a qual os dados dos sintomas apontam.

4.3 - Padrões de utilização e sintomas das redes sociais

Entre as atividades digitais, o uso das redes sociais está mais fortemente associado ao sono e aos sintomas emocionais.

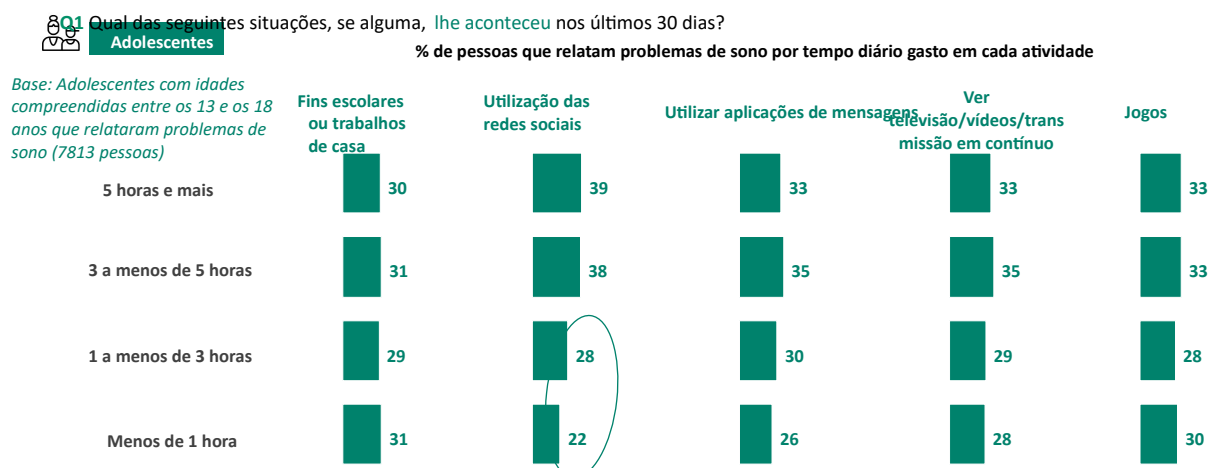
Quando a análise dose-resposta é dividida por tipo de atividade digital, os padrões associados a cada atividade divergem acentuadamente. Quanto aos problemas de sono, o gradiente é mais acentuado nas redes sociais: 22% dos adolescentes que usam as redes sociais menos de uma hora por dia relatam problemas de sono, contra 28% no intervalo de uma a três horas, 38% em três a cinco horas e 39% acima de cinco horas, um aumento de 17 pontos. Os aplicativos de mensagens seguem um gradiente mais suave, mas ainda perceptível (26%, 30%, 35%, 33%), assim como a visualização de TV ou vídeos através de streaming (28%, 29%, 35%, 33%). O jogo apresenta um gradiente modesto (30%, 28%, 33%, 33%) e o tempo gasto em trabalhos escolares ou de casa, pelo contrário, não apresenta qualquer gradiente (31%, 29%, 31%,

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

30%): a duração do tempo diário de ecrã relacionado com a escola não mostra a mesma associação estatística com os problemas de sono dos adolescentes, em forte contraste com a utilização orientada para o entretenimento. Tal como ao longo do presente relatório, estes resultados descrevem associações estatísticas observadas em dados transversais autorreferidos e não devem ser interpretados como evidência de efeitos causais diretos entre atividades digitais específicas e resultados de bem-estar.

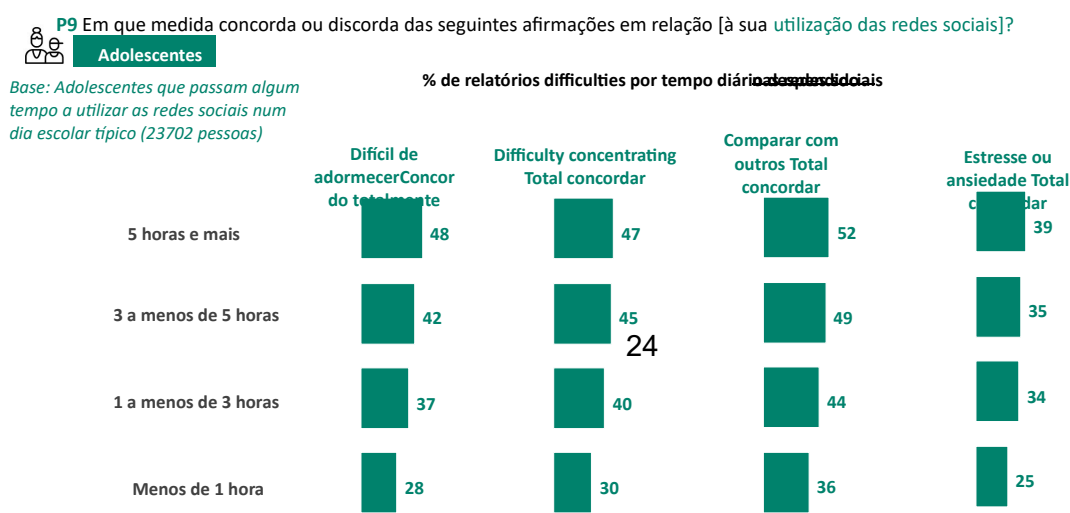
relação dose-resposta, por outras palavras, não se limita a uma única dimensão de bem-estar. Toca o sono, a cognição, a comparação social e a regulação emocional simultaneamente, e os quatro indicadores aumentam juntos à medida que a exposição cresce.

Estes padrões confirmam a contribuição específica das redes sociais dentro da categoria mais ampla de atividades do ecrã. Os próprios adolescentes reconhecem implicitamente esta distinção: como demonstrado na secção 2.1, a sua avaliação qualitativa das redes sociais é mais positiva do



A mesma hierarquia se aplica aos sintomas mais diretamente ligados às redes sociais. Na dificuldade em adormecer, a proporção de adolescentes que concordam aumenta de 28% entre aqueles que passam menos de uma hora por dia nas redes sociais para 48% entre aqueles que excedem cinco horas, uma diferença de vinte pontos. Na dificuldade de concentração por causa das redes sociais, o gradiente vai de 30% a 47%. Comparando-se com os outros, de 36% a 52%. Ao sentir-se estressado ou ansioso, de 25% a 39%. A

que a dos ecrãs em geral, mas os seus sintomas autodeclarados de utilização das redes sociais são substanciais. 31% sentem-se tristes por causa disso, 33% estressados ou ansiosos, 38% acham difícil adormecer, 40% têm dificuldade em se concentrar. A diferença entre o enquadramento positivo dominante e a prevalência de auto-relatos negativos é uma das tensões centrais identificadas pelo inquérito: Os adolescentes valorizam as redes sociais como um vetor de ligação e de autoexpressão, reconhecendo



Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

simultaneamente os seus custos emocionais e cognitivos na sua própria vida quotidiana.

5. Riscos em linha e experiências nocivas

5.1 - Exposição do adolescente aos riscos online

Ao longo de um período recente de três meses, nove em cada dez adolescentes relataram ter encontrado pelo menos um conteúdo em linha potencialmente nocivo, enganoso ou angustiante.

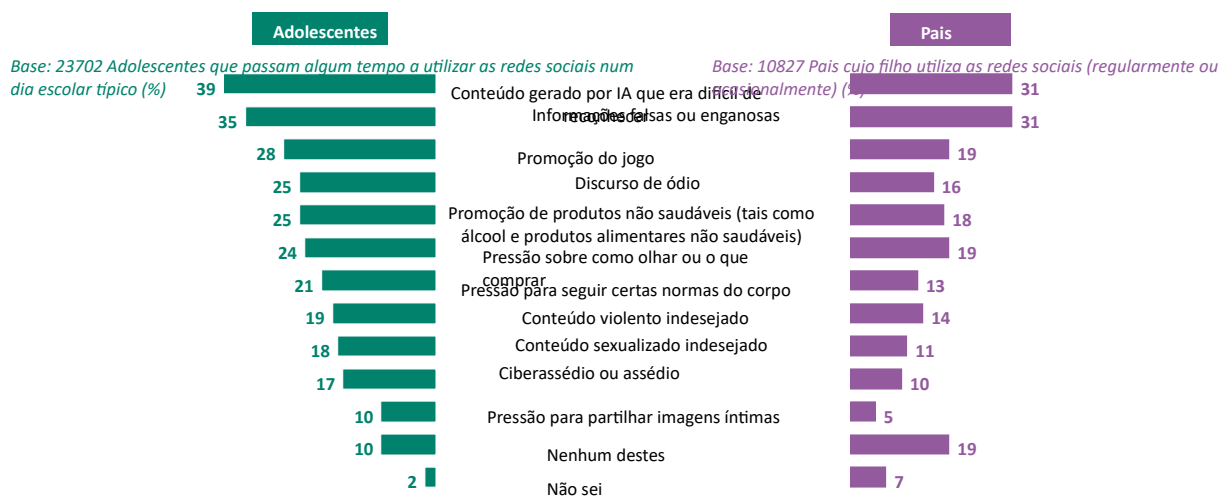
A questão foi deliberadamente colocada em formato espelho e num curto período de três meses, para captar exposições recentes e concretas, em vez de experiências ao longo da vida. Apenas 10% dos adolescentes que usam as redes sociais em um dia escolar típico relatam ter visto ou experimentado nenhuma das onze categorias testadas. Isto significa que nove em cada dez adolescentes europeus encontraram pelo menos um conteúdo potencialmente problemático só nos últimos três meses. A hierarquia das posições em risco é liderada por duas categorias relativamente novas. O conteúdo gerado pela IA que foi difícil de reconhecer é o primeiro a ser mencionado por 39% dos adolescentes. As informações falsas ou enganosas seguem-se a 35%. Embora nem todos os conteúdos gerados pela IA sejam prejudiciais em si mesmos, a prevalência destas duas categorias ilustra a saturação do ambiente online do adolescente com conteúdos cuja autenticidade é difícil de avaliar. Um segundo nível de exposição, entre um em cada cinco e um em cada quatro adolescentes, inclui a promoção do jogo (28 %), o discurso de ódio (25 %), a promoção de produtos não saudáveis, como o álcool ou alimentos não saudáveis (25 %), a pressão sobre a aparência ou o que comprar (24 %) e a pressão para seguir determinadas normas corporais (21 %). Cada uma delas, por si só, toca uma parte substancial da população adolescente e, agregadas, equivalem a uma exposição quase sistemática a pressões comerciais, normativas ou hostis durante o uso regular das redes sociais.

Um terceiro nível abrange os danos interpessoais clinicamente mais graves. Os conteúdos violentos indesejados atingem 19% dos adolescentes, os conteúdos sexualizados indesejados 18%, o ciberassédio ou o assédio 17% e a pressão para partilhar imagens íntimas 10%. Mesmo no extremo inferior da escala, 10% dos adolescentes europeus que utilizam as redes sociais representam vários milhões de pessoas, o que significa que nenhuma destas exposições é marginal, especialmente tendo em conta o período de três meses.

A pergunta espelhada feita aos pais revela uma subestimação sistemática que se aplica a todas as onze categorias. 19% dos pais cujo filho usa redes sociais relatam que seu filho não foi exposto a nenhum desses conteúdos, contra 10% dos próprios adolescentes; 7% dos pais dizem não saber, contra 2% dos adolescentes. Item por item, as estimativas parentais mantêm-se consistentemente abaixo dos auto-relatos dos adolescentes, com intervalos absolutos que variam entre quatro e nove pontos percentuais. As maiores lacunas dizem respeito à promoção do jogo e à exposição ao discurso de ódio (9 pontos cada), aos conteúdos gerados pela IA e à pressão para seguir as normas corporais (8 pontos cada). Os pais estão mais próximos dos auto-relatos dos adolescentes sobre a disseminação de informações falsas (4 pontos) e sobre itens como a pressão sobre como olhar ou o que comprar, a exposição a conteúdo violento ou a pressão para partilhar imagens íntimas (5 pontos cada). O que se destaca é menos a variação entre os itens do que a regularidade da subestimação: independentemente do tipo de conteúdo testado, os pais percebem um ambiente de risco em linha menos prevalente do que aquele que os seus filhos efetivamente relatam.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q10/Q9c Nos últimos 3 meses, [viu]/ [o seu filho] viu ou experienciou alguma das seguintes situações ao utilizar as redes sociais?



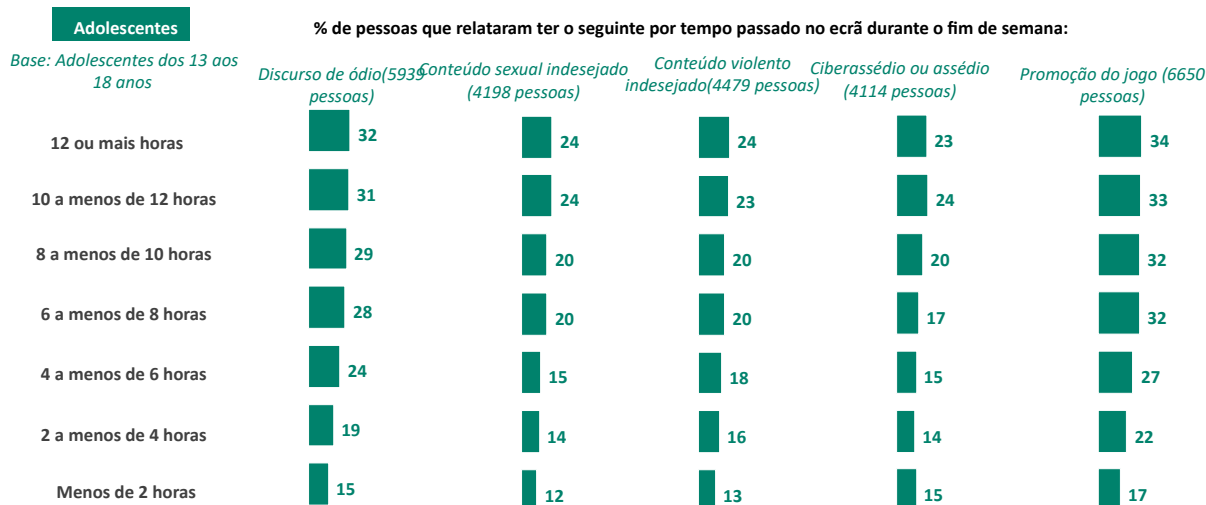
riscos de conteúdo (discurso de ódio, conteúdos sexualizados, violência, ciberassédio).

A relação entre o tempo de ecrã de fim-de-semana e a exposição a conteúdos nocivos é monotónica e contínua nas quatro categorias clinicamente mais graves. A exposição ao discurso de ódio aumenta de 15 % entre os adolescentes que passam menos de duas horas em ecrãs durante um dia de fim de semana para 32 % entre os que passam 12 horas ou mais, o que mais do que duplica a prevalência. O conteúdo sexual indesejado aumenta de 12% para 24% no mesmo intervalo, uma duplicação exata. O conteúdo violento indesejado segue o mesmo padrão, de 13% a 24%. O ciberassédio ou assédio aumenta de 15 % para 23 %, com o gradiente a nivelar-se na extremidade inferior e a inclinar-se acima de seis horas por dia.

O mecanismo é intuitivo: mais tempo passado em ecrãs aumenta mecanicamente a probabilidade de encontrar qualquer tipo de conteúdo, incluindo conteúdos nocivos. A variável que seções anteriores deste relatório mostraram ser a mais fortemente associada aos sintomas de saúde mental do adolescente também é a variável mais fortemente associada à exposição concreta ao risco. O tempo intenso do ecrã de fim-de-semana implica, portanto, uma dupla penalização: está correlacionada com sintomas internos (sono, fadiga, concentração) e com a exposição externa a

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q10 Nos últimos 3 meses, viu ou experienciou alguma das seguintes situações ao utilizar as redes sociais?



5.2 - Variação por idade da primeira utilização das redes sociais

Uma correlação semelhante é observada com a idade em que os adolescentes começaram a usar as redes sociais.

Aqueles que começaram antes dos 10 anos estão mais expostos em todas as quatro categorias graves do que aqueles que começaram depois dos 14 anos: 34 % contra 19 % sobre o discurso de ódio, 28 % contra 17 % sobre a pressão para seguir as normas corporais, 25 % contra 16 % sobre os conteúdos sexualizados indesejados e 23 % contra 16 % sobre o ciberassédio ou o assédio. Estas duas variáveis, tempo de ecrã de fim-de-semana e idade da primeira utilização das redes sociais, estão elas próprias correlacionadas: os principiantes passam, em média, 7,5 horas nos ecrãs durante um dia de fim-de-semana, contra 5,7 horas para aqueles que começaram depois dos 14 anos.

Para além do tempo de ecrã e da idade da primeira utilização, dois padrões sociodemográficos merecem atenção. A pressão para seguir determinadas normas corporais é marcadamente de género, atingindo 25 % entre as raparigas contra 17 % entre os rapazes, o que representa uma diferença de oito pontos; nas outras dez

categorias testadas, o género desempenha um papel marginal. A idade também é importante: Os jovens entre os 17 e os 18 anos estão mais expostos do que os jovens entre os 13 e os 14 anos em todas as categorias graves, com as maiores lacunas observadas em matéria de conteúdos sexualizados indesejados (23 % contra 14 %) e de pressão para seguir as normas corporais (26 % contra 18 %). O nível de educação, a urbanização e a composição dos agregados familiares, pelo contrário, têm efeitos mínimos.

5.3 - Preocupações parentais e sensibilização para os incidentes

A maioria dos pais cujo filho utiliza as redes sociais (55 %) refere ter tomado conhecimento de que o seu filho teve uma experiência negativa em linha.

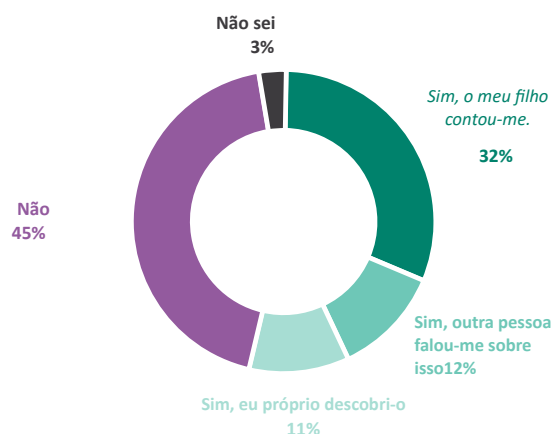
O padrão de descoberta é informativo: em 32% dos casos a criança disse diretamente ao pai, em 12% a descoberta veio através de outra pessoa e em 11% o pai identificou o incidente. A consciência parental, quando existe, portanto, depende primariamente da própria vontade de divulgação da criança, o que ecoa a subestimação sistemática observada anteriormente nas onze categorias de conteúdo: Os pais veem em grande parte o que seus filhos escolhem mostrar-lhes.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q9a O seu filho alguma vez foi ter consigo, ou alguma vez descobriu, que o seu filho teve uma experiência negativa online? Pais

Base: 10827 Pais cujo filho utiliza as redes sociais (regularmente ou ocasionalmente)



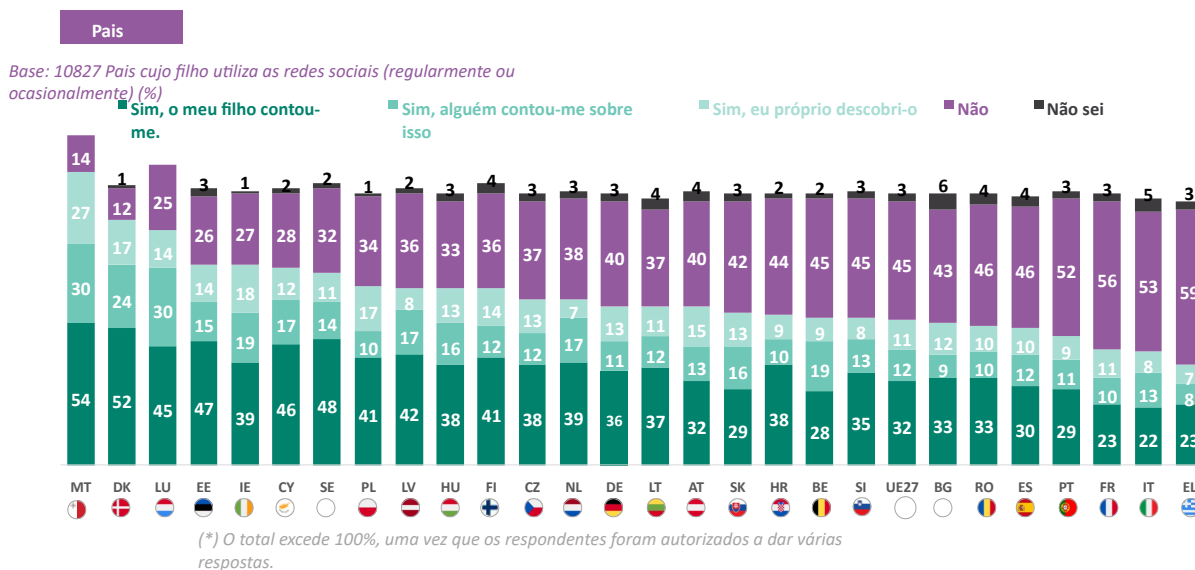
Dos dados, emergem três padrões sociodemográficos: em primeiro lugar, a sensibilização dos pais para as experiências negativas aumenta com o número de crianças com menos de 15 anos, de 45 % entre os pais sem outro filho com menos de 15 anos para 65 % entre os que têm três ou mais anos. Este gradiente provavelmente reflete a multiplicação mecânica de oportunidades para a ocorrência de incidentes. Em segundo lugar, e de forma mais contraintuitiva, os pais que têm uma visão positiva das redes sociais estão significativamente mais conscientes dos incidentes (76%) do que aqueles com uma visão neutra ou negativa (46% e 54%, respetivamente). Por fim, os pais cujo filho começou a usar as redes sociais antes dos 10 anos relatam mais incidentes (69%) do que aqueles cujo filho começou entre 10 e 13 (53%), um achado consistente com os dados do adolescente, que anteriormente mostraram que a entrada precoce nas redes sociais está associada a uma maior exposição a conteúdo negativo.

Os dados a nível nacional sobre a sensibilização dos pais para os incidentes revelam variações substanciais. Malta, Dinamarca, Luxemburgo, Estónia, Irlanda, Chipre, Suécia estão no topo do ranking, enquanto a Grécia, Itália, França, Portugal e Espanha estão na parte inferior. Em todos os Estados-Membros, a divulgação direta da criança é o principal modo de descoberta,

embora a sua percentagem varie consideravelmente de país para país.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q9a O seu filho alguma vez foi ter consigo, ou alguma vez descobriu, que o seu filho teve uma experiência negativa online?



6. Estratégias de proteção e expectativas regulamentares

6.1 - Respostas dos pais na sequência de incidentes online

Quando os pais tomam conhecimento de uma experiência negativa em linha que envolve o seu filho, o diálogo é, de longe, a resposta mais comum

63% dos pais que detectaram um incidente relataram ter discutido a situação com seu filho, antes de qualquer outra ação. Este padrão ecoa o modo dominante de consciência identificado na seção anterior, onde os pais aprendem principalmente sobre incidentes através da própria divulgação da criança: O primeiro passo é reabrir o canal da conversa. O ajustamento das regras ou da supervisão das atividades em linha segue-se à segunda ação, citada por 36 %, muito atrás do diálogo. A comunicação do incidente à plataforma ou ao sítio Web é mencionada por 22 % dos pais, a procura de aconselhamento junto de amigos, familiares ou profissionais por 21 % e o contacto com uma autoridade pública por apenas 9 %. A escalada institucional e baseada em plataformas continua, portanto, a ser uma resposta minoritária entre os pais que tomam conhecimento de um incidente.

Surgem algumas diferenças sociodemográficas. O diálogo com a criança é um pouco mais frequente entre as mães, entre os pais mais velhos (cujos filhos também são tipicamente mais velhos) e entre os pais cujo filho recebeu um smartphone antes dos 10 anos. Por outro lado, os pais mais jovens estão ligeiramente mais inclinados a ajustar as regras de supervisão ou a relatar o incidente à plataforma. Estas diferenças continuam a ser de magnitude limitada, o que sugere que a hierarquia global das respostas (diálogo em primeiro lugar, ajustamento das regras em segundo lugar, escalada institucional em último lugar) se aplica à maioria dos grupos sociodemográficos.

A mesma estabilidade é encontrada a nível nacional. Embora a percentagem exata de cada resposta varie de um Estado-Membro para outro, debater a situação com a criança é a reação mais citada em todos os países, exceto em Malta, onde o ajustamento das regras ou da supervisão ocupa o primeiro lugar. Na maioria dos países, o ajustamento das regras ou da supervisão surge em segundo lugar, ao passo que a comunicação da questão

P9b O que fez quando tomou conhecimento de que o seu filho teve uma experiência negativa na Internet?

Pais

Base: 5665 Pais que sabem que o seu filho teve uma experiência online negativa (%)



(*) O total excede 100%, uma vez que os respondentes foram autorizados a dar várias respostas.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

à plataforma e o contacto com uma autoridade pública continuam a ser respostas minoritárias.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

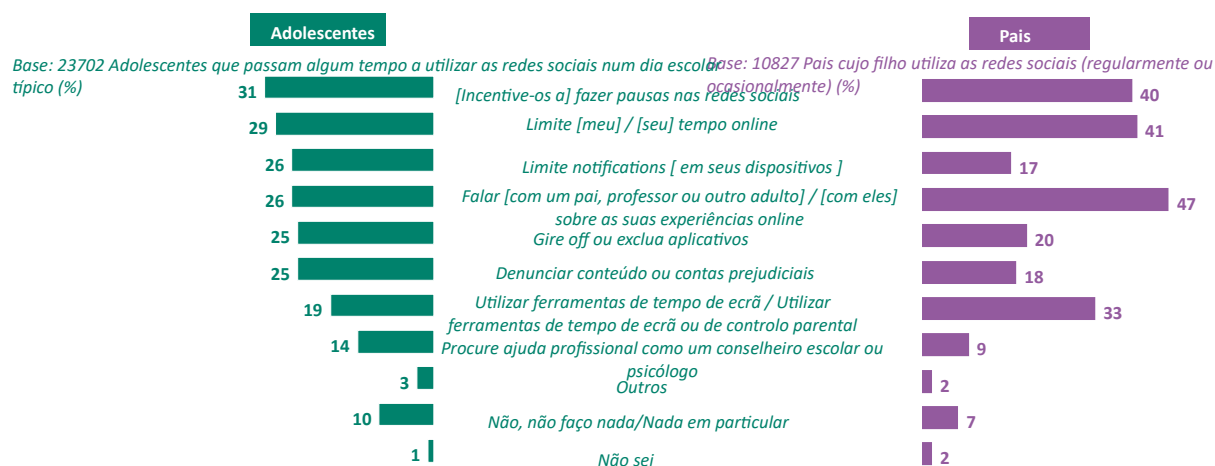
6.2 - Estratégias de protecção e percepção dos actores

Os padrões de ação protetora mostram que os pais adotam um conjunto diversificado de estratégias, dominadas pelo diálogo e pelo incentivo e não pela coerção estrita.

Falar com a criança sobre a sua experiência em linha é, de longe, a medida mais citada (47 %), seguida da limitação do tempo em linha (41 %) e do incentivo a interrupções nas redes sociais (40 %). As medidas mais coercivas ou externas são, nomeadamente, menos frequentes: as ferramentas de controlo parental são citadas por 33 % dos pais, a eliminação de aplicações por 20 %, a comunicação de conteúdos nocivos por 18 % e a procura de ajuda profissional por apenas 9 %, a percentagem mais baixa entre todas as medidas. Do lado do adolescente, e tal como referido pelos próprios adolescentes, a hierarquia é marcadamente menos pronunciada: a maioria das medidas é citada por um em cada cinco e um em cada três inquiridos, e apenas 10% afirmam não fazer nada em particular. No entanto, verifica-se uma relativa assimetria no diálogo: apenas 26% dos adolescentes dizem falar com um dos pais, um professor ou outro adulto sobre o que experimentam online, contra 47% dos pais que dizem manter esta conversa. Os adolescentes

pais a limitar as notificações (26% vs 17%), a relatar conteúdo prejudicial (25% vs 18%) e a procurar ajuda profissional (14% vs 9%), o que aponta para uma forma de auto-protecção que complementa a ação parental.

Q11/Q10 Faz alguma das seguintes ações para proteger [o seu] / [o bem-estar mental do seu filho] quando [utiliza] / [utiliza] redes sociais?



(*) O total excede 100%, uma vez que os respondentes foram autorizados a dar várias respostas.

também parecem mais inclinados do que seus

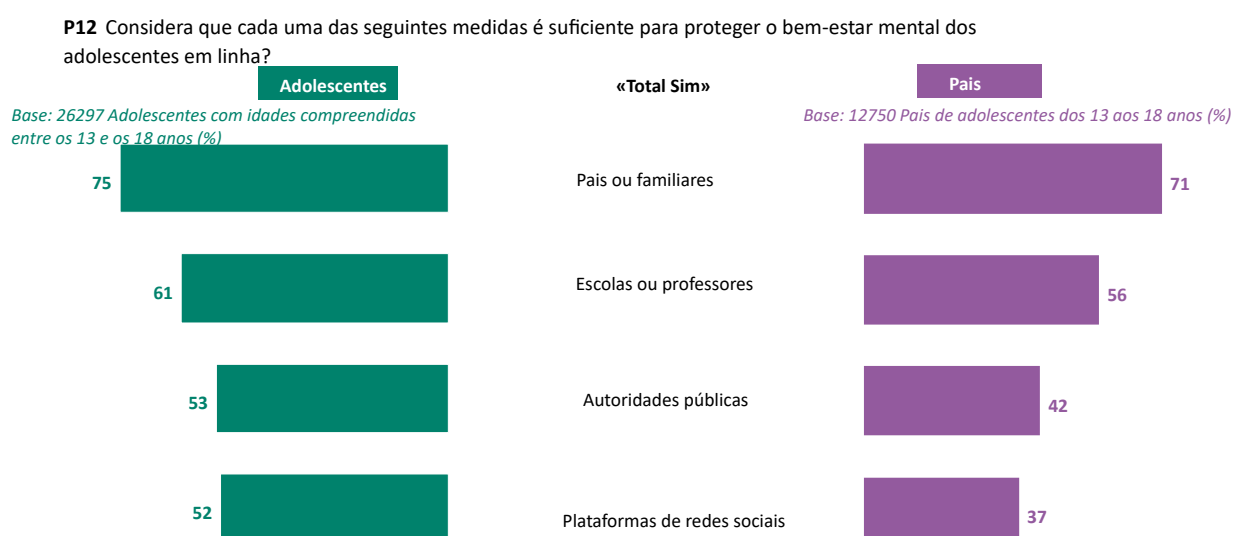
Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Dois padrões se destacam da análise sociodemográfica do lado dos pais. Os pais que têm uma visão positiva dos ecrãs são nitidamente menos intervencionistas na maioria das medidas, com lacunas de cerca de quinze pontos percentuais em comparação com a média europeia em matéria de diálogo, limitação do tempo e incentivo à interrupção. Por outro lado, os pais cujo filho começou a utilizar as redes sociais antes dos 10 anos de idade dão prioridade ao diálogo (52 %) e ao incentivo às pausas (51 %) mais do que a média e dependem ligeiramente menos de ferramentas de controlo parental, sugerindo uma adaptação experiencial a práticas mais brandas ao longo do tempo.

Destacam-se dois padrões entre os próprios adolescentes. Aqueles que começaram a usar as redes sociais antes dos 10 anos dependem menos de ferramentas estruturadas (aplicações de tempo de ecrã 14% versus 19% em média) e de ajuda profissional (10% versus 14%) e são ligeiramente mais propensos a não fazer nada em particular (13% versus 10%), sugerindo uma forma de habituação que suaviza os reflexos autoprotetores ao longo do tempo. Os adolescentes mais jovens (13-14 anos) relatam taxas mais elevadas de diálogo com um dos pais, um professor ou outro adulto (32%, contra 26% em média), indicando que os primeiros anos da adolescência continuam a ser um

As percepções dos intervenientes que protegem o bem-estar mental dos jovens em linha seguem a mesma hierarquia em ambas as populações: família em primeiro lugar, escolas em segundo lugar, autoridades públicas em terceiro lugar, plataformas de redes sociais em último lugar. Pais e familiares são vistos como suficientes por 71% dos pais e 75% dos adolescentes, a ligeira superação do lado adolescente reflete o diálogo estabelecido entre os dois. As escolas e os professores seguem um nível comparável, com 56 % dos pais e 61 % dos adolescentes a conceder-lhes uma clara maioria de confiança. A confiança cai visivelmente para as autoridades públicas (42% dos pais, 53% dos adolescentes) e ainda mais para as plataformas de redes sociais (37% dos pais, 52% dos adolescentes), o ator com a classificação mais baixa de todos.

Um padrão consistente atravessa os quatro atores: os pais são sistematicamente mais críticos do que os adolescentes e o fosso aumenta à medida que se passa de atores próximos (pais, escolas) para atores institucionais (autoridades, plataformas). A maior diferença, observada nas plataformas em quinze pontos percentuais, destaca uma divergência geracional em relação a este ator.



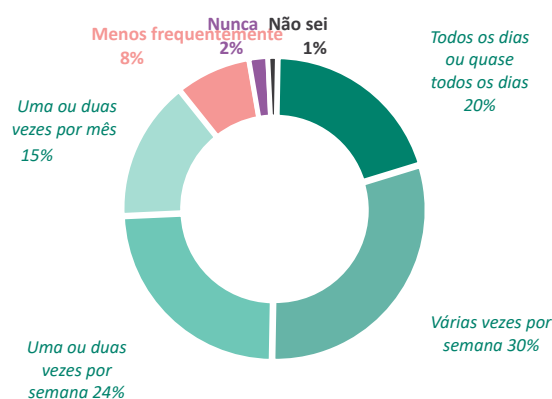
período de comunicação aberta com os adultos que diminui gradualmente com a idade.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Estes dados corroboram o local central de diálogo identificado anteriormente. Três quartos dos pais (74%) relatam falar com os filhos sobre o que fazem ou experimentam nas redes sociais pelo menos uma vez por semana, incluindo um em cada cinco (20%) que o faz todos os dias ou quase todos os dias, 30% várias vezes por semana e 24% uma ou duas vezes por semana. O quarto restante (25%) relata um ritmo menos regular, com 15% falando uma ou duas vezes por mês, 8% menos frequentemente e 2% nunca. Por conseguinte, em toda a UE, o diálogo parental sobre a utilização das redes sociais surge como uma prática rotineira e integrada para a grande maioria dos agregados familiares cujo adolescente se encontra nas redes sociais.

Pais

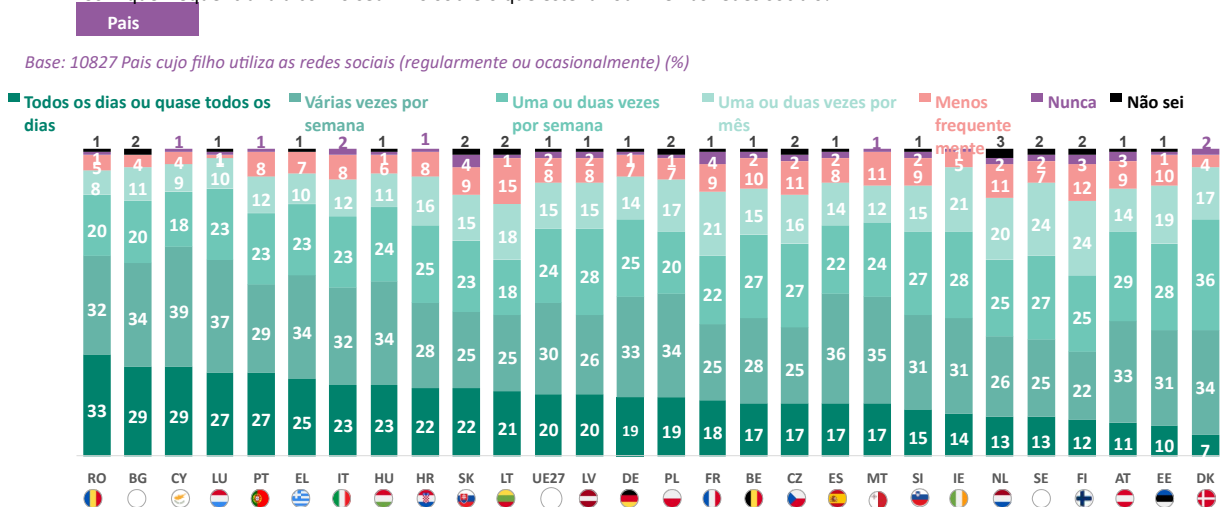
Base: 10827 Pais cujo filho utiliza as redes sociais
(regularmente ou ocasionalmente)



Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Algumas diferenças sociodemográficas emergem na frequência do diálogo pais-filhos. As conversas diárias são mais frequentemente relatadas pelas mães do que pelos pais (24% contra 15%), pelos pais com idades compreendidas entre os 30 e os 39 anos do que pelos pais mais velhos (23% contra 18%) e pelos pais com pelo menos três filhos em casa do que aqueles que não têm nenhum (24% contra 16%). O tempo que a criança passa nos ecrãs, no entanto, pouco tem a ver com a frequência da conversa: pais cujo adolescente usa telas pesadamente e pais cujo adolescente usa-os ligeiramente relatam ritmos semelhantes. Os dados a nível nacional mostram grandes variações na frequência do diálogo entre pais e filhos sobre a utilização das redes sociais. As conversas diárias são mais comuns na Roménia e na Bulgária (33 % e 29 %, respetivamente), seguidas de Chipre, Luxemburgo, Portugal e Grécia, todos entre 25 % e 29 %. São nitidamente menos frequentes nos países nórdicos, com a Dinamarca a situar-se em 7%, a Finlândia em 12% e a Suécia em 13%, e a níveis semelhantes na Estónia, Áustria e Irlanda. Na taxa agregada de conversas semanais, a diferença atinge quase trinta pontos, de 87 % no Luxemburgo e 86 % em Chipre para 59 % na Finlândia. A variação não acompanha de perto as diferenças entre os países no tempo de ecrã dos adolescentes, sugerindo que reflete padrões mais amplos de comunicação familiar.

P11 Com que frequência fala com o seu filho sobre o que este faz ou vive nas redes sociais?



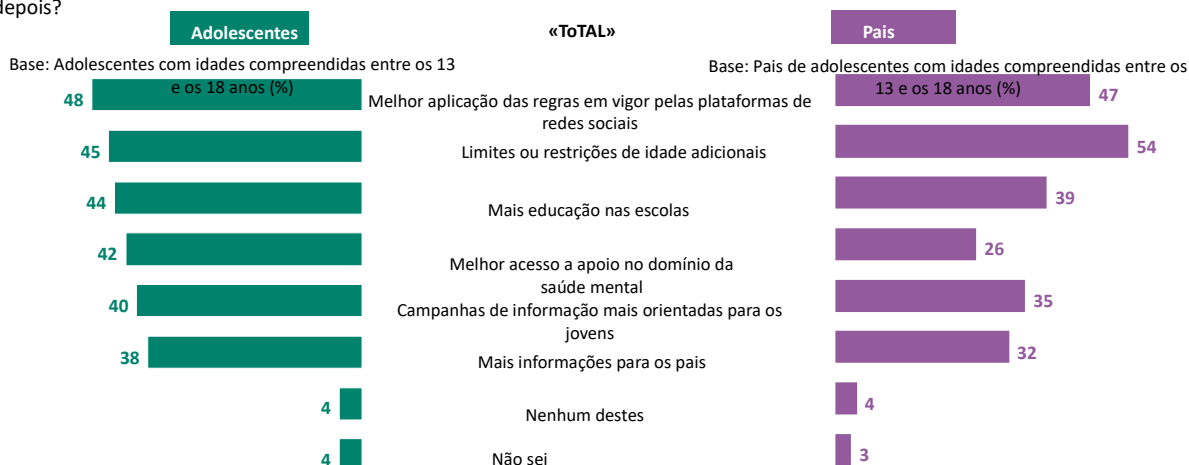
Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

6.3 - Um mandato de acção intergeracional

No que diz respeito às ações que mais ajudariam a melhorar o bem-estar mental dos adolescentes em linha, ambas as populações convergem numa única prioridade partilhada: 47 % dos pais e 48 % dos adolescentes apelam a uma melhor aplicação das regras da plataforma em vigor

Para além desta convergência, destacam-se duas divergências. Os pais pressionam mais fortemente por limites e restrições de idade (54% contra 45% dos adolescentes), que constituem a medida mais citada do lado dos pais. Os adolescentes, por sua vez, apelam com mais frequência a um melhor acesso ao apoio à saúde mental (42% contra 26% dos pais), a maior divergência entre as duas populações nesta questão. As restantes medidas, incluindo mais educação nas escolas, campanhas de informação mais direcionadas e mais informação para os pais, são apoiadas por 32 % a 44 % de ambas as partes, sem grandes divergências. A lista de prioridades dos pais aponta para uma única alavanca dominante (limites de idade), enquanto a lista de adolescentes é notavelmente mais plana, com quatro medidas entre 42% e 48%, sugerindo que os próprios adolescentes exigem uma resposta abrangente em vez de uma única resposta.

Q13 Para melhorar o bem-estar mental dos jovens em linha, qual das seguintes ações considera mais effective? Em primeiro lugar?
E depois?



(*) O total excede 100%, uma vez que os respondentes foram autorizados a dar várias respostas.

7. Especificações técnicas

Entre 30 de março e 16 de abril de 2026, a Demoscopy realizou este Eurobarómetro Flash 579 a pedido da Comissão Europeia, Direção-Geral da Saúde e da Segurança dos Alimentos (DG SANTE). Trata-se de um inquérito coordenado pela Direção-Geral da Comunicação (DG COMM, Unidade «Opinião Pública e Participação dos Cidadãos»).

Este Eurobarómetro Flash abrange adolescentes (com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos) e pais com filhos a cargo, em todos os 27 Estados-Membros da UE. No total, 39.047 entrevistas foram concluídas (26.297 adolescentes e 12.750 pais) via Computer Assisted Web Interviewing (CAWI).

Número de entrevistas por país

		Juventude	Pais			Juventude	Pais
UE	UE	26297	12750	LV	Letónia	1000	500
BE	Bélgica	1016	500	LT	Lituânia	1000	500
BG	Bulgária	1000	500	LU	Luxemburgo	500	250
CZ	República Checa	1000	500	HU	Hungria	1000	500
DK	Dinamarca	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Alemanha	1121	500	NL	Países Baixos	1029	500
EE	Estónia	1000	500	AT	Áustria	1040	500
IE	Irlanda	1041	500	PL	Polónia	1000	500
EL	Grécia	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Espanha	1052	500	RO	Roménia	1042	500
FR	França	1043	500	SI	Eslovénia	1033	500
HR	Croácia	1000	500	SK	Eslováquia	1000	500
IT	Itália	1051	500	fi	finland	1000	500
CY	Chipre	597	250	SE	Suécia	1137	500

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens**Margem de erro**

Os resultados dos inquéritos estão sujeitos a tolerâncias de amostragem. A «margem de erro» quantifica a incerteza (ou a confiança) nos resultados de um inquérito. Regra geral, quanto mais entrevistas forem realizadas (dimensão da amostra), menor será a margem de erro. Uma amostra de 500 produzirá uma margem de erro não superior a 4,4 pontos percentuais e uma amostra de 1 000 produzirá uma margem de erro não superior a 3,1 pontos percentuais.

Margens estatísticas devidas às tolerâncias de amostragem

(com um nível de confiança de 95 %)

várias dimensões da amostra estão em linhas	Os resultados observados estão em colunas						
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	±6,0	±8,3	±12,0	±13,9	±12,0	±8,3	±6,0
n=100	±4,3	±5,9	±8,5	±9,8	±8,5	±5,9	±4,3
n=200	±3,0	±4,2	±6,0	±6,9	±6,0	±4,2	±3,0
n=500	±1,9	±2,6	±3,8	±4,4	±3,8	±2,6	±1,9
n=1000	±1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	±1,4
n=1500	±1,1	±1,5	±2,2	±2,5	±2,2	±1,5	±1,1
n=2000	±1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	±1,0

Observações

Um relatório interessante, com referências científicas em algumas das notas de rodapé.

É um pouco lamentável que as legendas das ilustrações sejam tão pequenas (por vezes 5,4 ou 6,2), mas é bom que sejam legendadas utilizando cadeias de texto adequadas.

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

8. Questionário

Modo de entrevista: Em linha (CAWI)

População-alvo: Adolescente (com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos) e Pais com filhos a cargo

Cobertura: 27 Estados-Membros da UE

Datas do trabalho de campo: 30 de março a 16 de abril de 2026

Dimensão da amostra: 39 047 entrevistas: 26 297 adolescentes (cerca de 1 000 por país) e 12 750 pais (cerca de 500 por país)

As questões sociodemográficas abrangeram: idade, género, região de residência, nível de escolaridade, urbanização, composição do agregado familiar.

QUESTIONÁRIO A - JUVENTUDE (13-18 anos)

Experiências de perturbações mentais ou físicas

Q1. Qual das seguintes situações, se alguma, lhe aconteceu nos últimos 30 dias?

(Selecionar tudo o que se aplica)

(Instruções de redação: MÚLTIPLO – RANDOMIZADO – Nenhum dos & DK = EXCLUSIVA)

1. Não ter tempo suficiente para conhecer os amigos pessoalmente
2. Não ter tempo suficiente para passar com a família
3. Não ter tempo suficiente para os seus passatempos (por exemplo, desporto, música, leitura ou outras actividades que goste)
4. Não ter tempo suficiente para o exercício físico
5. achar difícil concentrar-se ou manter-se focado
6. Sentir-se muito cansado ou sobrecarregado
7. Dor nas costas, pescoço ou pulsos
8. Olhos cansados
9. Dores de cabeça
10. Problemas para dormir (por exemplo, dificuldade em adormecer ou não dormir bem)
11. Comer menos saudável do que o habitual (por exemplo, pular refeições ou comer mais alimentos não saudáveis)
12. Utilização de substâncias (tais como tabaco ou produtos à base de nicotina, álcool ou drogas)
13. Nenhum dos elementos acima referidos
14. Não sei

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

U se de telas

Q2a. Quanto tempo, em média, pensa que gasta em ecrãs (smartphone, computador, tablet, TV, consola de jogos incluída) no total...?

(UMA RESPOSTA APENAS)

SE NÃO UTILIZAR ÂMBITOS, TIPO 0 PARA HORAS E 0 PARA ATAS

SE UTILIZAR LINHAS POR MENOS DE UMA HORA, TIPO 0 POR HORAS E O NÚMERO DE ATAS

SE NÃO SABEM O TIPO EM 99 PARA HORAS E ATAS

Número de horas Número de minutos

TEMPO APRESENTADO NAS LINHAS POR DIA

1. Num dia de escola típico

2. Durante o fim de semana (sábado ou domingo)

T ime gasto em ecrãs para diferentes fins

PERGUNTA SE Q2 <> 0 OU 99

Q3. Num dia típico (de segunda a sexta-feira), quanto tempo pensa que passa em média nos ecrãs, para cada um dos seguintes?

(Uma resposta por linha – indicar o número de horas passadas)

SE NÃO UTILIZAR ÂMBITOS PARA ESTA UTILIZAÇÃO, TIPO 0 PARA HORAS E 0 PARA ATAS

SE UTILIZAR LINHAS POR MENOS DE UMA HORA, TIPO 0 POR HORAS E O NÚMERO DE ATAS

SE NÃO SABEM O TIPO EM 99 PARA HORAS E ATAS

(Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA – RANDOMIZE 2 A 5)

Número de horas Número de minutos

Fins escolares ou trabalhos de casa

Utilização das redes sociais

Utilizar aplicações de mensagens

Ver televisão/vídeos/transmissão em contínuo

Jogos

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Autoavaliação

Q4. E, no geral, diria que a quantidade de tempo que passa [nos ecrãs/nas redes sociais] por dia é ...?

(apenas uma resposta por linha)

(Instruções de redação: EXCLUSIVO – RANDOMIZE 1 e 2)

- Demasiado
- Sobre a quantidade certa
- Muito pouco
- Não sei

1. Nos ecrãs
2. Nas redes sociais

Impacto de ecrãs

PERGUNTA A TODOS

Q5. De um modo geral, considera que os ecrãs têm um impacto positivo ou negativo na vida dos jovens da sua idade?

(UMA RESPOSTA APENAS)

(Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Impacto muito positivo
2. Impacto bastante positivo
3. Nem impacto positivo nem negativo
4. Impacto bastante negativo
5. Impacto muito negativo
6. Não sei

Razões para usar as redes sociais

PERGUNTA SE Q3.2 <> 0 OU 99

Q6. Quais são as principais razões para utilizar as redes sociais? E por que outras razões utiliza as redes sociais?

(RESPOSTAS MÚLTIPLAS POSSÍVEIS) - (Instruções de redação: FIRSTLY IS EXCLUSIVE – 2 IS MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = EXCLUSIVE)

- Manter-se em contacto com amigos ou familiares
- Entretenimento
- Seguir o conteúdo dos influenciadores ou criadores
- Seguir notícias ou recolher informações
- Expressar-me ou partilhar conteúdos
- Participar em debates de grupo em linha
- Obter gostos, comentários ou seguidores
- Conhecer novas pessoas
- Não tenho mais nada a fazer
- Não sei

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

1. em primeiro lugar
2. E por que outras razões?

Avaliação global do impacto das redes sociais na saúde mental

PERGUNTA SE Q3.2 <> 0 OU 99

Q7. De um modo geral, diria que as redes sociais têm um impacto positivo ou negativo no seu bem-estar mental (por exemplo, o seu humor, os níveis de stress ou a forma como se sente em relação a si próprio)?

(UMA RESPOSTA APENAS)

(Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Muito positivo
2. Muito positivo
3. Nem positivo nem negativo
4. Muito negativo
5. Muito negativo
6. Não sei

Atitudes em relação a experiências positivas nas redes sociais

(INSTRUÇÕES ESCRITAS: RANDOMIZE Q8 e Q9)

PERGUNTA SE Q3.2 <> 0 OU 99

Q8. Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações em relação à sua utilização das redes sociais?

(Uma resposta por linha)

(Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA - RANDOMIZADA)

Concor do plenam ente	Tende a concordar	Tende a discordar	Discordo totalmente	DK
--------------------------------	----------------------	----------------------	------------------------	----

As redes sociais ajudam-me a sentir-me ligado aos outros

As redes sociais dão-me um melhor humor

As redes sociais ajudam-me a expressar-me

As redes sociais ajudam-me a sentir mais confiante

Aprendi muito nas redes sociais

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Atitudes face ao impacto negativo das redes sociais na saúde mental

PERGUNTA SE Q3.2 <> 0 OU 99

Q9. Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações em relação à sua utilização das redes sociais?

(Uma resposta por linha)

(Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA - RANDOMIZADA)

	Concordo plenamente	Tende a concordar	Tende a discordar	Discordo totalmente	DK
Muitas vezes sinto-me estressado ou ansioso por causa das redes sociais.					
Ao usar as redes sociais, tenho tendência a comparar-me com os outros					
Preocupo-me que vou perder se não estiver online					
Tenho dificuldade em concentrar-me por causa das redes sociais					
Sinto-me muitas vezes excluído quando participo em debates em linha					
É difícil adormecer por causa das redes sociais					
Muitas vezes sinto-me triste por causa das redes sociais.					

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Exposição a riscos nas redes sociais

PERGUNTA SE Q3.2 <> 0 OU 99

Q10. Nos últimos três meses, viu ou experienciou alguma das seguintes situações ao utilizar as redes sociais?

(Selecionar tudo o que se aplica)

(Instruções de redação: MÚLTIPLO – RANDOMIZADO – DK = EXCLUSIVO)

1. Ciberassédio ou assédio
2. Pressão para seguir certas normas do corpo
3. Pressão sobre como olhar ou o que comprar
4. Pressão para partilhar imagens íntimas
5. Conteúdo sexualizado indesejado
6. Conteúdo violento indesejado
7. Discurso de ódio
8. Informações falsas ou enganosas
9. Conteúdo gerado por IA que era difícil de reconhecer
10. Promoção do jogo
11. Promoção de produtos não saudáveis (tais como álcool e produtos alimentares não saudáveis)
12. Nenhum destes
13. Não sei

Estratégias de gestão

PERGUNTA SE Q3.2 <> 0 OU 99

Q11. Faz alguma das seguintes ações para proteger o seu bem-estar mental ao utilizar as redes sociais?

(Selecionar tudo o que se aplica)

(Instruções de redação: MÚLTIPLO – RANDOMIZADO – «Nada em especial» & «DK» = EXCLUSIVA)

1. Limitar o meu tempo online
2. Faça pausas nas redes sociais
3. Denunciar conteúdo ou contas prejudiciais
4. Falar com um dos pais, professor ou outro adulto
5. Procure ajuda profissional como um conselheiro escolar ou psicólogo
6. Desativar ou eliminar aplicações
7. Limitar as notificações
8. Utilização de ferramentas de tempo de ecrã
9. Outros
10. Não, não faço nada
11. Não sei

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Papel dos adultos

PERGUNTA A TODOS

Q12. Considera que cada uma das seguintes medidas é suficiente para proteger o bem-estar mental dos jovens em linha?

(Uma resposta por linha)

(Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA - RANDOMIZADA)

- Sim, definitivamente
- Sim, em certa medida
- Não, na realidade não
- Não, de forma alguma
- Não sei/Prefiro não dizer

1. Pais ou familiares
2. Escolas ou professores
3. Plataformas de redes sociais
4. Autoridades públicas

Medidas mais eficazes para proteger os jovens

Q13. Para melhorar o bem-estar mental dos jovens em linha, qual das seguintes ações considera mais eficaz? em primeiro lugar? E depois?

(Instruções de redação: «E depois: MAX 2” – RANDOMIZADO – em primeiro lugar = EXCLUSIVA / Nenhuma destas / DK =

EXCLUSIVAS)

- Mais educação nas escolas
- Melhor aplicação das regras existentes pelas plataformas de redes sociais
- Limites ou restrições de idade adicionais
- Mais informações para os pais
- Melhor acesso a apoio no domínio da saúde mental
- Campanhas de informação mais orientadas para os jovens
- Nenhuma destas
- Não sei

1. em primeiro lugar
2. E depois?

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Possíveis perguntas contextuais adicionais

Idade em que começou a utilizar as redes sociais

DX1. Com que idade começou a usar as redes sociais?

(UMA RESPOSTA APENAS)

(Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Antes dos 10 anos
2. 10 anos
3. 11 anos
4. 12 anos
5. 13 anos
6. 14 anos
7. 15 anos
8. 16 anos
9. 17 anos
10. 18 anos
11. Não utilizo as redes sociais
12. Não sei

QUESTIONÁRIO B – Pais de adolescentes dos 13 aos 18 anos

Utilização de ecrãs

PERGUNTA A TODOS

Experiências de perturbações mentais ou físicas

Q1. Qual das seguintes situações, se alguma, reparou que aconteceu ao seu filho nos últimos 30 dias?

(SELET TODOS OS QUE SE APLICAM) (Instruções de redação: MÚLTIPLO – RANDOMIZADO – “Nenhum dos itens acima” & “Não sei” = EXCLUSIVA)

1. Não ter tempo suficiente para conhecer os amigos pessoalmente
2. Não ter tempo suficiente para passar com a família
3. Não ter tempo suficiente para passatempos (por exemplo, desporto, música, leitura ou outras atividades de que gostem)
4. Não ter tempo suficiente para o exercício físico
5. achar difícil concentrar-se ou manter-se focado
6. Sentir-se muito cansado ou sobrecarregado
7. Dor nas costas, pescoço ou pulsos
8. Olhos cansados
9. Dores de cabeça
10. Problemas para dormir (por exemplo, dificuldade em adormecer ou não dormir bem)
11. Comer menos saudável do que o habitual (por exemplo, pular refeições ou comer mais alimentos não saudáveis)
12. Utilização de substâncias (tais como tabaco ou produtos à base de nicotina, álcool ou drogas)
13. Nenhum dos elementos acima referidos
14. Não sei

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Q2. Quanto tempo estima que o seu filho gasta em ecrãs (smartphone, computador, tablet, TV, consola de jogos incluída) no total...?

(apenas uma resposta por linha)

SE A SUA CRIANÇA NÃO UTILIZAR ÂMBITOS, TIPO 0 PARA HORAS E 0 PARA ATAS

Se a criança utilizar grades por menos de uma hora, o tipo 0 para as horas e o número de minutos

SE NÃO SABEM O TIPO EM 99 PARA HORAS E ATAS

Número de horas

Número de minutos

TEMPO APRESENTADO NAS LINHAS POR DIA

1. Num dia de escola típico
2. Durante o fim de semana (sábado ou domingo)

Autoavaliação

Q3. E, no geral, diria que a quantidade de tempo que o seu filho passa [em ecrãs/em redes sociais] por dia é ...?

(UMA RESPOSTA POR LINHA APENAS) (Instruções de redação: EXCLUSIVO – RANDOMIZE 1 e 2)

- Demasiado
 - Sobre a quantidade certa
 - Muito pouco
 - Não sei
1. Nos ecrãs
 2. Nas redes sociais

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Impacto global dos ecrãs

PERGUNTA A TODOS

Q4. De um modo geral, considera que os ecrãs têm um impacto positivo ou negativo na vida dos jovens da idade do seu filho?

(SÓ UMA RESPOSTA) (Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Impacto muito positivo
2. Impacto bastante positivo
3. Nem impacto positivo nem negativo
4. Impacto bastante negativo
5. Impacto muito negativo
6. Não sei

Nível de preocupação

PERGUNTA A TODOS

Q5. Está ou não preocupado com cada um dos seguintes aspetos da utilização do ecrã do seu filho?

(UMA RESPOSTA POR LINHA) (Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA – RANDOMIZADA)

	Muito preocupado	Bastante preocupado	Não muito preocupado	Nada preocupado	DK
O risco de o seu filho ser exposto a conteúdos nocivos ou inadequados em linha					
O impacto da utilização do ecrã no sono do seu filho					
O impacto da utilização do ecrã no desempenho escolar do seu filho					
O risco de o seu filho ser contactado por estranhos online					

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Utilização das redes sociais

PERGUNTA A TODOS

Falemos agora especificamente das redes sociais.

DX1. Tanto quanto é do seu conhecimento, o seu filho utiliza as redes sociais?

(SÓ UMA RESPOSTA) (Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Sim, regularmente
2. Sim, ocasionalmente
3. Não
4. Não sei

Contextual – pergunta de filtro para a secção das redes sociais

PERGUNTA Q6 SE DX1 = 1 OU 2

Avaliação global do impacto das redes sociais na saúde mental

Q6. De um modo geral, diria que as redes sociais têm um impacto positivo ou negativo no bem-estar mental do seu filho (por exemplo, o seu humor, níveis de stress ou autoestima)?

(SÓ UMA RESPOSTA) (Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Muito positivo
2. Muito positivo
3. Nem positivo nem negativo
4. Muito negativo
5. Muito negativo
6. Não sei

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens**(INSTRUÇÕES ESCRITAS: RANDOMIZE Q7 e Q8)****PERGUNTA Q7 SE DX1 = 1 OU 2*****Experiências positivas percebidas nas redes sociais*****Q7. Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações em relação à utilização das redes sociais pelo seu filho?***(UMA RESPOSTA POR LINHA) (Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA – RANDOMIZADA)*

	Concordo plenament e	Tende a concordar	Tende a discordar	Discordo totalmente	DK
--	----------------------------	----------------------	----------------------	------------------------	----

As redes sociais ajudam o meu filho a sentir-se ligado aos outros

O meu filho parece estar com um melhor humor ao usar as redes sociais

Redes sociais ajudam meu filho a se expressar

O meu filho aprende muito nas redes sociais

Perceção dos impactos negativos das redes sociais na saúde mental**PERGUNTA Q8 SE DX1 = 1 OU 2****Q8. Em que medida concorda ou discorda das seguintes afirmações em relação à utilização das redes sociais pelo seu filho?***(UMA RESPOSTA POR LINHA) (Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA – RANDOMIZADA)*

	Concordo plenamente	Tende a concordar	Tende a discordar	Discordo totalmente	DK
--	------------------------	----------------------	----------------------	------------------------	----

O meu filho sente-se frequentemente stressado ou ansioso por causa das redes sociais

Ao usar as redes sociais, o meu filho tende a comparar-se com os outros

O meu filho preocupa-se que eles vão perder se eles não estão online o tempo todo

O meu filho tem dificuldade em concentrar-se por causa das redes sociais

O meu filho tem dificuldade em adormecer por causa das redes sociais

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Experiência da experiência negativa da criança em linha

PERGUNTA Q9a SE DX1 = 1 OU 2

Q9a. O seu filho alguma vez foi ter consigo, ou já descobriu, que o seu filho teve uma experiência negativa online?

(RESPOSTAS MÚLTIPLAS POSSÍVEIS) (Instruções de redação: MÚLTIPLO - NÃO / DK = EXCLUSIVA)

1. Sim, o meu filho contou-me.
2. Sim, alguém contou-me sobre isso
3. Sim, eu próprio descobri-o
4. Não
5. Não sei

PERGUNTA Q9b SE Q9a = 1, 2 OU 3

Q9b. O que fez quando tomou conhecimento de que o seu filho teve uma experiência negativa na Internet?

(SELECT TODOS OS QUE SE APLICAM) (Instruções de redação: MÚLTIPLO – “Não sei” = EXCLUSIVO)

1. Discuti a situação com o meu filho
2. Ajustei as regras ou a supervisão das atividades em linha
3. Denunciei o problema à plataforma ou ao site
4. Contactei uma autoridade pública
5. Procurei aconselhamento de amigos, familiares ou profissionais
6. Não fiz nada em especial
7. Outros
8. Não sei

Exposição a riscos nas redes sociais

PERGUNTA Q9c SE DX1 = 1 OU 2

Q9c. Nos últimos 3 meses, o seu filho viu ou experimentou alguma das seguintes situações ao utilizar as redes sociais?

(SELECT TODOS OS QUE SE APLICAM) (Instruções de redação: MÚLTIPLO – RANDOMIZADO – “Nenhum destes” & “Não sei” = EXCLUSIVA)

1. Ciberassédio ou assédio
2. Pressão para seguir certas normas do corpo
3. Pressão sobre como olhar ou o que comprar
4. Pressão para partilhar imagens íntimas
5. Conteúdo sexualizado indesejado
6. Conteúdo violento indesejado
7. Discurso de ódio
8. Informações falsas ou enganosas
9. Conteúdo gerado por IA que era difícil de reconhecer
10. Promoção do jogo
11. Promoção de produtos não saudáveis (tais como álcool e produtos alimentares não saudáveis)
12. Nenhum destes

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

13. Não sei

Mediação parental e estratégias de enfrentamento

PERGUNTA Q10 SE DX1 = 1 OU 2

Q10. Faz alguma das seguintes ações para proteger o bem-estar mental do seu filho quando este utiliza as redes sociais?

(SELECT TODOS OS QUE SE APLICAM) (Instruções de redação: MÚLTIPLO – RANDOMIZADO – «Nada em particular» & «Não sei» = EXCLUSIVA)

- a. Limitar o seu tempo em linha
- b. Incentive-os a fazer pausas nas redes sociais
- c. Denunciar conteúdo ou contas prejudiciais
- d. Fale-lhes sobre as suas experiências online
- e. Denunciar conteúdo ou contas prejudiciais
- f. Procure ajuda profissional como um conselheiro escolar ou psicólogo
- g. Desativar ou eliminar aplicações
- h. Limitar as notificações nos seus dispositivos
- i. Utilizar ferramentas de tempo de ecrã ou de controlo parental
- j. Outros
- k. Nada em especial
- l. Não sei

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Comunicação sobre experiências online

PERGUNTA Q11 SE DX1 = 1 OU 2

Q11. Com que frequência fala com o seu filho sobre o que este faz ou vive nas redes sociais?

(SÓ UMA RESPOSTA) (Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Todos os dias ou quase todos os dias
2. Várias vezes por semana
3. Uma ou duas vezes por semana
4. Uma ou duas vezes por mês
5. Menos frequentemente
6. Nunca
7. Não sei

Papel dos intervenientes

PERGUNTA A TODOS

Q12. Considera que cada uma das seguintes medidas é suficiente para proteger o bem-estar mental dos jovens em linha?

(UMA RESPOSTA POR LINHA) (Instruções de redação: RESPOSTA EXCLUSIVA POR LINHA – RANDOMIZADA)

	Sim, definitivamente	Sim, em certa medida	Não, nem por isso.	Não, de forma alguma	DK
--	----------------------	----------------------	--------------------	----------------------	----

Pais ou familiares

Escolas ou professores

Plataformas de redes sociais

Autoridades públicas

Medidas mais eficazes para proteger os jovens

Q13. Para melhorar o bem-estar mental dos jovens em linha, qual das seguintes ações considera mais eficaz? em primeiro lugar? E depois?

Impacto do tempo de ecrã excessivo e das redes sociais na saúde mental dos jovens

Instruções de escrita: «E depois: MAX 2” – RANDOMIZADO – em primeiro lugar = EXCLUSIVA / DK = EXCLUSIVA)

- Mais educação nas escolas
- Melhor aplicação das regras existentes pelas plataformas de redes sociais
- Limites ou restrições de idade adicionais
- Mais informações para os pais
- Melhor acesso a apoio no domínio da saúde mental
- Campanhas de informação mais orientadas para os jovens
- Nenhuma destas
- Não sei

1. em primeiro lugar
2. E depois?

Perguntas contextuais adicionais

PERGUNTA A TODOS

DX2. Tanto quanto é do seu conhecimento, com que idade o seu filho começou a utilizar as redes sociais?

(UMA RESPOSTA APENAS) (Instruções de redação: EXCLUSIVAS)

1. Antes dos 10 anos
2. 10 anos
3. 11 anos
4. 12 anos
5. 13 anos
6. 14 anos
7. 15 anos
8. 16 anos
9. 17 anos
10. 18 anos
11. O meu filho não utiliza as redes sociais
12. Não sei