

Recursos práticos para o bem-estar digital juvenil: temas e estratégias

ANA KUBRUSLY

a59022@campus.fcsh.unl.pt

Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA)

NOVA - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (NOVA FCSH)

Instituto Politécnico de Setúbal (IPS)

Resumo

O bem-estar digital — i.e. uma experiência que reflete uma relação equilibrada face aos impactos das tecnologias digitais num contexto social no qual estas são quase omnipresentes — tem sido alvo de crescente interesse por parte da comunidade científica e do público em geral. Neste artigo, pretende-se explorar recursos práticos em língua portuguesa voltados para a promoção do bem-estar digital juvenil, com o objetivo de verificar quais os principais temas e estratégias neles abordados. Através de uma análise temática de 15 recursos, foi possível identificar 8 temas-chave para o bem-estar digital juvenil, bem como 15 categorias de estratégias associadas a eles, desde o autocuidado até a gestão da privacidade online. Apesar de ecoarem temas relevantes segundo a investigação atual, nota-se que os recursos analisados reproduzem ideias moralizantes sobre a vida digital de jovens e reforçam uma lógica de responsabilização individual face à gestão do bem-estar digital juvenil.

Palavras-chave:

Bem-estar digital. Juventude. Literacia digital. Parentalidade digital. Recursos educativos.

Abstract

Digital well-being — i.e. an experience that reflects a balanced relationship regarding the impacts of digital technologies in a context where they are almost omnipresent — has been the target of growing interest by the scientific community and the general public. This article intends to explore practical resources in Portuguese aimed at promoting the digital well-being of young people, as to understand which main themes and strategies are addressed by them. Through a thematic analysis of 15 resources, it was possible to identify 8 key themes for youth digital well-being, as well as 15 categories of strategies associated with them, ranging from self-care to online privacy management. Although they echo relevant themes according to the current research, it is noted that the resources analyzed reproduce moralizing ideas about the digital life of young people and reinforce a logic of individual responsibility in relation to the management of youth digital well-being.

Key concepts:

Digital well-being. Youth. Digital literacy. Digital parenting. Educational resources.

Introdução

O bem-estar — isto é, o ponto de equilíbrio entre os recursos de um indivíduo e os desafios que este enfrenta (Vissenberg et al., 2022) — é um tema fundamental para a investigação, sendo frequentemente utilizado para fundamentar e avaliar políticas públicas (Al-Mansoori et al., 2023). Conforme as tecnologias digitais tornam-se mais presentes na vida quotidiana, a relação entre estas e o bem-estar das pessoas têm sido alvo de um crescente interesse científico (Büchi, 2021; Vanden Abeele, 2021). O bem-estar digital, conceito central para o presente estudo, refere-se a uma experiência que reflete uma relação equilibrada face aos impactos das tecnologias digitais num contexto no qual estas são quase omnipresentes (ibid).

Segundo Vanden Abeele (2021), os utilizadores de tecnologias digitais vivenciam hoje — como consequência de um estilo de vida ‘sempre online’ (Vanden Abeele & Nguyen, 2023) — um paradoxo da conectividade móvel, ou seja, uma experiência ambivalente entre a autonomia e o descontrolo face ao uso das tecnologias digitais. Se por um lado, utilizadores apreciam a conveniência e oportunidades proporcionadas pela vida digital, por outro, sentem-se ‘viciados’ e frustrados com este mesmo uso. Por vezes, uma mesma prática digital (e.g. ver vídeos) pode gerar sensações paradoxais simultâneas de prazer e culpa.

Para além da academia, o tema do bem-estar digital tem reverberado entre educadores, legisladores, jornalistas e o público em geral (Orben, 2022). Nesse contexto, torna-se importante estudar de que forma recursos práticos dedicados à promoção do bem-estar digital relacionam-se com as evidências científicas e paradigmas deste campo emergente de investigação.

Sendo assim, será conduzida, neste artigo, uma análise temática de

recursos práticos voltados para a promoção do bem-estar digital juvenil desenvolvidos em língua portuguesa nos contextos europeu e brasileiro. A partir da exploração destes materiais pretende-se responder a duas questões: quais são os principais temas abordados nestes recursos? E quais recomendações e estratégias são apresentadas para a promoção do bem-estar digital de jovens?

1. Bem-estar digital e juventude

As atuais gerações de jovens são frequentemente descritas como “digitais por definição” (Stoilova et al., 2022), sendo a relação intensa com as tecnologias digitais considerada como um demarcador da juventude atual. Contudo, as perceções e narrativas sociais acerca dessa relação são contraditórias. Por um lado, jovens são vistos como ‘nativos digitais’, isto é, naturalmente competentes no uso de tecnologias digitais, sendo capazes de dominar tais ferramentas (Perez Vallejos et al., 2021). Por outro, o discurso mediático reforça reações emocionais alarmistas — e frequentemente exageradas — ligadas aos impactos negativos das tecnologias digitais nos mais jovens (Vanden Abeele & Mohr, 2021).

Apesar do discurso dominante ser tendencialmente distópico, as evidências científicas apontam para uma realidade mais complexa e com nuances. Primeiramente, não existem evidências claras que sustentem uma relação entre o uso de tecnologias digitais e impactos negativos no bem-estar de jovens (Orben & Przybylski, 2019). Para mais, ainda que práticas de desconexão digital (e.g. detoxes digitais) sejam crescentemente populares, faltam evidências científicas consistentes que comprovem a eficácia dessas atitudes como potencializadoras do bem-estar (Radtke et al., 2022) ou que confirmem o suposto impacto negativo do uso ‘excessivo’ destes media (Nguyen, 2023).

Nota-se, portanto, que há um desencontro entre as evidências científicas atuais e o discurso corrente sobre o bem-estar digital juvenil. Por exemplo, ainda que a existência de adições digitais seja controversa (Sutton, 2020) é possível verificar que estas permeiam o imaginário comum sobre as tecnologias digitais e consagram-se como uma narrativa cultural amplamente difundida (Vanden Abeele & Mohr, 2021).

A importância usualmente atribuída ao tempo de ecrã enquanto uma variável definidora do bem-estar digital também é um exemplo deste cenário. Durante anos, a abordagem psicológica ao impacto das tecnologias no bem-estar centrou-se na procura por relações diretas e quantificáveis entre o tempo de ecrã e impactos negativos na saúde mental (Orben, 2022). Contudo, em estudos recentes, as relações entre os media digitais e os seus utilizadores têm-se comprovado complexas, ambíguas e multidimensionais, levando autores a reivindicar por investigações que superem o pensamento causa-efeito no que toca ao bem-estar digital (Vanden Abeele, 2021). Além disso, críticos desse tipo de abordagem destacam a importância de considerar o papel das infraestruturas digitais no bem-estar dos utilizadores, pensando para além de comportamentos e práticas individuais (Cecchinato et al., 2019).

Paralelamente a este cenário, jovens relatam experiências ambíguas e paradoxais face às suas vidas digitais. É verdade que alguns estão preocupados, frustrados e insatisfeitos com o tempo que passam online (Jiang, 2018; Lanette et al., 2018) que classificam como ‘improdutivo’ ou ‘fútil’ (Dias et al., 2023). No entanto, valorizam a possibilidade de fortalecer laços sociais, bem como de exercer a sua criatividade e autoexpressão (Rideout et al., 2018)

Nesse contexto, reforça-se a importância de enquadrar o bem-estar

digital nos esforços de promoção das literacias mediáticas, com o objetivo de empoderar utilizadores no sentido de alcançar um equilíbrio entre os aspetos positivos e negativos do mundo online (Feerrar, 2022; Gui et al., 2017). Segundo Gui et al. (2017), a capacidade de lidar com a onnipresença da conexão digital representa um novo domínio das competências digitais: as competências para o bem-estar digital. Nesse cenário, torna-se relevante avaliar recursos educativos e práticos para o bem-estar digital à luz das atuais evidências científicas, procurando compreender de que forma estas se posicionam e visam promover o bem-estar digital.

2. Metodologia

Considerando este cenário teórico, este artigo pretende explorar materiais práticos — de teor educativo, de divulgação científica ou similar — acessíveis ao público não-científico que abordem o tema do bem-estar digital juvenil, com objetivo de compreender como estes procuram promover uma relação saudável com as tecnologias digitais.

Especificamente, procura-se identificar:

- Quais são os principais temas abordados nestes recursos?
- Quais são as estratégias e recomendações por eles propostas com o objetivo de promover o bem-estar juvenil?

Para explorar recursos práticos voltados para o tema do bem-estar digital juvenil, foi feita uma seleção do *corpus* de acordo com os seguintes critérios:

- Recurso disponível em português
- Aborda claramente a relação entre o bem-estar de jovens e as tecnologias digitais

- Recurso em formato PDF ou similar
- Acessível ao público não-científico

Foram excluídos da amostra recursos nos quais a relação entre as tecnologias e o bem-estar não estava explícita ou era apenas periférica. Por exemplo, por mais que um recurso sobre cyberbullying mencionasse pontualmente o impacto desse tipo de violência no bem-estar, caso a ênfase estivesse em outro aspeto ligado a este tópico (e.g. estratégias de prevenção) o recurso não foi considerado pertinente.

A seleção destes recursos foi feita com o método ‘bola de neve’ (Sander, 2020), tendo como base inicial a seleção de recursos disponíveis na plataforma CriA.On, uma iniciativa associada à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade NOVA de Lisboa (NOVA FCSH). No *website* do projeto — consultado em dezembro de 2023 — há uma secção dedicada à reunião de recursos que incluem propostas de atividades para serem realizadas com crianças, bem como “plataformas, materiais de formação e outros documentos de interesse” (CriA.On, 2025).

A partir dessa base de dados, foram selecionados recursos relevantes. Além disso, foi feito contacto com investigadores que participam na Rede de Pesquisa em Comunicação, Infâncias e Adolescências (Rede Recria), com objetivo de obter recomendações sobre recursos desse tipo associados ao contexto brasileiro. A partir das indicações de investigadores da rede foi possível chegar a outras iniciativas relevantes (e.g. Cidadão Digital) que foram consideradas. Assim, foram selecionados um total de 15 recursos (Tabela 1) listados em detalhe no Anexo A deste artigo.

Tabela 1: Detalhamento do *corpus* de recursos considerados

Nome	Ano de publicação	Contexto nacional	Criadores	Público visado
Autocuidado para influenciadores — A internet que a gente faz (API)	2022	Brasil	Parceria entre Contente e Safernet Brasil com apoio Meta e Instagram Autoria: Karen Scavacini	Jovens influenciadores ou criadores de conteúdo
Como falar de forma segura sobre saúde mental – A internet que a gente faz (CFSSM)	2022	Brasil	Parceria entre Contente e Safernet Brasil com apoio Meta e Instagram Autoria: Karen Scavacini	Jovens
Em busca do bem-estar digital — A internet que a gente faz (EBBED)	2022	Brasil	Parceria entre Contente e Vita Alere com apoio Meta e Instagram Autoria: Rodrigo Nejm & Isabella Ferro	Jovens
Cidadão digital: autocuidado e saúde emocional (CDASE)	2021	Brasil	Safernet Brasil ao abrigo do programa Cidadão Digital apoiado pela Meta	Facilitadores de ações educativas para jovens
Cidadão Digital: respeito e simpatia nas redes (CDRER)	2021	Brasil	Safernet Brasil ao abrigo do programa Cidadão Digital apoiado pela Meta	Facilitadores de ações educativas para jovens
#digitalsempressão: um guia para ajudar jovens a terem uma experiência positiva, inspiradora e equilibrada no instagram (DSP-A)	s.d.	Brasil	Colaboração entre o Instagram, a Safernet Brasil e a The Jed Foundation	Pais, mães e professores
#digitalsempressão: um guia para te ajudar a ter uma experiência positiva, inspiradora e equilibrada no Instagram (DSP-J)	s.d.	Brasil	Colaboração entre o Instagram, a Safernet Brasil e a The Jed Foundation	Jovens

Data Detox Kit (DDK)	s.d.	N.A [recurso internacional disponível em português europeu e brasileiro]	Tactical Tech com apoio da Mozilla Foundation	Jovens
Guia: Dependência Online — Orientações para a Gestão Saudável dos Comportamentos Online (GDO)	2019	Portugal	Parceria entre o Centro Internet Segura (CIS) e a Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) Autoria: Ivone Patrão	Pais e professores
Jovens, saúde mental e competências digitais — 9 recomendações para profissionais (JSMCD)	2023	Portugal	Projeto Youth Skills (ySKILLS) financiado pelo programa Horizon 2020 Research & Innovation da Comissão Europeia	Profissionais que trabalham com jovens
Saúde mental e competências digitais: 8 conclusões de jovens (SMCD)	2023	Portugal	Projeto Youth Skills (ySKILLS) financiado pelo programa Horizon 2020 Research & Innovation da Comissão Europeia	Jovens
Pais, filhos & Tecnologias (PFT)	2021	Portugal	Centro Internet Segura (CIS)	Pais
Férias: um lugar tecnosaudável (FLT)	s.d.	Portugal	Direção-Geral da Educação, no âmbito do Centro de Sensibilização SeguraNet, com o apoio da Geração Cordão e do Instituto de Apoio à Criança Autoria: Daniel Sampaio, e Ivone Patrão	Pais e professores

Operação saúde (OS)	2023	Portugal	Recurso criado pela plataforma Crianças e Adolescentes Online (CriA.On) com base em recursos do Young and Resilient Research Centre da Western Sidney University	Facilitadores de ações educativas para jovens
Tu e a internet: (ab)uso, crime e denúncia (TI)	2013	Portugal	Gabinete Cibercrime da Procuradoria-Geral da República	Jovens

Estes recursos foram lidos de forma sistemática, com recurso a uma tabela de Excel na qual foram identificados o ano de publicação, contexto nacional, criadores, público visado, temas-chave e recomendações e estratégias.

O processo de criação das categorias temáticas foi sobretudo indutivo, derivando da leitura aprofundada do *corpus* (Joffe, 2012). Inicialmente, foram listados temas e estratégias relevantes para cada recurso, permitindo a identificação de aspetos em comum que se tornaram categorias (e.g. tecnologia e vida familiar). Noutros casos, aspetos relevantes mais restritos foram aglomerados com objetivo de criar uma única categoria abrangente. Por exemplo, o tema da comparação negativa com a ‘vida perfeita’ online, a busca por conteúdos inspiradores e a questão do consumo de conteúdos de desinformação ou publicitários foram todos agrupados na categoria ‘consumo de conteúdo’. Assim, foi possível elaborar uma grelha de análise que ilustra de forma coerente o *corpus* em estudo.

3. Resultados

Nesta secção, serão apresentados os resultados obtidos a partir da

análise dos recursos selecionados, explorando as suas características a nível dos públicos-alvo visados e comparando contextos nacionais. Além disso, serão destacados os temas e estratégias abordadas.

3.1. Caracterização dos recursos

Entre os 15 recursos selecionados 7 são voltados diretamente para jovens e 8 para adultos em contacto direto com jovens, revelando um certo equilíbrio neste aspeto. Alguns recursos do *corpus* — nomeadamente os ligados ao projeto europeu Youth Skills (ySKILLS) e à iniciativa #digitalsempressão — possuem duas versões, uma para jovens e outra para adultos.

No que toca ao contexto nacional, o *corpus* também está equilibrado: 7 estão associados ao contexto brasileiro e 7 ao português. No entanto, nota-se que entre os recursos brasileiros, 4 são dedicados a jovens, sendo o mesmo verdade para apenas dois recursos portugueses. Outro ponto de disparidade refere-se aos criadores dos recursos em si. Enquanto no Brasil este processo de criação está associado ao financiamento e apoio de grandes empresas de tecnologia e plataformas digitais (e.g. Meta), o mesmo não se verifica no contexto português.

Nota-se, ainda, que os recursos são distintos visualmente (Imagem 1). Enquanto os brasileiros optam por cores mais vibrantes, uso de memes e referências visuais à cultura pop, os recursos portugueses utilizam cores mais sóbrias e menos ilustrações e imagens em geral.



Imagem 1: Visualizações criadas com a aplicação PicArrange

3.2. Temas e estratégias

A partir da análise temática dos recursos selecionados, foram identificadas 8 categorias ligadas aos principais temas por eles abordados (Tabela 2). Já face às recomendações e estratégias presentes nos recursos, foram identificadas 15 categorias temáticas, também detalhadas na Tabela 2.

Tabela 2: Categorias temáticas identificadas no *corpus*: temas e estratégias

Temas abordados	Número de recursos onde o tema está presente	Recursos onde o tema está presente	Estratégias associadas
Tecnologias e saúde	8	(API) (CFSSM) (CDASE) (GDO) (SMCD) (PFT) (FLT) (OS)	• Autocuidado • Autoconhecimento • Buscar ajuda profissional/contactos oficiais de emergência
Consumo de conteúdo	8	(API) (EBBED) (CDASE) (DSP-A)	• Autoconhecimento • Buscar fontes confiáveis e verificar informação

		(DSP-J) (JSMCD) (SMCD)	- Fazer curadoria do conteúdo consumido - Uso de ferramentas de apoio das plataformas - Recorrer a rede de apoio
Criatividade e produção de conteúdo	4	(API) (CFSSM) (EBBED) (CDRER)	- Refletir antes de postar - Recorrer a rede de apoio - Buscar fontes confiáveis e verificar informação
Equilíbrio on/offline	8	(API) (EBBED) (DSP-A) (DSP-J) (DDK) (GDO) (PFT) (FLT)	- Autoconhecimento - Autocuidado - Práticas de desconexão - Uso de ferramentas de apoio das plataformas
Riscos digitais	3	(CDRER) (GDO) (TI)	- Buscar ajuda profissional/contactos oficiais de emergência - Reconhecer e denunciar comportamento impróprio - Relação de confiança adultos e jovens sobre a vida digital - Recorrer a rede de apoio - Uso de ferramentas de apoio das plataformas
Tecnologias e vida familiar	4	(GDO) (PFT) (FLT) (DSP-A)	- Uso das tecnologias em família - Relação de confiança adultos e jovens sobre a vida digital - Práticas de desconexão - Uso de ferramentas de apoio das plataformas
Design das tecnologias	2	(DDK) (SMCD)	- Conhecer dinâmicas estruturais do meio digital - Ação coletiva - Uso de ferramentas de apoio das plataformas
Direitos, legislação e cibersegurança	4	(CDRER) (DSP-A) (GDO) (TI)	- Gerenciar privacidade - Buscar ajuda profissional/contactos oficiais de emergência - Reconhecer e denunciar comportamento impróprio

Os temas mais populares no *corpus* de recursos são a relação entre tecnologia e saúde, o equilíbrio entre a vida *on* e *offline* e o consumo de conteúdo *online*.

Face aos impactos na saúde, a maioria dos recursos destaca, simultaneamente, efeitos positivos e negativos das tecnologias digitais, oferecendo exemplos para ambos os casos. Alguns recursos diferenciam entre diversas dimensões da saúde — por exemplo, física, social e psicológica (GDO) — e os impactos do digital em cada uma delas.

Para garantir um uso saudável das tecnologias, o autocuidado surge como uma estratégia essencial, frequentemente associada a uma prática de autorreflexão. Alguns recursos (EBBED e DDK) propõem ao leitor uma reflexão pessoal sobre aspetos da vida digital, incentivando a mudança de hábitos nocivos e o cultivo de hábitos benéficos. Já o recurso API sugere ao leitor a criação de um plano personalizado para a saúde mental (Imagem 2). No caso de situações extremas, a maioria dos recursos do *corpus* (9 em 15) deixam ao dispor do leitor contactos de urgência (e.g. Centro de Valorização da Vida) e/ou recomendam ajuda profissional.

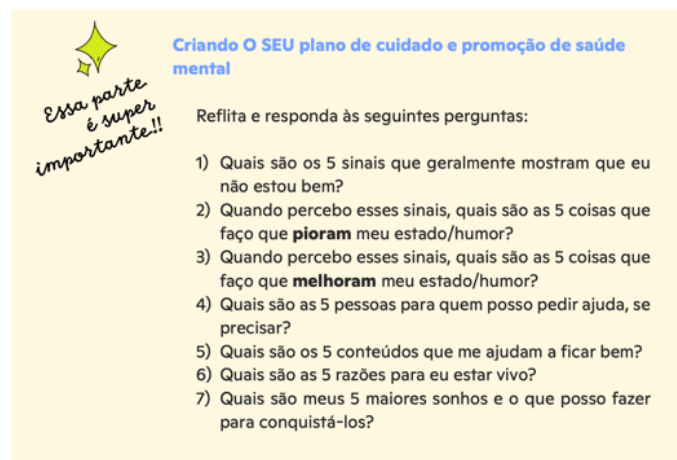


Imagem 2: Segmento do recurso Autocuidado para influenciadores — A internet que a gente faz (API)

O equilíbrio entre a vida *on* e *offline* é um tema-chave tanto para os recursos em análise — conforme demonstrado nas ilustrações expostas na Imagem 3 — como para a literatura científica (Vanden Abeele & Nguyen, 2023). O manual CFFSSM define o bem-estar digital como “um estado de satisfação individual relacionado ao uso equilibrado e saudável da tecnologia” (p.5), uma ideia que ecoa as definições propostas por autores como Vanden Abeele (2021) e empresas de tecnologia como a TikTok (TikTok, 2025).

De forma geral, os recursos apontam para a conexão excessiva como um sinal de alerta, com alguns especificando tempos de ecrã recomendados para diferentes faixas etárias. Para potencializar os efeitos positivos da vida digital, também recomendam que esta seja combinada com atividades de lazer e socialização *offline* (GDO, FLT, DSP_A, DSP_J).



Imagem 3: Segmentos dos recursos #digitalsempressão: um guia para te ajudar a ter uma experiência positiva, inspiradora e equilibrada no Instagram (DSP-J) e Férias: um lugar tecnossaudável (FLT)

Para além disso, o autoconhecimento e o autocuidado são colocados como aliados na busca pelo equilíbrio entre a vida *on* e *offline*. Recursos como o EBBED, o DDK e o CDASE recomendam ao leitor o uso de meios das próprias plataformas ou dispositivos para monitorizar e controlar o tempo de ecrã. Nota-se que as práticas de desconexão — baseadas ou não em ferramentas digitais — são a principal estratégia apontada para atingir um equilíbrio face ao uso de tecnologias digitais. Para reforçar essa desconexão, os recursos sugerem praticar desporto (GDO), silenciar as notificações (CDASE), não utilizar ecrãs no momento das refeições (EBBED, FLT), criar regras em família sobre o tempo de uso (FLT), entre outros.

O tema do consumo de conteúdo também é predominante nos recursos. Por exemplo, no recurso EBBED sugere-se que o leitor elabore uma autorreflexão sobre conteúdos que o inspiram ou, pelo contrário, suscitam emoções negativas. A ideia é que uma curadoria pessoal de conteúdos pode ser potencializadora do bem-estar digital e

que ferramentas das plataformas digitais — como o controlo de conteúdo sensível — podem ser aliadas nesse processo.

Além disso, a ‘vida perfeita’ retratada nas redes sociais é criticada pelos recursos como um fator que pode levar utilizadores mais jovens a comparações nocivas ao seu bem-estar. O recurso CDASE possui uma secção dedicada ao sentimento da inveja e situações de *body shaming online*, temáticas exploradas através de cantoras pop (Imagem 4). Já o recurso DSP_A sugere aos adultos que incentivem jovens a cultivarem ‘conexões, e não comparações’ no Instagram.

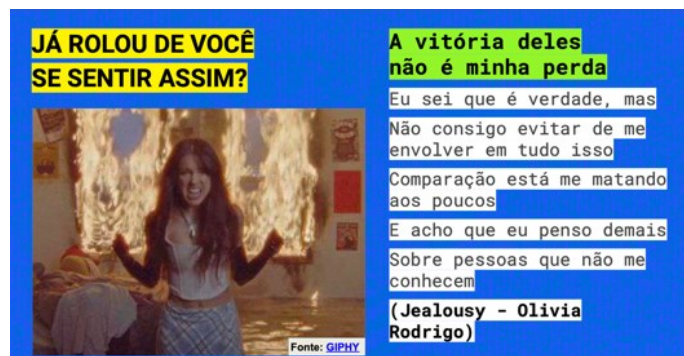


Imagem 4: Segmento do recurso Cidadão Digital: autocuidado e saúde emocional (CDASE)

Para além do consumo, a produção de conteúdo digital foi identificada como um tema presente em 4 dos recursos selecionados. Neste caso, a ênfase está na utilização das plataformas digitais como um veículo para a criatividade. No caso do CFSSM o leitor é incentivado a falar do tema da saúde mental de forma responsável e criativa sugerindo o uso de memes, indicações de filme, histórias pessoais, etc. Em relação à criação de conteúdo, a principal estratégia sugerida pelos recursos é a reflexão crítica antes de postar, tanto em relação ao impacto que

pode gerar ao autor do *post* (e.g. arrependimento), como ao público. Para além disso, existe uma recomendação de que os autores procurem partilhar informações de qualidade, evitando propagar estigmas e preconceitos.

Outro tema recorrente refere-se aos riscos digitais, como o discurso de ódio, o *cyberbullying* e a desinformação. Esses tópicos estavam frequentemente associados a categoria temática dos direitos, legislação e cibersegurança. O recurso TI é um exemplo desta tendência, pois dedica-se a explicitar direitos dos mais jovens online e canais de denúncia no caso de estes serem infringidos. Este recurso conta com ilustrações criadas por alunos de escolas portuguesas que expõem uma série de riscos online, frequentemente retratando uma perspectiva alarmista (Imagem 5).

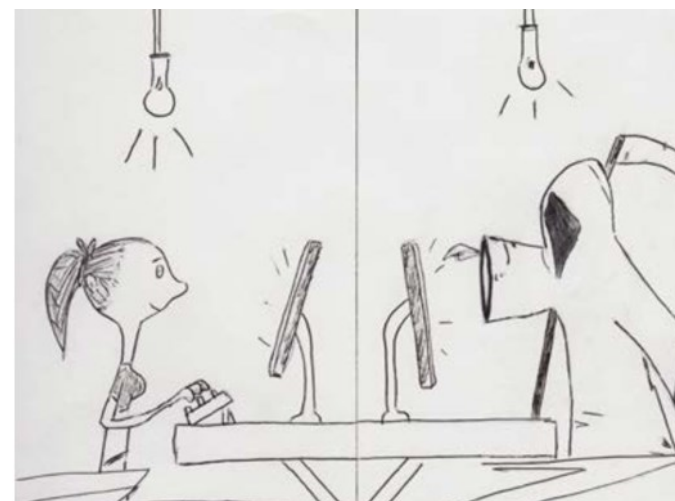


Imagem 5: Segmento do recurso Tu e a internet: (ab)uso, crime e denúncia (TI)

No recurso CDRER é exposta uma perspetiva interessante sobre os

riscos digitais, identificando-os como uma continuidade de fenómenos que já existem *offline* como a discriminação racial e religiosa. O recurso visa reforçar que atividade criminalizadas fora do digital (e.g. perseguição/*stalking*) também são, muitas vezes, legisladas no meio digital. Além da indicação para contactarem as autoridades no caso de crimes no meio digital ou profissionais para situações urgentes ligadas ao *cyberbullying* ou outros riscos digitais, os recursos destacam a importância de saber identificar comportamentos impróprios. O recurso CDRER, por exemplo, utiliza ilustrações para diferenciar o *bullying* da “zoeira” e oferece uma cartilha com instruções para vítimas, agressores e testemunhas (Imagem 6).



Imagem 6: Segmento do Recurso Cidadão Digital: respeito e simpatia nas redes (CDRER)

Para além da queixa para as autoridades, a recomendação para denunciar dentro das próprias plataformas também é comum. Recursos financiados por empresas de tecnologia, como o DSP-A e o DSP-J, frequentemente enfatizam as suas próprias normas e políticas, bem como instrumentos de denúncia interna. Também são recorrentes os incentivos à procura por redes de apoio *offline* que possam acolher

vítimas de situações perturbadoras *online* (Imagem 7). O cuidado com a privacidade e a pegada digital também são mencionados como medidas de cibersegurança.



Imagem 7: Segmento do recurso Cidadão Digital: respeito e simpatia nas redes (CDRER)

Face ao tema das tecnologias na vida familiar, há uma tendência global de posicionar os pais como modelos de comportamento para os mais jovens (FLT, DSP_A, PFT). As recomendações para potencializar o bem-estar digital, no contexto familiar, destacam a importância de laços de confiança entre adultos e jovens face ao ambiente digital. Nos recursos provenientes do projeto ySKILLS — JSMCD e SMCD — discute-se como os jovens muitas vezes sentem-se envergonhados e culpados quando encontram riscos digitais que lhes causam algum dano e, por isso, evitam pedir ajuda a adultos à sua volta, com receio de serem mal interpretados. Logo, a relação de confiança e honestidade sobre a vida digital demonstra-se fundamental para o bem-estar digital dos mais jovens. Formas possíveis para atingir essa relação de confiança são o uso de tecnologias em família, momentos de lazer desconectados e a negociação de regras familiares para o uso de media digitais (PFT,

GDO, FLT).

O tema do design das tecnologias e o seu impacto no bem-estar digital é o menos recorrente no *corpus* de recursos, apesar de existir um consenso emergente entre investigadores acerca da importância destas dinâmicas estruturais para decifrar o “quebra-cabeça” do bem-estar digital (Cecchinato et al., 2019). O recurso DDK possui uma secção dedicada às estratégias de *design* persuasivo e convida o leitor a refletir sobre o impacto desses aspetos na forma como utiliza dispositivos digitais. Através dessa consciencialização, visa amenizar a culpa individual face ao tempo “excessivo” passado *online*. Por sua vez, o recurso SMCD aborda a tentativa de jovens de utilizar as suas competências digitais para neutralizar os efeitos indesejáveis dos algoritmos.

Como recomendações para resistir aos efeitos negativos destas estratégias persuasivas, são considerados os meios internos de plataformas e dispositivos digitais (e.g. desativação de notificações) e o conhecimento acerca dos modelos de negócios das plataformas digitais, incentivando uma utilização mais crítica e consciente. Além disso, o recurso DDK destaca a possibilidade de ações coletivas e de protesto, como deixar de usar *apps*, escrever e-mails reivindicativos para empresas, etc.

4. Discussão

A partir dos resultados obtidos, torna-se possível observar quatro tendências entre os recursos analisados que ecoam temas recorrentes na literatura científica acerca do bem-estar digital de jovens.

O primeiro deles refere-se a responsabilidade e pressão social ligada à parentalidade digital. Livingstone & Blum-Ross (2020) apontam que a parentalidade é um espaço social no qual são explorados dilemas

voltados para o bem-estar e o que significa ter ‘uma boa vida’. Quando confrontados sobre desafios ligados à vida digital de seus filhos, muitos pais partilham um ‘sentido profundo de responsabilidade’, mas também de julgamento face às práticas adotadas por outros pais (ibid). Logo, pais e mães são responsabilizados pelo bem-estar digital das suas famílias, sendo práticas de desconexão frequentemente identificadas como uma obrigação moral nesses contextos (Andelsman Alvarez, 2024).

A moralização do bem-estar digital também está evidente nos recursos no que toca atividades *on* e *offline*. O meio *online* é frequentemente considerado superficial (Sutton, 2020), o tempo de ecrã visto como inútil e improdutivo (Syvertsen, 2020) e as dinâmicas persuasivas utilizadas pelas plataformas digitais como manipuladoras e invasivas, mas ao mesmo tempo ‘viciantes’ e difíceis de resistir (Szablewicz, 2020). Por outro lado, conforme retratado nos recursos, as práticas *offline* são desejáveis, mais saudáveis, naturais e positivas (Sutton, 2020; Syvertsen, 2022). Ecoando estas percepções, práticas de desconexão são frequentemente citadas nestes recursos como estratégias de promoção do bem-estar digital, ainda que não existam evidências científicas que sustentem esta relação (Nguyen, 2023; Radtke et al., 2022)

Outra tendência que se reflete nos recursos é a individualização do bem-estar digital, sendo tratado como uma preocupação e responsabilidade individual (Dennis & Ziliotti, 2023). Não por acaso, os recursos propõem frequentemente como estratégias o autocuidado e a autorreflexão, sendo escassos os incentivos a ações coletivas. As próprias práticas de desconexão são apresentadas, nesse contexto, numa lógica de autodisciplina, auto-otimização e autoaperfeiçoamento (Sutton, 2020; Syvertsen, 2020; Vanden Abeele

& Mohr, 2021).

Estes três aspetos relacionam-se com uma lacuna recorrente na investigação acerca do bem-estar digital que também se reflete no *corpus* de recursos: a negligência de fatores estruturais da vida digital ligados aos modelos económicos e políticos das plataformas. De forma geral, o modelo de negócio das plataformas digitais é sustentado através de duas estratégias centrais: a publicidade direcionada e a venda de dados dos seus utilizadores. Considerando que ambas estas vertentes são dependentes do tempo despendido por utilizadores nestas plataformas, é usual que estas utilizem uma série de mecanismos persuasivos – como o *scroll* infinito – para incentivar o uso continuado das suas plataformas, visando maximizar os seus lucros (Cecchinatto et al., 2019). Esta lógica de negócios está associada a alguns dos principais obstáculos identificados por utilizadores para assegurar o seu bem-estar digital, como a dificuldade em controlar o tempo online (Jiang, 2018).

Nesse sentido, autores têm se esforçado para considerar o impacto das estruturas *online* no bem-estar digital, avaliando abordagens que se centram apenas no comportamento individual como insuficientes (Cecchinatto et al., 2019). Assim, contrariando a lógica de uma responsabilização individual, torna-se necessário pensar como as próprias plataformas podem agir para assegurar e potencializar o bem-estar dos seus utilizadores. Este esforço é particularmente relevante no que toca às populações mais jovens, uma vez que as suas vidas digitais são profundamente afetadas por dinâmicas da economia-política das plataformas *online* que, por vezes, os próprios desconhecem (Kindron et al., 2018).

De modo geral, este artigo traça dois principais contributos para a prática e a investigação acerca do bem-estar digital juvenil. A nível

prático, é oferecido um mapeamento de recursos em língua portuguesa, delimitando os seus públicos-alvo, bem como fortalezas e fragilidades nas suas abordagens. Já a nível académico, é elaborada uma reflexão acerca das sintonias e desencontros entre a teoria e a prática. Esta reflexão, acerca das lacunas entre materiais acessíveis ao público em geral e discursos críticos que se estabelecem dentro da academia, contribui para a compreensão global sobre o bem-estar digital enquanto um fenómeno social.

Conclusões

Neste artigo, foram explorados 15 recursos voltados para a promoção do bem-estar digital de jovens, disponíveis em português. A partir da sua análise temática, foi possível identificar 8 grandes temas fundamentais: tecnologia e saúde; consumo de conteúdo *online*; criatividade e produção de conteúdo; equilíbrio entre a vida *on* e *offline*; riscos digitais; tecnologias e vida familiar; *design* das tecnologias; e direitos, legislação e cibersegurança.

Associadas a estes temas, foram identificadas 15 recomendações para a promoção do bem-estar digital juvenil, desde o autocuidado até a gestão da privacidade online. De modo geral, nota-se que os recursos refletem sobre temas recorrentes na literatura científica, como a parentalidade digital e as práticas de desconexão. Contudo, por vezes reproduzem ideias moralizantes sobre a vida digital de jovens e falham em considerar o papel da economia-política digital no que toca aos desafios para garantir o bem-estar digital. Assim, a maioria das estratégias referidas reforça uma lógica de responsabilização individual face à gestão do bem-estar digital juvenil.

Referências Bibliográficas

- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for Digital Wellbeing: From Theory to Practice a Scoping Review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 1–24. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Andelsman Alvarez, V. (2024). Navigating the moral imperatives of parenting in the age of (dis)connection: A care-minded approach to digital media use by parents in Denmark. In K. Albris., K. Fast., F. Karlsen., A. Kaun., S. Lomborg., & Trine Syvertsen (Eds.), *The Digital Backlash and the Paradoxes of Disconnection* (pp. 235–256). Nordicom. <https://doi.org/10.48335/9789188855961-12>
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Cecchinato, M. E., Rooksby, J., Hiniker, A., Munson, S., Lukoff, K., Ciolfi, L., Thieme, A., & Harrison, D. (2019). Designing for Digital Wellbeing. *Extended Abstracts of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–8. Presented at Glasgow, Scotland UK. <https://doi.org/10.1145/3290607.3298998>
- CriA.On. (2025). Recursos, CriA.On. <https://criaon.fcsh.unl.pt/recursos/>
- Dennis, M., & Ziliotti, E. (2023). Living Well Together Online: Digital Wellbeing from a Confucian Perspective. *Journal of Applied Philosophy*, 40(2), 263–279. <https://doi.org/10.1111/japp.12627>
- Dias, P., Martinho, L., & Jorge, A. (2023). Desconexão Digital e Jovens Portugueses: Motivações, Estratégias e Reflexos no Bem-Estar. *Comunicação E Sociedade*, 44, Article e023014. [https://doi.org/10.17231/comsoc.44\(2023\).4466](https://doi.org/10.17231/comsoc.44(2023).4466)
- Feerrar, J. (2022). Bringing digital well-being into the heart of digital media literacies. *The Journal of Media Literacy Education*, 14(2), 72–77. <https://doi.org/10.23860/jmle-2022-14-2-6>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). “Digital Well-Being”. Developing a New Theoretical Tool For Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173. <https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Jiang, J. (2018). *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2018/08/PI_2018.08.22_teens-screentime_FINAL.pdf
- Joffe, H. (2012). Thematic Analysis. In: D. Harper & A.R. Thompson (Eds.) *Qualitative Research Methods in Mental Health and psychotherapy: A guide for Students and Practitioners* (pp. 209-223). John Wiley & Sons.
- Kindron, B., Evans, A. & Afia, J. (2018). *Disrupted Childhood: The Cost of Persuasive Design*. 5Rights Foundation. <https://5rightsframework.com/static/5Rights-Disrupted-Childhood.pdf>
- Lanette, S., Chua, P. K., Hayes, G. & Mazmanian, M. (2018). How Much is 'Too Much?': The Role of a Smartphone Addiction Narrative in Individuals' Experience of Use. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2, 1-22. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3274370>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
- Nguyen, M. H. (2023). "Maybe I should get rid of it for a while...": Examining motivations and challenges for social media disconnection. *The Communication Review*, 26(1), 125-150.

- <http://doi.org/10.1080/10714421.2023.2195795>
- Orben, A. (2022). Digital diet: A 21st century approach to understanding digital technologies and development. *Infant and Child Development*, 31(1), 1-6. <https://doi.org/10.1002/ICD.2228>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Perez Vallejos, E., Dowthwaite, L., Creswick, H., Portillo, V., Koene, A., Jirotko, M., McCarthy, A. & McAuley, D. (2021). The impact of algorithmic decision-making processes on young people's well-being. *Health Informatics Journal*, 27(1), 1-21. <https://doi.org/10.1177/1460458220972750>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & Von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media and Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rideout, V. M.A. & Robb, M. B. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>
- Sander, I. (2020). Critical big data literacy tools—Engaging citizens and promoting empowered internet usage. *Data & Policy*, 2, e5. <https://doi.org/10.1017/dap.2020.5>
- Stoilova, M., Livingstone, S., & Nandagiri, R. (2020). Digital by Default: Children's Capacity to Understand and Manage Online Data and Privacy. *Media and Communication*, 8(4), 197-207. <https://doi.org/10.17645/mac.v8i4.3407>
- Sutton, T. (2020). Digital harm and addiction: An anthropological view. *Anthropology Today*, 36(1), 17–22. <https://doi.org/10.1111/1467-8322.12553>
- Syvertsen, T. (2020). *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Emerald Group Publishing.
- Szablewicz, M. (2020). From the media fast to digital detox: Examining dominant discourses about technology use. *Communication Teacher*, 34(3), 180–184. <https://doi.org/10.1080/17404622.2019.1676913>
- TikTok. (2025, Janeiro). *Guia de Bem-estar*, TikTok. <https://www.tiktok.com/safety/pt-pt/well-being-guide>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(1), 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vanden Abeele, M. M., & Nguyen, M. H. (2023). Digital media as ambiguous goods: Examining the digital well-being experiences and disconnection practices of Belgian adults. *European Journal of Communication*, 39(2), 122-144. <https://doi.org/10.1177/02673231231201487>
- Vanden Abeele, M., & Mohr, V. (2021). Media addictions as Apparatusgeist: What discourse on TV and smartphone addiction reveals about society. *Convergence*, 27(6), 1536–1557. <https://doi.org/10.1177/13548565211038539>
- Vissenberg, J., Haenens, L., & Livingstone, S. (2022). Digital literacy and online resilience as facilitators of young people's wellbeing? A systematic review. *European Psychology*, 27(2), 76-85. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478>

ANEXO I – RECURSOS ANALISADOS

Centro Internet Segura. (2021). *Pais, Filhos & Tecnologia*. Centro Internet Segura. https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2021-09/eBook%20Pais%20e%20Educadores%202021%2009_1.pdf

CriA.On. (2023). *Operação Saúde*. Plataforma CriA.On. <https://criaon.fcsh.unl.pt/wp-content/uploads/2023/03/PS-Saude-final.pdf>

Gabinete Cibercrime da Procuradoria-Geral da República. (2013). *Tu e a internet: (ab)uso, crime e denúncia*. Ministério Público Portugal. https://www.seguranet.pt/sites/default/files/media/documents/brochura_tu_e_a_internet.pdf

Nejm, R. & Ferro, I. (2022). *Em busca do bem-estar digital*. Safernet Brasil. <https://ainternetqueagentefaz.org.br/bem-estar.pdf>

Patrão, I. (2019). *Guia: Dependências Online. Orientações para a gestão saudável dos comportamentos online*. Fundação para a Ciência e a Tecnologia e Centro Internet Segura. https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2022-10/Centro_Internet_Segura_Guia_Dependências_Online.pdf

Programa Cidadão Digital. (2021). *Autocuidado e Saúde Emocional*. Safernet Brasil. <https://cidadadigital.org.br/resources/33.pdf>

Programa Cidadão Digital. (2021). *Respeito e Empatia nas Redes*. Safernet Brasil. <https://cidadadigital.org.br/resources/15.pdf>

Programa Cidadão Digital. (s.d.). #digitalsempressão: um guia para ajudar jovens a terem uma experiência positiva, inspiradora e equilibrada no Instagram. Safernet Brasil. <https://digitalsempressao.org.br/toolkit-adulto.pdf>

Programa Cidadão Digital. (s.d.). #digitalsempressão: um guia para te ajudar a ter uma experiência positiva, inspiradora e equilibrada no Instagram. Safernet Brasil. <https://digitalsempressao.org.br/toolkit-jovem.pdf>

Sampaio, D. & Patrão, I. (s.d.). *Férias: um lugar tecnossaudável*. Direção-Geral da Educação, Centro de Sensibilização Segura Net, Geração Cordão e Instituto de Apoio à Criança. <https://www.seguranet.pt/sites/default/files/media/documents/brochura-ferias%20saudeis.pdf>

Scavacini, K. (2022). *Autocuidado para influenciadores*. Instituto Vita Alere. <https://ainternetqueagentefaz.org.br/autocuidado.pdf>

Scavacini, K. (2022). *Como falar de forma segura sobre saúde mental*. Instituto Vita Alere. <https://ainternetqueagentefaz.org.br/como-falar.pdf>

Tactical Tech. (s.d.) *Data Detox Kit*. Tactical Tech. <https://datadetoxkit.org/pt/families/datadetox-x-youth>

ySKILLS. (2023). *Saúde mental e competências digitais: 8 conclusões de jovens*. Projeto ySKILLS. <https://sites.google.com/fcsh.unl.pt/saudementalcompetenciasdigital>

ySKILLS. (2023). *Saúde mental e competências digitais: 9 recomendações para profissionais*. Projeto ySKILLS. <https://sites.google.com/fcsh.unl.pt/saudementaldigitalprofissional>

Nota curricular

Ana Kubrusly é doutoranda em Ciências da Comunicação pela Universidade NOVA de Lisboa, financiada por uma bolsa individual da FCT, acolhida no Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA) e no Instituto Politécnico de Setúbal (IPS). A sua investigação centra-se nas relações de crianças e adolescentes com ambientes digitais, nomeadamente ao nível da sua literacia, competências, bem-estar e culturas digitais.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6681-7193>

Financiamento

Este trabalho científico foi financiado por uma bolsa individual de doutoramento da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), referência PRT/BD/154767/2023, DOI: <https://doi.org/10.54499/PRT/BD/154767/2023>