

DR **JAIRO BOUER**

Tecnologia e o jovem: um guia para os pais

(e para professores também!)

Seu filho passa cada vez mais tempo conectado e você não tem ideia do que fazer? Então, junte-se ao barco! Pais e mães têm tido dificuldade crescente em lidar com a forma como seus filhos estão se relacionando com as tecnologias, sobretudo com as redes sociais. Não desgrudam do celular, mal dão atenção aos pais na hora das refeições, avançam noite adentro de olho nas telas e começam a ter mais problemas em acordar cedo para ir para a escola. Não é à toa que andam mais impacientes, que têm tido notas mais baixas e que parecem estar desatentos quando você fala com eles. Ok, jovem é sempre um pouco assim, mas será que essa geração não está exagerando?

Uma série de pesquisas mundo afora têm apontado que a geração mais tecnológica da história também é a geração de jovens que mais sofre! Será que existe alguma relação entre esses fenômenos?

De um lado, a tecnologia ocupa cada vez mais espaço no dia a dia dos mais jovens. Para eles não há diferença óbvia entre mundo “real” e “virtual”. As telas não estabelecem fronteiras claras. O que acontece nas redes sociais invade, por exemplo, a vida escolar e vice-versa. Tudo o que acontece quando se está conectado é, para eles, realidade.

Junto com informações, conexões, conteúdos e contatos, os jovens têm enfrentado problemas nesse ambiente. Exposição a preconceitos e violências, comparações frequentes e inadequadas, sensação de exclusão e desprestígio nos grupos, rejeições seriadas em aplicativos de encontro e rede sociais, tudo isso tem interferido na autoestima e no bem-estar dos jovens.

Não à toa, a geração digital é também uma geração que “sofre” mais. A saúde mental se transformou na grande preocupação nessa fase da vida. Nunca houveram tantas questões de ansiedade, depressão, problemas de autoimagem, transtornos alimentares, automutilação e risco de suicídio entre os mais jovens. Uma das possíveis explicações é justamente a forma como os mais novos têm se relacionado com as múltiplas plataformas de tecnologia.

Preocupados com isso, elaboramos um questionário online e anônimo para “entrevistar” jovens brasileiros de maio a agosto de 2019. Em parceria com o grupo Positivo Tecnologia, coletamos informações de mais de 3300 alunos de 53 escolas de todas as regiões do país. A partir desses resultados, elaboramos esse e-book que pode ajudar você, pai ou mãe, a tentar entender melhor o que se passa com seu filho e o que fazer para que ele atravesse essa fase da forma mais tranquila possível.

Vem com a gente!



JAIRO BOUER

PSIQUIATRA E COMUNICADOR

Esse livro está dividido em 4 partes:

- 1.** O cenário: por que investigar?
- 2.** Resultados que nos preocupam
- 3.** Nossas percepções e conclusões
- 4.** O que você pode fazer?



POR QUE INVESTIGAR?

Pais e educadores têm se surpreendido com as dificuldades emocionais dos filhos e alunos. A depressão e a ansiedade são hoje queixas comuns entre os mais jovens. Como elas são condições altamente impactantes é essencial entender o que pode estar acontecendo. Alguns números de trabalhos recentes apontam para a importância de se entender como anda a saúde mental dos jovens e como o uso das tecnologias poderia estar relacionado a essas questões. Dê uma olhada rápida em alguns deles:

(1) **1** entre **4** garotas sofre hoje de algum transtorno mental, como ansiedade ou depressão. É o **dobro** da taxa registrada entre garotos (NHS, UK, 2018) ¹

(2) Mais da **metade** dos jovens, de ambos sexos, que sofrem com um transtorno mental, já se automutilou ou tentou suicídio (NHS, UK, 2018) ¹

(3) **11,2 milhões** de brasileiros sofrem com depressão (Pesquisa Nacional de Saúde, 2018) ²

(4) A depressão é uma “crise global” (OMS) ³

(5) Quase **10%** das pessoas sofrem com ansiedade. O Brasil é o 1º país com mais ansiosos e o 5º com mais deprimidos do mundo (OMS) ³

(6) O suicídio é a **2ª** causa de morte entre 15 e 29 anos (ONU) ⁴

(7) Jovens não heterossexuais são **3 vezes** mais vulneráveis a transtornos mentais (UCL, UK) ⁵

(8) Um em cada quatro estudantes no Brasil preenche critério de dependência de tecnologia ⁶

Esses números são apenas alguns exemplos. O que tem acontecido com os jovens americanos, ingleses ou chineses parece ser um retrato do que ocorre parece estar em escala mundial.

Um jovem cada vez mais conectado que parece sofrer sem se dar conta que esse sofrimento pode ter relação direta com a forma como ele se relaciona com as múltiplas tecnologias.

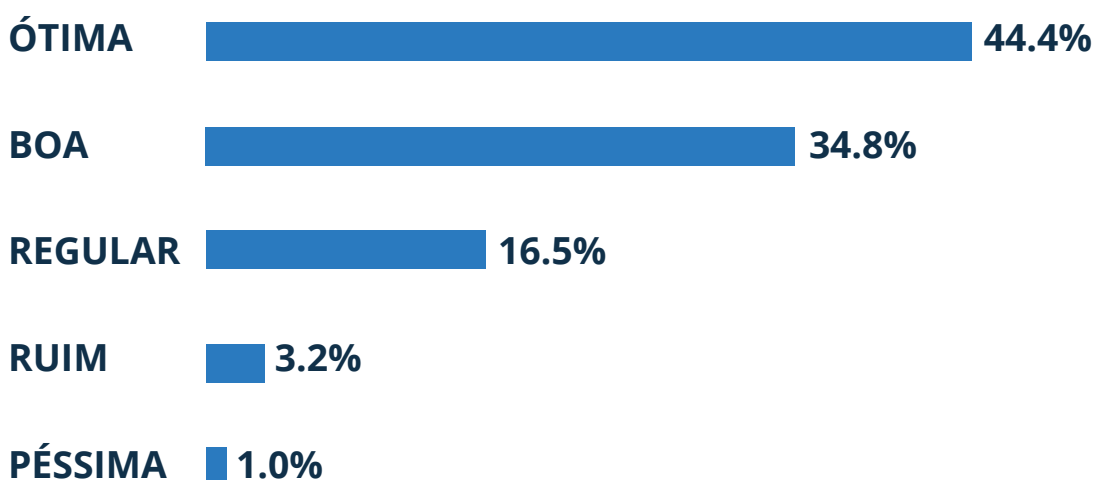
E no Brasil? Será que essa relação pode ser percebida? Pensando nisso já em 2018 entrevistamos educadores de 180 escolas que compartilharam suas opiniões e vivências com a gente. A partir dessas informações elaboramos e calibramos um questionário que buscava investigar as emoções, os padrões de uso de tecnologia e o desempenho dos jovens na escola. Esse foi o trabalho que dá base aos dados que apresentamos a seguir.

2 RESULTADOS QUE NOS PREOCUPAM

a- O perfil da nossa mostra

Ao todo, **3305** jovens do 8º e 9º anos do ensino fundamental e da 1ª, 2ª e 3ª séries do ensino médio responderam à pesquisa. Do total, **87,5%** deles vinham de escolas particulares e **12,5%** de escolas públicas. Mais de **70%** dos jovens vivem com pai e mãe, mas quase **3 em cada 10** deles vivem hoje em outros modelos familiares. Quase **80%** consideram a relação com os pais como sendo ótima ou boa.

Como é a relação com os pais?

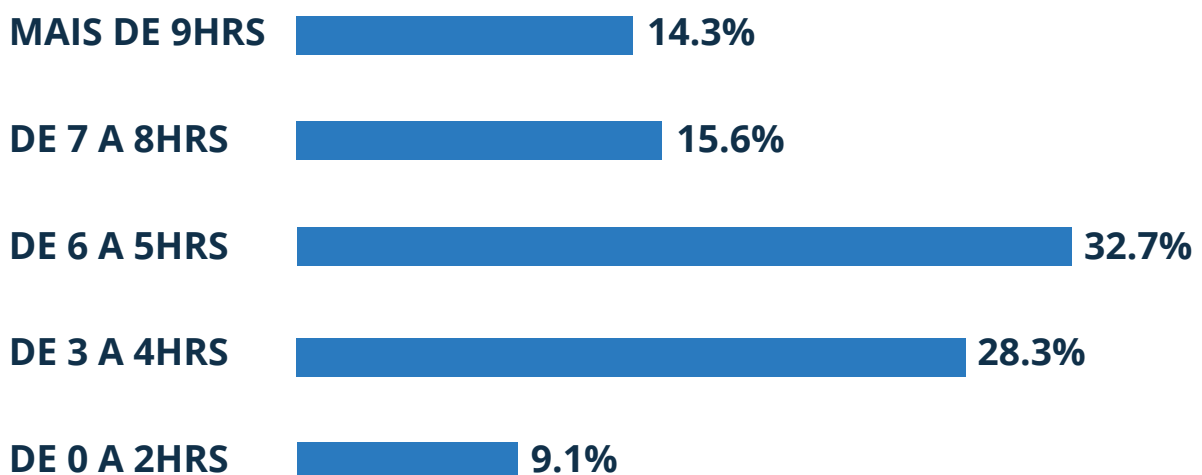


b- Usos de tecnologia

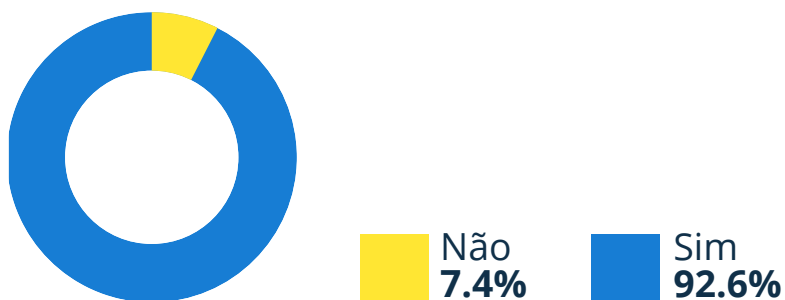
Muito tempo conectados?

Quase **30%** dos jovens estão conectados pelo menos 7 horas por dia. Pouco mais de 30% se conectam de 5 a 6 horas por dia e, outros **30%** se conectam de 3 a 4 horas. Menos de **10%** estão conectados por menos de 2 horas. O dado aponta para um uso mais “pesado” de tecnologia para a maior parte dos jovens. Como consequência desse padrão mais prolongado de uso, mais de **90%** dos jovens já foram dorm ir mais tarde do que planejado, quase 65% já ficaram sonolentos na escola por terem usado tecnologia na noite anterior, **45%** já foram advertidos por estarem conectados durante a aula e, quase **75%** já exageraram no tempo de conexão e tiveram dificuldades de desconectar.

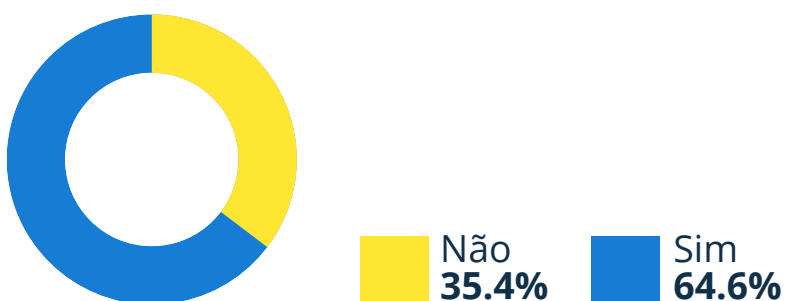
Quantas horas por dia você fica conectado?



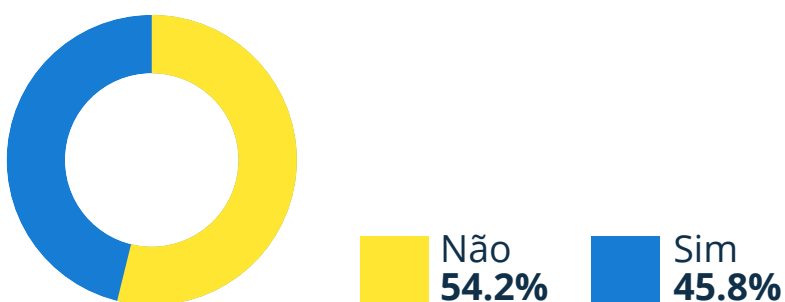
Dormir mais tarde



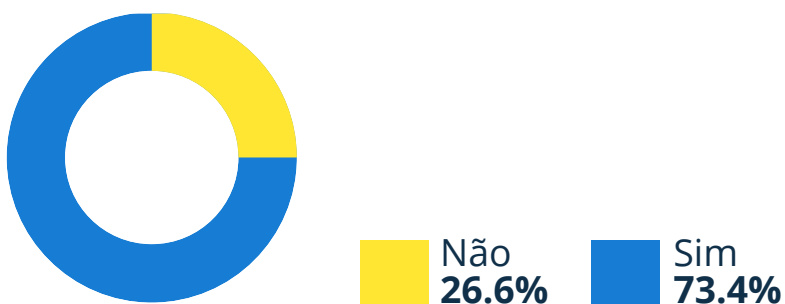
Sonolência na escola



Ser chamado a atenção



Dificuldade em desconectar

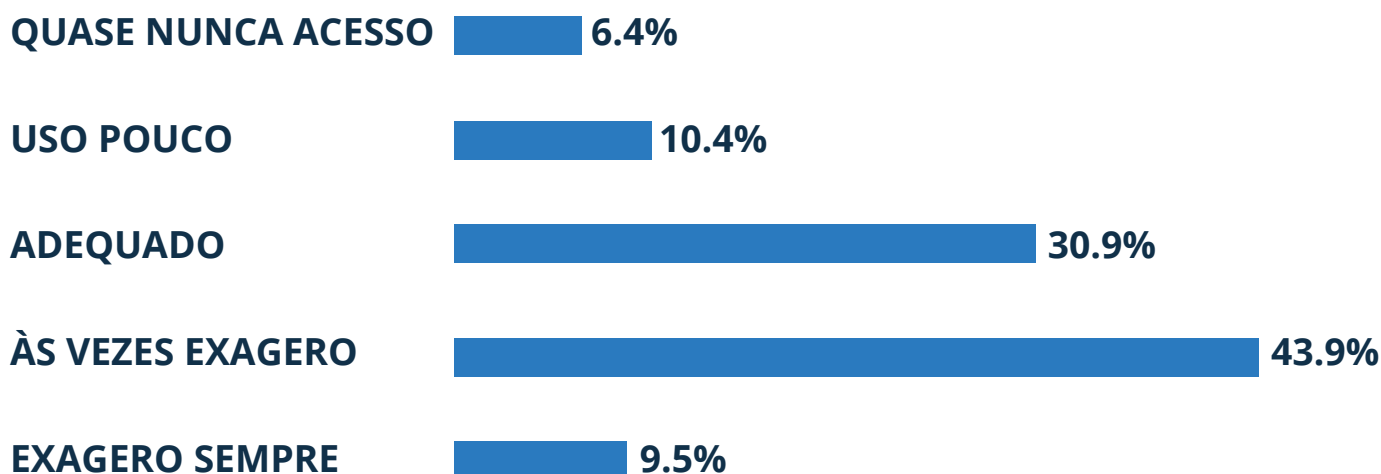


As tecnologias foram utilizadas, em sequência decrescente, para acessar redes sociais, músicas, vídeos, games, filmes e, só então, pesquisas escolares.

Exagero nas redes sociais?

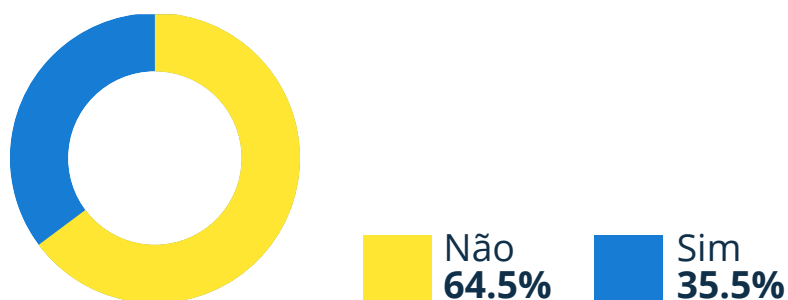
Mais da metade afirma que exagera sempre ou às vezes exagera no uso das redes sociais. Apenas 6,5% afirmam que quase nunca acessam essas redes.

Avaliação do uso das redes

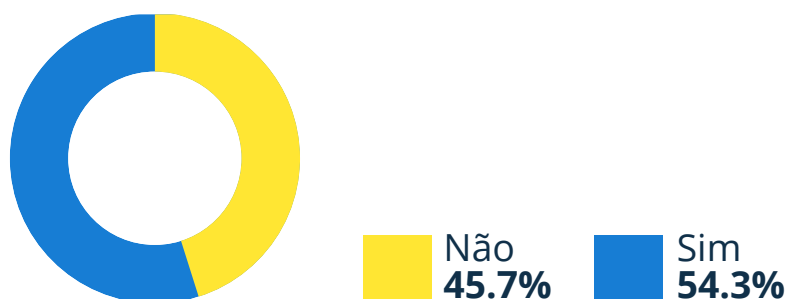


35% já ficaram tristes ou assustados por comentários postados nas suas redes sociais, **mais da metade** já se sentiu desprestigiado nas redes e, pouco mais de **18%** já foram vítimas de bullying nas redes.

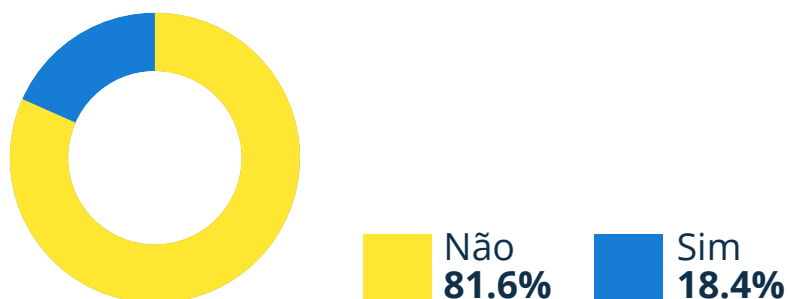
Já ficou triste ou assustado nas redes?



Já sentiu desprestígio nas redes?



Já foi vítima de bullying nas redes?

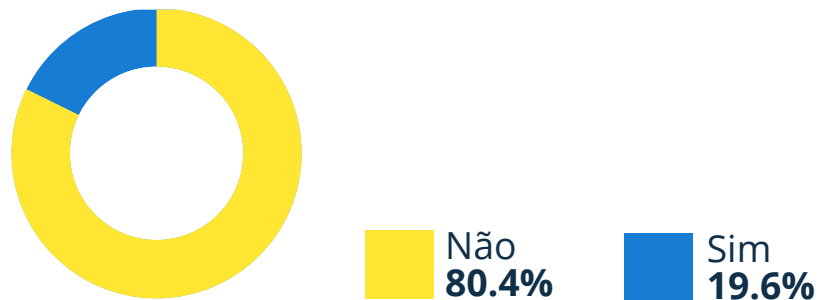


Se as redes sociais podem atrapalhar a vida dos jovens, elas também funcionam como ponto de encontro. Quase **40%** deles já “ficaram” amorosamente com outros jovens que conheceram pelas redes. Tanto as redes sociais como aplicativos de encontro servem como locais em que os jovens se “conhecem”, marcam encontros e, eventualmente, até “namoram”.

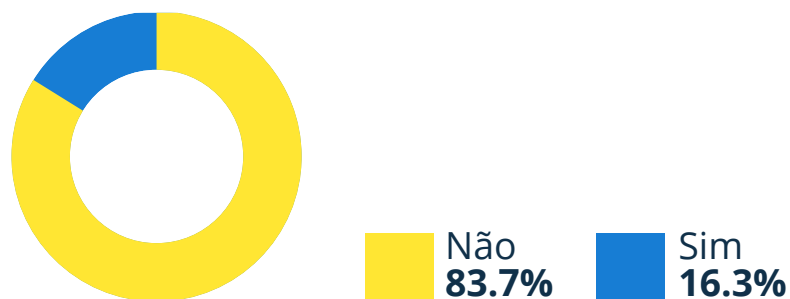
Se as redes sociais são feitas para conectar pessoas, espera-se que elas tragam um comportamento ético, cidadão e respeitoso. Basicamente se imagina que nas redes as pessoas tenham o mesmo padrão de conduta que têm fora dela. No entanto, nem sempre é o que acontece. As telas parecem gerar anonimato e uma falsa sensação de segurança e intimidade. Assim, elas também podem ser palco de comportamentos que podem ser considerados como pouco “sociáveis”.

Por exemplo: mais de **85%** já mudaram a data de nascimento para acessar sites ou redes de conteúdo restrito (possivelmente pornografia), mais de **20%** já enviaram “nudes” (fotos íntimas), mais de **16%** já praticaram bullying contra outros na rede, mais de **5%** já utilizaram sites ou redes para obter drogas ilícitas e, cerca de **3%** já participam de grupos que propõem atividades que pode colocar a vida dos jovens em risco.

Já mandou nudes?



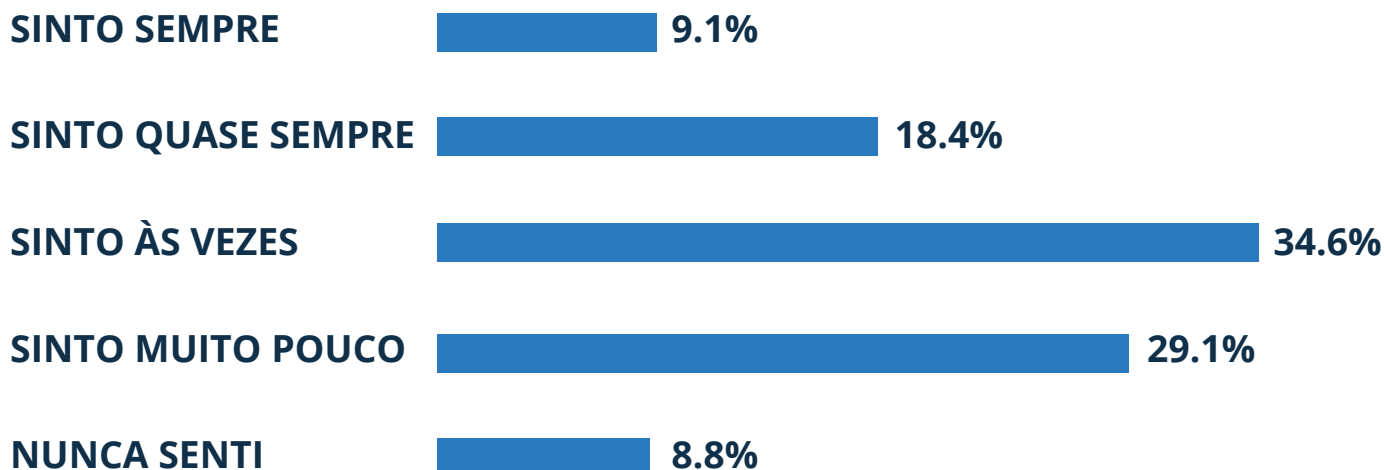
Já praticou bullying nas redes?



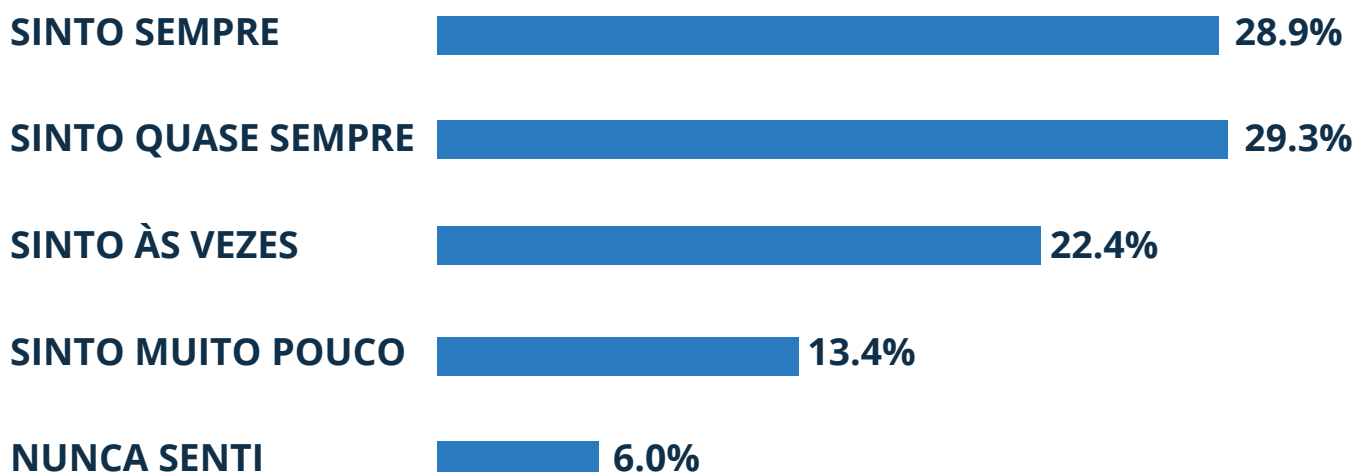
c- Emoções

Os jovens que responderam a pesquisa parecem, de fato, fazer parte de uma geração que sofre mais com as emoções e com a forma de lidar com sua vida. Quase **30%** sentem tristeza com frequência, **60%** têm ansiedade com frequência, **25%** sentem angústia com frequência, **60%** estão estressados com frequência, **50%** se sentem sobrecarregados com frequência e quase **a metade** se preocupa com a aparência com frequência.

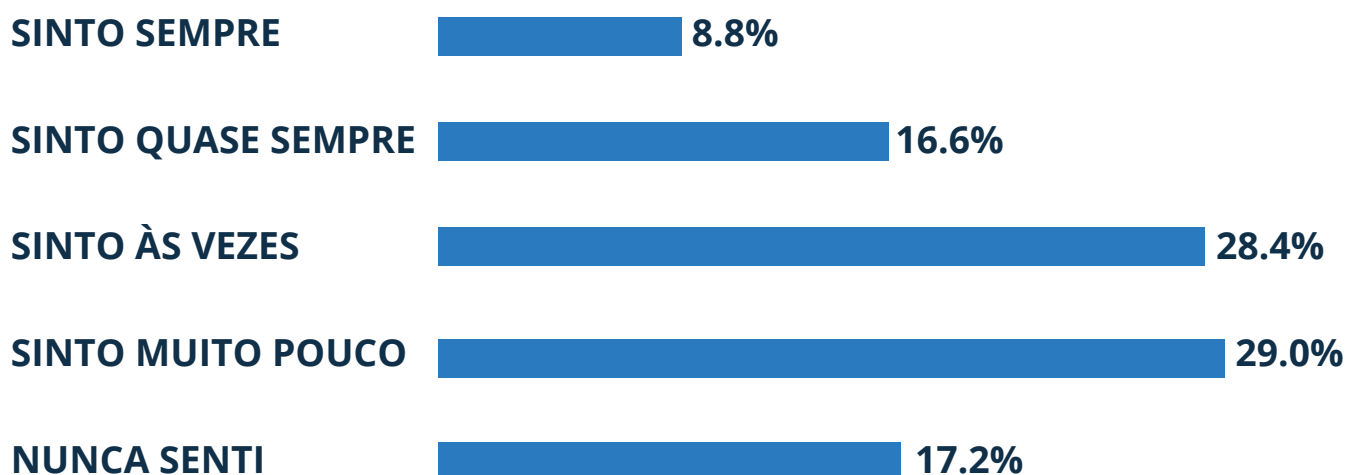
Tristeza



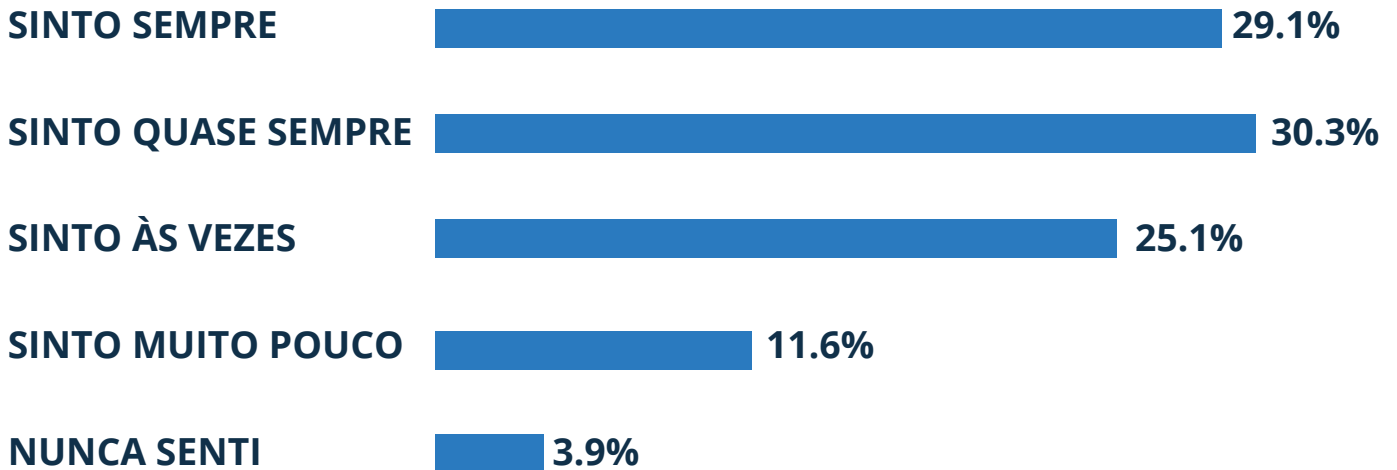
Ansiedade



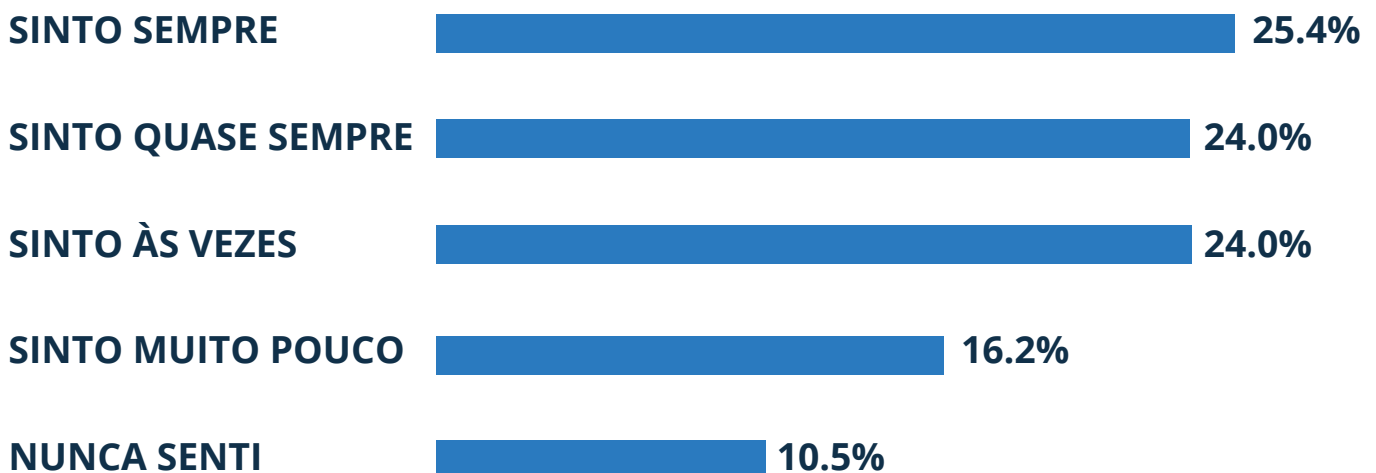
Angústia



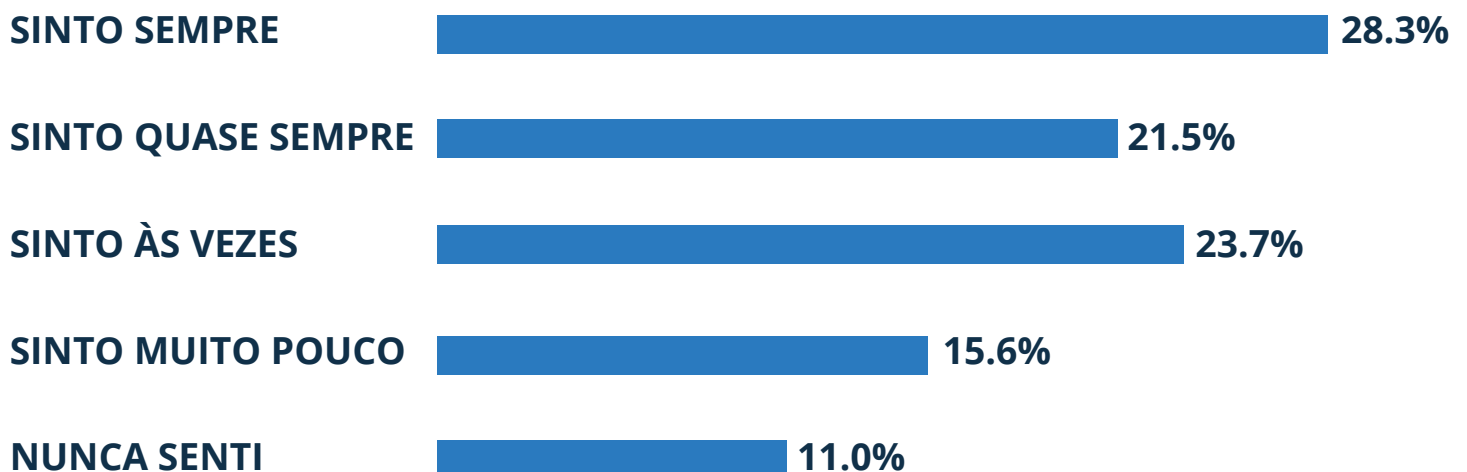
Estresse



Excesso de cobrança

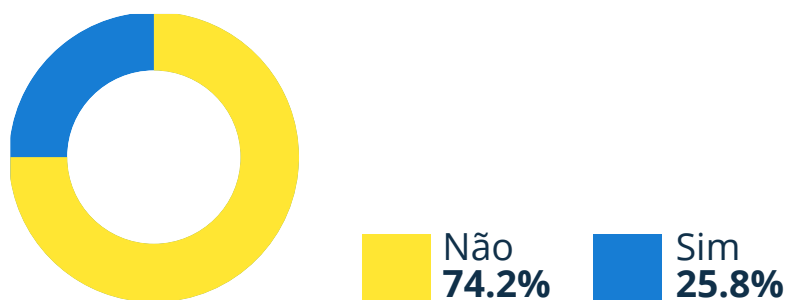


Preocupação com aparência



É lógico imaginar que esse tipo de emoções acaba impactando de alguma forma a vida deles. Como uma possível consequência dessa frequência elevada de dificuldades emocionais e de experiências que causam impactos negativos em sua vida, aparecem os números que mais preocupam no resultado dessa pesquisa: **1 em cada 4** jovens já provocou alguma forma de automutilação, **4 em cada 10** jovens já pensaram em suicídio e cerca de **1 em cada 10** afirmou que já tentou tirar a própria vida.

Já provocou lesões, cortes, machucados ou queimaduras em você mesmo?



Já pensou em suicídio?



Já tentou tirar a própria vida?



Os números elevados exigem uma atenção especial de pais e professores, já que não é apenas a saúde emocional, mas a própria vida do jovem que está em risco.

d- Impactos

Ao cruzar os dados sobre como os jovens usam as tecnologias com as emoções que eles têm enfrentado, é possível entender alguns dos impactos que essa relação pode estar provocando.

Agora conheça alguns resultados encontrados:

D1 *Quem usa mais, sofre mais!*

O tempo de conexão foi uma das principais variáveis analisadas. De uma forma geral, a principal conclusão da pesquisa é: **quanto mais tempo conectado, maiores os riscos**. Sabemos que quem fica mais tempo conectado, basicamente acaba usando mais esse tempo em redes sociais. Portanto, boa parte dos efeitos e impactos encontrados em relação ao tempo de uso podem ser explicados, na verdade, pela maior exposição dos jovens nas redes sociais. Aliás, de acordo com a pesquisa, quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **20** vezes mais chance de exagerar no tempo de uso das redes sociais do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

Vários pesquisadores têm se dedicado a entender os fenômenos que podem estar por trás dos impactos que as redes sociais têm na vida e nas emoções dos jovens. Só para citar os principais deles, admite-se que comparações frequentes, riscos da exposição indevida, violências, bullying, medos, exclusões de grupos, sensação de perda de prestígio e rejeições seriadas podem ser fatores que afetam a autoestima e as emoções, sobretudo em jovens que já estão mais vulneráveis.

Para avaliar esses impactos, aglutinamos algumas variáveis pesquisadas (perguntas) em indicadores.

Esse procedimento é feito para simplificar a análise e fortalecer os resultados, já que muitas dessas variáveis caminham na mesma direção. Vamos comparar aqui apenas os extremos (usar internet mais de 9 horas por dia x usar menos de duas por dia) para facilitar a interpretação.

Em resumo:

- **Impactos no cotidiano** (dormir tarde, ter sono no dia seguinte, ser chamado a atenção na escola e exagerar no uso e ter dificuldade em desconectar): quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **3** vezes mais risco de ter impactos no seu cotidiano do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.
- **Impactos nas emoções** (sentir com maior frequência tristeza, ansiedade, angústia, estresse, sobrecarga e preocupações com a aparência): quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **2,5** vezes mais risco de ter alto impacto em suas emoções do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.
- **Exposição a violências** (já ter sofrido bullying, agressão, assédio ou preconceito): quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **2** vezes mais risco de já ter sido exposto a situações de violência do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.
- **Risco de autoagressão** (já ter enfrentado automutilação, ideação suicida ou tentativa de suicídio): quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **2** vezes mais risco de ter um comportamento autoagressivo do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

- **Uso nocivo da rede** (exagerar nas redes sociais, já ter sentido medo ou desprestígio nas redes e já ter sido vítima de cyberbullying, que é o bullying nas redes sociais): quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **2,5** vezes mais risco de ter um uso nocivo da rede do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

- **Uso antissocial da rede** (já ter alterado data de nascimento para acessar conteúdos restritos, já ter praticado bullying, já ter enviado nudes, já ter comprado drogas pela internet ou já ter participado de grupos que colocam a vida ou saúde em risco): quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **4** vezes mais risco de fazer uso antissocial da rede do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

D2 *Mais conexão, pior rendimento na escola!*

O maior tempo de conexão também aumenta as chances de os alunos faltarem mais na escola, terem notas mais baixas, estarem defasados ou terem sido reprovados. Uma conexão possível entre esses fenômenos é o impacto que o uso das tecnologias provoca no cotidiano desses jovens. Ao irem dormir mais tarde do que planejado, ficam sonolentos ao longo do dia, são repreendidos por estarem conectados durante a aula e têm dificuldade de se desconectar para fazer outras atividades. Resultado? Esses jovens ficam com sua capacidade de atenção e concentração comprometidas durante as aulas e, também, podem estar dedicando menos tempo aos estudos formais quando ficam em casa. Do ponto de vista prático, a queda das notas funciona como o primeiro sinal de alerta para pais e professores sobre um possível exagero no uso das tecnologias.

Outras questões, como o estado emocional, também podem impactar o desempenho escolar. Assim, um jovem com sintomas de ansiedade e depressão, por exemplo, poderia ver seu rendimento na escola cair. Não custa lembrar: quem exagera no tempo de conexão pode ter impactos mais severos em seu estado emocional. Ou seja, pode estar havendo um efeito cascata e o risco de ir mal na escola vai sendo potencializado tanto pelos impactos do tempo de conexão no cotidiano do jovem, como em seu estado emocional.

Do ponto de vista da saúde, o ideal é que um jovem de 13 a 17 anos durma de 8 a 10 horas por dia. É nesse momento do sono que hormônios que regulam crescimento e metabolismo são liberados de forma importante, e que os neurônios se reorganizam para melhorar suas conexões e performance. Muitas das memórias do que foi aprendido durante o dia são “registradas” e “guardadas” à noite. Ou seja, jovem que não dorme bem pode engordar, crescer menos do que o esperado e ter um potencial cognitivo que deixa de ser alcançado em sua plenitude.

Em resumo, as consequências para o desempenho na escola são:

- Faltar mais

Quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **3** vezes mais risco de faltar muito na escola (mais de **21** vezes no ano anterior à pesquisa) do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

- Notas mais baixas

Quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **1,5** vez mais risco de ter notas mais baixas na escola (abaixo de 7) do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

- **Reprovar mais**

Quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **2** vezes mais risco de já ter sido reprovado na escola do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

- **Estar defasado**

Quem fica conectado mais de 9 horas por dia tem **1,5** vez mais risco de estar defasado (atrasado em relação à idade) na escola do que quem fica conectado menos de 2 horas por dia.

e. Gênero: os riscos de ser uma garota!

Como já era esperado, em consonância com uma série de trabalhos recentes publicados, as garotas também apareceram em nossa pesquisa como grupo mais vulnerável em relação a uma série de situações, emoções e comportamentos. Em parte, essa maior vulnerabilidade pode ser explicada pelo uso mais frequente das tecnologias, principalmente das redes sociais. Em média, de acordo com a pesquisa, meninas exageram **2** vezes mais que meninos nos padrões de uso de rede sociais.

Passar mais tempo conectadas pode ampliar a janela de exposição a uma série de fatores de risco para a saúde emocional delas. Assim, ofensas, comparações, desprestígio, medo, rejeição seriada, bullying, tudo isso pode ficar mais frequente.

Para além das questões de uso de tecnologia, do ponto de vista social, ainda há em nossa cultura machista uma cobrança muito mais pesada sobre as meninas em relação a padrões de comportamento e de imagem corporal. Assim, os usos de tecnologia podem potencializar essas pressões e impactar muito mais as garotas. A consequência extrema dessa situação pode estar se refletindo nos índices mais altos de autoagressão, ideias sobre suicídio e tentativas de tirar a própria vida encontrados entre as garotas.

Os dados da pesquisa mostram que os garotos ficam 20% mais tempo conectados do que as garotas. No entanto, o uso de redes sociais é mais comum entre as meninas. Entre eles, além das redes, as preferências de usos de tecnologia recaem sobre games, vídeos e pornografia. Entre elas, além das redes, aparecem música e filmes.

Na tabela, abaixo, comparamos como “ser do gênero feminino” pode elevar o risco de alguns dos indicadores e comportamentos pesquisados.

Tempo em redes sociais

Garotas exageram 2 vezes mais que garotos

Impacto no cotidiano

Garotas 1,3 vez maior

Impacto nas emoções

Garotas 3,5 vezes maior

Exposição a violências

Garotas 3,2 vezes maior

Risco de autoagressão

Garotas 2 vezes maior

Uso nocivo rede

Garotas 2,2 vezes maior

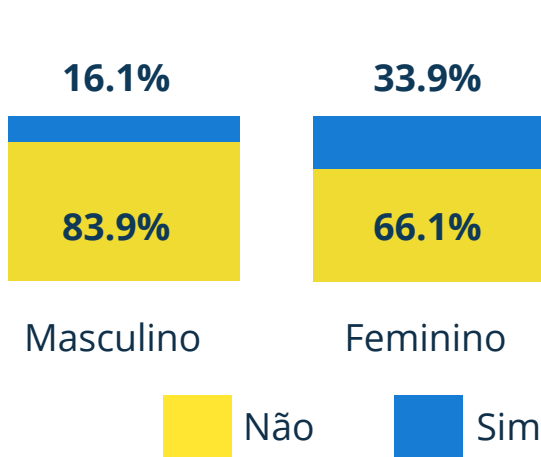
Uso antissocial rede

Garotas 2 vezes menor

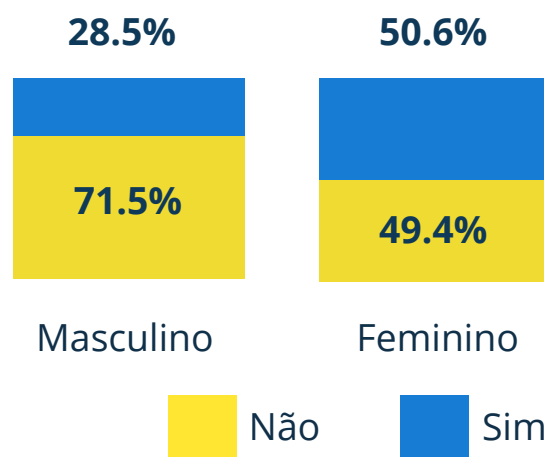
O único indicador que é mais comum entre os garotos é o uso antissocial da rede, composto por atitudes como praticar cyberbullying, falsificar data de nascimento, mandar nudes, comprar drogas pela internet e participar de jogos que colocam a vida em risco. Isso mostra novamente que determinados padrões de comportamento esperados ou atribuídos ao gênero masculino (ser mais agressivo ou se arriscar mais), como resultado dos conceitos atrelado às “masculinidades” tradicionais, também acabam sendo reproduzidos no mundo das redes sociais. Assim, parece que os meninos também precisam se provar mais “homens” também nas redes, o que acaba prejudicando tanto a sua vida como a das garotas.

Em relação aos riscos de autoagressão, as garotas, a exemplo das pesquisas internacionais, também apareceram para a gente como grupo de maior risco. Quando desdobramos cada um dos comportamentos do indicador de autoagressão, fica evidente que todos os padrões analisados são mais frequentes entre elas. Conforme podemos ver nos gráficos abaixo, o risco de automutilação é **2,1** vezes maior entre as garotas, o risco de ideação suicida é **1,8** vez maior e o risco de tentativa de suicídio é também **2,1** vezes maior.

Já se automutilou?



Já pensou em suicídio?



f. Orientação sexual: minorias mais vulneráveis!

Analizamos se os jovens que têm uma orientação não heterossexual (quase 15% da nossa mostra) teriam maiores impactos em seu tempo de conexão e demais riscos associados.

Aqui, em linha com os resultados de uma série de pesquisas feitas mundo afora, essa população também se mostrou mais vulnerável. Confira algumas indicações de maior risco na tabela abaixo. Observe os números em destaque, que são os que mais chamaram a atenção e nos preocuparam na análise:

Padrões observados na população que não se classifica como exclusivamente heterossexual:

MAIOR DIFICULDADE EM SE RELACIONAR COM OS PAIS

PAIS TÊM MENOS A SENHA DO CELULAR

PAIS CONTROLAM MENOS O TEMPO DE CONEXÃO

FICAM MAIS TEMPO CONECTADOS

MAIORES IMPACTOS NO COTIDIANO

MAIOR USO ANTISSOCIAL DAS REDES

MAIOR USO NOCIVO DA REDE

**MAIOR FREQUÊNCIA DE EMOÇÕES NEGATIVAS
(2 VEZES MAIOR!)**

**NÍVEIS MAIS ELEVADOS DE EXPOSIÇÃO À VIOLÊNCIA
(4,5 VEZES MAIOR!)**

**MAIOR ÍNDICE DE AUTOAGRESSÃO
(3 VEZES MAIOR!)**

Os dados mostram que jovens com orientações sexuais distintas da heterossexual parecem ter mais dificuldade de relacionamento com os pais, que podem ter, por sua vez, maior dificuldade em exercer controles sobre a forma e o tempo de uso da tecnologia dos seus filhos. Essa pode ser uma das explicações para o maior tempo de conexão e possíveis padrões de riscos associados (uso nocivo, uso antissocial, impactos no cotidiano, mais emoções negativas, entre outros).

Além disso, ao enfrentar preconceitos de diversas ordens, esses jovens podem estar buscando mais as tecnologias para encontrar outros jovens que passam pela mesma situação ou grupos com os quais se identificam, além de buscar anonimato e maior segurança. O problema é que uma consequência dessa maior conectividade pode ser exatamente a maior exposição a uma série de fatores de risco para as emoções e comportamentos.

Especificamente no caso dessa população, aparecem diferenças muito altas, que merecem um olhar mais atento por parte dos pais, educadores e outros especialistas. O índice de comportamentos de risco e principalmente exposição a violências e à autoagressão estão desproporcionalmente aumentados (observar os destaques na tabela), o que pode reforçar a necessidade de um cuidado especial com a saúde emocional do jovem que não se identifica como heterossexual.

Índices de exposição a violências mais de **4** vezes maior e índices de autoagressão mais de **3** vezes maior reforçam que preconceito, estigma e discriminação ainda marcam os jovens dessa geração que não se consideram homossexuais. Ou seja, algo deve ser feito para mudar essa situação e a escola não pode fugir dessa discussão.

3 NOSSAS PERCEPÇÕES E CONCLUSÕES

A partir dos resultados da pesquisa conseguimos alinhar algumas percepções sobre o comportamento do jovem hoje no que diz respeito aos usos de tecnologia e impactos em suas emoções.

- Os nossos dados confirmam aqui no Brasil aquilo que tem sido observado em outras partes do mundo.
- Os números apontam para uma geração de jovens que parece sofrer mais.
- O uso pesado de tecnologia é uma realidade para boa parte dos jovens.
- As relações entre tempo de uso de tecnologias e riscos emocionais são claras.
- Da mesma forma, existe relação direta entre tempo de uso e desempenho escolar.
- As garotas aparecem como grupo mais vulnerável que os garotos.
- Os jovens que não se identificam como heterossexuais também são mais vulneráveis.

Pensando agora um pouco agora em relação à família, idade e vulnerabilidades sociais, que conclusões podemos traçar a partir dos resultados da pesquisa?

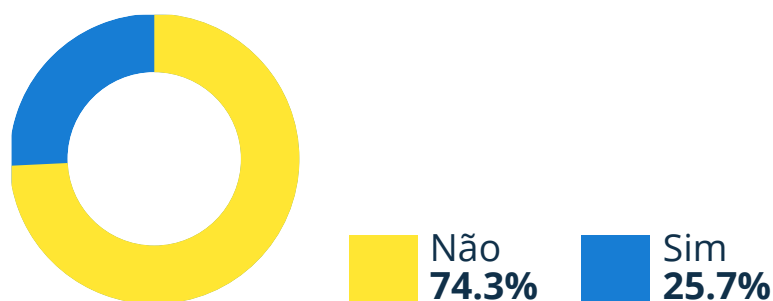
Família

Os pais têm a senha de acesso do celular de quase **40%** dos jovens e cerca de **25%** dos jovens têm seu tempo de conexão controlado pelos pais.

Pais têm senha do seu celular?

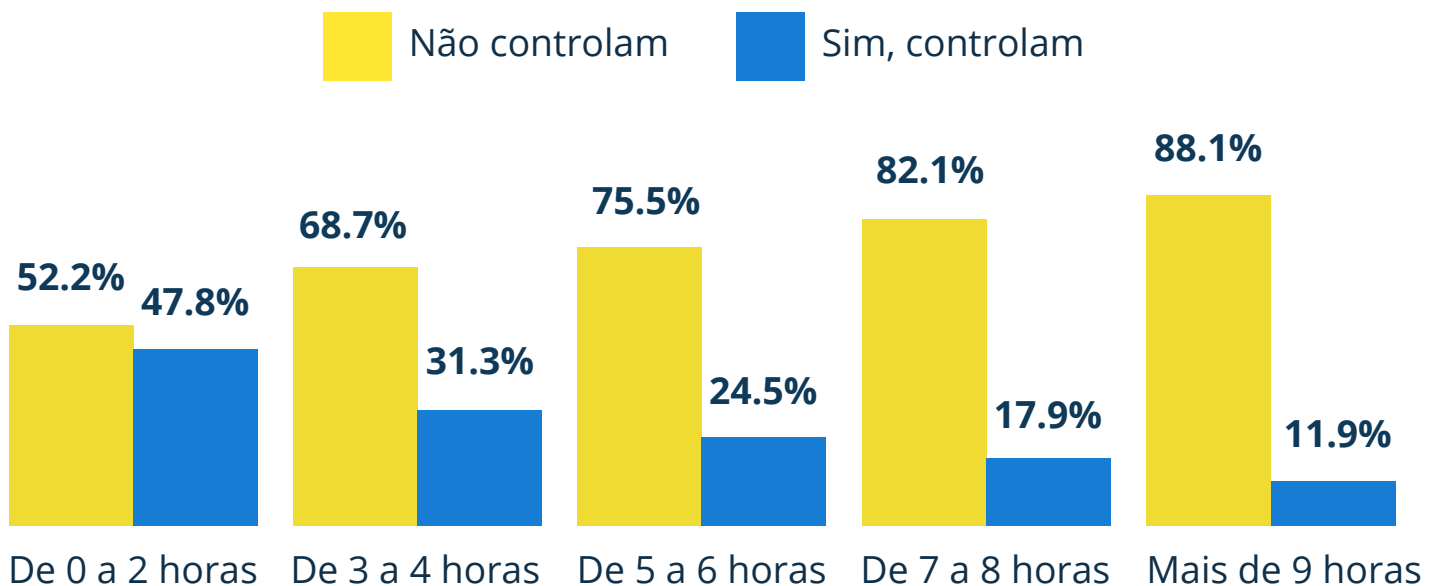


Pais controlam seu tempo de acesso?



Quando os pais controlam o tempo de acesso ou têm a senha do celular dos filhos, o tempo que eles passam conectados tende a cair. Por exemplo, nas famílias em que os pais controlam o tempo de acesso, a chance de os filhos ficarem conectados no máximo 2 horas é **4** vezes maior do que eles ficarem conectados por mais de 9 horas. De forma contrária, quando os pais não controlam o tempo de acesso, o risco de eles ficarem mais de 9 horas conectados é **1,7** vezes maior do que eles ficarem menos de 2 horas.

Controles parentais x tempo de conexão



O controle dos pais é mais comum quando os filhos são mais novos. À medida em que os jovens vão crescendo, a possibilidade de eles serem controlados cai bastante. De forma geral, o controle parental (senha e tempo de conexão) parece reduzir quase todos os indicadores de risco: impacto no cotidiano, impacto nas emoções, risco de violências, uso antissocial, autoagressão, faltas na escola e tempo de uso de redes sociais.

Analisamos, também, se morar em outros modelos familiares que não o de pai e mãe vivendo juntos (quase 30% da nossa amostra) impactaria no tempo de conexão e nos demais indicadores. Os dados sugerem que tempos de conexão mais longos são mais comuns em jovens que moram nessas outras configurações familiares.

De alguma forma, a presença de pai e mãe em casa parece ter um efeito de “maior controle” em relação ao tempo de conexão (eles tendem a ficar menos horas conectados) e, possivelmente, esse maior tempo impacta os demais indicadores.

Como conclusão geral, os controles parentais podem ser “protetores”, principalmente para os mais novos, quando esse acesso é mais fácil.

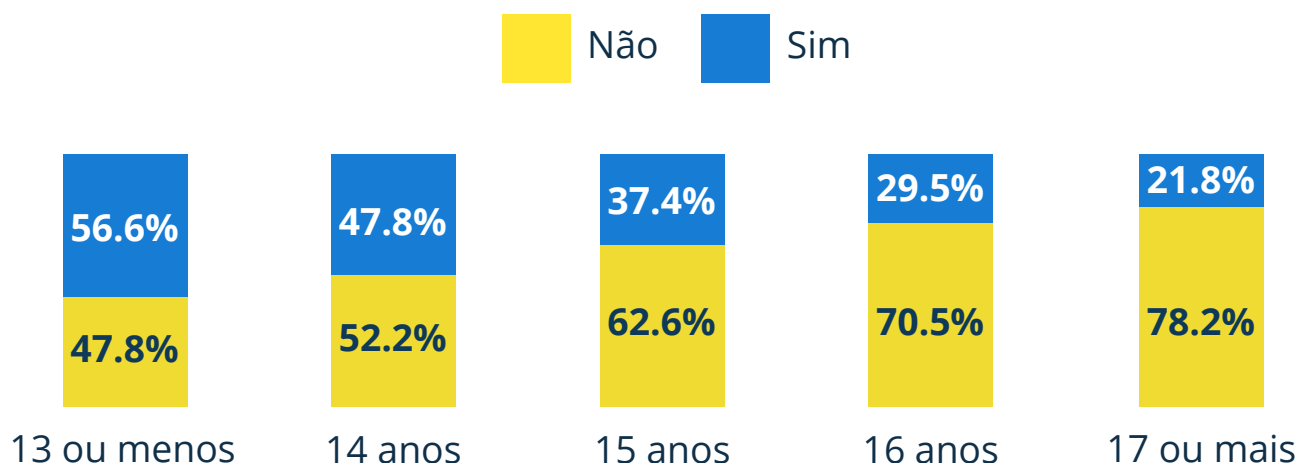
Idade

Quando os jovens são mais novos, os pais têm maior controle sobre o tempo de conexão e senha de acesso no celular. À medida que os jovens ficam um pouco mais velhos, eles passam a ficar mais independentes e mais resistentes aos controles parentais. Essa equação vale para todas as modalidades de comportamento do jovem e não seria diferente com a questão dos usos de tecnologia.

Com a idade, aumenta o tempo de conexão, os impactos no cotidiano, o uso nocivo, o uso antissocial, os impactos nas emoções e os comportamentos de risco (nesse último indicador, possivelmente, os índices mais elevados têm mais relação com as experiências que vão sendo acumuladas ao longo da adolescência -álcool, cigarro, drogas ilícitas, sexo- do que com o uso da tecnologia propriamente dita).

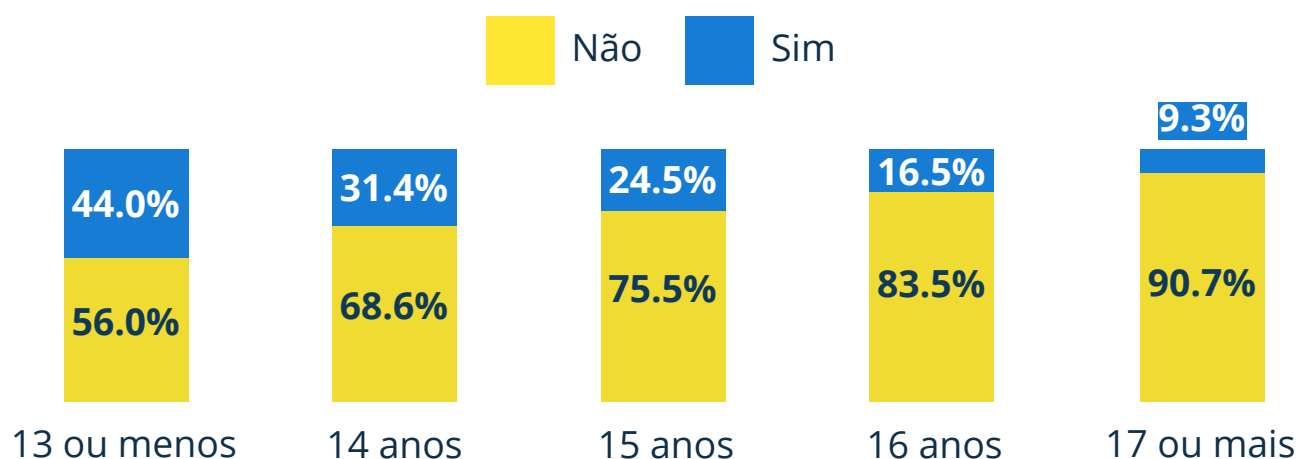
No gráfico abaixo, você pode ver de forma clara como o controle dos pais diminui à medida que os jovens ficam mais velhos. A probabilidade de os pais terem a senha do celular é **2,5** vezes maior entre os jovens que têm 13 anos ou menos, do que entre os jovens que têm 17 anos ou mais.

Pais têm senha x idade



E nesse outro gráfico, você enxerga de forma clara como a probabilidade de os pais controlarem o tempo de conexão é **4,5** vezes maior entre os jovens que têm 13 anos ou menos do que entre os jovens que têm 17 anos ou mais.

Pais controlam tempo de conexão x idade



Como conclusão geral, com a idade, os riscos de exagero nas redes sociais e dificuldades emocionais parecem se acumular, o que mostra uma janela de oportunidade para trabalhar usos de tecnologia quando esse jovem é mais novo.

Vulnerabilidades sociais

Como apenas uma pequena parte da nossa mostra é composta por jovens de maior vulnerabilidade social, temos uma limitação metodológica. Assim, algumas das observações feitas a seguir apontam apenas tendências, que precisariam ser melhor investigadas.

Nos jovens que vivem em bairros ou residências com vulnerabilidade social mais alta encontramos um risco **1,7** vez maior de tempo elevado de conexão quando comparado a jovens que não vivem nessas condições. As respostas sugerem ainda que bairros mais violentos aumentam o tempo de conexão, enquanto bairros com maior oferta de cultura e lazer diminuem esse tempo.

Faz sentido pensar que a violência no entorno faz com que o jovem saia menos de casa e acabe tendo a tecnologia como sua principal fonte de entretenimento e lazer. De forma contrária, quando outras opções de lazer e cultura são oferecidas para esse jovem, o tempo de conexão tende a cair.

Em conclusão, jovens mais vulneráveis do ponto de vista social parecem ter maior chance para abusos de tecnologia e riscos associados. Se formos pensar em termos de políticas públicas, investir em equipamentos de cultura e lazer, e reduzir os riscos de violência nos territórios mais vulneráveis das cidades (um grande desafio para um país que realmente quer mudar), seriam alternativas que poderiam melhorar as várias questões de saúde e educação dos mais jovens, inclusive o uso das tecnologias e seus impactos emocionais.

4 O QUE VOCÊ, PAI OU MÃE, PODE FAZER?

De maneira geral, parece clara a necessidade de “educar” para o uso das tecnologias, tanto em casa como na escola, e a melhor janela de oportunidade para essa estratégia pode estar justamente com os mais jovens.

Da mesma forma que hoje os pais discutem temas como bullying, sexualidade, álcool e drogas com seus filhos, tanto de forma preventiva como de forma resolutiva (administrar conflitos que surgem), esse mesmo modelo poderia ser ampliado para endereçar questões que envolvem outros temas do universo jovem, como tecnologia e saúde emocional.

Antes de propor algumas ações e atitudes que pais e mães podem adotar, vamos discutir um pouco mais a fundo algumas medidas que sempre aparecem nessa discussão.

a- Controlar é um caminho?

Controlar o acesso dos filhos é, em algumas situações, uma verdadeira obsessão dos pais. Tem-se a falsa sensação que esse controle é capaz de proteger os filhos de todo tipo de problemas e riscos com a tecnologia.

Mas a gente sabe que não é bem assim que funciona. Talvez com os menores, como mostram os dados da pesquisa, esse controle de tempo e de senha seja uma possibilidade viável, mas tem vida curta. Rapidamente, eles desenvolvem formas de burlar esses controles e de acessar com mais tempo e privacidade suas redes.

Nas visitas que temos feito a escolas, os pais contam estratégias curiosas, mas, a meu ver, pouco efetivas no longo prazo. Programas que “espionam” os conteúdos e contatos dos filhos, aplicativos que bloqueiam o acesso à internet depois das 22 horas, entre outros tantos controles e restrições, acabam sendo limites entendidos pelo jovem como autoritários e invasivos. Já imaginou o que aconteceria na sua adolescência se seu pai ou sua mãe “invadissem” seu quarto, na sua ausência, em busca de informações privadas? Qual seria sua reação? Além de raiva e indignação, possivelmente criaria esconderijos mais elaborados ou formas mais criativas de ocultar sua vida privada.

E é importante, mesmo, que ao longo do seu processo de crescimento, eles assumam essa independência. Mas como fazer essa transferência de responsabilidade de forma mais tranquila? Será que esperar que a maturidade deles caia do céu é um modo viável?

Talvez a melhor estratégia, como em várias questões de relacionamento com os filhos, seja trabalhar o diálogo em casa como forma de preparar, capacitar e redefinir limites: “na medida que percebo que eles têm maior controle e maturidade, posso pensar em transferir parte das responsabilidades para eles!”.

Mas isso está longe de significar dar um tablet para uma criança de 2 anos na hora do almoço para deixar os pais mais tranquilos no restaurante e não discutir nunca com eles os limites de tempo de uso e de conteúdos acessados. E daí, quando eles ficam mais velhos, da noite para o dia, você resolve inverter as regras do jogo e começa a exigir um comportamento moderado. Na verdade, essa moderação e administração do uso tem que ser discutida “desde sempre”, ao longo do processo de crescimento dos jovens.

Também não adianta proibir o uso das tecnologias na hora do almoço e jantar em família, mas não desgrudar do celular na mesa para ficar respondendo e-mails e mensagens de trabalho. É bom lembrar: crianças são especialistas em perceber distâncias e discrepâncias entre o que se fala e o que se faz. “Se meu pai diz que não posso usar celular, mas ele não larga do dele, por que é que eu vou obedecer a essa regra?”

Não custa repetir: já que os controles parentais (e possivelmente os escolares) dos usos de tecnologia são mais fáceis e possíveis em idades mais baixas, seria interessante aproveitar essa janela para trabalhar filhos e alunos para um uso mais saudável nessa fase e, de alguma forma, instrumentalizá-los para um melhor uso futuro dessas tecnologias, com uma maior possibilidade de autocontrole, de percepção de riscos e de cidadania digital.

b- Oferecer 'canais de diálogo' funciona?

Dos dados da pesquisa a gente percebe que uma parte significativa dos jovens enfrenta dificuldades emocionais. Como ajudá-los nessa fase importante da vida é um desafio.

Não é incomum que o jovem prefira guardar para si seu sofrimento e evite dividir com os adultos suas dificuldades. E, pais e professores, na correria do seu dia a dia, muitas vezes deixam passar batido pequenas alterações de comportamento, que acabam sendo “camufladas” pelos jovens. O resultado dessa combinação entre “desejo de esconder” e “falha em captar” acaba fazendo com que muitos jovens passem meses enfrentando sofrimentos que poderiam ser resolvidos de forma muito mais tranquila se eles pudessem “falar” com alguém sobre o que acontece.

Diversos trabalhos apontam que lares e escolas que oferecem canais efetivos de comunicação com os jovens são os que têm menos riscos de episódios de automutilação e tentativas de suicídio. Nesse sentido, um pai ou adulto de “confiança”, com quem o jovem possa se abrir, ou mesmo um colega que possa servir de “ponte” ou “ouvido” para a busca de ajuda podem funcionar como uma figura-chave.

Criar esse canal de comunicação e diálogo é uma possibilidade que pode começar desde cedo em casa e na escola. É recomendável que pai, mãe ou professor escutem, estimulem o jovem a falar de suas dificuldades, criem um ambiente favorável ao diálogo e estejam atentos a mudanças sutis de comportamento. Isso amplia as chances de que eventuais pedidos de ajuda ou de socorro aconteçam de forma mais natural, caso necessários.

c- É importante trabalhar cidadania digital?

Além de educar para os usos de tecnologia (tempo, percepções distorcidas, riscos, exposição etc), pais e professores poderiam se ocupar da discussão do conceito de “cidadania digital”, que nada mais é do que a ampliação do trabalho que se faz em casa e na escola com as questões de ética e cidadania.

Para começar: “Até onde eu posso ir? O que são meus direitos e quais são minhas responsabilidades? O que é limite? Como o que faço pode impactar a vida das outras pessoas? O que é ser cidadão? Por que é importante fazer o bem? Como respeitar o outro? Qual meu papel no mundo?”.

O passo seguinte seria mostrar que esse tipo de atitudes e comportamentos não pode e não deve mudar quando se migra para dentro das telas, afinal de contas tudo o que acontece nas redes influencia a vida das pessoas fora delas também.

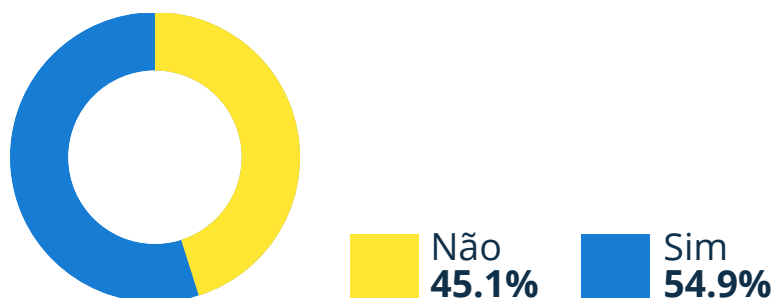
Afinal, por que a “persona” que o jovem assume nas redes sociais é diferente do seu funcionamento no mundo fora da rede? Ser cidadão deveria ser um papel de todos nós o tempo todo. Não deveria haver uma fronteira digital que muda nossas atitudes e nossa ética! Não é o anonimato ou a distância física que determinam quem a gente é. Todas nossas ações refletem quem somos.

d- Redes de apoio dos jovens podem ajudar?

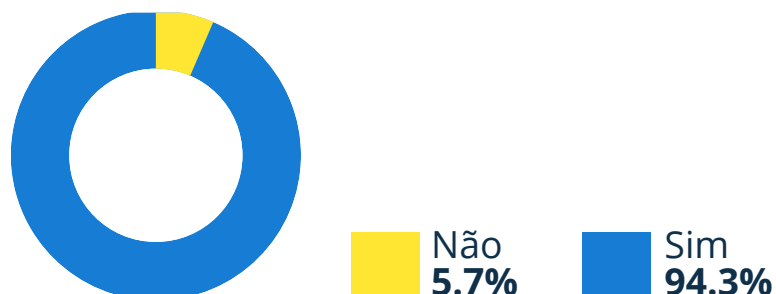
A pesquisa nos mostra outro dado interessante. Apesar de muita gente imaginar que essa geração altamente conectada é individualista, egoísta, autocentrada, presta pouca atenção ao outro e tem uma tremenda dificuldade de decodificar emoções nos colegas, nossos resultados apontaram para outra direção: boa parte deles consegue perceber quando um amigo não está bem e se sente capaz de ajudar. Que tal aproveitar essas habilidades para fazer com que eles realmente funcionem como pontos de apoio quando um deles está sofrendo?

Vejam os resultados: **55%** dos jovens dizem conversar com amigos sobre suas dificuldades emocionais. **95%** dizem conseguir perceber quando um amigo não está bem; e **80%** afirmam que se sentem capazes de ajudar amigos em dificuldades emocionais.

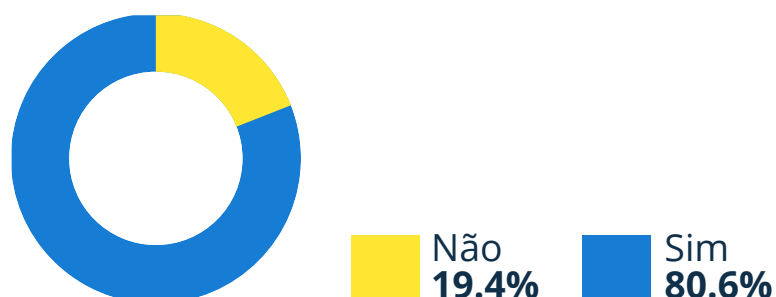
Conversa com amigos sobre dificuldades emocionais?



Consegue perceber quando um amigo não está bem?



Sente-se capaz de ajudar um amigo que não está bem?



Como se pode ver, aproveitar outros jovens para criar redes de apoio e de contenção (em caso de riscos de autoagressão) pode ser uma estratégia importante para um jovem que está mais vulnerável do ponto de vista emocional. Ao falar e dividir com amigos seu sofrimento e suas angústias, o jovem pode encurtar o caminho para a busca da ajuda de um adulto ou mesmo de um profissional especializado. Algumas escolas, mundo afora, têm, inclusive, investido na capacitação de jovens que são mais “populares” entre os colegas no sentido de torná-los ainda mais preparados para dar orientações e suporte emocional em caso de necessidade.

e- Discutir preconceito é importante?

Vimos que as garotas merecem atenção especial em relação aos impactos que a tecnologia tem em sua vida e em sua saúde emocional. Da mesma forma, jovens que não se identificam como heterossexuais também parecem mais vulneráveis. Os resultados que reforçam a importância de se discutir preconceito, estigma, papéis sociais esperados para garotos e garotas, exclusão social, convívio com as diferenças, respeito e empatia, para se criar um ambiente mais acolhedor em casa e nas escolas. A família não pode deixar de ser um espaço aberto para essas discussões.

Muitos pais me procuram preocupados em como falar com os filhos sobre temas como preconceitos, racismo, machismo, homofobia, entre outros. Acho que um bom começo é ouvir a percepção que o filho tem a respeito dessas questões, o que está incomodando e começar a conversa a partir daí. Em muitas ocasiões, usar “ganchos” do que acontece no cotidiano é um bom começo. Por exemplo, um menino da turma está sendo vítima de bullying nas redes sociais porque está acima do peso e seu filho curtiu um comentário agressivo feito contra o garoto. Que tal conversar com ele e explicar porque não é bacana esse tipo de atitude, como esse post pode atrapalhar a vida do colega, e como seu filho também não gostaria de ser vítima desse tipo de agressão (um exercício de troca de posição e empatia).

Quando a gente faz isso naturalmente em casa e na sala de aula, desde cedo, além de se reduzir muito a chance de uma atitude de bullying e preconceito, fica muito mais fácil “desmontar” uma crise quando ela eventualmente aparece.

Moral da história, incluir esse tipo de discussão em casa é uma posição mais do que bem-vinda.

f- Concluindo

Embora eu não seja muito a favor de “receitas prontas” para orientar os pais como eles devem lidar com os filhos na seara do comportamento, a gente resolveu criar esse menu básico, baseado em tudo que percebemos na pesquisa e descrevemos nesse e-book, para organizar um pouco nossas ideias centrais:

1-Converse, crie canais de comunicação em que você ouve e fala com seus filhos de forma sistemática.

2-Controles nos usos de tecnologia podem ser úteis para crianças menores, já para os adolescentes nada substitui o diálogo e a constante remodelação de regulações e limites.

3-Limites são importantes, mas eles podem ser maleáveis. Se os filhos estão mais maduros, regras podem ser negociadas, mas se eles dão sinais de que têm dificuldade em lidar com sua autonomia, limites podem e devem ser endurecidos (e isso vale não só no campo do uso das tecnologias, mas do comportamento em geral).

4-Fique atento a pequenas e sutis alterações de comportamento. Claro que jovem é jovem e oscila em suas emoções, mas há questões que podem apontar para alguma forma mais complicada de sofrimento emocional.

5-É importante trabalhar e discutir com os filhos a questão da tolerância às frustrações. Todos nós vamos enfrentar situações mais complicadas, sofrimentos e perdas na vida. Nem sempre tudo acontece do jeito que a gente gostaria. Quem percebe isso e aprende a lidar com essas questões desde cedo, fica mais “resiliente” para enfrentar a vida.

6-Estimule que seus filhos usem menos telas e mais olho-no-olho, é importante que as interações afetivas e os relacionamentos aconteçam em casa, na rua, na escola, na vida. E isso começa desde o dia em que você usa um tablet ou celular para acalmar seus filhos de 2 anos no almoço de domingo.

7-Não transforme uma situação crítica em uma tempestade em copo d'água. Aproveite as crises para fortalecer os vínculos com seu filho, mostrar que você está para ajudar e aproveitar a oportunidade para criar um novo aprendizado.

8-Se um amigo do seu filho não está bem e você percebe antes que os pais dele, se comunique com os pais dele e crie redes de empatia, solidariedade e ajuda. Isso pode ser uma importante via de mão dupla.

9-Quebre os tabus com relação aos transtornos emocionais. Eles estão aí, mais próximos e comuns do que você imagina. E a gente tem que aprender a falar sobre eles e buscar ajuda quando necessário.

10-Ser solidário, empático, ético e cidadão é uma atitude que facilita não só a vida dos outros, mas a nossa também. Em um momento em que as pessoas são julgadas o tempo todo pelo que elas pensam e fazem, que tal valorizar a amizade o afeto e a nossa humanidade? O mundo ia ser bem melhor para todos, pais e filhos, alunos e professores. Por um mundo e um Brasil melhor!

Onde buscar ajuda?

Se o seu filho ou aluno está sofrendo, mas não quer falar com você, alguns serviços oferecem ajuda e informação de forma gratuita e anônima e por chat.

Conheça alguns deles e compartilhe:

1-CVV: telefone: 188 ou cvv.org.br

2-Safernet: <https://new.safernet.org.br/helpline>

3-Como anda sua cabeça? <https://comoandasuacabeca.doutorjairo.com.br>

Referências citadas no e-book:

1-NHS: <https://files.digital.nhs.uk/A6/EA7D58/MHCYP%202017%20Summary.pdf>

2-Pense: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>

3-OMS: https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/

4-ONU: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

5- UCL: <https://www.ucl.ac.uk/school-life-medical-sciences/news/2018/dec/depressive-symptoms-higher-gay-lesbian-and-bisexual-youth-age-10>

6-UFES: <https://www.elimarcortes.com.br/2019/10/15/pesquisa-realizada-por-doutorando-da-ufes-indica-que-1-a-cada-quatro-adolescentes-da-grande-vitoria-e-dependente-de-internet/>

Outros links úteis para aprofundar seus conhecimentos:

1- http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102016000200308&script=sci_arttext&tlng=pt

2- <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>

3- <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/adolescent-health.htm>

4- <https://www.latimes.com/science/la-sci-suicide-rates-rising-teens-young-adults-20190618-story.html>

5- <https://comoandasuacabeca.doutorjairo.com.br/veja-todos-os-artigos/>

6- <https://doutorjairo.blogosfera.uol.com.br/2019/09/30/o-que-vem-primeiro-o-mal-estar-ou-o-grude-no-smartphone/>

A stylized white graphic on a yellow background. On the left, a large white outline of a human head is shown in profile, facing right. On the right, three white curved lines of increasing size radiate outwards, resembling sound waves or a signal. The text is centered over the head and waves.

**E não se
esqueça de
ouvir meus
podcasts,
hein?**

DR **JAIRO BOUER**