

3. Resultados e Discussão

O formulário, realizado na etapa 2, obteve 41 respostas de forma anônima, sendo respondido pelo público alvo de adolescentes de 12 a 15 anos e contou com os seguintes resultados: a maioria dos participantes (78%) mantém o perfil privado, enquanto 22% têm perfil público. O Instagram é a rede mais usada, com 92,7% dos respondentes, seguido pelo TikTok (48,8%), Discord (17,1%) e Twitter/X (14,6%). O principal objetivo ao usar as redes é entretenimento (61%), seguido de manter contato com amigos (24,4%) e acompanhar notícias (9,8%).

Em relação à segurança, 90,2% afirmam não compartilhar localização ou dados pessoais online, porém 56,1% já aceitaram solicitações de pessoas desconhecidas — e outros 29,3% fazem isso às vezes. Quase metade (43,9%) já vivenciou alguma situação desconfortável ou assédio nas redes. Ao presenciar cyberbullying, a reação mais comum é denunciar a conta (39%), seguida de ignorar (34,1%) e não saber como agir (19,5%).

Quanto ao tempo de uso, 46,3% passam entre 4 e 7 horas por dia em redes sociais, 29,3% entre 1 e 4 horas, e 22% entre 7 e 10 horas. Apesar do uso intenso, 61% reconhecem que as redes impactam muito sua saúde mental ou produtividade escolar, e outros 34,1% dizem que impactam um pouco. Sobre verificação de informações, 56,1% sempre checam a fonte antes de compartilhar e 34,1% fazem isso às vezes.

Por fim, 92,7% sabem como denunciar conteúdos que violam as diretrizes das plataformas. O maior desafio para um uso mais consciente é o vício em tela, apontado por 75,6% dos participantes, seguido do medo de se expor (19,5%) e da pressão estética (9,8%).

O projeto EducaDigital promoverá o Workshop de Segurança Digital em julho de 2026, uma iniciativa voltada a reduzir a vulnerabilidade de jovens no ambiente virtual e combater o vício tecnológico. Com uma meta de alcançar 140 participantes, o projeto entregará um workshop prático e um guia de curadoria digital, utilizando Inteligência Artificial para criar materiais didáticos dinâmicos, visuais e personalizados a partir de bases acadêmicas. A metodologia, fundamentada em diretrizes da SaferNet e do UNICEF, combina pesquisa e intervenção educativa sob a ótica das metodologias ativas, buscando fortalecer a saúde mental e fomentar uma postura ética, crítica e segura entre os estudantes no ecossistema digital.

4. Referências

- [1] WORLD HEALTH ORGANIZATION. Teens, screens and mental health. Disponível em: <<https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>>. Acesso em: abr. 2026.
- [2] SAFERNET BRASIL. Impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens e sua forma de atuação na Internet. Disponível em: <<https://new.safernet.org.br/content/impacto-das-redes-sociais-na-saude-mental-dos-jovens-e-sua-forma-de-atuacao-na-internet>>. Acesso em: 9 abr. 2026.
- [3] FERSKO, H. Is social media bad for teens' mental health? UNICEF. Disponível em: <<https://www.unicef.org/vietnam/stories/social-media-bad-teens-mental-health>>. Acesso em: abr. 2026.

Agradecimentos

As autoras agradecem à orientadora Prof.^a Rayse Kiane de Souza e à coorientadora Prof.^a Sandra Mara Brezinski Soares pelo apoio e orientação ao longo do desenvolvimento deste projeto, bem como ao UniSENAI – Campus Florianópolis pela estrutura e suporte oferecidos.