



O (BOM/MAU) USO DAS REDES SOCIAIS

Número 23 | 5 de agosto de 2025

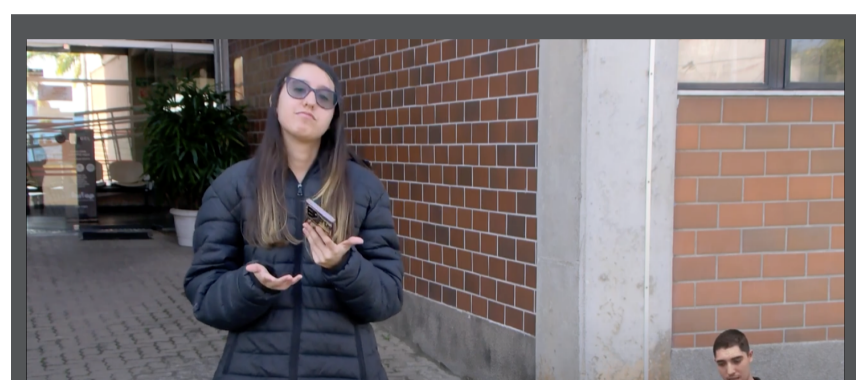
[Vem ler!](#)

INTRODUÇÃO

Nenhuma tecnologia é boa ou má em si mesma. Tudo depende do uso que se faz dela. Com o advento da internet e o surgimento das redes sociais, surgiram inúmeras facilidades, como manter comunicação instantânea com pessoas de qualquer parte do mundo, acesso rápido a informações e conectividade global, permitindo a interação social, o entretenimento, o trabalho remoto e a mobilização coletiva. Para as empresas, são essenciais para marketing, atendimento ao cliente, construção de marca e expansão de negócios, enquanto para os indivíduos, servem para encontrar pessoas, fazer networking e compartilhar conteúdos.

Mas existem também os aspectos negativos de seu uso, que incluem impactos negativos na saúde mental, como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, além de problemas sociais, como isolamento e dificuldades em relações presenciais. Outras consequências incluem baixa autoestima, perda de foco, risco de cyberbullying, sedentarismo, e a possibilidade de desenvolver dependência digital, prejudicando o rendimento escolar e/ou profissional, sem falar nos perigos que rondam crianças e adolescentes que usam as redes sociais sem o devido monitoramento de um adulto responsável.

PARA ASSISTIR



Exemplos positivos de uso das redes sociais

[CONFIRA O VÍDEO!](#)



MAU USO DE REDES SOCIAIS AGRAVA SINAIS DEPRESSIVOS NOS JOVENS

Na era do troco likes, me segue que eu sigo de volta e muitas retuitadas, a depressão é quem está se conectando aos jovens que mais usam as redes sociais — principalmente as garotas. Segundo um estudo da Universidade de Londres, adolescentes do sexo feminino apresentam duas vezes mais chances de terem depressão ao utilizar redes sociais do que homens da mesma faixa etária. Entre garotas de 14 anos, cerca de 75% sofrem de depressão por baixa autoestima, insatisfação com sua aparência e por dormir sete horas ou menos por noite. Os pesquisadores analisaram os processos que poderiam estar ligados ao uso de mídias sociais e depressão e descobriram que 40% das meninas e 25% dos meninos tinham experiência de assédio on-line ou cyberbullying. (Jornal da USP)

[CONTINUE A LEITURA!](#)

EDUCAR PARA PROTEGER

Nas últimas semanas, vimos o tema da proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital ganhar proporção impressionante, com cobertura massiva dos veículos de comunicação e debate intenso nas redes sociais, culminando na aprovação do PL 2628/22 — apelidado de “ECA Digital” — pelo Senado Federal, em votação simbólica e com quase unanimidade, no último dia 27 de agosto.

(...)
Não haverá proteção integral se não houver educação. Não avançaremos no uso seguro das tecnologias digitais, se não encarmos a educação digital e midiática com a seriedade que o tema exige. É mais do que necessário olhar a internet para além dos seus riscos, com a lente da democratização do conhecimento. O desconhecimento, muitas vezes associado à vulnerabilidade social, acaba forjando vítimas, como aconteceu em casos denunciados pelo influenciador Felca.

Uma vez capacitados, os jovens podem não apenas evitar as armadilhas do ambiente digital, mas também aproveitar melhor as incríveis oportunidades e informações oferecidas pelo mundo conectado e avançado do ponto de vista tecnológico. Esse ambiente certamente gera o que as sociedades democráticas ambicionam: os ciclos virtuosos de desenvolvimento e justiça social.

(...)
A educação digital e midiática é essencial para preparar crianças e adolescentes a navegarem no mundo virtual com autonomia e consciência crítica. Não basta criar salvaguardas. É preciso ensiná-los a proteger suas informações pessoais, a identificar e reagir a comportamentos abusivos, a compreender os riscos reais de se expor online e a desenvolver senso crítico para conteúdos consumidos, inclusive diante da crescente presença de algoritmos que podem empurrar conteúdos inadequados para a idade, sem o devido filtro. (Patricia Blanco - Presidente do Palavra Aberta*)

[CONTINUE A LEITURA!](#)

*O Instituto Palavra Aberta é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 2010 por importantes entidades da comunicação. Organiza seminários, publica pesquisas e desenvolveu o braço de educação midiática, o EducaMídia, para promover o pensamento crítico sobre informações.

POR QUE A PROTEÇÃO DE CRIANÇAS ON-LINE NÃO PODE ESPERAR?

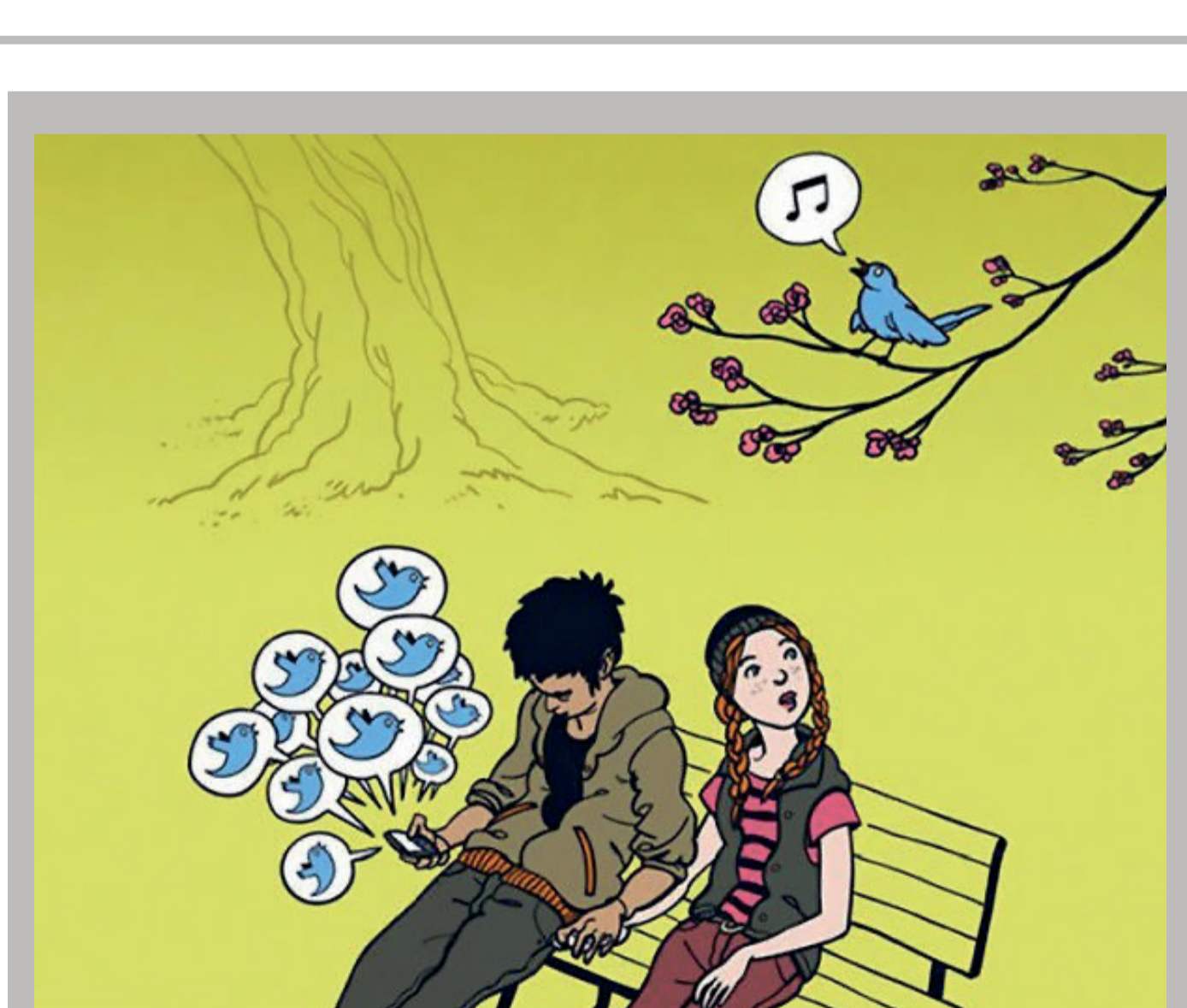
Segundo a Educadora Renata Cardinali, direcionadora familiar e mestra em educação, “[As crianças] são induzidas por algoritmos propositalmente desenvolvidos para mantê-las o máximo de tempo possível diante das telas. Passam horas sendo educadas por influenciadores digitais e páginas que as distraem com palavras e comportamentos vazios, descolados da realidade e da vida em sociedade. E, o pior, sem supervisão.”

Por isso, o PL 2628/2022 busca promover uma mudança de comportamento entre os responsáveis por garantir a proteção delas no ambiente digital. Entre as boas práticas que famílias, sociedade e grandes empresas podem adotar, estão:

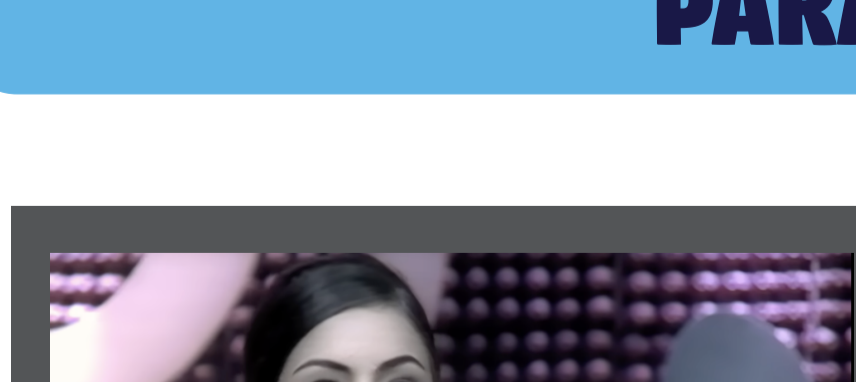
- Nunca republicar conteúdo que envolva exploração infantil;
- Configurar os perfis digitais de menores de idade corretamente;
- Preservar provas e denunciar sempre que tiver contato com uma situação que ameace a integridade de crianças. (Fernanda Martinez)

[CONTINUE A LEITURA!](#)

PARA REFLETIR



PARA OUVIR



Pitty - Admirável Chip Novo

[CONFIRA O VÍDEO!](#)



PARA OUVIR



Gilberto Gil - Pela Internet

[CONFIRA O VÍDEO!](#)



Esse é um tema importante para a sociedade. Esperamos que apreciem as informações.