

ADOLESCÊNCIA SEM FILTRO

Um diagnóstico genuíno e sem julgamentos
da relação dos adolescentes com a internet

Agosto de 2026

alana  K O G A

Um estudo do Instituto Alana em parceria com a KOGA, unidade de estudos comportamentais da DOJO.

ÍNDICE

_01

PARTE 01

O Ponto de
Partida e o
Propósito
do estudo

_02

PARTE 02

De que
internet
estamos
falando?

_03

PARTE 03

O crescente
paradoxo

_04

PARTE 04

A luta por
equilíbrio

_05

PARTE 05

Desejos
e Futuros

PARTE

01

O Ponto de
Partida e o
Propósito
do estudo

CONTEXTO

Entender a realidade digital dos adolescentes exige ir além do que pais e educadores enxergam; exige ouvir quem vive essa realidade no dia a dia.

Este projeto surge justamente para romper com os discursos prontos sobre o uso da internet. Ao transformar os jovens em pesquisadores da sua própria geração, criamos um diagnóstico genuíno e sem filtros.

O OBJETIVO NÃO FOI JULGAR OU MONITORAR, MAS COMPREENDER ABERTAMENTE OS PARADOXOS DE UMA VIDA ONLINE QUE OFERECE DIVERSÃO E CONEXÃO, MAS QUE TAMBÉM COBRA O SEU PREÇO EM CANSAÇO E ANSIEDADE.

Este relatório foi
construído a partir
da perspectiva dos
próprios jovens,
POR ELES E PARA ELES.

OBJETIVOS

OUVIR O ADOLESCENTE

Ajudar a sociedade a enxergar melhor o adolescente e sua relação com a internet, sem julgamentos, abordando-o como protagonista dessa discussão.

INSPIRAR REFLEXÃO

Ajudar o próprio adolescente a se enxergar e se inspirar nos pares, levando a uma relação mais intencional e crítica com o digital.

GERAR AÇÃO

Oferecer insumos criativos e emocionais que estimulem adolescentes a pensar ações e projetos que minimizem os efeitos negativos e tornem o ambiente digital mais acolhedor.

METODOLOGIA

A PESQUISA ENTRE PARES

Para reduzir a interferência de intermediários, esse projeto buscou garantir que as pessoas pesquisadas também ajudassem a construir o estudo e a refletir sobre os resultados.



8 pesquisadores/as
6 meninas/2 meninos*
13 a 18 anos



Cada pesquisador
convidou de 8 a 10
participantes para uma
entrevista de 1h de duração



Alcance e diversidade
Contato com realidades diversas e amplas

*Localidades: São Paulo, Espírito Santo, Rio de Janeiro, Sergipe, Pernambuco, Bahia, Santa Catarina, Paraíba

METODOLOGIA

O PROCESSO DA PESQUISA

Como funcionou o mecanismo do projeto



MOBILIZAÇÃO DA REDE ALANA E OUTROS PARCEIROS

Acionamento de
redes ligadas à
protagonismo jovem
ao redor do Brasil



104 PESSOAS INSCRITAS EM UMA SEMANA

Projeto com potencial
para gerar interesse



12 PESSOAS SELECIONADAS

Perfil do/a pesquisador/a

- Pessoas que gostam de escutar histórias e fazer conexões
- Reconhecidas por serem boas de papo
- Com interesse e experiência em atividades extra-curriculares



8 PESQUISADORES/AS ENGAJADOS E PARTICIPATIVOS

Nem todo mundo que
começou, seguiu adiante



7H30M DE FORMAÇÃO

Construção do roteiro e
das metodologias
coletivamente.

Conversas sobre as
bases metodológicas da
pesquisa qualitativa.

5 encontros de
acompanhamento do
processo



MATERIAL EXTENSO E APROFUNDADO

Mais de 50 horas de
entrevistas em
profundidade

O QUE OS ADOLESCENTES ACHARAM DE PARTICIPAR

INTERAÇÃO SOCIAL

- Ouvir diferentes perspectivas
- Aprender sobre a percepção dos jovens sobre o tema
- Assumir o papel de pesquisadores/as
- Conhecer novas pessoas

100%

dos participantes deu nota máxima em relação a quanto gostaram de participar

“GOSTEI MUITO DE USAR AQUELE ROTEIRO E FAZER O RELATÓRIO, ME SENTI IMPORTANTE KKKKK. GOSTO DE TER RESPONSABILIDADES, SÃO COISAS QUE POSSO ME ORGULHAR.”

“ADOREI A EXPERIÊNCIA DE PODER AVALIAR PESSOAS DA MESMA FAIXA ETÁRIA QUE EU, E PODER AVALIAR DIFERENTES OPINIÕES QUE SÃO COMPLETAMENTE DIFERENTES DAS MINHAS.”

“GOSTARIA QUE ACONTECESSE NOVAMENTE, COM OUTROS TÓPICOS OU TEMAS PARECIDOS.”

“GOSTEI DE ENTREVISTAR AS PESSOAS E ENTENDER SEU PONTO DE VISTA, SINTO QUE CONSEGUI FORMAR UMA OPINIÃO MAIS COMPLETA.”

METODOLOGIA

QUALITATIVA

A **etapa qualitativa** permitiu explorar em profundidade as percepções, emoções e narrativas dos adolescentes.

128 PARTICIPANTES

_ **78 entrevistas** em profundidade, com recrutamento feito pelos próprios participantes

_ **50 respostas no Forms “Caixinha de Perguntas”**

Uma metodologia criada por eles, consistia em um formulário em formato caixinha de Instagram compartilhado pelos próprios participantes em suas redes.

QUANTITATIVA

Em seguida, a **etapa quantitativa** mediu a incidência dessas percepções em uma amostra representativa da população estudada.

505 ENTREVISTADOS

_ **13 a 17 anos**

_ **50% Meninas / 50% Meninos**

_ A amostra **respeitou a distribuição do Censo Brasileiro para raça/etnia, classe social e região.**

_ A margem de erro é **de 4,39% e o nível de confiança é de 95%**

**Todas as regiões do Brasil foram representadas, tanto na fase quali como na fase quanti*

PARTE _ 02

De que
internet
estamos
falando?

A INTERNET É UM ECOSSISTEMA SOCIAL

A internet não é apenas tecnologia; é onde a vida acontece, as relações se mantêm e o conhecimento é democratizado.

*“EU ACREDITO QUE A
INTERNET SEJA UM
CAMINHO PARA VÁRIOS
MUNDOS DIFERENTES.”*

MENINA, 17 ANOS, NORDESTE

É UM PILAR DE SUSTENTAÇÃO DAS ATIVIDADES MAIS BÁSICAS DOS ADOLESCENTES

INTERAÇÃO SOCIAL

66% REDES SOCIAIS

Classe C1 é quem mais frequentemente utiliza as Redes Sociais:
D-E são as que menos utilizam.

57% CONVERSAR COM AMIGOS/FAMÍLIA

64% meninas
50% meninos

Meninas utilizam mais para conversar

ENTRETENIMENTO

56% JOGOS

Meninos, das classes mais altas são os principais usuários de jogos.

66% meninos
44% meninas
Classe A: 63%.

Média das respostas: 56%

52% PASSAR TEMPO QUANDO ENTENDIADA/O

Meninas, das classes mais altas usam mais para o fim de preencher o tempo.

62% meninas 42% meninos

APRENDIZADO

53% ESTUDOS

Protagonismo feminino: **60% das meninas utilizam para estudo em comparação a 46% dos meninos.**

45% APRENDER ASSUNTOS DO SEU INTERESSE

Democratização da aprendizagem: as classes que mais utilizam para o aprendizado.

B2 - 58% / C1 - 55% / D-E - 53%

QUE EVIDENCIA O IMPACTO DO PAPEL DO DIGITAL NO DESENVOLVIMENTO DOS ADOLESCENTES

INTERAÇÃO SOCIAL



PERTENCIMENTO E IDENTIDADE

Ao encontrar acolhimento e afinidades para além das fronteiras geográficas, o jovem ganha repertório e liberdade para construir e exercer quem ele realmente é.

“EU ME SINTO MUITO FELIZ, MUITO ACOLHIDA E APOIADA, POR CONTA QUE ONDE EU MORO MESMO NÃO TEM MUITA GENTE PERTO.”

MENINA, 13 ANOS, NORDESTE

ENTRETENIMENTO



REGULAÇÃO EMOCIONAL

Via de descompressão e válvula de escape. Um recurso acessível que pode transformar momentos de tédio ou tristeza em instantes de alívio e alegria

“ÀS VEZES QUANDO EU TO TRISTE EU ABRO A INTERNET E FICO ALEGRE. ENTRETENIMENTO PARA SAIR DO TÉDIO”

MENINA, 14 ANOS, NORDESTE

APRENDIZADO



EXPANSÃO DO EU

Oferece repertório, inspiração e conhecimento contínuo, muito além do conteúdo escolar. É a janela para o mundo e para a integração no contemporâneo.

“É UM LAZER QUE NÃO GASTA MUITO E A PESSOA PODE VISITAR, DIVERSOS LUGARES DIFERENTES SEM SAIR DE CASA.”

MENINA, 14 ANOS, SUL

NO GERAL, A EXPERIÊNCIA É POSITIVA

“FELICIDADE PORQUE TEM MUITA COISA BOA NA INTERNET, VOCÊ PODE APRENDER COISAS NOVAS. QUANDO EU VEJO UMA COISA DE UM ARTISTA QUE EU GOSTO MUITO, OU UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO, POR EXEMPLO. ME TRAZ DESCANSO, PENSO QUE ELA VAI FAZER O TEMPO PASSAR UM POUQUINHO MAIS RÁPIDO.”

MENINA, 15 ANOS, NORDESTE

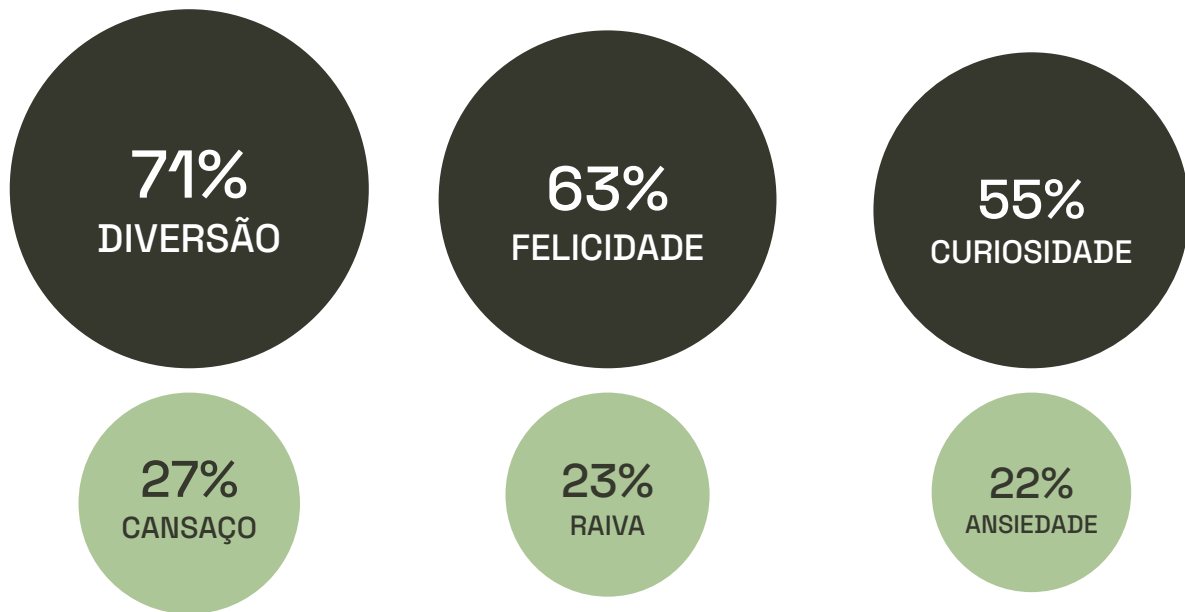
QUAIS SÃO AS PRIMEIRAS
SENSAÇÕES QUE VEM À MENTE
QUANDO PENSAM EM INTERNET:



A EXPERIÊNCIA ONLINE É MARCADA PRINCIPALMENTE POR SENTIMENTOS POSITIVOS, EMBORA DESPERTE EMOÇÕES DESAFIADORAS.

A INTERNET OCUPA UM LUGAR DE PRAZER, DESCOBERTA E SIGNIFICADO NA VIDA DOS ADOLESCENTES.

O QUANTO VOCÊ SENTE CADA UMA DESSAS EMOÇÕES QUANDO USA A INTERNET?



Q: O quanto você sente cada uma dessas sensações (muitas vezes ou sempre)

ALGUNS RECORTES ESTATÍSTICOS

71%
DIVERSÃO

27%
CANSAÇO

63%
FELICIDADE

23%
RAIVA

55%
CURIOSIDADE

22%
ANSIEDADE

Classe A, a que menos se diverte:

A: 55%
B1: 78%
B2: 81%
C1: 77%
C2: 72%
D-E: 63%

Equilíbrio de gênero e idade

12-13 sentem-se menos cansados: 18%
(14-15: 31% e 15-17: 26%)

Meninas sentem um pouco mais: 30% / 24%

Diferença de classes inconsistente

(A 34, B1 31%, B2 24%, C1 e C2 23%, D-E 31%)

Classe A, a menos feliz:

A: 46%
B1: 68%
B2: 75%
C1: 70%
C2: 59%
D-E: 56%

Equilíbrio gênero e idade

12-13 anos são quem sente menos raiva 14%

14-15: 27%
16-17: 23%

Equilíbrio gênero e classe

Faixas etárias mais velhas são as mais curiosas:

16-17: 59%
14-15: 53%
12-13: 39%

Menina experimentam bem mais curiosidade:
meninas: 63%
meninos: 47%

Equilíbrio de classe

Meninas sentem um pouco mais de ansiedade:
meninas 25%
meninos 19%

Equilíbrio de idade e de classe

Q: O quanto você sente cada uma dessas sensações (muitas vezes ou sempre)

O IMAGINÁRIO DIGITAL DO JOVEM

A internet “acontece” principalmente através das redes sociais

"MEXO BASTANTE NO CELULAR... GOSTO DE JOGAR VIDEOGAME, VER SÉRIE, OUVIR MÚSICA... ENQUANTO EU TÔ ME ARRUMANDO, NA VAN, QUANDO A GENTE VAI TER PROVA, GOOGLE... YOUTUBE... INSTAGRAM... TIKTOK"

MENINA, 16 ANOS, NORTE

O QUE VEM A SUA CABEÇA QUANDO VOCÊ PENSA EM INTERNET?



REDES SOCIAIS SÃO ATUALMENTE A PRINCIPAL ATIVIDADE DOS JOVENS NA INTERNET

Mais do que entretenimento, as redes sociais são um espaço multifuncional. Apesar das redes liderarem o tempo de acesso, o que aprendemos é que o seu uso para diversos fins: estudo, família, jogos, etc.

“USO PARA VER ATIVIDADES DA FACULDADE E DO CURSO, E BASTANTE PARA FALAR COM AS PESSOAS QUE AMO, COMO MINHA MÃE, PAI E NAMORADO.”

“NA INTERNET, GERALMENTE, EU USO O YOUTUBE. EU TAMBÉM JOGO XADREZ PELA INTERNET, PELAS REDES SOCIAIS. ÀS VEZES SÓ O LIVRO NÃO DÁ, NÉ? AÍ TEM QUE TER VIDEOAULA. OU É ISSO, EU LEIO UNS PDFS TAMBÉM.”

QUAIS DESSAS ATIVIDADES SÃO AS **MAIS** FREQUENTES?

REDES SOCIAIS

46%

CONVERSAR
AMIGOS/FAMÍLIA

37%

JOGOS

30%

ESTUDOS

23%

ASSISTIR VIDEOS/
STREAMINGS

21%

UM
ECOSSISTEMA
CONCENTRADO
EM POUCAS
PLATAFORMAS,
ONDE CADA
APLICATIVO
CUMPRE
FUNÇÕES
ESPECÍFICAS

CADA PLATAFORMA TRAZ A SUA VOCAÇÃO:

INSTAGRAM

Plataforma mais completa. Tem o papel de pautar a realidade

WHATSAPP

Ferramenta de sobrevivência

YOUTUBE

Onde a internet adquire profundidade

TIKTOK

Anestesia do Tédio

GOOGLE

SPOTIFY

NETFLIX/ STREAMINGS

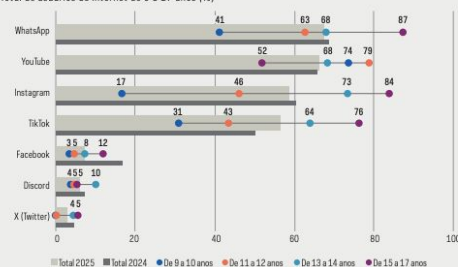
PINTEREST

Secundárias, mas presentes na rotina

Entrevista Quali. N= 63

Uso de plataformas digitais, por faixa etária (2024–2025)

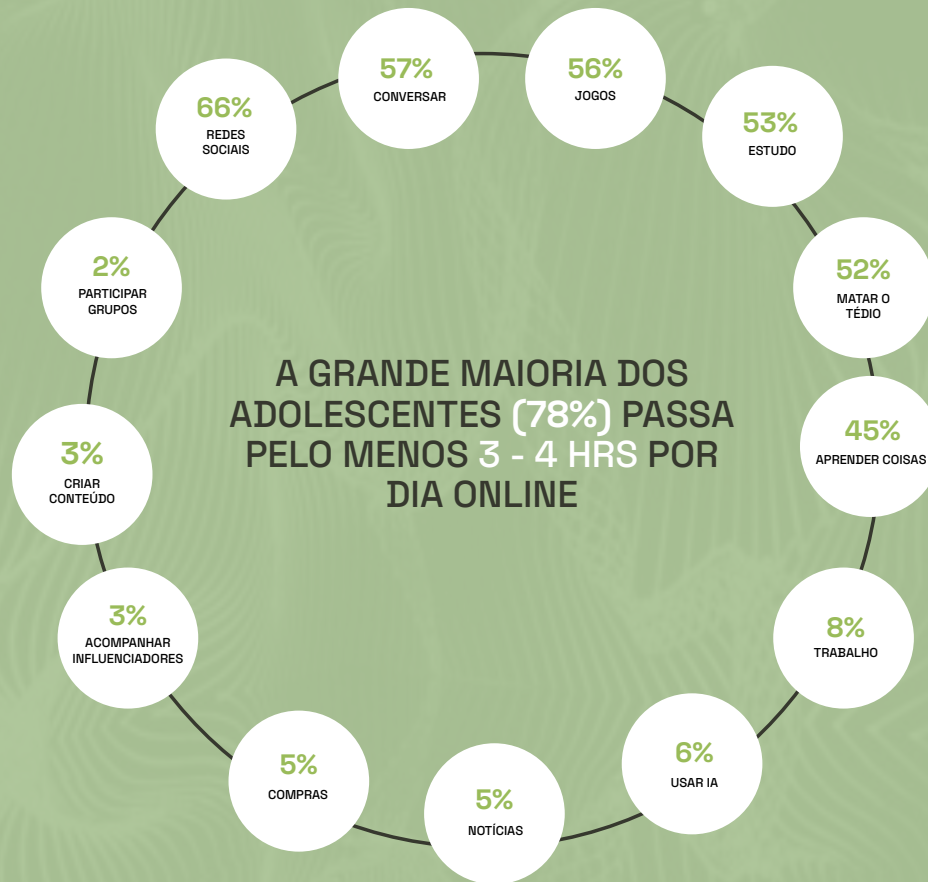
Total de usuários de Internet de 9 a 17 anos (%)



* "Várias vezes ao dia" ou "Todos os dias ou quase todos os dias"

FONTE: TIC KIDS ONLINE 2025

Com o uso concentrado em poucas empresas, a experiência e a própria visão de mundo dos jovens passam a ser organizadas e filtradas por algoritmos, podendo perder espaço para a autonomia e visão crítica.

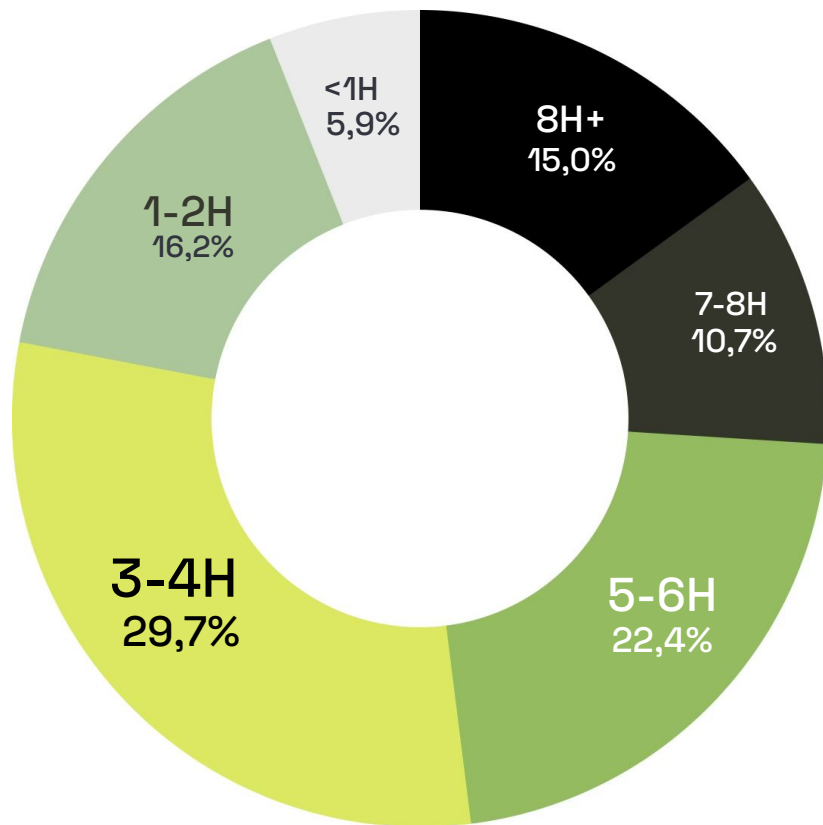


A VIDA DIGITAL OCUPA UM ESPAÇO RELEVANTE NA ROTINA DOS ADOLESCENTES

Quase metade dos adolescentes (**48%**) passa pelo menos **5 horas** por dia na internet

”EU REALMENTE ACABO FICANDO MUITO TEMPO NO CELULAR... EU COMEÇO DE MANHÃ E NO FINAL EU PERCEBO: 'OPA, EU FIQUEI O DIA TODO NA INTERNET?’”

MENINA, 17 ANOS, SUL



A ROTINA DIGITAL FLUTUA EM UM RITMO NÃO LINEAR DE TEMPO, NECESSIDADES E SENSAÇÕES

05:00-07:00

Conexão imediata ao despertar

Atualizações e diversão pontual e curta

08:00-09:00

Tranquilidade no trajeto

Livros e música fazem parte dos deslocamentos

09:00-14:00

Foco e Aprendizado

Uso de ferramentas de estudo

14:00-20:00

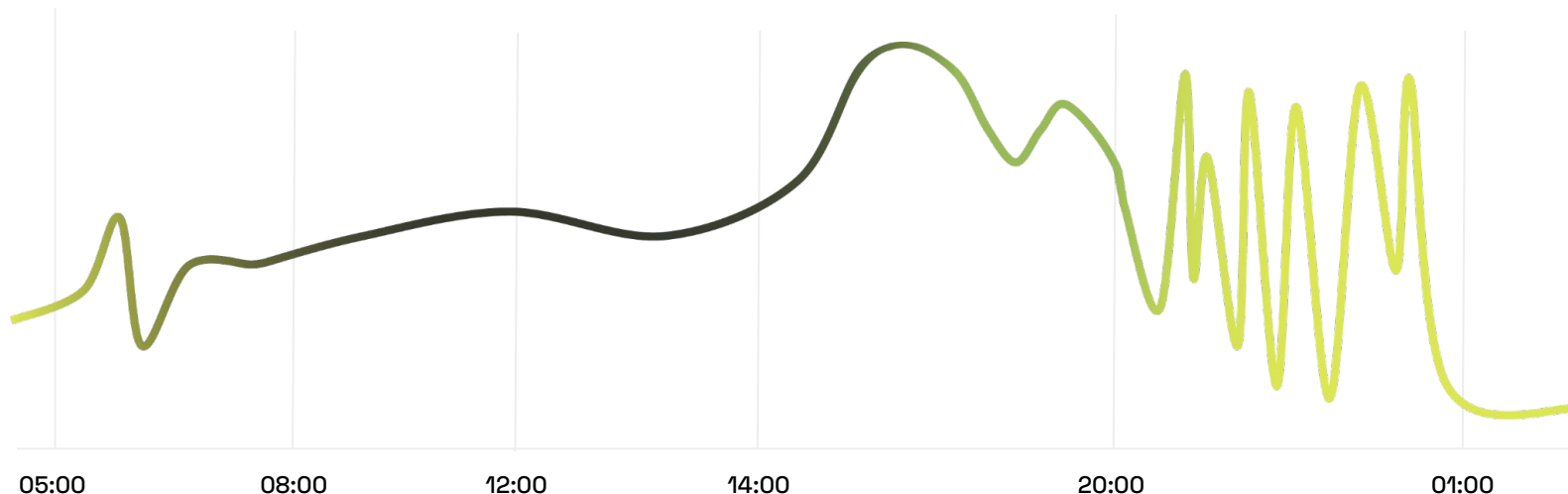
Satisfação vs. Culpa

Variam entre relaxamento e sensação de procrastinação

21:00 em diante

O ciclo da Dopamina

Consumo intenso. Pico de felicidade que se transformam em ansiedade, exaustão e vazio



WRAP UP

A INTERNET É ONDE A VIDA ACONTECE

Mais do que um espaço de entretenimento, a internet é onde os jovens aprendem, constroem vínculos, exploram interesses e formam sua identidade.

Mas, à medida que essa presença se intensifica, surgem novos desafios que transformam a forma como eles se relacionam com o ambiente digital.

Quanto mais importante a internet se torna, maior é a responsabilidade de cuidar dessa relação.

PARTE

—

03

0
CRESCENTE
PARADOXO

! PONTO DE TENSÃO

APESAR DOS ASPECTOS
POSITIVOS, OS JOVENS
SABEM QUE ALGO NÃO
VAI BEM NESSA ROTINA

50%
dizem passar mais
tempo online do que
gostariam.¹

41%
sentem-se mais
dependentes do
celular/internet.²

39%
acham que
perderam tempo
nos estudos.³

34%
Evita fazer
comentários por
medo de
julgamento.³

Quanti

1.Q: Em relação ao tempo que você passa online, você diria que...

2. Q: Comparando com o seu uso de internet de 2 anos atrás, hoje eu

3. Q: Com que frequência você evita comentar sua opinião em ambientes digitais por medo de julgamento, ataques ou cancelamento?

4. Q: Você sente que perdeu alguma dessas coisas por causa da internet?

N=505

A UTILIDADE COBRA SEU PREÇO

Conforme a internet se torna indispensável para os estudos e a rotina, o uso deixa de ser uma escolha recreativa e vira uma exigência. **Esse é o caráter paradoxal da rede: a mesma ferramenta que amplia as possibilidades funcionais também se torna invasiva, gerando ansiedade e a sensação de perda da leveza.**

QUANTO MAIS NECESSÁRIA PARA
A VIDA, MAIS DIFÍCIL É DESCONECTAR

36%

dos que navegam
+8h/dia sentem
que perderam o
controle sobre
sobre o uso

*"NO COMECINHO EU USAVA 30 MINUTOS PRA ME
DIVERTIR. HOJE EM DIA VIROU UMA EXTREMA
DEPENDÊNCIA... MUDOU MUITO, DE FORMA
INVASIVA."*

MENINO, 18 ANOS, SUDESTE

OS PRINCIPAIS CUSTOS DA VIDA CONECTADA

DEPENDÊNCIA E ESGOTAMENTO COGNITIVO

Percepção de dependência e esgotamento cognitivo, marcada pela culpa, fadiga mental e medo de empobrecimento intelectual.

“JÁ SOFRI CRISE DE ANSIEDADE POR LARGAR O PRÓPRIO CELULAR.”

MENINA, 13 ANOS, NORDESTE

NECESSIDADE DE VALIDAÇÃO

Impulsionado por modelos de perfeição inalcançável, o desejo de inspiração cai na armadilha da comparação, alimentando a insegurança e uma constante pressão por performance.

“QUANDO EU VEJO FOTO DE UMA MENINA SUPER BONITONA, AÍ EU FICO: AI, MAS EU PODIA TER O CORPO IGUAL O DELA.”

MENINA, 14 ANOS, SUDESTE

AMEAÇA E HOSTILIDADE

Episódios de bullying, golpes e discursos de ódio, a experiência digital dá lugar ao receio constante da exposição indevida, da injustiça e de episódios de violência.”

“AS PESSOA NA INTERNET SÓ QUER, TIPO, JOGAR OS PROBLEMAS PRA CIMA DO OUTRO, DEIXAR O ÓDIO DE GRAÇA, PORQUE NÃO GANHA NADA NO FINAL.”

MENINO, 15 ANOS, SUDESTE

QUE REVELAM OS DESAFIOS DE CONSTRUIR UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A INTERNET.

DEPENDÊNCIA E ESGOTAMENTO COGNITIVO

49%

Acredita que a sua criatividade diminuiu por conta da internet

41%

Acham que perderam tempo ou qualidade do sono

Quanti
Q: Você sente que perdeu alguma dessas coisas por causa da internet?
N= 505

NECESSIDADE DE VALIDAÇÃO

36%¹

Acha que nos últimos 2 anos se comparou mais com outras pessoas do que se comparava antes.

17%²

Tem a autocomparação e pressão estética como maior medo na internet

Meninas: 23%
Meninos: 11%

Quanti
Q: Quais são seus maiores medos em relação à internet?
N=505

AMEAÇA E HOSTILIDADE

41%

Tem medo de golpes ou fraudes.

É o principal medo dos adolescentes.

24%

Tem medo da violência ou ódio online

Quanti
Q: Quais os seus maiores medos na internet?
N=505

PERTENCIMENTO E
IDENTIDADE

REGULAÇÃO
EMOCIONAL

EXPANSÃO DO EU

**A RELAÇÃO COM A INTERNET É MARCADA
PELA COEXISTÊNCIA PARADOXAL ENTRE
BEM-ESTAR E VULNERABILIDADE.**

DEPENDÊNCIA E
ESGOTAMENTO COGNITIVO

AMEAÇA E
HOSTILIDADE

NECESSIDADE DE
VALIDAÇÃO

UM PARADOXO SOBRE O QUAL ELES ESTÃO BASTANTE CONSCIENTES

nota

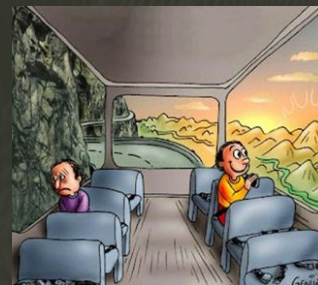
7

QUE NOTA VOCÊ DARIA PARA A INTERNET?

É o cálculo de um ecossistema que é indispensável e agressivo.

Quali.
N=71

CRIE OU ENVIE UM MEME QUE REPRESENTA O QUE É A INTERNET PARA VOCÊ.



REGULAÇÃO
EMOCIONAL

EXPANSÃO
DO EU

PERTENCIMENTO
E IDENTIDADE

A VIRADA
ACONTECE
JUSTAMENTE
QUANDO ELES
PERDEM O
CONTROLE

DEPENDÊNCIA E
ESGOTAMENTO
COGNITIVO

NECESSIDADE DE
VALIDAÇÃO

AMEAÇA E
HOSTILIDADE

“ É QUANDO DÁ DOR DE CABEÇA... MEU OLHO COMEÇA A DOER... EU NÃO SEI O QUE FAZER MAIS. NÃO DÁ VONTADE DE ASSISTIR TIKTOK... SÓ DÁ DOR DE CABEÇA. AÍ EU FALO, NÃO. CHEGA ”

MENINA, 17 ANOS, NORDESTE

“ ÀS VEZES EU SIMPLEMENTE NÃO CONSIGO PENSAR POR MIM PRÓPRIA PORQUE EU FIQUEI DEPENDENTE DEMAIS DE USAR UMA FERRAMENTA... DE VER A IMAGEM, DE LER O TEXTO QUE FOI GERADO POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL. EU QUERO CRIAR UM NOME PARA UM LIVRO MEU... E EU NÃO CONSIGO FAZER ISSO SEM EU RECORRER NO GOOGLE UM MINUTINHO ”

MENINA, 14 ANOS, SUDESTE

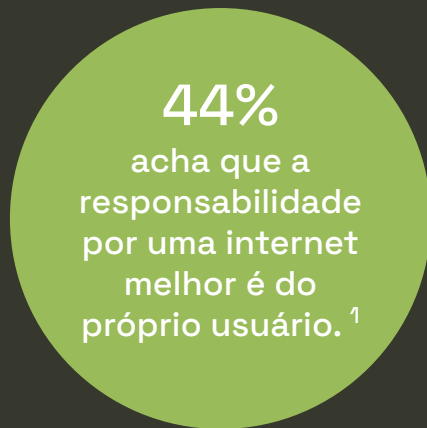
“ A INTERNET JÁ ME FEZ ME SENTIR MUITO MAL QUANDO EU JÁ VI CASOS NA PRÓPRIA INTERNET DE PESSOAS TENDO OS PAIS MORTOS... ELA TINHA GRAVADO UMA LIVE. E ISSO É PRATICAMENTE A NOSSA REALIDADE, TAVA ALI SCROLLANDO E ISSO APARECEU.”

MENINO, 17 ANOS, SUDESTE

A FALTA DE CONTROLE É PERCEBIDA MUITAS VEZES COMO UMA RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

O uso excessivo tende a ser percebido como uma questão de autocontrole. Essa perspectiva faz com que a dificuldade de se desconectar seja frequentemente acompanhada por culpa e autocrítica

1. Quais são os principais responsáveis por melhorar a internet?



"EU SENTI RAIVA DE MIM MESMA, PORQUE EU FALEI: 'PÔ, EU PODERIA TER PARADO, EU PODERIA TER DEIXADO DE LADO, EU PODERIA TER FEITO OUTRA COISA, MAS NÃO'."

MENINA, 17 ANOS, SUDESTE

"EU SINTO UM POQUINHO DE CULPA, PORQUE QUERENDO OU NÃO... VOCÊ SENTE AQUELE PESAR DE 'EU PODERIA ESTAR FAZENDO UMA OUTRA COISA, EM VEZ DE ESTAR AQUI COM O TELEFONE DE NOVO, DE NOVO, DE NOVO.'"

MENINA, 14 ANOS, SUDESTE

AO MESMO TEMPO ELES RECONHECEM QUE AS PLATAFORMAS TÊM UM PAPEL ESSENCIAL

MALEFÍCIO PERCEBIDO

COMO ELES EXPLICAM

DEPENDÊNCIA E
ESGOTAMENTO COGNITIVO



O ALGORITMO COMO CRIADOR
DE “BOLHAS” E VÍCIO

“ESSES APLICATIVOS QUEREM QUE A GENTE PASSE 24 HORAS DO NOSSO DIA USANDO. ELES QUEREM SUA ATENÇÃO, A GENTE É USUÁRIO, ENTÃO A INTERNET JOGA CONTRA VOCÊ”

MENINO, 18 ANOS, NORDESTE

NECESSIDADE DE
VALIDAÇÃO



LÓGICA DAS MÉTRICAS E DO
RECONHECIMENTO SOCIAL

“EU TENHO QUE POSTAR ISSO PARA AS PESSOAS GOSTAREM DE MIM. PARA EU TER VISUALIZAÇÃO. ACABA CRIANDO UMA SENSAÇÃO DE DEVER. DE, SE VOCÊ NÃO FIZER ISSO, VOCÊ NÃO VAI DAR CERTO”

MENINA, 17 ANOS, SUDESTE

AMEAÇA E HOSTILIDADE



ENGAJAMENTO PELO
CONFLITO E CONTEÚDO
SENSACIONALISTA

“O TWITTER, POR EXEMPLO, PARECE QUE TEM UM ALGORITMO QUE INCENTIVA AS PESSOAS A SEREM NOCIVAS UMAS COM AS OUTRAS. O QUE VIRALIZA É SEMPRE ALGO RUIM, ALGO DEPRECIATIVO.”

MENINO, 15 ANOS, SUDESTE

OS ADOLESCENTES
PASSAM A
COMPREENDER A
INTERNET COMO UM
SISTEMA DESENHADO
PARA PROMOVER O
DESCONTROLE E A
DEPENDÊNCIA

49%
ACHA QUE A
RESPONSABILIDADE
POR UMA INTERNET
MELHOR É DAS
PLATAFORMAS. ¹

1. Quais são os principais responsáveis por melhorar a internet?

PARTE _ 04

A LUTA POR EQUILÍBRIO

MESMO COM OS RISCOS E FRUSTRAÇÕES, ELES NÃO
CONSIDERAM UMA VIDA SEM INTERNET.

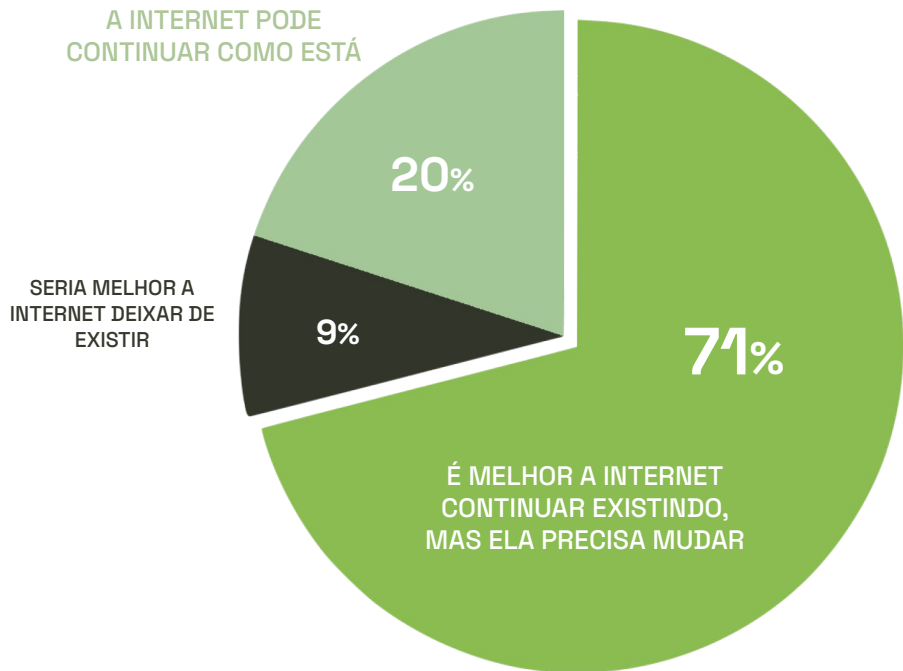
O DESAFIO, ENTÃO, PASSA A SER CRIAR UMA ROTINA MAIS
SAUDÁVEL E POSITIVA
DENTRO DA INTERNET.

ELES QUEREM SEGURANÇA PARA PERMANECER

Saber escolher o que interessa, sem precisar engolir a que lhes faz mal. Para eles, o desafio não é abandonar a internet, mas **torná-la um espaço mais seguro**. A demanda é por uma internet melhor.

MESMO COM OS RISCOS
E FRUSTRAÇÕES, ELES NÃO
CONSIDERAM DESISTIR DELA

COM QUAL AFIRMAÇÃO VOCÊ
CONCORDA MAIS?



ELES JÁ POSSUEM AS SUAS ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO

"A PRIMEIRA COISA QUE EU FAÇO NORMALMENTE É VER SER VERÍDICO ENTÃO MESMO VOCÊ QUE É UMA PESSOA QUE EU CONHEÇO... EU JÁ ENTREI NO PERFIL, EU FUI OLHANDO AI, SEGUE QUEM? A ONU ESTÁ SEGUINDO ESSA CONTA, ISSO É VERÍDICO"

MENINO, 18 ANOS, SUDESTE

"TEM QUANDO EU VEJO FOTO ASSIM DE UMA MENINA SUPER BONITONA ASSIM. AÍ EU FICO ASSIM, AI, MAS EU PODIA TER O CORPO IGUAL O DELA... AÍ EU FICO ASSIM, NÃO ESTÁ NA HORA DE PARAR DE VER ESSE CONTEÚDO. AÍ EU VOU LÁ E BOTO AQUI, EU NÃO QUERO VER MAIS"

MENINA, 17 ANOS, SUL

44%
Bloqueiam
contas ou
conteúdos

37%
Denunciam
perfis/conteúdos
inadequados

32%
Fazem pausas

26%
Desinstala
aplicativos

24%
Limito o tempo
de tela

Apenas 12%
Não fazem nada

FERRAMENTAS UTILIZADAS

- Controlam o tempo e fazem pausas conscientes
- "Treinam" o algoritmo para melhorar a qualidade do que aparece para eles
- Filtram melhor os influenciadores que seguem
- Mantém as contas fechadas e só adicionam quem conhecem
- Fazem Fact Checking

Q: O que você costuma fazer para se proteger dos efeitos negativos da internet?

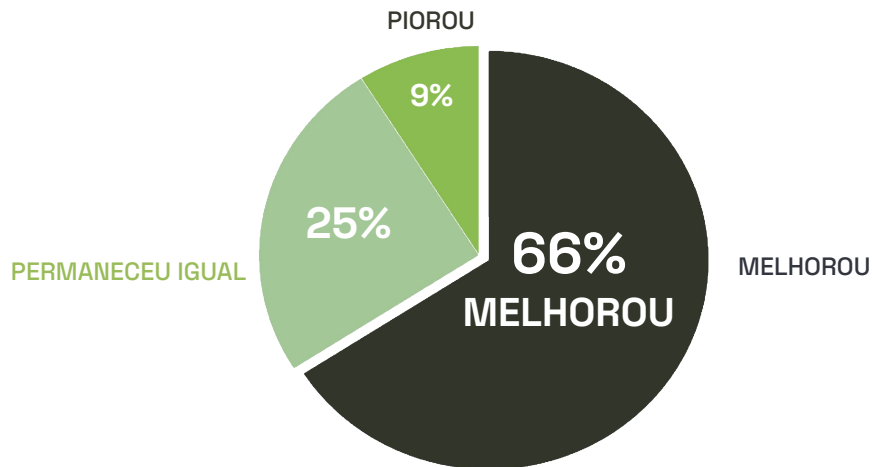
A MATURIDADE MELHORA A RELAÇÃO COM A INTERNET

Conforme crescem, muitos adolescentes descrevem uma mudança importante: a internet deixa de ser apenas entretenimento e passa a ocupar um papel mais intencional, voltado para aprendizagem, interesses pessoais e objetivos de vida.

“ACHO QUE EU FUI CRESCENDO E ENTENDENDO MELHOR A INTERNET, TAMBÉM PORQUE PASSEI A USAR PARA MAIS COISAS E FICANDO MAIS MADURA.”

MENINA, 17 ANOS, NORDESTE

NOS ÚLTIMOS 2 ANOS, MINHA RELAÇÃO COM A INTERNET...



“MUDOU PRA MELHOR, NÉ, AGORA EU USO MAIS ELA COM FREQUÊNCIA E NÃO VEJO ISSO COMO UM USO EXCESSIVO PORQUE ELA AJUDA BASTANTE.”

MENINA, 13 ANOS, NORDESTE

O TEMPO TRAZ CONSCIÊNCIA E GANHHO DE REPERTÓRIO

57%

Tenho mais
controle sobre
o uso da
internet

53%

Valoriza mais
momentos
presenciais e
offline

*"ANTES ERA UM CONSUMO PASSIVO E HOJE É CRÍTICO; BUSCO
INTERPRETAR O QUE É VERDADE E O QUE É MENTIRA."*

MENINO, 15 ANOS, SUL

*"PORQUE ANTES EU NÃO SABIA USAR DIREITO, ENTÃO NEM USAVA
TANTO. MAS DEPOIS QUE A GENTE VAI APRENDENDO, A GENTE USA
PARA ALÉM DE COISAS DE DIVERSÃO, MAS PARA APRENDER."*

MENINO, 16 ANOS, SUDESTE

Comparando com o seu uso de internet de 2 anos atrás, hoje eu

DIVERSÃO E
PASSIVIDADE

PLAYGROUND

EXPERIMENTAÇÃO

EXCESSO

CONSCIÊNCIA

ESCOLHA

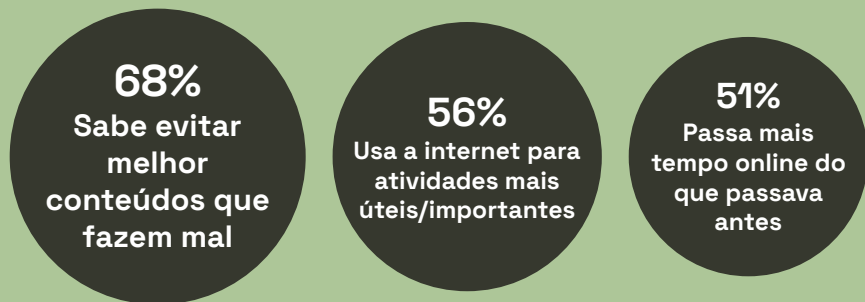
CONHECIMENTO
E INTENÇÃO

O USO NÃO FICA MENOR, MAS AUMENTA O RECONHECIMENTO SOBRE O QUE LHES FAZ BEM

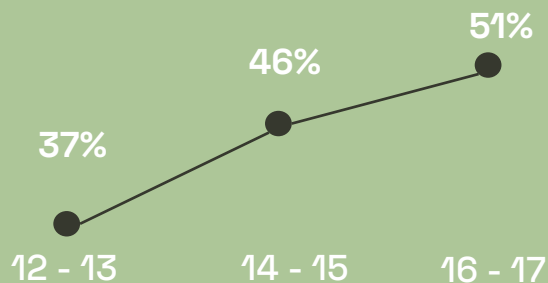
Conforme o adolescente cresce, a presença online se intensifica. No entanto, o aumento no tempo de tela não significa sempre falta de controle:

a maturidade traz consigo maior capacidade de filtro, busca por utilidade e autonomia no ambiente digital.

COMPARANDO COM O SEU USO DE INTERNET DE 2 ANOS ATRÁS, HOJE VOCÊ...



% DOS ADOLESCENTES QUE PASSAM PELO MENOS 5 HORAS NA INTERNET



ESSE CONTROLE, ENTRETANTO, É FEITO DE UMA FORMA BASTANTE SOLITÁRIA

Navegar pelo paradoxo do ecossistema digital é complexo. Na ausência de uma mediação familiar ativa e diante de restrições escolares pouco efetivas, a responsabilidade de impor limites e filtrar os riscos digitais acaba caindo inteiramente sobre o próprio jovem.

“EU QUERIA PARAR COM ISSO, PORQUE ISSO É UM PROBLEMA MESMO QUE EU TENHO DE FICAR MEXENDO, MEXENDO E O TEMPO VAI PASSANDO E EU FICO LÁ. AÍ EU QUERIA DAR UMA PARADA COM ISSO, MAS NÃO CONSIGO.”

MENINA, 16 ANOS, SUDESTE

EM CASA: AUSÊNCIA DE REGRAS 1:

54%
SEM REGULAÇÃO
DE CONTEÚDO

50%
SEM LIMITE DE
TEMPO

NA ESCOLA: RESTRIÇÃO POUCO EFETIVA 2:

APENAS 35%
SENTEM QUE A PROIBIÇÃO
DOS CELULARES NA
ESCOLA MELHOROU A
RELAÇÃO COM A INTERNET

1. Seus pais/responsáveis colocam limite de tempo? 2. Limitar o uso de celular nas escolas mudou a relação com a internet?

Eles ainda afirmam que sentem-se um pouco perdidos nesse processo

***“O QUE A GENTE FAZ?
É MUITA COISA PARA CUIDAR.
A GENTE NÃO TEM UM MANUAL!”***

MENINO, 17 ANOS, NORDESTE

AUTONOMIA TAMBÉM SE CONSTRÓI COM APOIO

Ninguém aprende a navegar sozinho. Embora desenvolvam estratégias próprias ao longo do tempo, a maioria dos adolescentes **reconhece que apoio e orientação fazem diferença para construir uma relação mais saudável com a internet.**

“MUITA ADOLESCENTE POSTA CORTES, COMO SE FOSSE ALGO BOM. TANTO QUE JÁ ME INFLUENCIOU UMA VEZ DE ME CORTAR. NÃO ERA PRA ME MATAR, MAS É PURA MANIPULAÇÃO DA INTERNET NA SUA CABEÇA. A INTERNET É UM LUGAR MUITO PERIGOSO SE VOCÊ NÃO TIVER ALGUÉM PARA LHE DIRECIONAR”

MENINA, 17 ANOS, SUDESTE

69%

Está aberto a receber ajuda externa pra lidar com a internet

“O ADOLESCENTE NÃO SABE DE TUDO E PRECISA REALMENTE DESSE APOIO PARA AS COISAS.”

MENINA, 15 ANOS, NORDESTE

QUEM MAIS PEDE APOIO?

D-E → 50% C → 39%²

B → 46% A → 30%

⁴
34% dos jovens da classe A declaram que seus **pais regulam muito** o tipo de conteúdo acessado, enquanto nas **demais classes sociais esse número cai quase pela metade.**

Classes **C1 e D-E** possuem **menos supervisão constante** dos pais, com, respectivamente, 8% e 9% dizendo que os responsáveis **sempre** colocam limites de tempo de tela.

Classe A: 24% | B1: 21% | B2: 14%
| C2: 14%

Classe B1: 13% | B2: 15% | C1: 14% C2:
15% | D-E: 16%

1 e 2: Q16 - O quanto você gostaria de contar com apoio externo (pais, escola, plataformas, leis ou outras regras) para ajudar a estabelecer limites e proteção online?

3. Q17 - Seus pais/responsáveis colocam limites de tempo de tela que você vê?

4. Q18 - Seus pais ou responsáveis regulam o tipo de conteúdo que você acessa?:

INOVAÇÃO CONTÍNUA DEMANDA SUPORTE ANTECIPADO

Os adolescentes reconhecem que aprender a navegar com segurança não é um processo que termina. A cada nova tecnologia, surgem novos riscos, exigindo novas formas de proteção e aprendizado — especialmente para quem está chegando agora.

“A INTERNET QUE ESTÁ CRESCENDO MUITO. PARA O LADO DO BEM, MAS TAMBÉM PARA O LADO DO MAL. PORQUE AGORA TEM... AS PESSOAS TÊM MAIS ACESSO À DEEP WEB, ISSO NÃO TINHA ANTES.”

MENINA, 18 ANOS, NORDESTE

“COM O TEMPO FUI AMADURECENDO E A INTERNET TAMBÉM.”

MENINA, 17 ANOS, NORTE

ALGUNS DOS DESAFIOS MAIS RECENTES CITADOS PELOS PARTICIPANTES:

- _ VÍDEOS CURTOS E DOOMSCROLLING
- _ DEEPPFAKES
- _ FALTA DE CONTROLE NO DISCORD
- _ O UNIVERSO DAS APOSTAS

WRAP UP

A MATURIDADE
MELHORA A
RELAÇÃO COM
A INTERNET.
MAS NÃO
RESOLVE TUDO.

Os adolescentes mostram que é possível desenvolver uma relação mais crítica e equilibrada com a internet.

Mas também deixam um recado claro: ninguém deveria depender apenas da própria experiência para aprender a lidar com um ambiente que muda o tempo todo.

PARTE _ 05

DESEJOS E FUTUROS

SE DEPENDESSE DELES, COMO SERIA UMA INTERNET MELHOR?

AO LONGO DA PESQUISA, OS ADOLESCENTES NÃO APENAS IDENTIFICARAM OS PRINCIPAIS DESAFIOS DA VIDA DIGITAL. ELES TAMBÉM APONTARAM CAMINHOS CONCRETOS PARA CONSTRUIR UMA INTERNET CAPAZ DE PRESERVAR SEUS BENEFÍCIOS ENQUANTO REDUZ SEUS IMPACTOS NEGATIVOS.

AGENDA DE FUTURO

4 PILARES DO QUE O JOVEM ESPERA DO ECOSSISTEMA DIGITAL.

Onde a ajuda é mais urgente.

1. REGULAMENTAÇÃO,
SEGURANÇA E PRIVACIDADE

2.COMBATE À
TOXICIDADE E AO ÓDIO

3.CONTROLE DE
ALGORITMOS E VÍCIO DIGITAL

4. EDUCAÇÃO DIGITAL E
APOIO AO BEM-ESTAR

1. REGULAMENTAÇÃO, SEGURANÇA E PRIVACIDADE

DESAFIO

Os jovens sentem que navegam em uma infraestrutura sem regras claras, onde a privacidade é violada e menores ficam expostos a riscos graves sem a devida checagem de identidade.

FRENTES DE AÇÃO

- **Responsabilização jurídica:** Punições severas e leis rígidas para crimes e abusos digitais.
- **Validação de identidade:** Vinculação obrigatória do CPF às contas para eliminar a impunidade dos perfis fakes.
- **Soberania dos dados:** Maior controle, transparência e privacidade sobre as informações pessoais.

43%
Pede mais
controle das
plataformas

25%
Pede mais leis e
regras do
governo

“SE PUDESSE MUDAR ALGO NA INTERNET, ADICIONARIA CENSURA E PUNIÇÕES MAIS SEVERAS PARA DETERMINADOS CONTEÚDOS E COMPORTAMENTOS.”

MENINO, 18 ANOS, SUDESTE

“COLOCAR MAIS EMENDA DE SEGURANÇA MESMO, MAS NA QUESTÃO DA IDENTIFICAÇÃO, EU ACHO QUE MUITOS DESSES CASOS DE PANELAS DO DISCORD, POR EXEMPLO, OU DE EXPLORAÇÃO INFANTIL, QUE ACONTECE BASTANTE.”

MENINO, 17 ANOS, SUDESTE

2. COMBATE À TOXICIDADE E AO ÓDIO

DESAFIO

A exaustão emocional provocada por um ambiente hostil. O jovem percebe que a arquitetura das redes premia o conflito, os linchamentos virtuais e os ataques gratuitos, tornando a permanência na rede tóxica para a saúde mental

FRENTES DE AÇÃO

- **Moderação ativa:** Filtros automáticos e eficientes contra comentários de ódio e haters.
- **Menor Tolerância:** Banimento e fim de plataformas/recursos criados estruturalmente para propagar o mal-estar.

55%

Acredita que
deve haver
proibição de
certos
conteúdos

24%

Tem mais medo
de violência e
conteúdos de
ódio

“TEM UMA PROTEÇÃO MAIOR, NA PARTE DO QUE AS PESSOAS PODEM FALAR. ÀS VEZES, VOCÊ ESTÁ VENDO UM VÍDEO. AÍ, DO NADA, VAI UM BICHINHO LÁ E COMENTA UMA FRASE MUITO MACHISTA. AÍ, VOCÊ ENTRA E DENUNCIA, MAS NO INSTAGRAM E NO TIKTOK NÃO RECONHECEM NENHUM TIPO DE VIOLAÇÃO.”

MENINO, 16 ANOS, SUL

3. CONTROLE DE ALGORITMOS E VÍCIO DIGITAL

DESAFIO

Os jovens reconhecem que o scrolling infinito e as notificações intrusivas foram desenhados para capturar a atenção, minando a sua capacidade de exercer a sua agência.

FRENTES DE AÇÃO

- **Fim do design viciante:** Redesenho de interfaces para evitar a drenagem involuntária de tempo.
- **Algoritmos do bem:** Recomendação ativa de pausas, diversidade de temas e conteúdos de valor real.
- **Transparência algorítmica:** maior clareza sobre como algoritmos recomendam conteúdos e influenciam o que as pessoas veem.

22%

Acha que devem existir limites de tempo

“COMO SE EXISTISSE UM ALGORITMO DO BEM, ENTENDEU? QUE NÃO TE LEVASSE A VER SÓ BESTEIRA.”

MENINA, 17 ANOS, SUDESTE

“SER PROIBIDO USAR OS ALGORITMOS VICIANTE... QUE AS GRANDES BIG TECHS NÃO PUDESSEM COLOCAR AS FUNCIONALIDADES DE PRENDER A ATENÇÃO”

MENINO, 17 ANOS, NORDESTE

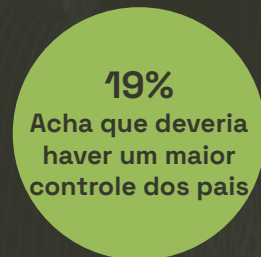
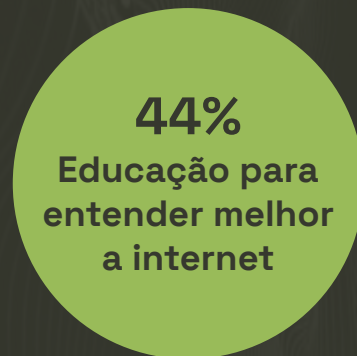
4. EDUCAÇÃO DIGITAL E APOIO AO BEM-ESTAR

DESAFIO

Os jovens reconhecem que desenvolver uma relação saudável com a internet exige aprendizado contínuo, apoio emocional e a participação de adultos e instituições na formação de uma cidadania digital.

FRENTES DE AÇÃO

- **Educação digital:** promover o uso consciente da tecnologia na escola e no ambiente familiar.
- **Rede de apoio:** ampliar o acesso a suporte emocional e psicológico para lidar com os impactos da vida digital.
- **Corresponsabilidade familiar:** fortalecer o papel das famílias na orientação e acompanhamento da experiência online.



“TER MUITAS AULAS DE CONSCIENTIZAÇÃO NA ESCOLA. ACHO QUE A ESCOLA É ALI ONDE TUDO COMEÇA.”

MENINA, 16 ANOS, SUDESTE

“EU ACHO QUE A INTERNET TAMBÉM PRECISA DE MUITO AUXÍLIO PSICOLÓGICO. NÃO SÓ PESSOAS RESPONSÁVEIS PSICÓLOGOS, PSIQUIATRAS, MAS PARA ESSES PROFISSIONAIS AJUDAREM NA PROGRAMAÇÃO DA INTERNET.”

MENINA, 16 ANOS, NORDESTE

QUANDO ALINHAMOS COM OS CUSTOS DA VIDA DIGITAL, VEMOS QUE ALGUNS SÃO MAIS TRANSVERSAIS QUE OUTROS

DEPENDÊNCIA E
ESGOTAMENTO COGNITIVO

AMEAÇA E
HOSTILIDADE

NECESSIDADE DE
VALIDAÇÃO

1.SEGURANÇA, PRIVACIDADE
E REGULAMENTAÇÃO

2.COMBATE À TOXICIDADE E AO ÓDIO

3.CONTROLE DE ALGORITMOS
E VÍCIO DIGITAL

5.EDUCAÇÃO DIGITAL E APOIO AO BEM-ESTAR

ELES ESTÃO
PREOCUPADOS, E EM
CERTA MEDIDA JÁ
SABEM O CAMINHO
PARA UMA INTERNET
MELHOR

MAS SÓ 19%
ACREDITA QUE
CONSEGUEM
AJUDAR DE
MANEIRA
SIGNIFICATIVA A
CONSTRUIR UMA
INTERNET MELHOR

WRAP UP

OS ADOLESCENTES
QUEREM UMA
INTERNET QUE
PERMITA CRESCER
SEM PRECISAR SE
PROTEGER O
TEMPO TODO.

MAS,
SOZINHOS,
NÃO VÃO
RESOLVER
ESSE
PROBLEMA.

A proteção e o controle dependem das escolhas feitas por famílias, escolas, plataformas, empresas e poder público.

A responsabilidade é compartilhada, e é justamente por isso que a transformação também pode ser.

A SOLUÇÃO SÓ SE TORNA POSSÍVEL QUANDO
OS AMBIENTES DIGITAIS PERMITIREM QUE
ELES POSSAM **CONTRIBUIR** PARA **CONSTRUIR**
(E NÃO APENAS **RESISTIR**) A INTERNET QUE,
INEVITAVELMENTE, **TAMBÉM OS FORMA.**

OBG.

alana  K O G A