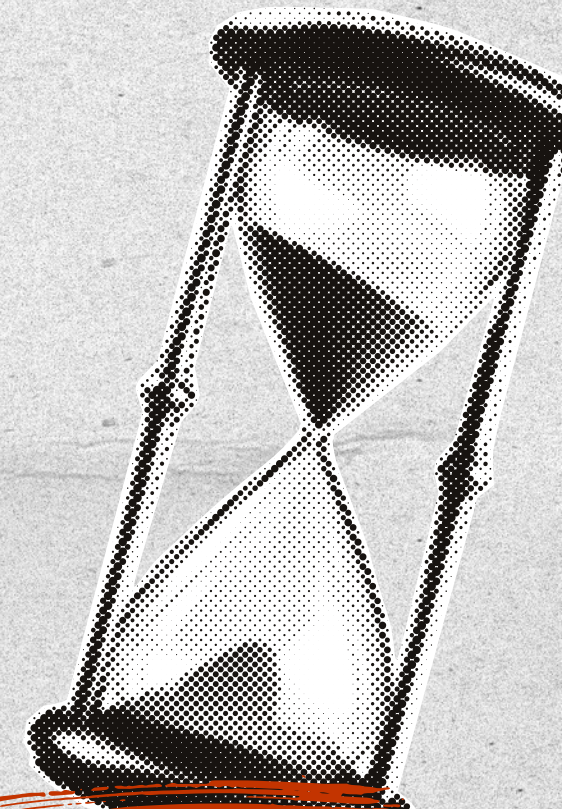


Pesquisa

Quem conduz a adolescência?

ENTRE PAIS CANSADOS, ESCOLAS SOBRECARREGADAS E REDES SOCIAIS SEMPRE ATENTAS



Quem fez

Soraia Marioti

Mãe e tia de muitos. Administradora de Empresas e Pesquisadora Comportamental apaixonada por educação e infância.

17 anos de experiência em grandes multinacionais em áreas de Planejamento Financeiro e Estratégico, Inovação e Consumer Insights, liderando times no Brasil, México e Londres.

Apaixonada por comportamento humano, é pós graduada em Antropologia e Neurociências, ambas pela PUC.

Atualmente, pesquisadora independente e consultora em comportamento do consumidor, estratégia e inovação.



www.soraiamarioti.com.br
soraiamarioti1@gmail.com
+55 11 94056 1269

Quem apoia

Escola de Pais do Brasil (EPB)

Instituição sem fins lucrativos de caráter educativo, preventiva e voluntária, que atua há mais de 60 anos no auxílio a famílias. Seu foco principal é a Educação Parental, oferecendo suporte para que pais, agentes educadores e cuidadores possam aprimorar o relacionamento familiar e a formação integral de crianças e adolescentes.



por: soraia marioti

Por que insistir neste assunto?



Somos a “Geração do Cansaço”, pais e educadores. A última a crescer sem telas e a primeira a educar crianças e adolescentes em um mundo completamente digital, uma “Geração Ansiosa”. Não fomos preparados para isso e seguimos tentando, entre as mil demandas da rotina e a esperança e fé de que conversar seja suficiente.

Crianças não estão crescendo apenas entre os pais e educadores, mas entre algoritmos. E ignorar isso não protege. As telas não esperam. Os algoritmos e o avanço da tecnologia em busca de atenção constante não descansam.

Em vez de respostas prontas, precisamos de lugares onde possamos pensar juntos, com dados, escuta e tempo.

Metodologia robusta

1ª fase: Desk Research

A primeira fase da pesquisa foi dedicada ao estudo de muitas publicações já realizadas sobre o tema e a leitura de livros importantes que abordam a sociedade contemporânea e os efeitos psicológicos e sociais das redes.

2ª fase: entrevistas em profundidade com 56 famílias

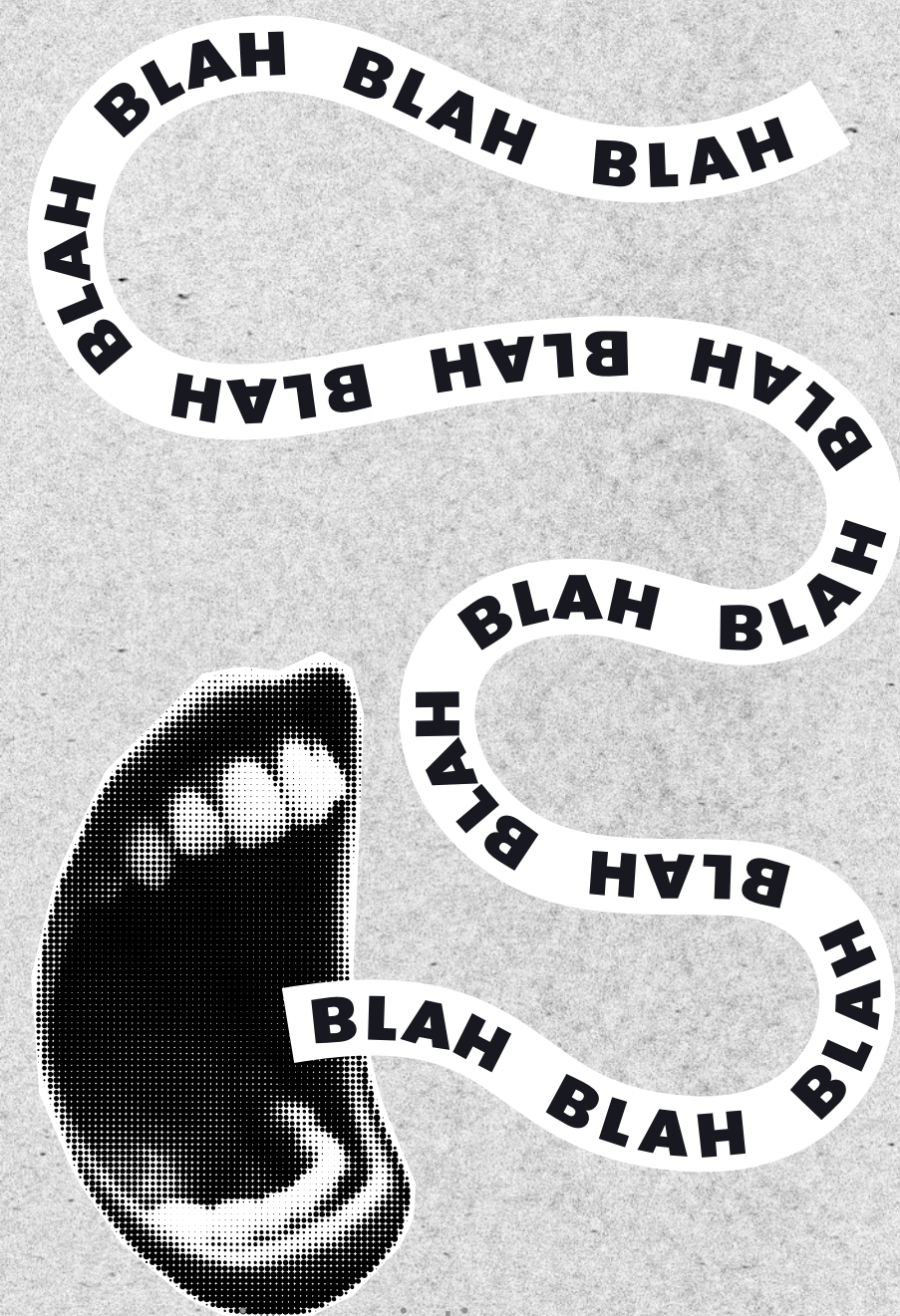
Em 6 diferentes capitais (São Paulo, Rio de Janeiro, Curitiba, Brasília, Belo Horizonte e Recife), pais e mães foram ouvidos em grupos de três pessoas para dividirem suas percepções e comportamentos sobre o uso de telas e redes sociais de seus filhos adolescentes

3ª fase: 1.180 famílias entrevistadas nas 5 regiões

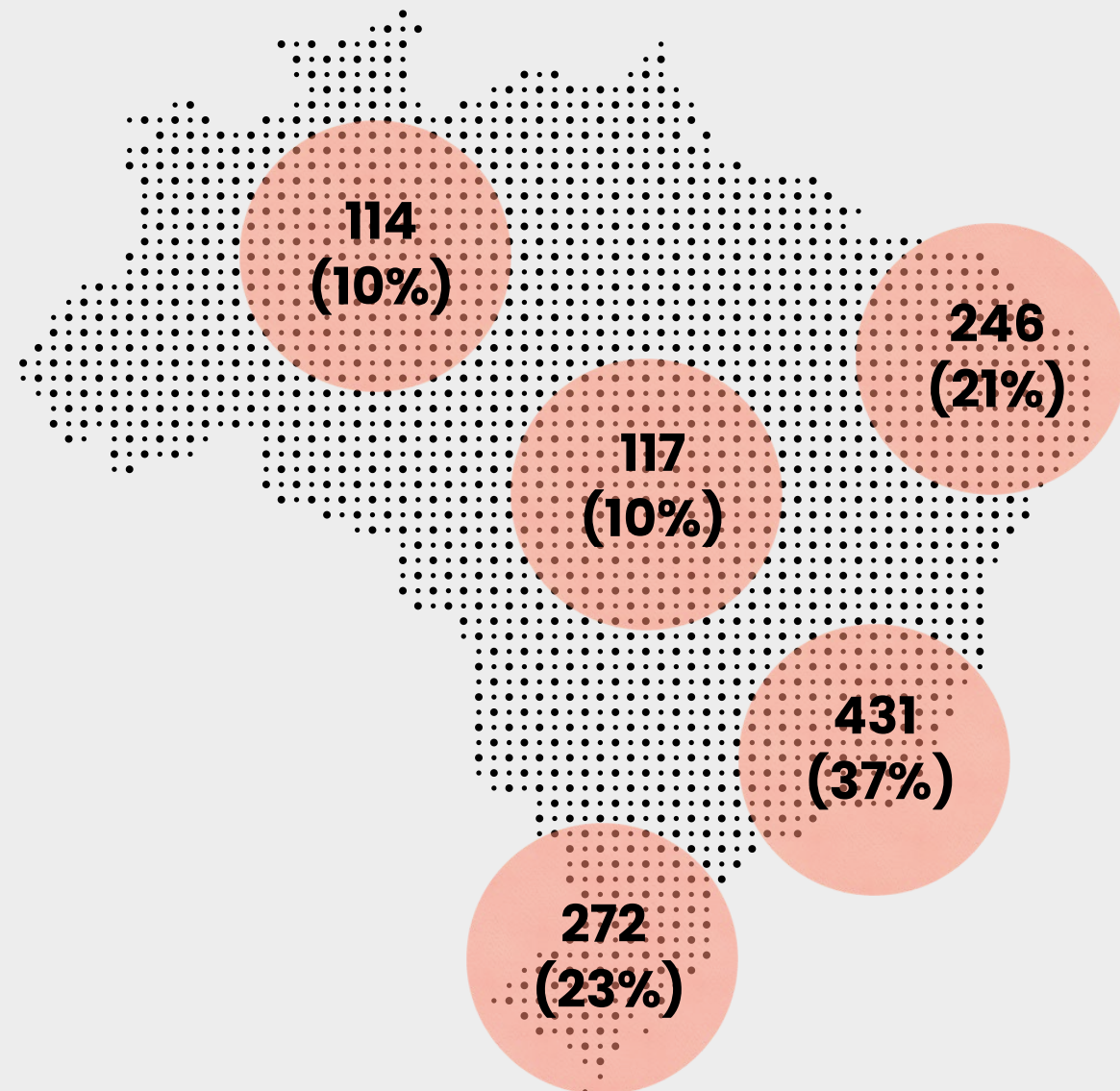
Pais e mães de filhos adolescentes, com idade entre 12 a 17 anos, tiveram a chance de responder a um questionário sobre o tema, abordando seus próprios hábitos e de seus filhos, seus medos, relação com o ambiente escolar e ações tomadas para intermediar a relação com as telas e redes sociais. Campo: 05/Set a 15/Out de 2025.

4ª fase: entrevistas com especialistas

5 especialistas entre pedagogos, psicólogos e pediatras enriqueceram a pesquisa com seu ponto de vista sobre o cuidado e riscos que famílias e adolescentes vivem hoje.



1.180 participantes em todo Brasil



Gênero



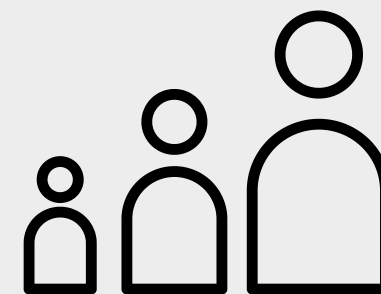
Masculino: 205 (17%)
Feminino: 975 (83%)

Renda familiar mensal



Até R\$5K/mês: 354 (30%)
Entre R\$5K a R\$10K: 295 (25%)
Entre R\$10K a R\$15K: 183 (16%)
Entre R\$15K a R\$25K: 165 (14%)
Acima de R\$25K: 183 (16%)

Idade dos adolescentes



12 – 13 anos: 516 (44%)
14 – 15 anos: 430 (36%)
16 – 17 anos: 234 (20%)

Mas antes dos resultados,
**vamos alinhar conhecimento
sobre a fase adolescente.**



O cérebro adolescente não é um adulto em miniatura

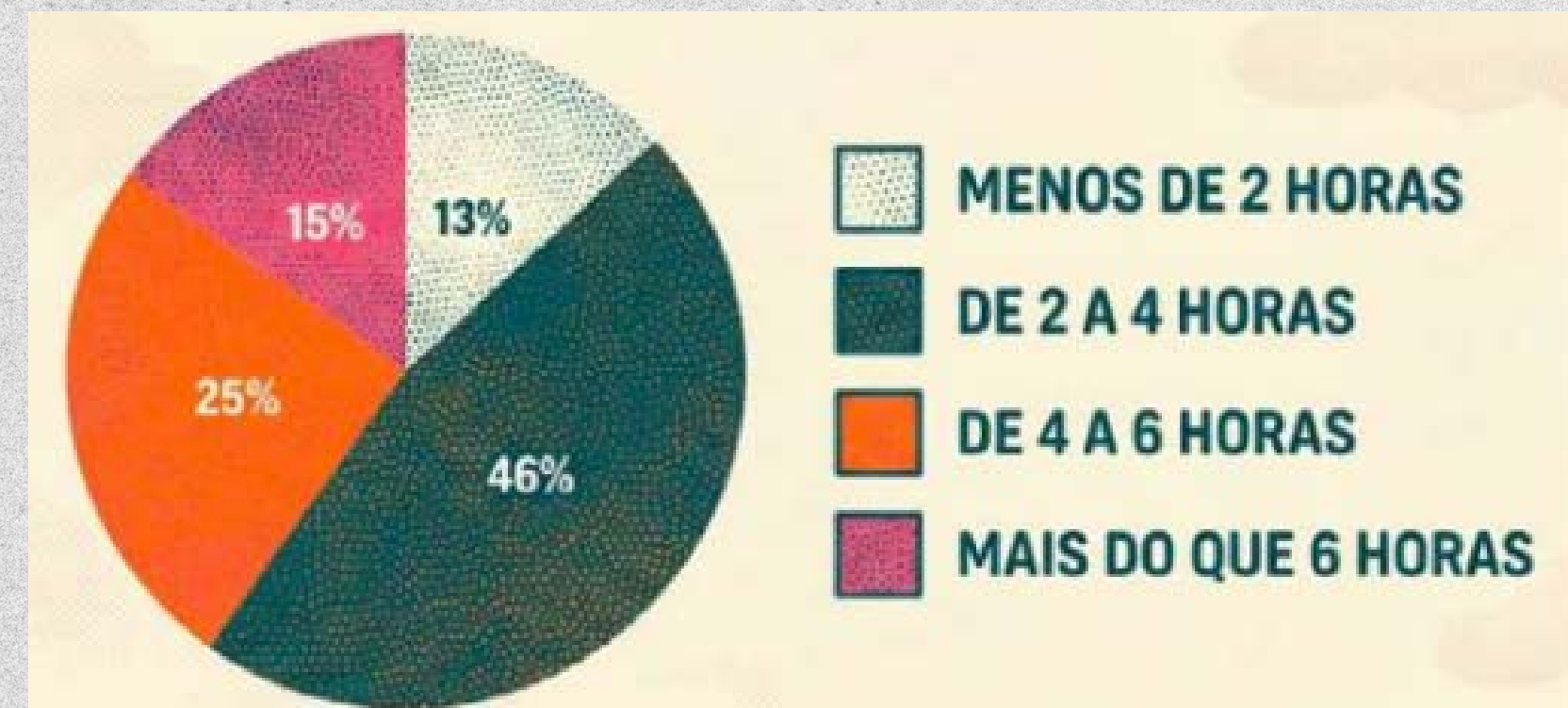


- **Sistema límbico a todo vapor:** busca por prazer, emoção, recompensa. Altamente sensível e responsivo.
- **Mas, com um córtex pré-frontal em pleno desenvolvimento.** Trata-se da última região do cérebro a amadurecer, finalizada por volta dos 25 anos
- O córtex pré-frontal é **responsável pelo desenvolvimento das funções de auto regulação e controle, tomada de decisão, julgamento moral, empatia, organização e pensamento de longo prazo**

Imagine um córtex pré-frontal se desenvolvendo sob influência constante das redes sociais

- De um lado um sistema límbico que busca recompensa e pertencimento que é completamente conquistado pelo sistema de **curtidas**, visualizações, compartilhamentos e comentários das redes sociais. Uma bomba de dopamina.
- De outro, um sistema de moral e freio racional em desenvolvimento, **superexposto a imagens**, vídeos, conteúdos tóxicos e violentos.
- Em vez de promover autonomia cognitiva, as redes sociais tendem a **reforçar vieses, preferências e crenças preexistentes**, pois entregam **mais do mesmo**, filtrando informações. Imagine tudo isso atuando sobre uma mente em formação.

Tempo de tela diário dos adolescentes da amostra



Amostra: 1.800 respondentes, Brasil (Set e Out/25)



A adolescência sofre uma anestesia social

Excesso de violência e todo tipo de preconceito e discriminação em doses diárias provocam uma dessensibilização moral. Crianças e adolescentes são educados a evitar riscos e proteger a si mesmos, mais do que assumir responsabilidades pelo impacto de suas ações.

E quando o algoritmo encontra este cérebro em formação...

- **Entre 2010 e 2019 dobrou relatos de episódios depressivos** entre adolescentes americanos, ingleses, canadenses e australianos.
- **Casos de automutilação entre adolescentes americanas cresceram +188% entre 2010 e 2020.** Já para os meninos, o crescimento ficou em +48% neste mesmo período.
- **A taxa de suicídio entre jovens adolescentes também disparou: houve um aumento de 167% para meninas e 91% para meninos de 10 a 14 anos,** reforçando que o fenômeno não está restrito a um único gênero.

e os adolescentes brasileiros...



- Mais de 71.000 denúncias de crimes de exploração sexual em 2024
- Mais de 50% já sofreram algum tipo de violência sexual online em 2024 e menos de 20% soube como reagir e pedir ajuda.
- 84% dos jovens brasileiros usam filtros de forma recorrente e 40% dos adolescentes pensam em seguir com procedimentos estéticos
- Aumento de +29% de internações por autolesão entre jovens de 10 a 24 anos, entre 2011 e 2024
- Aumento de +11% em vendas de antidepressivos, ansiolíticos e estabilizadores de humor entre jovens de 10 a 17 anos entre 2022 e 2023.

Fonte: Relatório Talk Juventudes e Saúde Mental Unicef, Estudo Dove + Edelman, Pesquisa ChildFund Brasil, RAPS SUS

**Últimos pais de uma geração
analógica, criando os primeiros
nativos 100% digitais**



**Seríamos nós a sociedade de pais
cansados de Byung-Chul Han
criando a geração ansiosa de
Jonathan Haidt?**

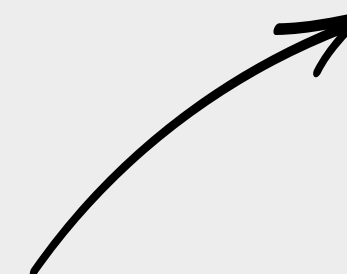
E depois de ouvir 56 famílias e 1.180 pais pelo Brasil...



81% dos adolescentes iniciaram seu contato diário com telas antes dos 3 anos, sendo 34% antes mesmo do seu primeiro ano de vida

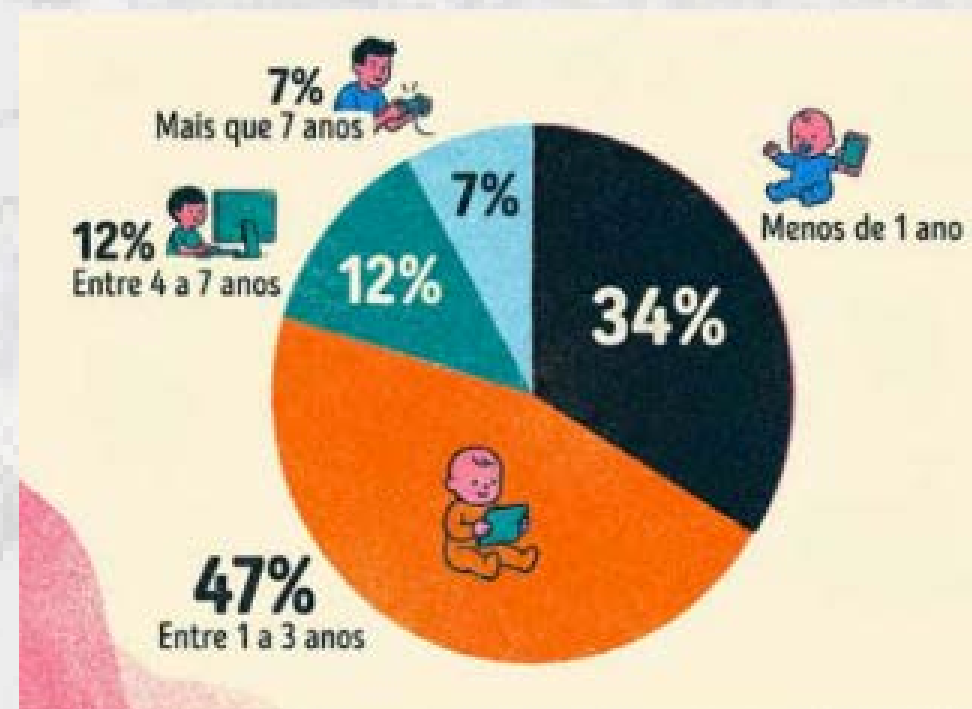


E hoje, na adolescência, passam por volta de 4h 12min diariamente em telas e redes sociais, com aumento significativo a partir dos 15 anos.

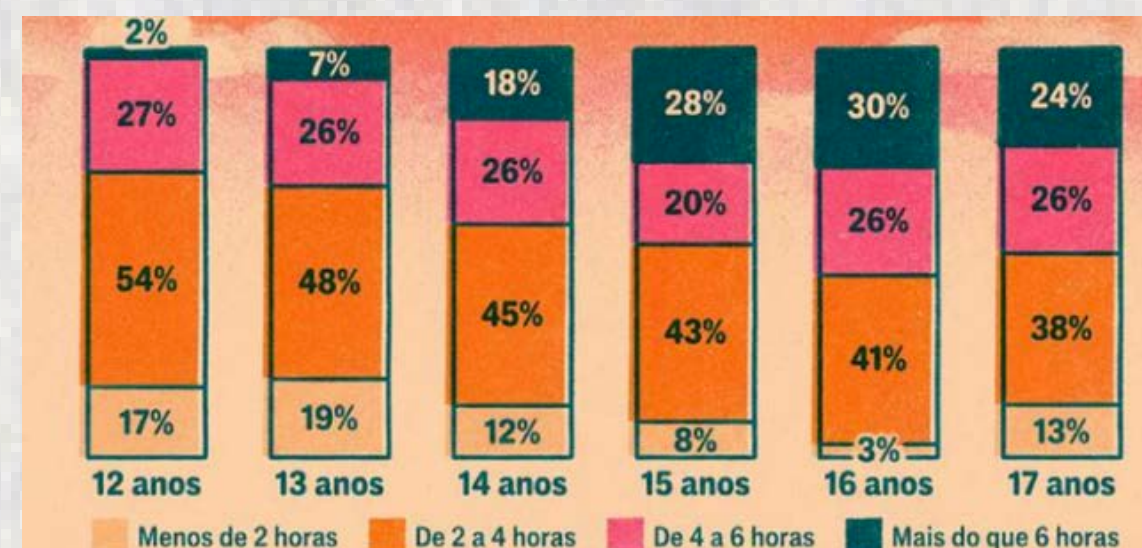


YouTube, Whatsapp, Instagram, TikTok e Roblox lideram o tempo de tela dos jovens, com destaque para apps centrados em imagem entre as meninas e jogos e jogos e fóruns como Discord entre os meninos.

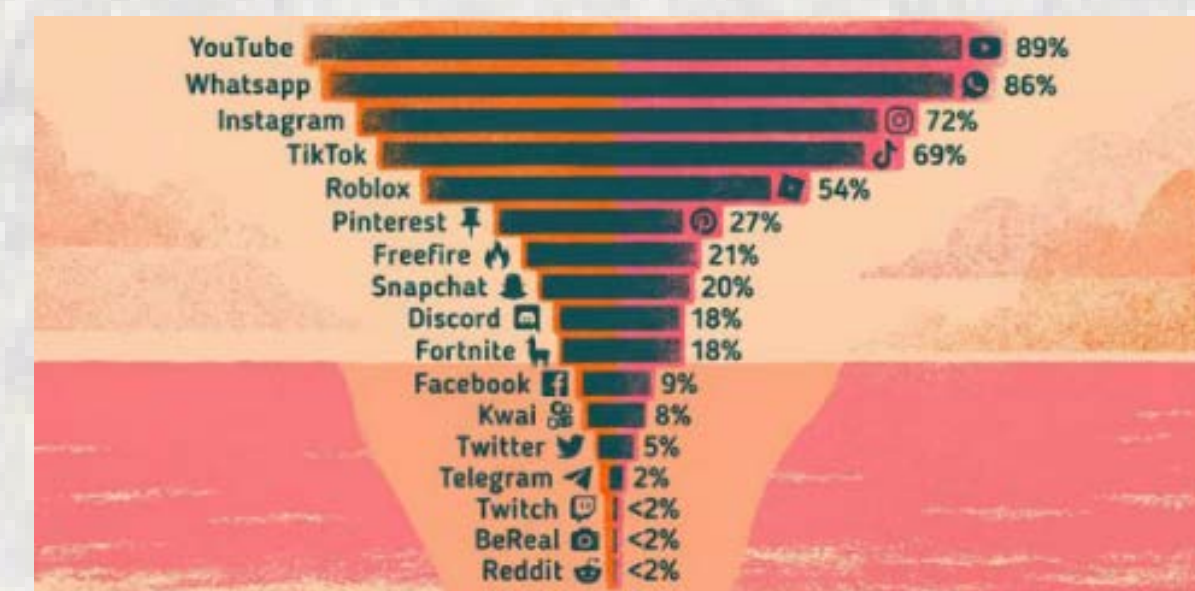
Idade de primeiro contato com as telas



Horas diárias gastas em telas, por idade



Apps mais acessados diariamente



Apesar das mais de 4 horas diárias nas redes, **apenas 32% dos pais acreditam que seus filhos sejam bastante ou muito dependentes das telas** e 56% possuem algum tipo de controle parental, focado em geolocalização.

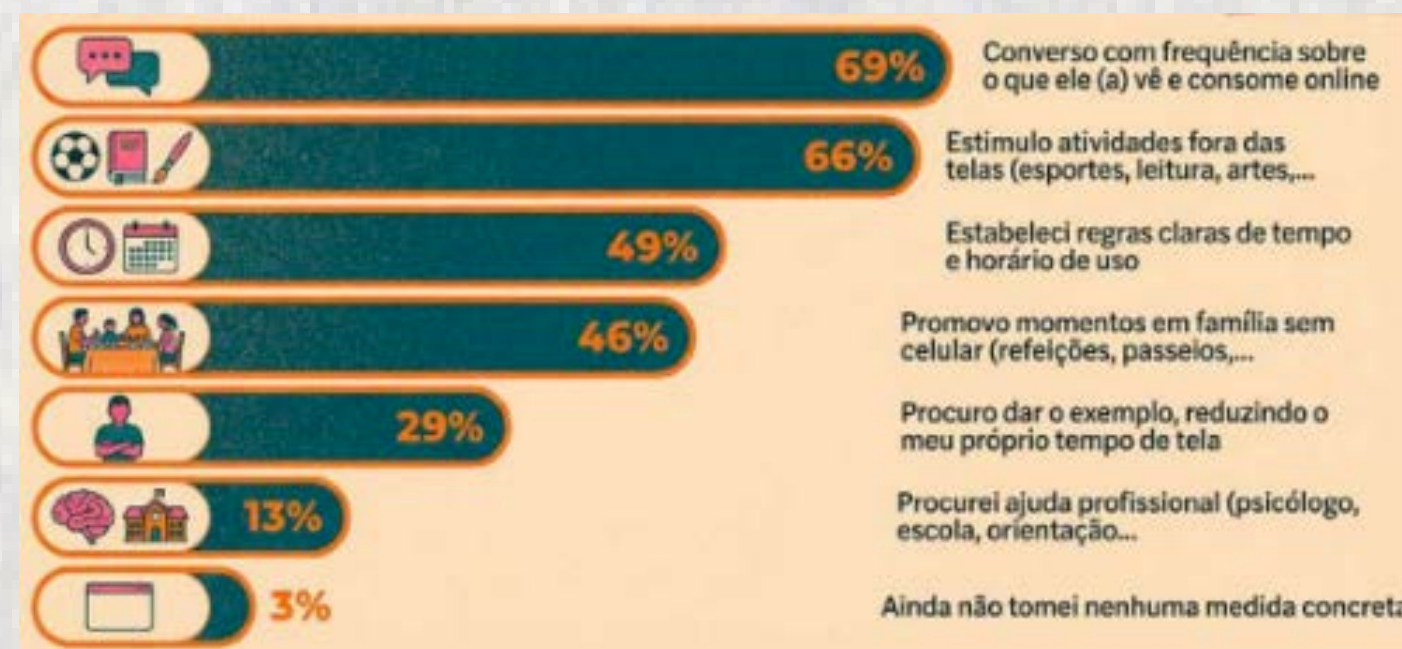
Para conter o uso de telas **pais optam pela conversa frequente e estímulos a atividades fora das telas, como esportes. 49%** estabeleceram regras claras, **enfraquecidas a partir dos 14 anos.**

Outra forma de controle é a verificação dos celulares. **38% dos pais o fazem quando algo chama a atenção, mas 21% dizem que raramente ou nunca acessam os aparelhos.** A partir dos 15 anos, este número sobe para 31%.

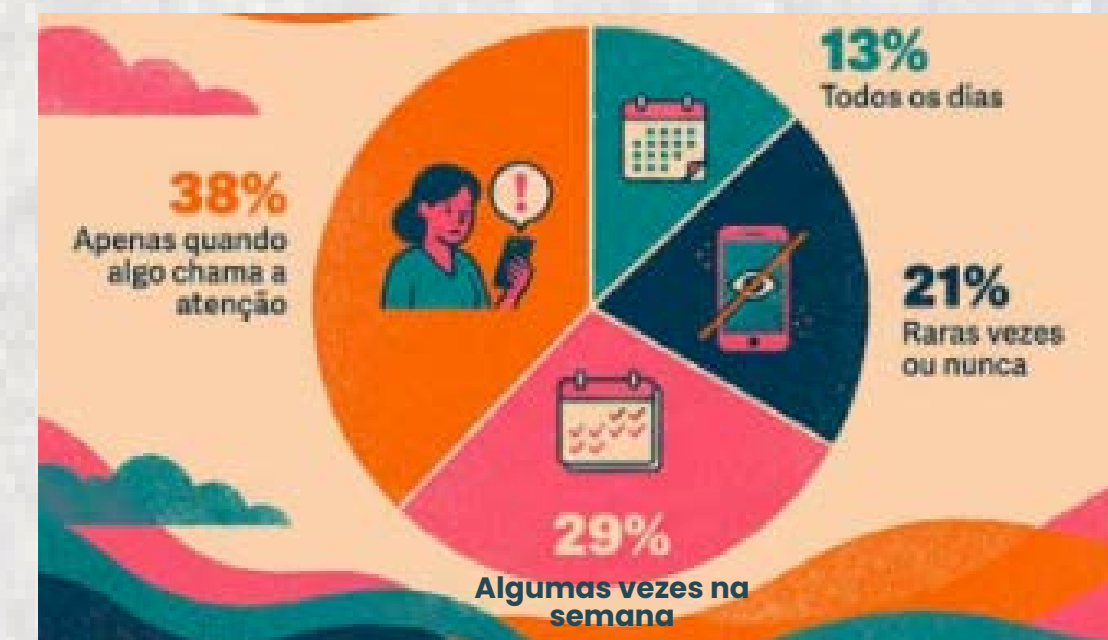
Percepção dos pais quando à dependência de seus filhos



Ações tomadas pelos pais para melhorar a relação de seus filhos com as telas



Frequência de verificação dos celulares de seus filhos





Mas isso é a adolescência, né? É o momento dela descobrir o mundo com os olhos dela, experimentar, se frustrar. Somos muito abertos à conversa aqui em casa, um porto seguro para ela ter para onde voltar, conversar, expor medos. Somos um guia. Mas não dá para prender para sempre. E, eu acho que de alguma forma a internet, as redes sociais, é a “nova rua”, sabe? Mas temos a vantagem de estar fisicamente em casa.

(Mulher, 37 anos, Minas Gerais, mãe de uma menina)

Eu controlo o tempo de uso do celular, são 4 horas por dia, algumas buscas de palavras no Google e no YouTube e temos geolocalização para compartilhar com toda família. Vocês já tentaram ir mais a fundo nos controles que estão no Roblox? Quando eu tentei para desativar o chat, proibir palavras e tal, estava tudo em inglês, uns termos meio técnicos que eu não entendo nada. Aí travou mais coisas do que eu queria, ele quase não conseguia jogar, aí liberei. Não tinha que ser em Português, fácil de entender? Eu acho que essas empresas de joguinhos dificultam e ninguém também vai atrás.

(Mulher, 35 anos, Curitiba, mãe de um menino)

Apenas 4% dos pais nunca notaram nenhum sintoma em seus filhos após longas horas em frente às telas. Dificuldade de concentração, agressividade, irritação e ansiedade já foram presenciados por metade dos pais entrevistados.

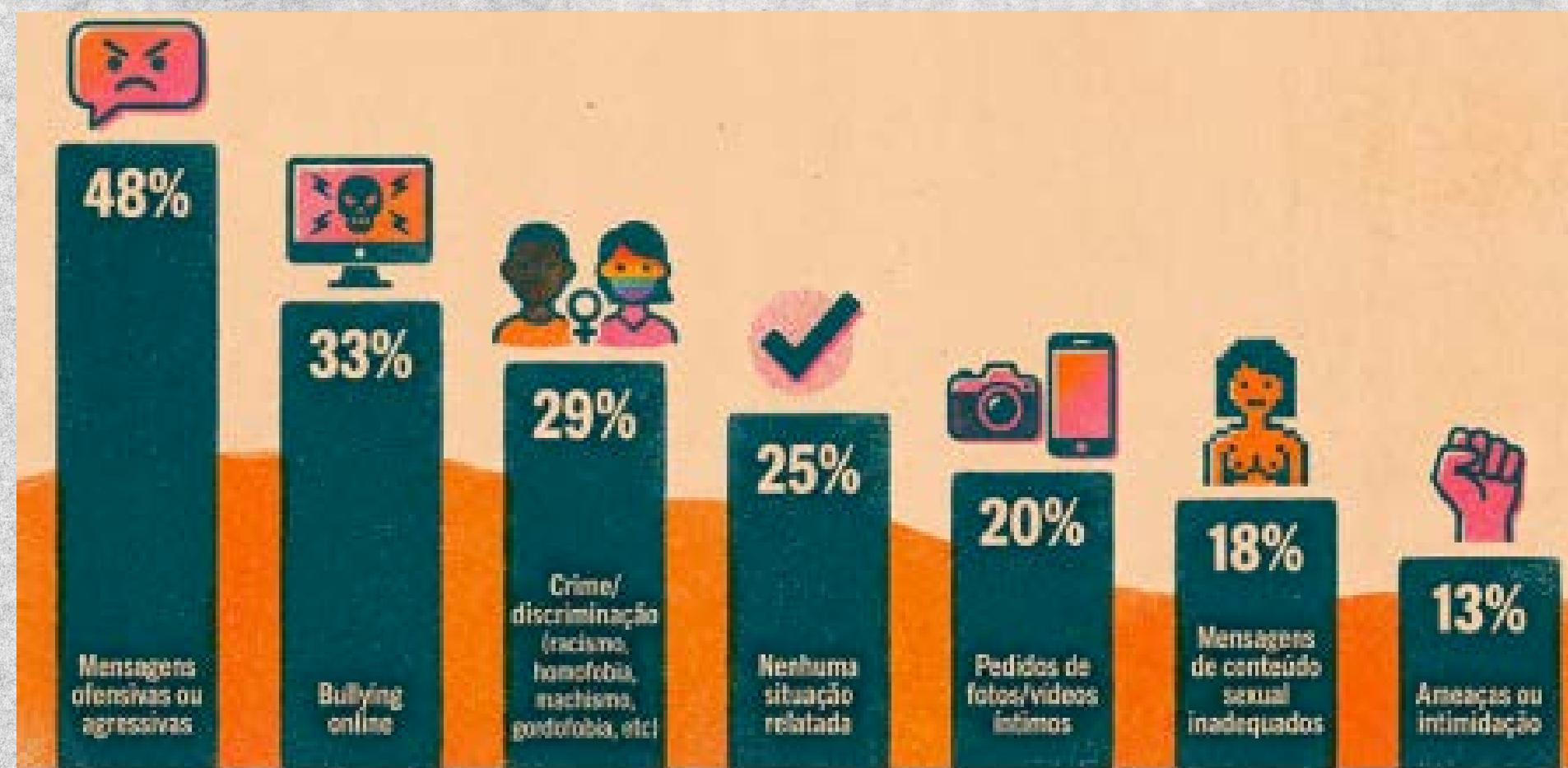


> agressividade e agitação



> tristeza e baixa auto estima

25% dos pais relataram que nunca notaram ou presenciaram qualquer situação preocupante online. Por outro lado, **48% disseram já ter visto mensagens ofensivas ou agressivas, 33% bullying explícito e 29% atos criminosos ou discriminatórios** entre os adolescentes.



> aumento de todas as situações relatadas



> mensagens sexualizadas e bullying

Os riscos online já assustam tanto os pais quanto situações da vida offline. **Consumir conteúdos violentos, pornográficos e autodestrutivos, por exemplo, já os preocupam tanto quanto pensar em seus filhos sendo vítimas de assédio sexual fora de casa.** Ainda assim, vale lembrar, apenas 49% das famílias estipularam alguma regra de uso das telas e redes sociais.



> diminuição de todos os medos



> mais incidência de medo entre pais de meninos

Sentimento de preparo dos pais



Apenas 36% dos pais afirmam se sentir preparados para conversar sobre uso de telas e redes sociais com seus filhos, enquanto 31% dizem se sentir nada ou pouco preparados. Esse equilíbrio instável já sugere que a educação digital ainda é vivida como um território incerto, sem referências consolidadas.



> sentimento de mais despreparo

E é na troca com amigos e familiares que acontece a maior busca por informação, seguido por entrevistas e reportagens. Apenas 13% e 8%, respectivamente, buscam por meios formais como publicações especializadas e ativistas pró-infância. Outros 14% se informam nas próprias redes sociais, mesmo de pessoas desconhecidas.

Busca por informação sobre telas e redes sociais



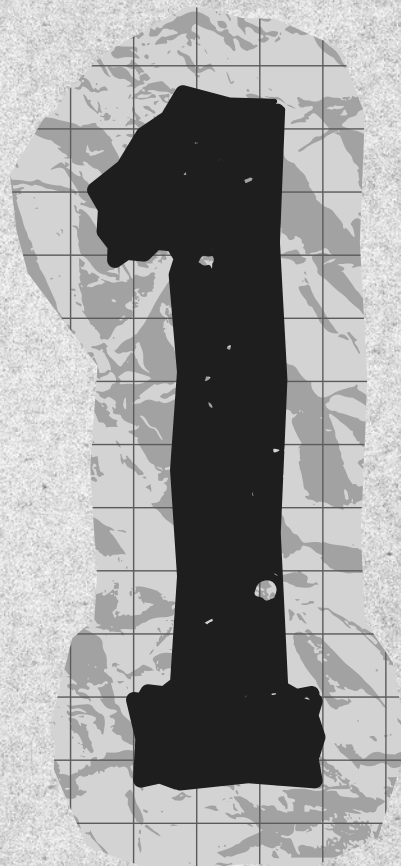
A large, stylized red quotation mark graphic consisting of two thick, curved lines facing each other, with a horizontal line extending to the right from the top of the right-hand curve.

É tudo uma grande loucura, né? Já parou para prestar atenção mesmo quando eles estão jogando? Os termos, as frases, gírias que usam? Impossível, impossível entender. É louco porque muitas vezes me sinto até desconectado desse universo, é meio impenetrável. E olha que eu tento, eu trabalho com tecnologia, veja só! Mas sinto uma baita dificuldade de me interessar pelos assuntos dele. O que tem nos unido é a música. Suei para buscar um interesse comum. Se não, íamos continuar cada um em canto da casa.

(Homem, 40 anos, Curitiba, pai de um menino)



Reflexões



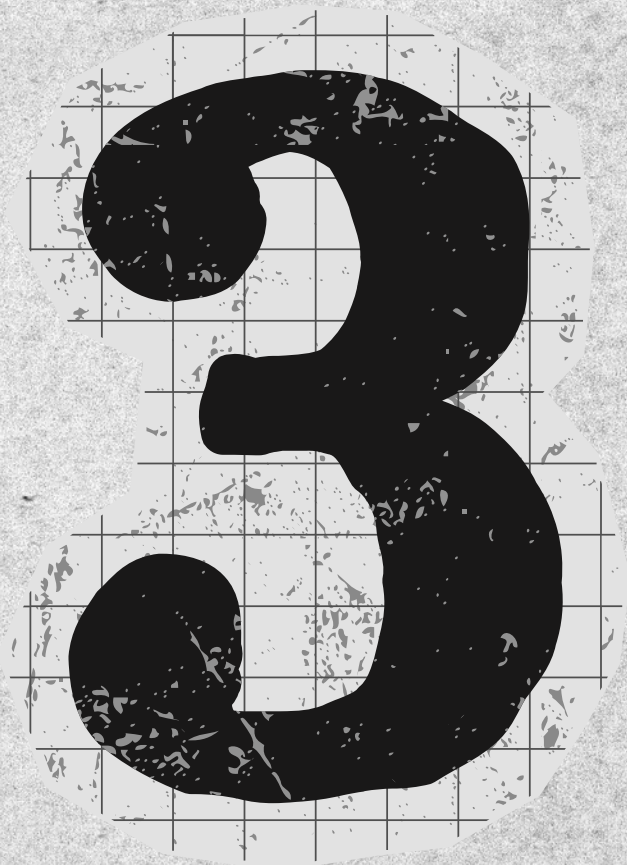
A conversa é a principal (muitas vezes a única) estratégia adotada pelos pais para tentar melhorar a relação de seus filhos com as telas e redes sociais.

- * É contínua ou aparece apenas em conflitos?
- * As rotinas e hábitos familiares sustentam ou contradizem o discurso?
- * Há mesmo consciência de todos os riscos envolvidos?
- * Qão seguras as famílias se sentem para falar sobre um mundo digital complexo?

Quanto mais complexo o mundo digital de seus filhos, menor é a presença adulta.



- * Este afastamento é confiança ou desconhecimento e insegurança?
- * O quanto deste recuo parental vem do cansaço, medo do conflito e sensação de incompetência?
- * Em que momento a ausência dos pais é confundida com liberdade e privacidade?
- * Esta delegação de responsabilidades para os adolescentes é uma escolha consciente dos pais ou por sensação de inevitabilidade?



Sensação de tempo passando rápido demais, excesso de fadiga adulta e cansaço parental abrindo espaço para que as telas entrem cada vez mais cedo na vida das crianças

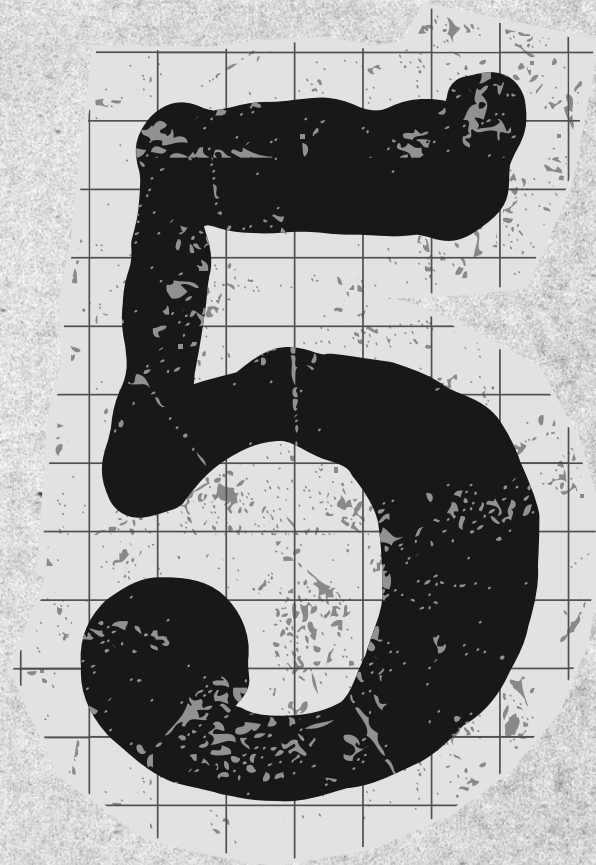
- * Em que momento as telas estão entrando como alívio do cansaço parental?
- * O que acontece com o cuidado quando a energia emocional está esgotada?
- * Que alternativa real os pais têm quando falta tempo, apoio e descanso?
- * Pais oferecem telas mais rápido do que conseguem sustentar presença?
- * O quanto essa dinâmica é individual e o quanto sofre impacto de uma normalização social?

Embora os meninos sejam percebidos pelos pais como mais expostos aos riscos digitais, o distanciamento adulto pode estar educando afetos, relações e visões de mundo por omissão

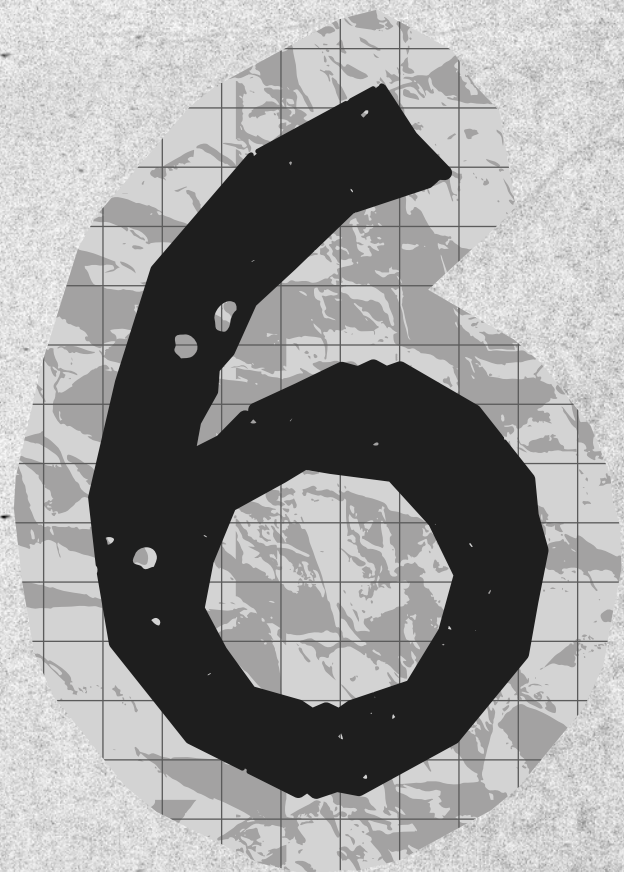
4

- * Que expectativas culturais temos sobre autonomia, risco e maturidade masculina?
- * Que repertório afetivo, relacional e ético os meninos estão construindo sozinhos no ambiente digital?
- * A ausência de mediação está sendo confundida com confiança ou respeito à autonomia?
- * Que oportunidades se perdem quando não nomeamos, discutimos e contextualizamos esses conteúdos?
- * Que tipo de masculinidade está sendo reforçada, intencionalmente ou não, pelas nossas ausências?

Pais têm tratado educação digital como defesa e não como ética. Falamos muito sobre como evitar que nossos filhos sofram violência, e pouco sobre como evitar que a reproduzam.



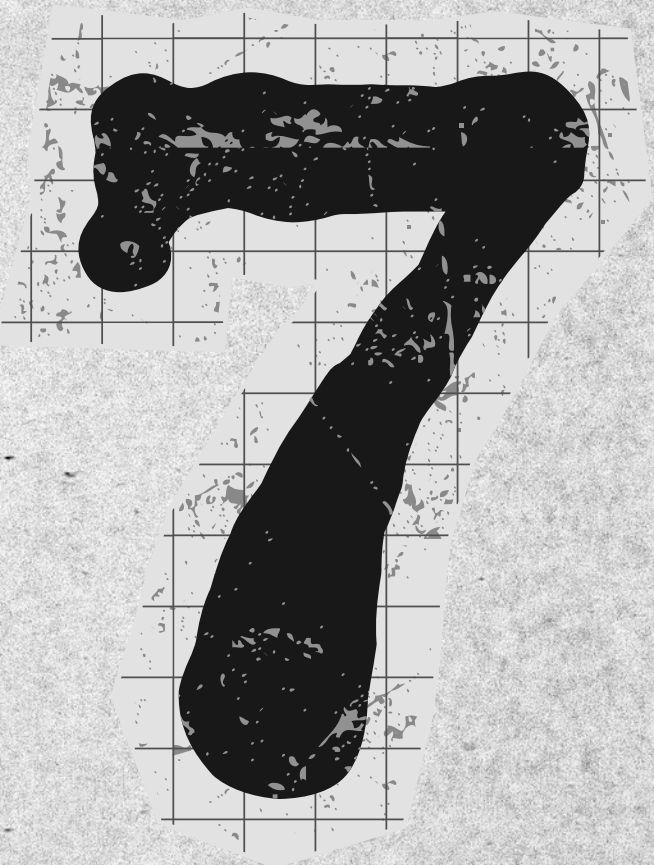
- * Que espaço damos para discutir empatia, consentimento, limites e consequências no ambiente digital?
- * O silêncio sobre temas difíceis contribui para a naturalização de práticas violentas ou discriminatórias?
- * Estamos formando jovens críticos ou apenas jovens cautelosos?
- * O que acontece quando tratamos a violência digital sempre como algo externo, nunca como algo possível dentro de casa?
- * Como estimular empatia em ambientes marcados pela desumanização e pelo anonimato?



Adultos buscam por respostas nas próprias redes sociais e em conversas informais. Mas a sensação é de desconhecimento sobre o digital, criando bolhas de insegurança compartilhada.

- * De onde vêm as informações que embasam nossas decisões parentais sobre os meios digitais?
- * Como os algoritmos também moldam o que nós, adultos, acreditamos saber?
- * Que riscos existem quando a educação digital se baseia apenas em opiniões e relatos pessoais?
- * Em que momentos confundimos identificação emocional com orientação qualificada?
- * Quanto tempo e energia temos para buscar conhecimento mais profundo e confiável?
- * O que seria uma educação digital menos solitária para os pais?

A presença dos pais na comunidade escolar está em retração e é acelerada na adolescência. Quando casa e escola se afastam esvazia-se espaços coletivos e seguros de cuidado numa das fases mais importantes da vida.

- 
- * Há uma confusão entre autonomia do adolescente com retirada do adulto?
 - * Que oportunidades se perdem quando deixamos de dialogar com professores e outros pais?
 - * O que impede diálogos mais estruturantes sobre valores, limites e educação socioemocional?
 - * O desconforto com esses temas silencia conversas importantes?
 - * Que tipo de presença adulta coletiva a adolescência exige?

Aos 15 anos, muitos pais confiam no que foi feito até ali e se retiram de um território que exige ainda mais presença qualificada. Essa ausência não intencional amplia a exposição do jovem a ambientes digitais ainda mais arriscados.

- 
- * Por que a parentalidade parece mais solitária na adolescência do que na infância?
 - * O que acontece quando pais, escola e comunidade se retraem ao mesmo tempo?
 - * O que significa presença adulta quando o adolescente já circula em territórios digitais pouco supervisionados?
 - * O silêncio protege a relação ou fragiliza o cuidado?
 - * Que redes poderiam apoiar pais exatamente nesse momento crítico?



A solução é
coletiva!

Cuidar é político e exige pactos coletivos:

- **Normatização e regulação clara do uso de redes e plataformas:** assim como ocorreu com o cinto de segurança e a restrição ao cigarro, a criação de marcos legais pode estabelecer parâmetros mínimos de proteção enquanto a sociedade amadurece o debate.
- **Formação qualificada para pais e responsáveis:** ampliação do acesso a conteúdos baseados em evidências, dados e pesquisa, reduzindo a improvisação e fortalecendo decisões conscientes.
- **Uso estratégico de ferramentas de controle parental:** aplicativos e recursos tecnológicos podem ser aliados, desde que inseridos em acordos familiares claros, consistentes e sustentados por diálogo.
- **Conscientização precoce, desde a gestação:** considerando que a introdução às telas ocorre antes do primeiro ano de vida em muitos casos, a orientação deve começar ainda na primeira infância, ou antes dela.
- **Escolas como espaços neutros de escuta e mediação:** criação de ambientes estruturados para diálogo entre famílias, com apoio de educadores e especialistas, reaproximando famílias da comunidade escolar.
- **Educação digital com método e conteúdo:** inclusão sistemática do tema no currículo, tanto para alunos quanto para responsáveis, com abordagem ética, socioemocional e prática.
- **Diálogos proativos dentro de casa:** conversas contínuas, estruturadas e preventivas — e não apenas reativas ou punitivas.

Acesse o material completo:

www.soraiamarioti.com.br

soraiamarioti@gmail.com

+55 11 94056 1269