



Mídias Riscos e Desafios



Betânia Bohrer
Novembro 2025







Reflexão maior



Quais conexões
estamos
fazendo?



Quais
oportunidades
estamos
perdendo?

Exemplo?





“FOMO”

”medo de perder”

- Necessidade permanecer persistentemente conectado, resultando em uso frequente (e para alguns, excessivo) de redes sociais e serviços de mensagens
- Coincide com o debate se o excesso de "tempo de tela" é prejudicial para crianças e adultos

SPECIAL ARTICLE

Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use

Jon D. Elhai,^{1,2,3}  Haibo Yang,¹ Christian Montag⁴ 

¹Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin, China. ²Department of Psychology, University of Toledo, Toledo, Ohio, USA. ³Department of Psychiatry, University of Toledo, Toledo, Ohio, USA. ⁴Department of Molecular Psychology, Institute of Psychology and Education, Ulm University, Ulm, Germany.

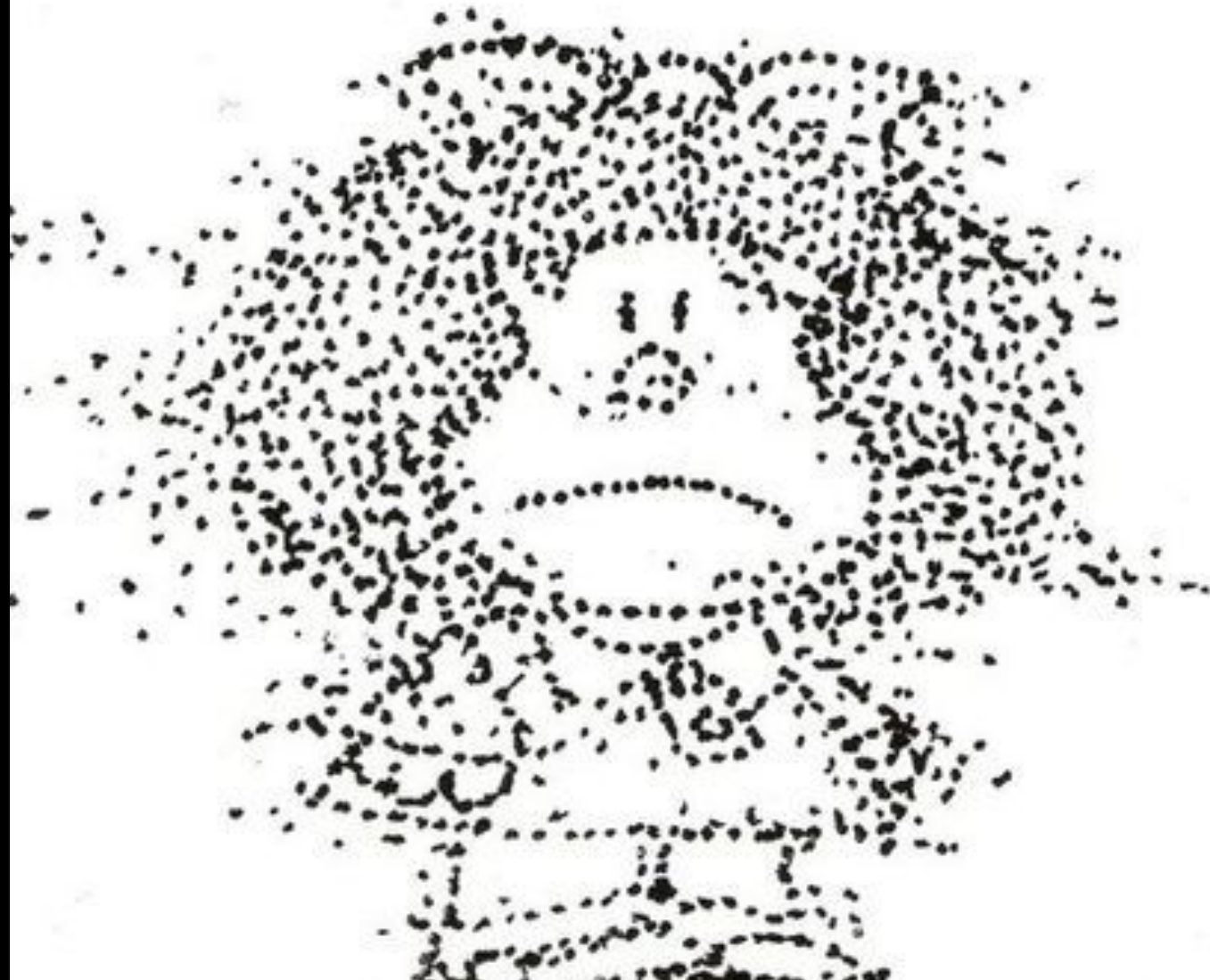
This article discusses the fear of missing out (FOMO) on rewarding experiences, an important psychological construct in contemporary times. We present an overview of the FOMO construct and its operational definition and measurement. Then, we review recent empirical research on FOMO's relationship with levels of online social engagement, problematic technology and internet communication use, negative affectivity, and sociodemographic variables. Additionally, we discuss theoretical conceptualizations regarding possible causes of FOMO and how FOMO may drive problematic internet technology use. Finally, we discuss future directions for the empirical study of FOMO.

Keywords: Addictive behavior; anxiety; social anxiety; depression; smartphone

Só trago a
pergunta...

Não tenho a
resposta certa...

ÀS VEZES VOCÊS
NÃO SE SENTEM UM
TANTO INDEFINIDOS?



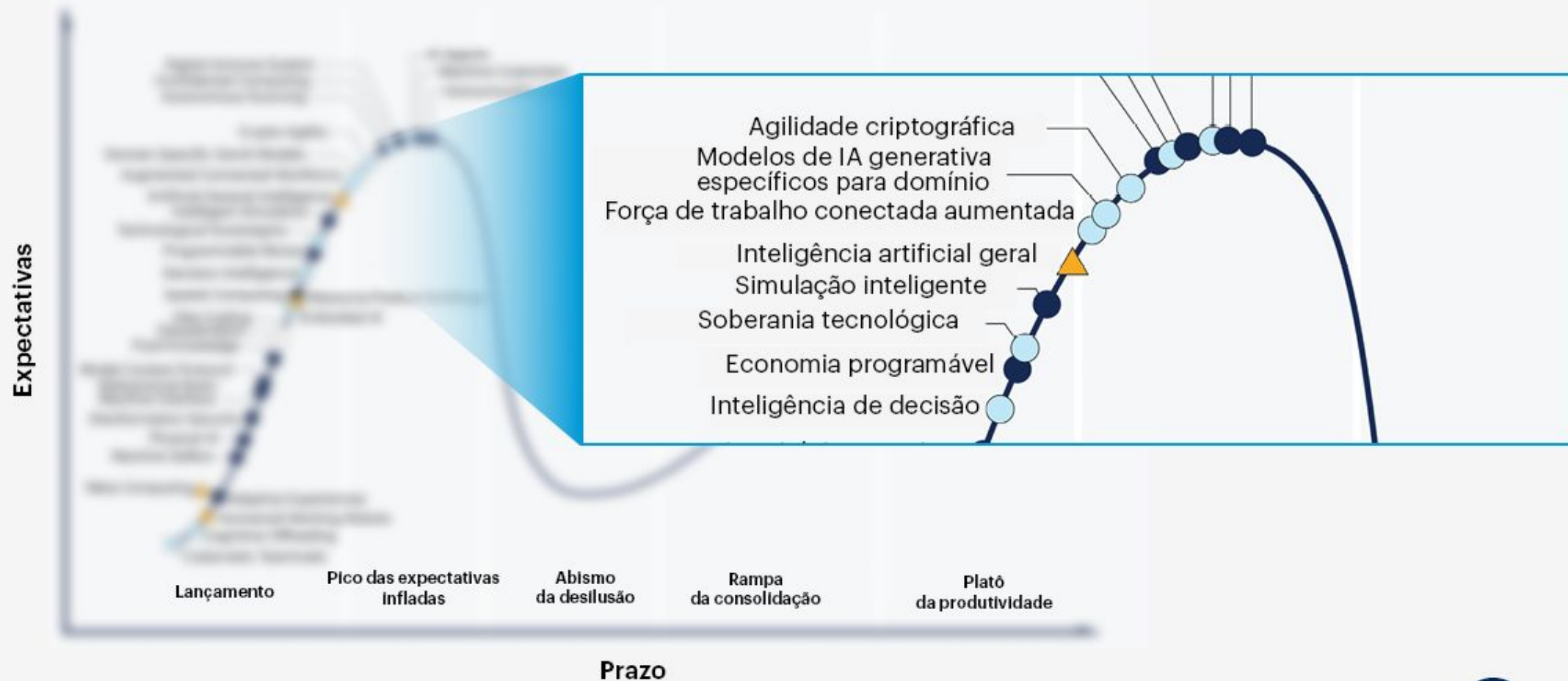


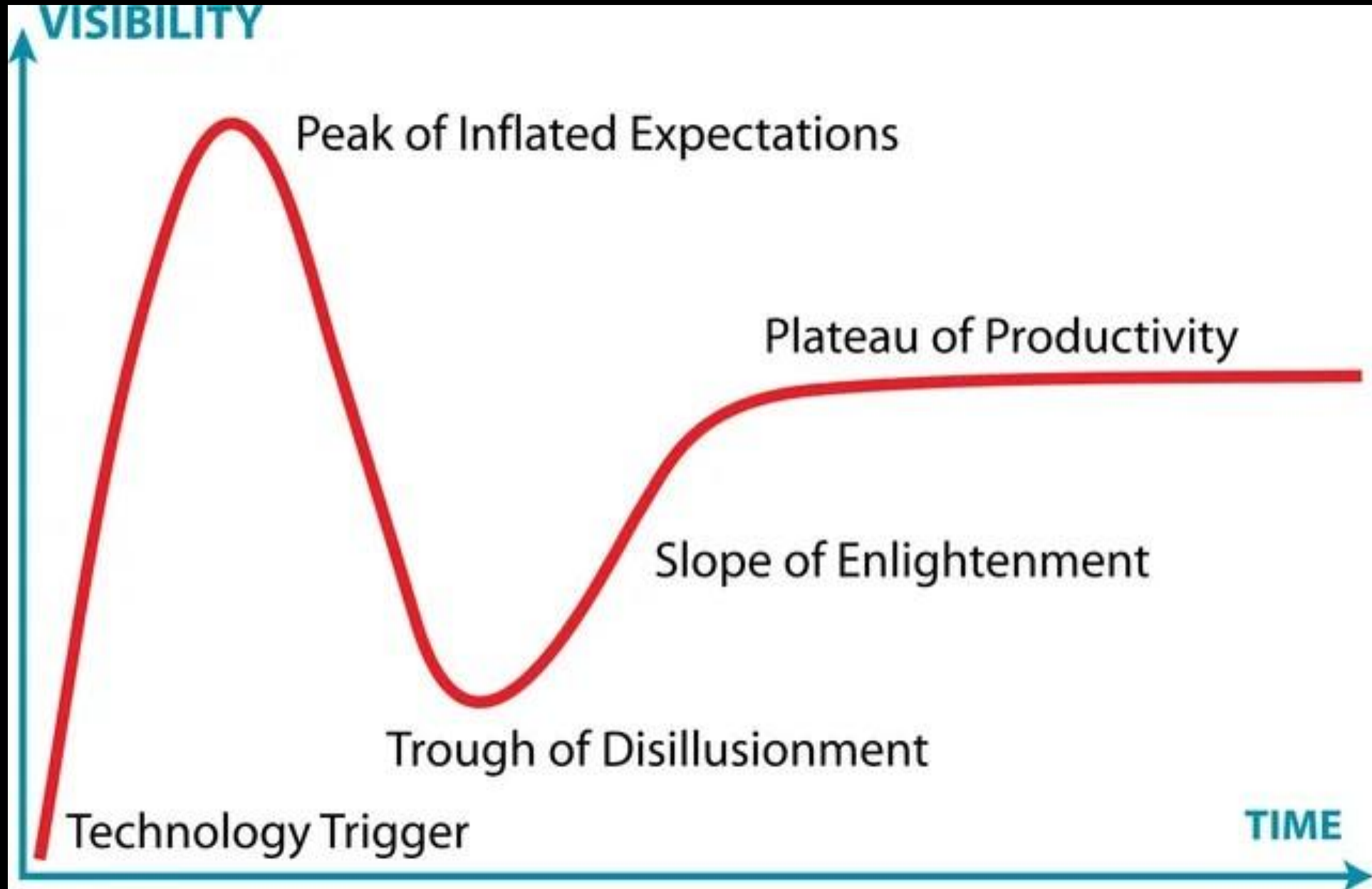
Experiência
compartilhada
X
Explorar sozinho



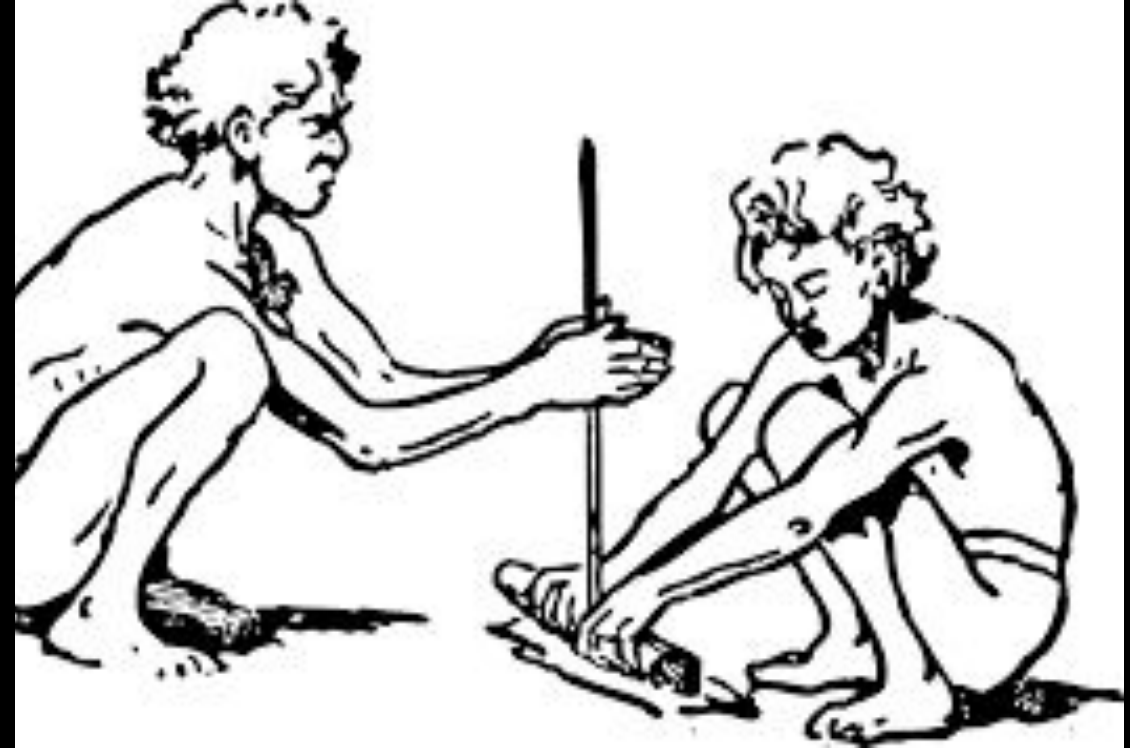
Hype Cycle para tecnologias emergentes de 2025

O platô será alcançado em: ○ < 2 anos ● 2 a 5 anos ● 5 a 10 anos ▲ > 10 anos ⊗ obsoleto antes do platô





Tecnologias: Ferramentas



Como são usadas?

Liberação, indicação, dose e frequência...

TIC KIDS ONLINE-Brasil
Centro Regional de
Estudos para
Desenvolvimento
da Sociedade de
Informação



nº 1, Outubro de 2016

Manual de Orientação

Departamento de Adolescência

Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital

Dezembro de 2019



Manual de Orientação

Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital
(2019-2021)

#MENOS TELAS #MAIS SAÚDE

Primeiros 1000 dias

Desenvolvimento e amadurecimento cerebral

+ primeiros anos de vida + idade escolar + adolescência

Depende de nutrição E estímulos de toque, presença, afeto...

Não podem ser
substituídos por
tecnologia



Bebês

Atraso na linguagem e comunicação -
frequente quando passivamente
expostos às telas, por longos períodos

Habilidades motoras



Crianças

Programas atentos a saúde infantil podem ter bons resultados

App na categoria "educacional": sem evidências e planejamento

Habilidades de pensamento superior (persistência de tarefas, controle de impulsos, regulação de emoções e pensamento criativo e flexível), são melhor ensinadas com brincadeiras não estruturadas, não digitais e com interações entre pais e filhos

Livros digitais: interagir durante a leitura



Adolescentes



Curiosidade e impulsividade: arriscam limites, jogos de videogames, desafios virtuais ou redes sociais

Internet + gratificações significativas: “likes”, jogos ou redes...

... mecanismos de recompensa e produção de dopamina

Aliviando de tédio, estresse ou depressão.

Tecnoestresse e dependência de jogos



Importância da supervisão, regulação e engajamento parental!



Molly Wright

How every child can thrive by five



Problemas médicos e alertas de saúde

- Dificuldades de socialização e escolares
- Dependência digital e uso problemático das mídias
- Depressão, irritabilidade, ansiedade, violência, *cyberbullying*, transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos, visuais, posturais e lesões de esforço repetitivo (LER)
- Transtornos do déficit de atenção, hiperatividade, imagem corporal e da autoestima
- Riscos de exposição inadequada a sexualidade e abuso
- Comportamentos auto lesivos, indução e riscos de suicídio
- “Desafios” online: consequências graves
- Uso de nicotina, cigarro eletrônico, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas

Orientação SBP

- **Evitar < 2 anos às telas, nem passivamente!**
- **Idades entre 2 e 5 anos, limitar ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão**
- **Idades entre 6 e 10 anos, limitar ao máximo de 1-2 horas/dia, sempre com supervisão**
- Idades entre 11 e 18 anos, limitar telas e jogos de videogames a 2-3 horas/dia, e nunca deixar “virar a noite” jogando
- Não permitir que as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, webcam; estimular o uso nos locais comuns da casa

Atenção!

CONTEXTO FAMILIAR

FATORES DE RISCO

Falta de afeto e abandono

Falta de limites

Negação dos comportamentos inadequados do/s filho/s

Violência familiar

Família disfuncional

Episódios frequentes de estresse tóxico

Uso de álcool e drogas

Falta de suporte e apoio

FATORES DE PROTEÇÃO

Diálogo e respeito

Regras claras de convivência

Modelos referenciais e saudáveis de identificação

Olhar de cuidados

Oportunidades e alternativas mais saudáveis

Desenvolvimento de valores éticos

Não uso de álcool e drogas

Apoio e resiliência familiar

Responsáveis - educação

- **Conversar** sobre regras, configurações de segurança e privacidade (senhas, fotos, webcam, informações pessoais).
- **Não permitir** conversas ou jogar online com desconhecidos, desestimular “segredos”, não permitir reproduções instantâneas, observar a classificação de idade de cada “produto”.
- **Monitorar** os sites/programas/aplicativos/filmes/vídeos que acessam.
- Usar **programas** que servem de filtros de segurança e monitoramento para palavras ou categorias ou sites, tempo de uso, classificação etária.
- **Explicar** com calma e sem amedrontar os motivos e perigos que existem na Internet, espaço vazio e virtual e onde nem tudo é o que parece ser!
- **Aprender e ensinar** a bloquear mensagens ofensivas ou inapropriadas, redes de ódio
- **Denunciar** em *helplines* , SAFERNET ou disque-denúncia tel. 100.
- **Conversar** sobre valores familiares e regras de proteção social para o uso saudável, crítico, construtivo e pró-social das tecnologias usando a ética de não postar qualquer mensagem de desrespeito, discriminação, intolerância ou ódio.
- **Desconectar. Dialogar. Aproveitar** finais de semana, férias, família, amigos, afeto e alegria.



O melhor passatempo para crianças é o riso!

