



INSTITUTO

Vita Alere



TEMPO DE TELA E ADOLESCENTES

Encontrando o equilíbrio

FICHA TÉCNICA

Diretora Técnica

Dra. Karen Scavacini (CRP 06/64761)

Coordenadora da Pesquisa

Me. Bárbara Alves (CRP 02/23151)

Pesquisadores adjuntos

Me. Jessica Silva (CRP 06/117632)

Psi. Iago Natividade (CRP 08/IS-823)

Autores

Barbara Alves, Karen Scavacini, Jéssica Silva e Iago Natividade

Projeto Gráfico e Diagramação

Beatriz Girão e Anna Carolina Ferreira

Revisão

Me. Marcelle Ferrari

Realização

Instituto Vita Alere de Prevenção do Suicídio
Centro de Pesquisa e Inovação em Tecnologia, Saúde Mental e
Suicidologia (CIP Vita Alere)

Apoio

TikTok

Ano

2024

ISBN

978-65-80351-17-6

O relatório completo da pesquisa citada pode ser encontrado no site do Instituto Vita Alere na parte de materiais online.



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha educativa sobre o uso responsável de telas por adolescentes é apresentada ao público a fim de instruir pais e educadores a respeito da importância do uso consciente e seguro da tecnologia. Este documento foi construído com base no estudo "O que sabemos sobre a relação entre tempo de tela e os adolescentes? Uma scoping review", realizada pelo nosso Centro de Inovação e Pesquisa (CIP), que buscou entender o estado da arte das pesquisas sobre tempo de tela e adolescentes.

O cenário atual, marcado pela velocidade das novas tecnologias e a influência da pandemia, resultou em mudanças significativas nos padrões de uso das mídias sociais e plataformas de entretenimento online, como TikTok, Facebook, Instagram e YouTube (Pew Research Center, 2018).

O objetivo é fornecer ferramentas para que as famílias e os adolescentes possam rever o seu uso e possam aproveitar os benefícios do mundo digital, ao mesmo tempo em que preservam seu bem-estar físico e mental.

Dividimos os temas em: riscos e desafios, sono, atividade física, alimentação saudável e autoimagem.

Vamos juntos explorar os caminhos para o equilíbrio neste cenário tecnológico em constante evolução.

ÍNDICE

1. ENTENDO O QUE É O TEMPO DE TELA.....	06
3. RISCOS E DESAFIOS.....	10
4. SONO.....	11
5. ATIVIDADE FÍSICA.....	15
6. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	18
7. AUTOIMAGEM.....	20
8. SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR.....	23
9. MONITORAMENTO DO USO.....	27
10. QUESTIONÁRIO.....	28
11. CONCLUSÃO.....	31
12. REFERÊNCIAS.....	32
13. RESUMO DA PESQUISA.....	33
14. SOBRE O VITA ALERE.....	34
15. SOBRE O CENTRO DE PESQUISA.....	35
16. SUPORTE ADICIONAL.....	36



Entendendo o uso da tecnologia e as modalidades de tela dos adolescentes

A dinâmica do uso da tecnologia pelos adolescentes é diversificada e influenciada por **diferentes tipos de tela** e **dispositivos**, bem como pelas **modalidades de uso**.



MODALIDADES DE USO

Recreativo

Envolve atividades de entretenimento, como assistir a vídeos, jogar jogos e navegar nas redes sociais.

Não Recreativo

Concentra-se em atividades acadêmicas, como estudar, pesquisar e participar de aulas online.

Passivo

Refere-se ao consumo de conteúdo sem participação ativa, como assistir a vídeos.

Ativo

Envolve interação direta, como jogar jogos ou participar de discussões online.

Social

Envolve interações com amigos e entretenimento.

Uso Acadêmico

Concentra-se em atividades educacionais e de aprendizado.

Diferenciação entre dias escolares e fim de semana

A rotina dos adolescentes varia entre dias escolares e fins de semana, influenciando significativamente o padrão de uso das telas. Durante os dias escolares, o foco pode estar nas atividades acadêmicas, enquanto os fins de semana tendem a envolver mais atividades recreativas e sociais.

Períodos do uso da tela - diurno e noturno

O uso de telas ocorre em diferentes períodos do dia. O uso diurno está associado às atividades escolares, trabalho e interações sociais durante as horas de vigília. Por outro lado, o uso noturno refere-se ao tempo gasto nas telas durante a noite, muitas vezes envolvendo o consumo de mídia e interações sociais antes de dormir.

Uso de telas simultâneas

Os adolescentes frequentemente lidam com múltiplas telas simultaneamente, como usar o smartphone enquanto assistem à televisão ou usam o laptop durante videochamadas. Essa prática complexa pode influenciar a atenção e o equilíbrio entre atividades.

ESTATÍSTICAS

O Brasil ocupa o segundo lugar no ranking mundial de tempo de tela. A média de uso entre os brasileiros é de **3 horas e 40 minutos**, com a maior parte desse tempo dedicada ao uso de smartphones. É importante ressaltar que os jovens, especialmente aqueles com idades entre 16 e 24 anos, são os que mais se envolvem com mídias sociais online e plataformas de entretenimento (Digital, 2022).



A pesquisa realizada pelo TIC Kids Online Brasil (2023) destaca que 95% dos brasileiros com idades entre 9 e 17 anos utilizam a internet regularmente.

Em um contexto pós-pandêmico, onde os adolescentes foram impelidos a adaptar-se ao mundo digital para estudar e interagir, surge o desafio de compreender os impactos da exposição excessiva às telas em suas vidas.



Riscos e desafios

O uso excessivo de telas pode impactar significativamente tanto a saúde mental quanto a física.

Preste atenção em como seu filho usa a tela, em que períodos, quais modalidades e como reage quando é imposto algum limite. O excesso de tela pode afetar o **sono**, a **atividade física**, a **alimentação**, **autoimagem** e **saúde mental** dos adolescentes.

Adolescentes precisam ser orientados para que possam fazer escolhas mais saudáveis em relação ao uso de dispositivos eletrônicos, buscando o equilíbrio e garantindo o bem-estar.

SONO



Durante a adolescência, os padrões de sono dos jovens passam por mudanças significativas devido a uma combinação de fatores biológicos, sociais e ambientais e tem sido negligenciado. Uma tendência natural dos jovens é dormir e acordar mais tarde. Essa alteração no ciclo de sono é conhecida como atraso do sono e pode fazer com que os adolescentes tenham dificuldade em adormecer mais cedo à noite e acordar cedo pela manhã.

O IMPACTO NO SONO

Por conta do uso frequente de telas durante o dia e próximo ao horário de dormir, bem como o uso durante a madrugada, muitos adolescentes enfrentam dificuldades para dormir o suficiente e com qualidade.



O padrão de sono também é afetado pelo uso de telas.

A exposição à luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, pode interferir na **produção de melatonina, o hormônio responsável por regular o ciclo sono-vigília.**

Importância da qualidade do sono

Uma boa noite de sono é essencial para o crescimento saudável e o desenvolvimento dos adolescentes.

As organizações mundiais de saúde recomendam **8 horas de sono para esta faixa etária.**

Surpreendentemente, assistir TV pode ter um efeito mais positivo no sono em comparação com outros dispositivos, sugerindo que pode ser uma atividade que **promove o relaxamento mental e, conseqüentemente, um sono melhor.**

Ouvir música ou podcast, são atividades passivas que **podem em alguns casos contribuir para o relaxamento.**

Deve-se entender quais conteúdos estão sendo consumidos, se geram algum tipo de ansiedade no adolescente. É recomendado que dispositivos eletrônicos fiquem mais distante fisicamente dos olhos do adolescente para prevenir problemas oculares, assim como alterações no sono.

DICAS E ORIENTAÇÕES

- 1 Rotina:** incentive o adolescente a seguir um horário de sono, indo para a cama e acordando no mesmo horário todos os dias, mesmo nos fins de semana. Isso ajuda a regular o relógio biológico e melhora a qualidade do sono.
- 2 Ambiente propício:** certifique-se de que o quarto ofereça um ambiente escuro e fresco para dormir. Limite a exposição à luz azul de dispositivos eletrônicos nesse horário.
- 3 Limites para o uso de telas antes de dormir:** implemente a "hora de desligamento" uma hora antes de dormir para ajudar o cérebro do adolescente a relaxar e se preparar para dormir.
- 4 Atividades relaxantes antes de dormir:** incentive a prática de atividades calmantes antes de dormir, como ler um livro, ouvir uma música suave ou praticar técnicas de relaxamento, como respiração ou meditação.
- 5 Modelo a seguir:** dê o exemplo, apresentando você mesmo os hábitos de sono. Limite seu tempo de tela antes de dormir e priorize as práticas de sono.

ATIVIDADE FÍSICA



Passar muito tempo em frente às telas pode fazer com que os adolescentes se exercitem menos.

RESULTADOS

- 1 Redução da atividade física:** quando os adolescentes passam algum tempo colados às telas, eles tendem a ser menos ativos, especialmente depois da escola e à noite. Essa tendência se estende aos fins de semana, onde o tempo de tela geralmente substitui as atividades esportivas.
- 2 Intervenções nas escolas:** a implementação de programas de atividades nas escolas pode ajudar efetivamente os adolescentes a reduzir o tempo de tela e aumentar seus níveis de atividade.
- 3 Impacto das telas na vontade de se exercitar:** certas atividades na tela, como jogar videogame ou usar o computador, podem impedir os adolescentes de praticar exercícios devido à dificuldade de parar depois de começarem. No entanto, ver televisão ou filmes pode ter um impacto na sua motivação para o exercício.
- 4 Consequências do uso excessivo de telas:** o tempo excessivo de tela não só diminui a atividade física dos adolescentes, mas também contribui para problemas de saúde, como sono, falta de exercícios adequados e aumento da ingestão de alimentos não saudáveis.
- 5 Impacto na saúde Mental:** comportamento sedentário associado ao uso da tela pode afetar negativamente o bem-estar mental dos adolescentes, aumentando as queixas.

Como **você** pode promover um estilo de vida mais ativo e saudável para o adolescente?

- ▶ Que tal incentivar a **prática regular de atividades físicas**, como esportes, caminhadas, lutas, dança ou yoga? Veja por quais destas o adolescente mais se interessa.
- ▶ Tente estabelecer **limites** claros para o **tempo de tela** e incentivar a participação em atividades ao ar livre.

Ajudar o adolescente a ser mais saudável, em vários aspectos é um papel da sociedade, escola, família e poder público.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



O uso prolongado de telas após a escola e nos fins de semana pode levar os adolescentes a adotarem comportamentos sedentários e impactar negativamente as escolhas alimentares, o que aumenta as chances de ganho de peso e desenvolvimento de um alto Índice de Massa Corporal (IMC).

Muitos adolescentes costumam utilizar telas enquanto comem e têm o hábito de consumir *fast food*, bebidas e alimentos com alto teor calórico e ricos em gorduras.

Além disso, um maior uso de tempo de tela está associado a uma menor ingestão de frutas e vegetais.

O QUE PODEMOS FAZER?

- 1 Estabelecer limites** claros para o tempo de tela e incentivar momentos de desconexão durante as refeições.
- 2 Oferecer opções saudáveis** e nutritivas de lanches e refeições, e envolver os adolescentes no planejamento e preparo das refeições.
- 3 Promover atividades físicas** e momentos de lazer longe das telas, incentivando uma vida ativa e saudável.
- 4 Estar atento aos sinais** de comportamento alimentar prejudicial e buscar apoio profissional, se necessário.
- 5 Conhecer os influenciadores** que os adolescentes seguem, especialmente se ligados à alimentação e exercícios, para entender o quanto são benéficos ou não em suas indicações.

AUTOIMAGEM



O que os adolescentes veem nas telas pode ter um grande impacto na imagem corporal e como se sentem com seu corpo.

IMPACTO NA AUTOIMAGEM:

- 1 Impacto na autoestima:** o uso excessivo de telas, especialmente antes de dormir, pode ter um impacto negativo na autoestima dos adolescentes. Por outro lado, o uso do computador para atividades escolares pode ter um efeito positivo na autoestima e aumentar a autoconfiança.
- 2 Diferenças de gênero:** as meninas que se envolvem intensamente com plataformas de mídia e entretenimento podem experimentar níveis maiores de insatisfação com seus corpos.
- 3 Influência na percepção corporal:** o tempo de tela, especialmente nos fins de semana, pode contribuir para uma distorção da imagem corporal. Isso pode ser atribuído à exposição constante a padrões de beleza irreais e à autovigilância intensa em relação à aparência.
- 4 Redução da insatisfação corporal:** reduzir o tempo de tela poderia reduzir potencialmente a insatisfação corporal entre as meninas, diminuindo assim as chances de problemas de saúde e bem-estar associados à imagem corporal.

Dicas de como ajudar adolescentes a manter uma percepção corporal saudável:

- ▶ Incentivar um ambiente que abrace e respeite diversas formas e tamanhos corporais.
- ▶ Limitar o tempo de tela e incentivar atividades offline que promovam uma autoestima positiva, como esportes, arte e passatempos criativos.
- ▶ Estar atento aos sinais de insatisfação corporal, como: comparar seu corpo com o dos outros, preocupação excessiva com a aparência, vergonha do corpo, desenvolver distúrbios alimentares, não gostar do corpo, ter sinais de depressão e ansiedade e buscar um corpo "perfeito". Nesses casos oferecer apoio emocional e, se necessário, buscar ajuda profissional.
- ▶ Incentivar discussões abertas sobre imagem corporal e mídia, ajudando adolescentes a desenvolverem habilidades críticas para interpretar as mensagens que recebem.



SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR

O tempo de tela e como eles usam os dispositivos pode impactar na saúde mental, em quadros de **depressão, ansiedade, abuso de substâncias, comportamentos de risco, comportamento suicida, humor, qualidade de vida e autorregulação.**

SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR

Entender essa relação é fundamental para que possamos **oferecer suporte adequado aos adolescentes**, ajudando-os a desenvolver habilidades de regulação emocional, a manter uma boa qualidade de vida e a enfrentar os desafios da adolescência de maneira saudável e equilibrada.

É importante ressaltar que, embora existam associações entre o tempo de tela e certos comportamentos e condições de saúde mental, **não é possível fazer uma relação direta.**

Durante a adolescência, percebemos que os jeitos de usar telas mudam. Os adolescentes que usam muito redes sociais e ficam grudados no celular podem ter mais chances de sentir ansiedade e tristeza. Então, **como os adolescentes usam as telas pode fazer diferença na saúde mental deles.**

Crianças NÃO devem fazer uso de redes sociais e plataformas de vídeo.

SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR

As atividades fora da tela, como interações sociais, esportes, estudos e práticas religiosas, podem ser **fatores protetores para a saúde mental dos adolescentes.**

Durante a pandemia, o aumento do tempo de tela, especialmente nas redes sociais, contribuiu para **sentimentos de solidão e FOMO** (“*Fear of missing out*”, ou “medo de perder algo”) entre os adolescentes.

A saúde mental dos adolescentes é afetada por muitos fatores, incluindo o uso de telas. **Essa é uma relação complexa.** Existem algumas conexões entre o tempo de tela e problemas de saúde mental, mas não é claro se a tela causa esses problemas ou se os adolescentes que já têm esses problemas usam mais as telas como uma forma de lidar com eles.

DICAS E ORIENTAÇÕES

1

Não proíba ou restrinja: em vez disso, promova uma abordagem educativa. Converse com os adolescentes sobre os benefícios do uso equilibrado e os possíveis riscos do uso excessivo de tecnologia, incentivando-os a fazer escolhas conscientes. Lembre-se de que proibir ou restringir demais pode levar os adolescentes a usar as telas de forma clandestina, sem supervisão adequada. Eles precisam aprender a distinguir esse uso, como um treinamento para sua independência digital.

2

Compreenda além das telas: entenda os adolescentes além do tempo que passam online.. Suas experiências, relações familiares, apoio emocional e contexto social influenciam como eles usam a tecnologia. Mantenha um diálogo aberto para compreender suas necessidades e preocupações.

3

Crie espaços de diálogo: estabeleça espaços de diálogo e compreensão entre pais, educadores e jovens. Promova conversas abertas sobre o uso saudável da tecnologia, compartilhando preocupações, limites e expectativas. Respeite o desenvolvimento individual de cada adolescente.

MONITORAMENTO DO USO DE TELA



Para ajudar os adolescentes a usarem a tecnologia de forma saudável, os pais e educadores também precisam entender **como eles próprios usam as telas**. Ser um bom exemplo é importante para ensinar os adolescentes a usar a tecnologia com equilíbrio.

QUESTIONÁRIO

Utilizo dispositivos eletrônicos em momentos de confraternização social, como aniversários e datas comemorativas?

() Sim () Não

Utilizo dispositivos eletrônicos em momentos de refeição como café da manhã, almoço e/ou jantar?

() Sim () Não

Quando estou em situação desconfortável como: ansiedade, raiva, vergonha, angústia, tristeza, eu utilizo redes sociais, plataformas de entretenimento e/ou jogos como forma de lidar com a situação?

() Sim () Não

Quando estou entediado, utilizo dispositivos eletrônicos para me distrair?

() Sim () Não

Consigo estabelecer horários para o uso de dispositivos eletrônicos?

() Sim () Não

Tenho claramente meu tempo de utilização de tela?

() Sim () Não

As perguntas são para estimular a você a humanizar o processo de uso de tela do adolescente. Até o momento, não fomos educados para a utilização de telas. Sendo assim, esta e as outras atividades são um convite para que possam crescer juntos e tenham um uso de tela mais saudável.

QUESTIONÁRIO

Uso dispositivos eletrônicos na cama até pegar no sono?

() Sim () Não

Consigo diminuir em 1h minha exposição à luz azul antes de ir dormir?

() Sim () Não

Uso dispositivos eletrônicos imediatamente ao acordar?

() Sim () Não

Uso dispositivos eletrônicos durante os finais de semana como forma de lazer?

() Sim () Não

Uso dispositivos eletrônicos quando vou ao banheiro?

() Sim () Não

Faço uso de dispositivos eletrônicos juntamente com os adolescentes?

() Sim () Não

Costuma usar dispositivos eletrônicos de forma a interagir com os adolescentes (ex: jogar videogames ou assistir filmes e séries)?

() Sim () Não

As perguntas são para estimular a você a humanizar o processo de uso de tela do adolescente. Até o momento, não fomos educados para a utilização de telas. Sendo assim, esta e as outras atividades são um convite para que possam crescer juntos e tenham um uso de tela mais saudável.

RECAPITULANDO AS DICAS E ORIENTAÇÕES:

Vamos relembrar as dicas e orientações apresentadas ao longo da cartilha.

Marque as alternativas que mais representam sua realidade e do adolescente que está sob seus cuidados.

ATIVIDADES	NÃO FAZEMOS	PRECISAMOS MELHORAR	ESTAMOS SATISFEITOS
Rotina do sono			
Ambiente adequado para dormir			
Práticas de atividade física			
Atividades ao ar livre			
Refeições sem distrações			
Opções saudáveis de alimentação			
Conheço os influenciadores que os adolescentes seguem			
Conversas sobre autoestima e corpo			
Conversar sobre o uso saudável da tecnologia			
Exemplo de uso equilibrado (no caso dos pais e educadores).			



CONCLUSÃO

A presença cada vez maior das tecnologias em nossa sociedade está mudando a forma como vivemos, nos relacionamos e pensamos. Isso afeta diretamente nossos adolescentes. Por isso, é crucial orientá-los de maneira saudável sobre como usar as telas.

Essa nova realidade e formas de existir que as tecnologias propõem tem implicações diretas sobre comportamentos, emoções e processos cognitivos. É necessário que os adolescentes recebam um direcionamento saudável e humanizado sobre o uso adequado de telas, aparelhos eletrônicos e plataformas digitais.

É fundamental reconhecer que as tecnologias são parte de nossas vidas e é possível utilizá-las de forma consciente diminuindo os riscos e aproveitando o que ela nos oferece. Esperamos que este material seja útil para você, proporcionando reflexões e ferramentas para abordar esse tema tão importante no ambiente familiar e escolar.

Conheça a pesquisa que deu origem a essa cartilha e acompanhe nosso materiais e a rede saúde mental do TikTok.

REFERÊNCIAS

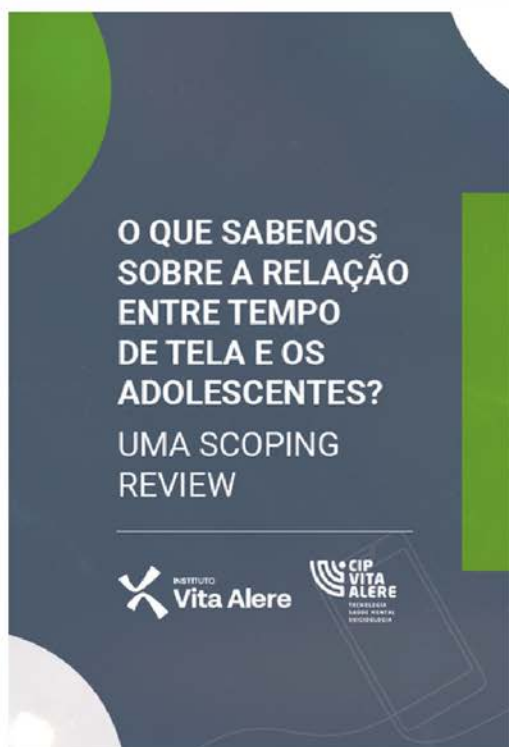
Pew Research Center (2018). Social Media use in 2018. Pew Research Center Report.

Digital (2022). Global Overview Report. Disponível em: Digital 2022: Global Overview Report – Data Report – Global Digital Insights.

TIC Kids Online Brasil. (2023). Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2023-criancas-estao-se-conectando-a-internet-mais-cedo-no-pais/>

OBS: As imagens usadas nessa cartilha foram geradas por IA

PESQUISA BASE DA CARTILHA



Baixe o relatório completo em:

www.vitaalere.com.br/cip



O QUE SABEMOS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE TELA E OS ADOLESCENTES?

Sobre a pesquisa

Trata-se de uma pesquisa sobre a relação entre adolescentes e exposição às telas e variáveis associadas a esse fenômeno.

A complexidade desta temática nos convida para um olhar plural e contextualizado diante das diferentes necessidades e condições nas quais as vidas dos adolescentes se relacionam com a tecnologia.

Método: Foi realizada uma revisão de estudos nacionais e internacionais publicados entre 2017 e 2022. Foram levantados 7529 artigos, lidos 7072 resumos e 54 foram considerados para a pesquisa.

Os estudos foram, em sua maioria, quantitativos, realizados no hemisfério norte, com dados coletados a partir de relatos pessoais e com participantes que variaram entre 235 e 369.980, com idades entre 10 e 19 anos.

Alguns resultados

- Pais, educadores e profissionais de saúde devem ser alertados para os riscos do uso excessivo de dispositivos móveis em adolescentes e implementar medidas para acompanhar seu uso
- Balancear o uso de telas com atividades esportivas e interações sociais pode contribuir para a promoção da saúde. A moderação e o diálogo são ferramentas para prevenir excessos e cuidar da saúde.
- Foram identificadas correlações entre uso excessivo de telas e impactos à saúde física e mental de adolescentes, incluindo impactos no sono, hábitos alimentares e bem-estar emocional.
- É importante criar intervenções cientificamente validadas para orientar as escolhas possíveis visando a prevenção do uso excessivo de telas e criar diretrizes para o equilíbrio entre os seus riscos e benefícios.
- Contudo, a definição do que é tempo excessivo deve considerar a finalidade do uso (se é estudo, lazer, interação social, etc) e o contexto social do adolescente.

SOBRE O VITA ALERE

O Instituto Vita Alere tem por visão uma sociedade mais aberta e atenta à saúde mental dos indivíduos, organizações e da própria sociedade, onde a promoção da saúde mental e a educação sócio-emocional sejam objetivos contínuos, reduzindo preconceitos, criando consciência pública, falando abertamente, valorizando a vida, promovendo formas mais saudáveis de se relacionar e enfrentar os sofrimentos existenciais, prevenindo e facilitando a recuperação e tratamento.

Pioneiro no Brasil em sua área, foi fundado em 2013 com a missão de promover a saúde mental do indivíduo, organizações, instituições e sociedade, com o foco na promoção de saúde mental, educação sócio emocional, prevenção e posvenção do suicídio e autolesão, sendo referência na área através do desenvolvimento de projetos, tratamento especializado, pesquisa e atividades de educação, suporte e apoio, com inovação, dedicação, respeito e cuidado.

“Vita” vem do latim, significa VIDA e “Alere” CUIDAR/NUTRIR. Portanto, trabalhamos para cuidar e nutrir a vida das pessoas através de ações voltadas para a saúde mental.

contato@vitaalere.com.br

www.vitaalere.com.br

11 - 97647-0989

centrodepesquisa@vitaalere.com.br

www.vitaalere.com.br/cip



SOBRE O CENTRO DE PESQUISA

Em 2022 foi inaugurado o Centro de Pesquisa e Inovação em Tecnologia, Saúde Mental e Suicidologia (CIP), com sede em São Paulo, tendo como apoiador a plataforma de vídeos TikTok.

O CIP é composto por três linhas de pesquisa: a) Saúde Mental, Tecnologia e Bem estar digital entre crianças e adolescentes; b) Bem estar, comunicação e relações digitais; e c) Suicidologia e tecnologia.

A partir de estudos nessas três linhas, o centro tem como principais objetivos:

- Realizar pesquisas básicas na área de inovações tecnológicas, redes sociais e suas relações com a saúde mental e a suicidologia;
- Realizar pesquisas nas áreas de saúde mental, bem-estar, autolesão, prevenção ao suicídio e posvenção, relacionadas à tecnologia, inovação e redes;
- Colaborar com a sociedade e com a ciência ao gerar conhecimento sobre essas temáticas;
- Realizar parcerias com outros institutos ou pesquisadores;
- Incentivar o desenvolvimento técnico-científico para estudantes por meio de oferecimento de bolsas de pesquisa;
- Produção de produtos (livros, cartilhas, manuais, vídeos informativos, cursos, etc.) com foco na promoção e prevenção em saúde mental e bem estar digital;
- Produzir inovação através de produtos digitais.



SUORTE ADICIONAL

Caso você precise de auxílio ou atendimento:

CVV

Ligue 188 ou acesse
www.cvv.org.br
(24 horas por dia - 7 dias da
semana)

Pode Falar

www.podefalar.org.br

Conteúdos sobre saúde mental
no TikTok **#redesaudemental**

Mapa Saúde Mental

www.mapasaudemental.com.br

Mapa da Tecnologia

www.mapadatecnologia.com.br

Canal de Ajuda

new.safernet.org.br/helpline

Materiais sobre saúde mental e
prevenção do suicídio -
www.vitaalere.com.br



Baixe essa
cartilha e
compartilhe!