

BEM-ESTAR DIGITAL, CRIANÇAS E JOVENS: PERSPECTIVAS PARA ALÉM DA PATOLOGIZAÇÃO

DIGITAL WELLBEING, CHILDREN AND YOUTH: BEYOND-PATHOLOGIZATION PERSPECTIVES

¹ Universidade Nova de Lisboa,
Faculdade de Ciências Sociais
e Humanas, Doutoramento
em Ciências da Comunicação.
Lisboa, Portugal. *E-mail:*
a59022@campus.fcsh.unl.pt

Ana Hermeto Kubrusly¹
ORCID iD: [0000-0001-6681-7193](https://orcid.org/0000-0001-6681-7193)

RESUMO

A partir de uma reflexão teórica, este artigo elabora uma crítica à perspectiva patológica do bem-estar digital, que o define pela sua negativa, associando-o à ausência de transtornos mentais ligados ao meio digital, como o vício em internet. Considera-se que a abordagem patológica apresenta duas principais fragilidades: por um lado, a ênfase metodológica no tempo de tela enquanto uma variável definidora do bem-estar digital, e, por outro, a negligência teórica relativa a aspectos estruturais do meio digital, como a economia da atenção e as dinâmicas das tecnologias persuasivas. No caso do público infantojuvenil, essas fragilidades parecem ser agravadas, visto que a atual geração de crianças e adolescentes ocupa um lugar inédito face às novas tecnologias digitais. A fim de responder a essas lacunas, serão apresentadas três possíveis abordagens alternativas para estudar o bem-estar digital de crianças e adolescentes. A partir desses novos paradigmas, ressalta-se a importância de afastar a pesquisa acerca do bem-estar digital do determinismo tecnológico, considerando que os efeitos decorrentes do uso de tecnologias digitais são complexos e têm relação com aspectos e práticas individuais dos usuários e também com questões estruturais e socioculturais.

Palavras-chave

Bem-estar digital. Crianças e adolescentes. Economia da atenção. Vício em internet.

ABSTRACT

This article elaborates a theoretical reflection based upon a critique of the pathological perspective of digital wellbeing, which defines this concept by its negative, associated with the lack of mental disorders linked to the digital environment, such as internet addiction. The pathological approach has two main weaknesses. First, a methodological emphasis on screen time as a defining variable of digital wellbeing. Then, negligence related to structural aspects of the digital environment, such as the attention economy and the dynamics of persuasive technologies. In the case of children and adolescents, these weaknesses are aggravated since the current generation of children and adolescents occupies an unprecedented

Como citar este artigo
How to cite this article

Kubrusly, A. H.
Bem-estar digital, crianças
e jovens: perspectivas para
além da patologização.
Pós-Limiar, v. 6, e237005, 2023.
<https://doi.org/10.24220/2595-9557v6e2023a7005>

Recebido em 9/11/2022
Versão final em 16/5/2023
Aprovado em 1/6/2023

Editores responsáveis: Luisa
Paraguai e Juliana Doretto

place in the face of new digital technologies. Three possible alternative approaches to studying the digital wellbeing of children and adolescents will be presented to address these gaps. These new paradigms emphasize the importance of dissociating research about digital wellbeing from a technological deterministic framework since the effects of digital technologies are complex and relate to users' individual aspects and practices and structural issues.

Keywords

Digital wellbeing. Children and teenagers. Attention economy. Internet addiction.

INTRODUÇÃO

Conforme as tecnologias digitais passam a permear a vida humana, novos desafios e oportunidades são introduzidos no que diz respeito ao bem-estar dos indivíduos. Se por um lado a ubiquidade do meio digital está associada a uma série de benefícios, a conexão continuada também traz algum desconforto e até mesmo potenciais danos para o usuário. Nesse cenário, a preocupação pública com os eventuais prejuízos derivados do uso das tecnologias digitais é especialmente intensa no caso de crianças e adolescentes, que são considerados um grupo mais passivo e vulnerável. Essa percepção se reflete no discurso jurídico e político ligado à relação entre o público infantojuvenil e o meio digital, que tem se concentrado na proteção, negligenciando os direitos conectados à participação (Lievens *et al.*, 2019).

A literatura indica que a atual geração de jovens frequentemente se sente impotente perante as grandes estruturas digitais (Creswick *et al.*, 2019, Perez Vallejos *et al.*, 2021). No contexto brasileiro, uma pesquisa conduzida com jovens entre 11 e 17 anos revelou que um quarto já “[...] tentou passar menos tempo na internet, mas não conseguiu” e 16 % já “deixou de comer ou dormir por causa da internet” (CETIC, 2022). Por outro lado, jovens parecem reconhecer que o universo *online* também está associado ao divertimento e à aprendizagem, sendo esse um espaço no qual podem desenvolver comunidades e laços afetivos (Marôpo; Jorge; Tomaz, 2019; Marôpo *et al.*, 2021). Nesse cenário, torna-se possível observar que as tecnologias de informação e comunicação “[...] estão reformulando a vida das crianças, resultando em novas oportunidades e riscos para seu bem-estar e direitos” (Lievens *et al.*, 2019, p. 2, tradução nossa).

O conceito de bem-estar digital – amplamente compreendido como um equilíbrio controlado e saudável face aos impactos positivos e negativos da conexão com o meio digital (Burr *et al.*, 2020., Büchi, 2021, Nansen *et al.*, 2012, Vanden Abeele, 2021) – tem recebido cada vez mais atenção por parte da comunidade científica. Nota-se, porém, que o bem-estar digital é frequentemente definido pela sua negativa; ou seja, como a ausência de comportamentos considerados problemáticos ou de transtornos mentais ligados ao meio digital (Vanden Abeele, 2021). Assim, prevalece, dentro desse campo de estudo, a perspectiva patológica; isto é, a abordagem que associa o bem-estar digital em oposição a quadros de vício. Dessa forma, existe uma ênfase clara nos potenciais efeitos negativos das tecnologias digitais, desconsiderando impactos neutros ou positivos que possam existir.

O objetivo do presente trabalho é, por meio de uma reflexão teórica baseada em uma revisão exploratória da literatura, responder às seguintes perguntas de pesquisa: Quais são as principais fragilidades da abordagem patológica do bem-estar digital? e Quais abordagens e metodologias podem ser mobilizadas para colmatar essas fragilidades?. Nesse sentido, são apontadas algumas das principais vulnerabilidades da abordagem patológica do bem-estar digital. Por um lado, a negligência teórica em relação

a questões estruturais próprias do digital, como a economia da atenção e as tecnologias persuasivas. Por outro, a ênfase metodológica no tempo de tela e a valorização de estratégias de *detox* digital como potencializadoras do bem-estar. Por fim, serão apresentadas perspectivas alternativas para compreender e pesquisar o bem-estar digital enquanto um conceito que contribua para uma abordagem holística da relação entre jovens e o meio digital. Com a sugestão dessas alternativas teóricas e metodológicas pretende-se formular um contributo ao nível de potenciais caminhos para responder às limitações identificadas, sem, com isso, desvalorizar as mais-valias associadas à abordagem patológica do bem-estar digital.

A ABORDAGEM PATOLÓGICA: O VÍCIO EM INTERNET

O vício em internet foi inicialmente estudado por Young (1998), que definiu a condição a partir da literatura disponível acerca do vício em jogos, considerando-o um transtorno mental, mais especificamente um transtorno de controle de impulsos. De maneira geral, o vício em internet pode ser definido como “[...] um estado em que um indivíduo perdeu o controle do uso da internet e continua usando-a excessivamente até o ponto em que experimenta resultados problemáticos que afetam negativamente sua vida” (Kardefelt-Winther, 2014, p. 351, tradução nossa). Young *et al.* (1999) classificaram o termo “vício em internet” como um “termo guarda-chuva” que incluía em si transtornos mais específicos, como o vício em cibersexo ou em computadores.

Na medida em que a abordagem do vício em internet ganhou força como estratégia para estudar o bem-estar digital, o corpo de literatura cresceu e novos transtornos tornaram-se alvo de estudos, como o vício em smartphones ou redes sociais. Ademais, conforme apontam Shaw e Black (2008), o fenômeno coleciona uma série de nomenclaturas, como “uso patológico da internet”, “dependência da internet” ou “uso problemático da internet”. Ainda que algumas dessas linhas de pesquisa – como a do uso problemático de mídias interativas – evitem deliberadamente utilizar as palavras “vício” ou “adição” (Bickham, 2020), continuam a adotar uma perspectiva medicalizada acerca dos efeitos das tecnologias e do próprio bem-estar digital. Logo, no presente trabalho, o termo “vício em internet” será usado para representar essa tendência de pesquisa, englobando o fenômeno de patologização independentemente da variedade de nomenclaturas e especificidades.

Nota-se que os resultados dos estudos centrados no vício em internet são controversos e pouco consistentes. Segundo Yellowlees e Marks (2007), a pesquisa nessa área é geralmente de baixa qualidade e as estimativas do número de pessoas afetadas por esse transtorno variam drasticamente. Já Shaw e Black (2008) apontam para a falta de uma definição clara da condição, bem como para a ausência de instrumentos de identificação do transtorno que tenham sido devidamente validados. Outra crítica comum refere-se à predominância do pensamento causa e efeito na atual literatura acerca do bem-estar digital, como associações diretas do tempo de tela com quadros depressivos (Vanden Abeele, 2021). Além disso, alguns estudos observam tensões entre as perspectivas patológicas do uso da internet – amplamente divulgadas pelas mídias tradicionais brasileiras – e as experiências subjetivas de usuários que mantêm relações positivas com o meio digital (Nicolaci-da-Costa, 2002). Nesse sentido, críticos apontam que uma medicalização excessiva desse tema se torna perigosa “[...] a nível da estigmatização e da inflação de diagnósticos” (Meier, 2022, p. 274, tradução nossa).

Nesse cenário, a população jovem tem recebido especial atenção como um grupo vulnerável a quadros de transtornos de vício em internet. O foco parte da percepção de que a adolescência é uma fase na qual os sujeitos

estão especialmente vulneráveis a vícios, uma vez que tendem a buscar experiências de alto risco e grande intensidade emocional (Greynadus e Greynadus, 2012). A alta plasticidade neural característica da adolescência também poderia justificar uma maior tendência de sujeitos mais jovens exporem-se ao uso excessivo da internet (Cerniglia *et al.*, 2017). Dessa forma, nota-se que a perspectiva médica pode acabar negligenciando nuances ligadas aos contextos sociais, culturais e pessoais (Valasek, 2022), centrando-se sobretudo em dinâmicas bioquímicas do cérebro.

O TEMPO DE TELA

Dentro da lógica que medicaliza a relação entre o usuário e o meio digital, o tempo de tela ocupa uma posição importante. Por um lado, é muitas vezes uma das variáveis usadas para enquadrar um sujeito como um usuário patológico da internet. Por outro, também é uma estratégia popular para tratar o vício em internet, associada ao *detox* digital (Radtke *et al.*, 2022). Contudo, existe um consenso crescente em face da falta de associações concretas que sustentem um efeito causal entre resultados psicológicos de saúde e o uso de mídias de tela (Kaye *et al.*, 2020). Ademais, a operacionalização do tempo de tela é feita, principalmente, por meio das estimativas fornecidas por inquiridos; todavia, não é claro que essas estimativas sejam precisas ou fiáveis (Kaye *et al.*, 2020). Além disso, Meier (2022) considera o indicador “tempo de tela” como insuficiente para representar e operacionalizar a diversidade de plataformas, dispositivos, atividades etc. que podem estar contidas numa tela, equivalendo-as de maneira indevida. O autor associa a abordagem do “tempo de tela” com uma vertente de determinismo tecnológico que prevê efeitos fortes e uniformes relacionados ao uso do meio digital.

Em relação ao *detox* digital – isto é, à busca da redução do tempo de tela como estratégia para otimizar o bem-estar digital –, Radtke *et al.* (2022) afirmam que ainda não existem evidências que exponham de maneira definitiva a sua eficácia na promoção do bem-estar. O atual corpo de literatura parece demonstrar resultados diversos e por vezes até contraditórios, sendo, por hora, difícil chegar a uma resposta consensual e definitiva acerca da eficácia do *detox* digital. Isso parece ser verdade tanto para *detoxes* que abordam o meio digital e a internet de forma global quanto para os que visam plataformas ou atividades específicas.

Ademais, as próprias plataformas e dispositivos digitais parecem apostar no controle do tempo de tela como solução para a questão do bem-estar digital. Conforme apontado por Jorge, Amaral e Alver (2022), desde meados de 2018 diversas empresas de tecnologia têm criado ferramentas, voltadas para o bem-estar digital de seu público, que disponibilizam para o usuário dados sobre o seu próprio uso, como o tempo de tela, os horários de pico e o tipo de atividade. Contudo, esse tipo de esforço parece ser ineficiente e superficial, pois, além de reforçar a lógica da responsabilização individual, negligencia questões estruturais do meio digital e o seu impacto no bem-estar digital dos usuários (Jorge; Amaral; Alver, 2022).

ECONOMIA DA ATENÇÃO E BEM-ESTAR DIGITAL

Nota-se que existe uma tendência associada à abordagem patológica do bem-estar digital de focar excessivamente na responsabilidade e no comportamento individual relativo às mídias digitais. Nesse contexto, o nível do impacto dos aspectos estruturais, nomeadamente as dinâmicas comerciais que permeiam o meio digital, no bem-estar dos sujeitos acaba sendo negligenciado. A perda do controle vivenciada por um usuário em relação ao seu próprio uso das mídias digitais – o que, supostamente,

caracterizaria um quadro patológico de vício em internet – pode também estar relacionada a questões estruturais e externas ao próprio indivíduo.

No caso das redes sociais, sua viabilidade econômica é sustentada, em parte, por anunciantes, que pagam para expor sua publicidade aos usuários daquela plataforma. Nesse contexto, “as empresas de tecnologia dependentes da receita de publicidade têm incentivos organizacionais para maximizar o tempo que um usuário gasta em um aplicativo, para aumentar os anúncios que vê e a receita resultante” (Cecchinato *et al.*, 2019, p. 3, tradução nossa). Esse modelo de negócios, a chamada “economia da atenção”, emprega uma série de mecanismos persuasivos que incentivam o uso continuado das redes, como o “scroll infinito” (Bhargava; Velasquez, 2021), apesar do impacto que esse uso possa vir a ter no bem-estar de seus usuários. Logo, tratar o tema do bem-estar digital como uma questão unicamente individual de autodeterminação é uma “descrição incompleta da problemática” (Cecchinato *et al.*, 2019, p. 3, tradução nossa).

A literatura demonstra que a “cultura digital juvenil é profundamente afetada pela economia-política das plataformas *online*” (Marôpo *et al.*, 2021, p. 103). Apesar disso, parece haver um desconhecimento parcial por parte da juventude acerca das dinâmicas comerciais do meio digital. Por um lado, o grupo entende, de maneira geral, a lógica dos anúncios e patrocínios *online*; por outro, parece não compreender a coleta de seus dados como uma atividade comercial (Marôpo *et al.*, 2021; Dias *et al.*, 2022). Aparentemente, “os jovens não estão cientes de como seus dados estão sendo coletados e usados para alimentar o modelo de negócios dessas plataformas digitais” (Dias *et al.*, 2022, p. 17, tradução nossa).

Essa falta de conhecimento demonstrada pelos jovens pode se traduzir numa incapacidade de resistir à influências dessas dinâmicas no uso que fazem das mídias digitais e negociar com elas (Lv; Chen; Guo, 2022). Conforme exposto por Marôpo *et al.* (2021, p. 107), por mais que os adolescentes reconheçam uma série de benefícios ligados ao meio digital, tendem a citar o “vício” na internet como um dos maiores perigos do meio digital, relatando “dificuldade em controlar o tempo online”. Assim, esses também tendem a compreender essa dificuldade de lidar com a natureza “viciante” das mídias digitais como um problema individual “que eles devem superar por conta própria” (Dias *et al.*, 2022, p. 18, tradução nossa). Logo, o discurso do vício em internet acaba por desresponsabilizar as corporações em face do uso de suas plataformas, redirecionando a culpa para o público mais jovem (Mackinnon; Shade, 2020).

O BEM-ESTAR DIGITAL: NOVOS PARADIGMAS

Nesta sessão, serão apresentadas três perspectivas acerca do bem-estar digital que se afastam da patologização. Vanden Abeele (2021) sugere uma perspectiva dinâmica do conceito; isto é, considera-o como um estado experimental, pessoal e subjetivo. Meier (2022), por sua vez, propõe o uso da abordagem do “hábito tecnológico”, e Büchi (2021) centra sua proposta no impacto das tecnologias digitais no bem-estar subjetivo dos sujeitos. Todos os autores criticam a abordagem patológica do bem-estar digital, propondo alternativas para estudar o tema.

VANDEN ABEELE: DISPOSITIVOS, INDIVÍDUOS E CONTEXTOS

Para Vanden Abeele (2021), o bem-estar digital pode ser definido como uma experiência subjetiva e individual que reflete um equilíbrio saudável entre a conectividade e a desconexão. Nesse sentido, a abordagem do vício tecnológico que geralmente assume o bem-estar digital do usuário como “uma condição temporalmente estável e estruturalmente invariante que pode, portanto, ser diagnosticada com um instrumento de triagem

‘tamanho único’ demonstra-se insuficiente (Vanden Abeele, 2021, p. 937, tradução nossa). Relativamente a esse equilíbrio, a autora identifica um paradoxo ligado à conectividade. Por um lado, os usuários enxergam a conexão digital como parte do seu bem-estar social e emocional, sendo um meio para aceder a experiências que lhes dão prazer. Por outro, a sensação de descontrole em relação ao tempo passado em dispositivos móveis pode resultar em sentimentos negativos e até mesmo em comportamentos perigosos. Esse paradoxo da conectividade é refletido na percepção infantojuvenil acerca de suas próprias experiências *online*, visto que esses usuários demonstram-se frustrados com a falta de controle em relação ao seu próprio uso, mas, simultaneamente, associam o digital ao divertimento, à aprendizagem e à criação de laços afetivos (Marôpo; Jorge; Tomaz, 2019; Marôpo et al., 2021).

A fim de compreender a complexa dinâmica do bem-estar digital – e como ele está relacionado com o paradoxo da conectividade –, Vanden Abeele (2021) destaca três principais fatores: os dispositivos, as questões individuais e o contexto. A nível individual podem ser identificados a capacidade de autocontrole, o estresse, a impulsividade e o prazer associado ao uso das mídias digitais, entre outros. Também pode-se considerar o impacto que a busca por experiências de alto risco na adolescência (Cerniglia et al., 2017) pode vir a ter no uso do meio digital. Já em relação aos dispositivos, destacam-se as dinâmicas persuasivas e próprias da economia da atenção e como essas moldam a relação entre o usuário e o digital. Por fim, o contexto está ligado ao cenário sociocultural em que o uso se dá - por exemplo, em um momento de tédio ou em um dia ocupado de trabalho. Tendo em mente esse olhar, que visa dar conta da complexidade do conceito de bem-estar digital, Vanden Abeele (2021) enfatiza a importância da superação da lógica de causa e efeito que domina o campo.

MEIER: O HÁBITO TECNOLÓGICO

Também a fim de contrapor a perspectiva do vício, Meier (2022) propõe aplicar uma teoria já existente ao estudo do bem-estar digital, compreendido como um equilíbrio ideal face ao uso de tecnologias digitais atingido por meio da autorregulação individual: a abordagem do “hábito tecnológico”. Nessa teoria, o hábito está associado à iniciação “automática” de uma ação ou comportamento; isto é, a ação é iniciada sem esforço ou intencionalidade. Diferentemente da abordagem do vício e da dependência – associada a uma compulsão negativa –, hábitos podem ter efeitos bons, maus ou neutros no bem-estar de um sujeito. Outra vantagem é que um hábito pode ser estudado em suas nuances, sendo definido de acordo com o dispositivo empregado, com a ação em si e com o contexto do uso. Para mais, podem ser tidos em conta aspectos individuais do próprio usuário; isto é, um mesmo hábito pode impactar de maneira distinta usuários distintos. A abordagem do hábito tecnológico também pode se conectar ao papel da economia da atenção no que diz respeito ao bem-estar digital dos usuários, visto que associa o hábito simultaneamente a sugestões externas – como as notificações num *smartphone* – e internas – como o tédio (Meier, 2022).

O hábito se refere a *como* a internet é usada e não a *quanto* ela é usada, como é o caso da abordagem do tempo de tela. Assim, o mal-estar digital está associado à percepção do usuário de perda de controle, não ao uso excessivo do meio digital. Esse aspecto da abordagem do hábito tecnológico pode ser especialmente útil para estudar o bem-estar digital de crianças e adolescentes, uma vez que esses relatam vivenciar essa falta de controle de maneira acentuada. Desse modo, estudar o nível de automatização do uso de mídias digitais no caso do público infantojuvenil pode ser uma abordagem útil para compreender as origens dessa sensação de perda de controle e como ela impacta o bem-estar digital.

BÜCHI: IMPACTO ESTRUTURAL EM AÇÕES INDIVIDUAIS

Na mesma linha de investigação, Büchi (2021) define o bem-estar digital como a conexão entre o uso de mídias digitais e o bem-estar subjetivo de determinado sujeito. Considerando que o corpo da literatura demonstra a existência de efeitos positivos (sensação de pertença, conveniência) e negativos (estresse, desinformação, vergonha) relacionados ao uso de tecnologias digitais, o autor elabora um enquadramento que acomoda essa diversidade. Ele enfatiza a importância de compreender questões estruturais a nível macro e como elas afetam os comportamentos individuais, e vice-versa, evitando a lógica causa e efeito. Por exemplo, a curadoria de conteúdo a partir da coleta e análise de dados pessoais – parte da estrutura macro do meio digital – pode acabar por moldar o comportamento dos indivíduos com relação ao consumo de conteúdo. Contudo, as culturas digitais e os padrões de uso dos usuários também podem afetar imposições estruturais da esfera macro.

Ainda assim, Büchi (2021) enfatiza que as dinâmicas da esfera macro moldam oportunidades e limites para a atuação e para o comportamento individual no meio digital. Essa noção apresenta-se como especialmente relevante no caso de crianças e adolescentes, uma vez que esses tendem a se sentir especialmente impotentes diante de aspectos estruturais do meio digital (Creswick *et al.*, 2019; Perez Vallejos *et al.*, 2021). No caso dos termos de uso, por exemplo, crianças relatam não serem capazes de compreendê-los por completo, acreditando que esses documentos não são escritos considerando-as como público-alvo (Creswick *et al.*, 2019). A linguagem usada nos termos de uso acaba por ser uma barreira para o uso autônomo das mídias digitais no caso de jovens. Logo, aspectos estruturais não devem ser ignorados em prol de uma abordagem que foque apenas em comportamentos subjetivos como a capacidade de autocontrole e a responsabilidade individual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho foram expostas algumas das fragilidades da abordagem patológica como forma de compreender o bem-estar digital. Destacou-se a negligência de aspectos estruturais, nomeadamente os relacionados à economia da atenção, e as falhas ligadas ao tempo de tela enquanto estratégia metodológica. Além disso, foram sublinhadas as particularidades e os desafios próprios de crianças e adolescentes em face do bem-estar digital, como o aparente desconhecimento deles acerca das dinâmicas comerciais do meio digital, especialmente no tocante à dataficação enquanto estratégia de negócios. Além disso, foi exposto como a perspectiva patológica do bem-estar digital acaba por responsabilizar usuários mais jovens pelo uso supostamente problemático que fazem das mídias digitais sem que esses tenham em conta as questões estruturais que incentivam e perpetuam esse uso.

Foram apresentadas três perspectivas distintas de autores que pretendem contornar alguns dos principais problemas da abordagem do vício em internet oferecendo alternativas metodológicas e teóricas que podem responder a algumas das principais questões atreladas ao bem-estar digital do público infantojuvenil. Em relação à estratégia metodológica do tempo de tela, foram sugeridos modelos teóricos mais sofisticados, que visam a superação da lógica simplista de causa e efeito, apelando para que o contexto do uso, os dispositivos e fatores pessoais sejam levados em conta na pesquisa acerca do bem-estar digital. Para mais, essas perspectivas adotam uma abordagem que admite a possibilidade de efeitos negativos, positivos ou neutros ligados ao uso das tecnologias digitais no bem-estar

individual. Também é enfatizada a importância de ter em conta como as dinâmicas comerciais e limitações estruturais do próprio contexto digital impactam o comportamento dos usuários e o seu bem-estar digital, aspecto que parece ser particularmente importante no caso de jovens que desconhecem essas estruturas.

Nesse sentido, por mais que não haja ainda um consenso acerca do conceito de bem-estar digital ou de sua operacionalização, essas abordagens alternativas podem contribuir com algumas diretrizes para futuros estudos sobre o tema. Torna-se importante ressaltar, nesta nota final, que essas abordagens também têm suas limitações. Por um lado, são abordagens relativamente recentes e, por isso, reúnem poucas evidências em face da sua aplicação em contextos empíricos diversos. Ademais, os três autores explorados apresentam propostas teóricas e metodológicas que não dão indicações concretas para a promoção do bem-estar digital. Sendo assim, a intenção deste artigo não é desqualificar os avanços alcançados pelas perspectivas médicas, mas sim identificar contributos para responder às lacunas apresentadas por essa abordagem, contribuindo para futuros desenvolvimentos da literatura acerca do bem-estar digital.

A partir dessa reflexão teórica, é possível extrair algumas percepções preliminares sobre a temática. Primeiro, não se deve assumir que as tecnologias digitais têm efeitos uniformes sobre os seus usuários; ou seja, é necessário compreender que não há nada inerentemente benéfico ou prejudicial nas mídias digitais em si, ainda que elas possam impactar o bem-estar dos sujeitos. Segundo, os efeitos decorrentes do uso de tecnologias digitais no bem-estar de cada indivíduo são complexos e têm relação com fatores e práticas individuais dos usuários, e também com aspectos estruturais e socioculturais externos. Logo, para tratar do tema do bem-estar digital infantojuvenil, deve-se ter em conta dimensões individuais, – como comportamento, contexto familiar e competências digitais –, mas também questões conectadas ao próprio design do meio digital e aos seus modelos econômicos.

REFERÊNCIAS

- Bhargava, V.; Velasquez, M. Ethics of the Attention Economy: the problem of social media addiction. *Business Ethics Quarterly*, v. 31, n. 3, p. 321-359, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>.
- Bickham, D. Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports*, v. 9, p. 1-10, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>.
- Büchi, M. Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, v. 11, p. 1-18, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>.
- Burr, C.; Taddeo, M.; Floridi, L. The ethics of digital well-being: a thematic review. *Science and Engineering Ethics*, v. 26, p. 2313-2343, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>.
- Cecchinato, M. et al. Designing for digital wellbeing: a research & practice agenda. In: CHI Conference of Human Factors in Computing Systems, 17., 2019, Glasgow. *Proceedings [...]*. Glasgow, 2019. Doi: <https://doi.org/10.1145/3290607.3298998>.
- Cerniglia, L. et al. Internet addiction in adolescence: neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience Biobehavioral Review* v. 76, p. 174-184, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28027952/>. Acesso em: 7 nov. 2022.
- CETIC. *Crianças e adolescentes*. Por situações vivenciadas ao usar a internet nos últimos 12 meses, uso excessivo. Disponível em: <https://cetic.br/pt/tics/kidsonline/2022/criancas/G17/>. Acesso em: 8 maio 2023.

Creswick, H. et al. "... They don't really listen to people": young people's concerns and recommendations for improving online experiences. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, v. 17, n. 2, p. 167-182, 2019. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JICES-11-2018-0090/full/html>. Acesso em: 7 nov. 2022.

Dias, P. et al. "I'm not sure how they make money": how tweens and teenagers perceive the business of social media, influencers and brands. *Media Education Research Journal*, v. 11, n. 1, p. 1-25, 2022. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6702887>.

Greynadus, D.; Greynadus, M. Internet use, misuse, and addiction in adolescents: current issues and challenges. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, v. 24, n. 4, p. 283-289, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23183727/>. Acesso em: 7 nov. 2022.

Jorge, A.; Amaral, I.; Alver, A. "Time Well Spent": The Ideology of Temporal Disconnection as a Means for Digital Well-Being. *International Journal of Communication*, v. 16, p. 1551-1573, 2022. Disponível em: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/18148>. Acesso em: 7 nov. 2022.

Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, v. 31, p. 351-354, 2014. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.

Kaye, L.; et al. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, p. 3661-3671, 2020. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103661>.

Lievens, E. et al. Children's rights and digital Technologies. In: Kilkelly, U.; Liefwaard, t. *International Human Rights of Children*. Singapura: Springer, 2019. p. 487-513.

Lv, X.; Chen, Y.; Guo, W. Adolescents' Algorithmic Resistance to Short Video APP's Recommendation: The Dual Mediating Role of Resistance Willingness and Resistance Intention. *Frontiers in Psychology*, v. 13, p. 1-17, 2022. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.859597>.

Mackinnon, K.; Shade, L. "God Only Knows What It's Doing to Our Children's Brains": A Closer Look at Internet Addiction Discourse. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures*, v. 12, p. 16-38, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1353/jeu.2020.0003>.

Marôpo, L.; Jorge, A.; Tomaz, R. "I felt like I was really talking to you!": intimacy and trust among teen vloggers and followers in Portugal and Brazil. *Journal of Children and Media*, v. 14, p. 22-37, 2019. Doi: <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1699589>.

Marôpo, L. et al. Culturas digitais juvenis e os influenciadores na era da plataformização da internet. In: Rocha, G.; Gonçalves, R.; Medeiros, P. *Juventude(s): Movimentos Globais e Desafios Futuros*. Vila Nova de Famalicão: Edições Húmus, 2021. p. 99-120.

Meier, A. Studying problems, not problematic usage: Do mobile checking habits increase procrastination and decrease well-being. *Mobile Media & Communication*, v. 10, p. 272-293, 2022. Doi: <https://doi.org/10.1177/20501579211029326>.

Nansen, B. et al. Children and digital wellbeing in Australia: online regulation, conduct and competence. *Journal of children and media*, v. 6, p. 237-254, 2012. Doi: <https://doi.org/10.1080/17482798.2011.619548>.

Nicolaci-da-Costa, A. M. Internet: a negatividade do discurso da mídia versus a positividade da experiência pessoa. À qual dar crédito? *Estudos de Psicologia*, v. 7, p. 25-36, 2002. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100004>.

Perez Vallejos, E. *et al.* The impact of algorithmic decision-making processes on young people's well-being. *Health Informatics Journal*, v. 27, p. 1-21, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1177/1460458220972750>.

Radtke, T. *et al.* Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, v.10, p. 190-215, 2022. Doi: <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>.

Shaw, M.; Black, D. Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, v. 22, p. 353-365, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18399706/>. Acesso em: 7 nov. 2022.

Valasek, C. Disciplining the Akritic user: Constructing digital (un) wellness. *Mobile Media & Communication*, v. 10, p. 235-250, 2022. Doi: <https://doi.org/10.1177/20501579211038796>.

Vanden Abeele, M. Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, v. 31, p. 932-955, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>.

Yellowlees, P.; Marks, S. Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, v. 23, p. 1447-1453, 2007. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>.

Young, K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, v. 1, p. 237-244, 1998. Doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

Young, K. *et al.* Cyber Disorders: the mental health concern for the New Millennium. *Cyberpsychology and Behavior*, v. 2, p. 475-479, 1999.