«É MAIS DIFÍCIL ESTAR HOJE BEM *ONLINE*»

Cristina Ponte coordena a equipa portuguesa do EU Kids Online, uma plataforma europeia que investiga os riscos existentes no mundo digital para crianças e jovens. Em conversa com a FORUM, a investigadora partilha algumas das conclusões mais recentes apuradas por esta estrutura e reflete sobre os desafios e oportunidades que o mundo digital apresenta aos jovens portugueses: "Menos de metade [dos jovens] diz sentir-se bem e em segurança online"



Em que consiste o EU Kids Online? Que presença tem em Portugal?
O EU Kids Online é uma rede de investigadores europeus criada em 2006. Começou com 15 países, foi crescendo e, neste momento, envolve perto de 30 países europeus. Tem na agenda investigar os ambientes digitais onde estão a crescer as crianças, identificando os riscos e as oportunidades. Posso dar um exemplo. Quando a rede começou, em 2006, fizemos uma primeira distinção que é importante: o risco não é necessariamente o dano. Queremos conhecer as situações de risco e saber como é que as crianças e os jovens lidam com elas de maneira a não causar dano. No fundo, como podem ter competências para lidarem com essas situações que são difíceis e que sabemos que existem.

Quais sente que são, hoje em dia, os principais riscos para os jovens no meio digital?
Nos últimos sete, oito anos, a aceleração do mundo das plataformas digitais tem sido imensa. E existem riscos gerados pelos próprios utilizadores. Em Portugal, metade dos jovens diz que já recebeu mensagens de ódio pelo menos uma vez por mês. Existem também muitas teorias da conspiração, falsas informações que têm hoje uma grande visibilidade. O mundo da Internet está mais radicalizado do que estava há uma década. E isso traduz-se na própria perceção das crianças e jovens. Atualmente, menos de metade diz sentir-se bem e em segurança online.

No relatório que publicaram recentemente [Novos usos, novos riscos? Direitos digitais de crianças e jovens], referem que, sempre que possível, estabelecem comparações com os dados de 2018. Nessa comparação, houve alguns dados que tenham surpreendido?
Existe essa expressão do desconforto. É mais difícil estar hoje bem online do que era em 2018. Aumentou a percentagem dos que dizem que não se sentem seguros online. E isso incita a procurar perceber porquê: a pressão do scroll infinito, dos algoritmos, a forma como os ambientes digitais estão a "sugar" os nossos dados, as mensagens negativas... Depois, outro dado que aumentou é a questão do tempo excessivo e os jovens sentirem que os pais têm mais meios tecnológicos para os monitorizar.

Sobre a inevitabilidade do risco, o mundo digital parece ser realmente inseparável do quotidiano. O impacto na saúde mental dos jovens é também um dos alvos das vossas investigações?
Sim. Não existe uma fronteira entre o online e o offline. O que significa que estes jovens estão a crescer num contexto extremamente difícil de gerir – querer estar ligado aos outros implica uma exposição aos outros. E isso impõe uma grande pressão, nomeadamente nos jovens que têm mais vulnerabilidades e que vivem esta situação com grande desconforto. Não querem deixar de se ligar, mas. por outro lado. o estar ligado é desconfortável. Agora, é possível procurar capacitar. Trabalhar as competências de resiliência, de autoconfiança.

«O mundo da Internet está mais radicalizado do que estava há uma década (...) E isso traduz-se na própria perceção das crianças e jovens»

Nesse trabalho de capacitação, qual o caminho mais eficaz de chegar até aos jovens?
Envolve muitas dimensões. Envolve compromisso das empresas tecnológicas. O negócio delas é manter as pessoas o mais tempo ligadas e a partilhar – é importante que existam travões. Geralmente, fala-se da importância de falar destes temas na Escola e no seio das famílias. Mas fala-se muito pouco – e eu penso que é importante – de colocar os próprios jovens a trabalhar com jovens. Porque há uma cultura comum, experiências comuns. E também fazê-lo em espaços que não sejam só a Escola. Há uma necessidade de diversificar as formas de chegar aos jovens, nomeadamente aos que vivem em condições mais vulneráveis e que, de acordo com os nossos estudos, têm menos oportunidades de ter os recursos para estar bem online.

De que forma é que fenómenos mais recentes como a Inteligência Artificial Generativa tem impacto nas crianças e nos jovens?
Produzimos um relatório que mostra que existem jovens muito capacitados para tirar partido destes recursos. Mas também jovens muito pouco capacitados e motivados, até com dispositivos antigos que nem sequer permitem aceder aos programas. A situação é muito desigual. Em termos europeus, os jovens portugueses são os que estão entre os que usam mais a IA para apoio ao trabalho escolar, embora esse trabalho possa ser feito de uma maneira redutora ou de uma maneira estimulante. Outro dado que também chama a atenção é o número de jovens – e não só jovens – que está a usar estes programas para pedir ajuda. É uma situação de muito de risco, porque estes programas estão feitos para responder de acordo com a maneira como a pessoa deseja. No campo da saúde, dão informações que, muitas vezes, são perigosas. Quase um quarto dos jovens que utiliza ferramentas de IA generativa usa para este propósito de partilha de preocupações e procura de respostas. Isto é um dado que nos preocupa.

Há alguma mensagem que queira deixar aos estudantes?
Gostaria de deixar uma pergunta. Se acontecer alguma coisa desagradável, com quem é que tu partilhas? Em 2026, 15% dos jovens dizem que não falam com ninguém. Esta é a mensagem que eu gostava deixar – se não te sentes bem, é importante falar com alguém. Alguém que seja da tua confiança, com quem sintas que podes falar. Não guardes tudo para ti. Esta é a minha mensagem final.



«Em termos europeus, os jovens portugueses são os que estão entre os que usam mais a IA para apoio ao trabalho escolar, embora esse trabalho possa ser feito de uma maneira redutora ou de uma maneira estimulante»