

## Moção 61

# ***Reconhecer o Impacto Aditivo das Redes Sociais e Promover Medidas de Proteção Digital***

### **Proposta:**

Que o LIVRE considere o vício das redes sociais como um perigo iminente na saúde mental pública, focando-se numa abordagem de capacitação e literacia digital, de modo a prevenir que os utilizadores fiquem vítimas de sistemas aditivos.

### **Enquadramento:**

As redes sociais desempenharam um papel relevante na aproximação entre cidadãos, na partilha de informação e na promoção da participação cívica. Ainda hoje em dia se vê múltiplos impactos positivos da utilização ativa de redes sociais, sendo que o seu uso ativo, de partilhar novas publicações e comentários promove um sentimento positivo de conexão e pertença [1].

Contudo, a evolução dos modelos de negócio das principais plataformas digitais conduziu à adoção de mecanismos concebidos para maximizar o tempo de utilização e a retenção dos utilizadores [2], promovendo assim uma utilização passiva, que promove hábitos prejudiciais à saúde mental e comparações sociais negativas [1].

A investigação científica tem vindo a demonstrar que determinadas funcionalidades das redes sociais - como a rolagem infinita, as notificações permanentes, os sistemas de validação social através de “gostos” e partilhas e os algoritmos de recomendação personalizados - exploram mecanismos psicológicos associados à recompensa, ao reforço comportamental e à formação de hábitos compulsivos [2]. Estes mesmos hábitos podem ser comparados com os comportamentos compulsivos de jogos online ou até de compras [3]

Diversos estudos identificaram padrões de utilização que apresentam características semelhantes às observadas noutras dependências comportamentais, incluindo:

- perda de controlo sobre o tempo de utilização,
- dificuldade em reduzir o consumo,
- ansiedade quando o acesso é interrompido (e.g. não poder usar o telemóvel durante algum tempo)
- impacto negativo na vida académica, profissional, familiar e social, através da negligência de contextos offline em virtude das alternativas na internet [3]

A literatura científica tem igualmente identificado associações significativas entre a utilização problemática das redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão, perturbações do sono, isolamento social e diminuição do bem-estar psicológico, particularmente entre adolescentes e jovens adultos [3][4][5].

A Meta e o Youtube foram recentemente processados em tribunal por uma jovem adulta exatamente pelo formato viciante destas plataformas e o impacto direto na sua saúde mental [6]. Desde que esse processo foi aberto, inúmeras outras pessoas têm tentado seguir o mesmo caminho, pois se sentem vítimas destas plataformas, sobre as quais nunca houve qualquer aviso dos mecanismos aditivos.

Vemos também que outros países, cientes dos perigos iminentes para a saúde mental, implementaram medidas para bloquear o acesso destas plataformas aos mais jovens. É o caso da Austrália que implementou pela primeira vez uma proibição de redes sociais para menores de 16 anos, com efeito em dezembro de 2025. Os resultados não estão promissores [7], pois grande parte dos jovens arranja maneira de circundar as restrições (através de VPNs [8]), por receio de exclusão social, e por não perceberem os riscos associados à utilização das plataformas. Isto sugere que estas proibições não funcionam se os perigos da utilização não forem claros para os utilizadores. Além disto, cortando completamente o acesso às plataformas, eliminamos também os aspetos positivos das mesmas, sem fornecer alternativas.

Em Portugal, em Fevereiro de 2026 foi também aprovada uma lei que bloqueia o acesso às redes sociais a jovens, de uma maneira semelhante ao que foi feito na Austrália [9]. É importante que estudemos os acontecimentos na Austrália, e noutros países que entretanto implementaram restrições semelhantes, para conseguirmos otimizar esta implementação - tendo um foco na capacitação e literacia digital ao invés das proibições restritivas.

Por todos estes motivos, **esta moção propõe que o Partido LIVRE defenda:**

- Reconhecer a utilização problemática e aditiva das redes sociais como um desafio emergente de saúde mental pública, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens adultos.

- Defender o desenvolvimento de programas de literacia digital que incluam informação sobre mecanismos de captação de atenção, dependência comportamental e utilização saudável das tecnologias digitais.

- Defender a limitação de funcionalidades reconhecidamente associadas à promoção de comportamentos compulsivos nos utilizadores, e principalmente em jovens.

- Promover campanhas públicas de sensibilização para os riscos associados à utilização excessiva das redes sociais, em articulação com escolas, famílias, profissionais de saúde e organizações da sociedade civil.

- Incentivar o desenvolvimento de ferramentas de controlo de utilização, alertas de tempo de ecrã e mecanismos de proteção dos utilizadores mais vulneráveis.

- Incentivar a investigação de mecanismos sociais e a elaboração de novas plataformas que permitam manter o sentimento de pertença entre utilizadores sem a componente aditiva que existe atualmente.

### **Conclusão**

As redes sociais deixaram de ser meras plataformas de interação social, assumindo-se cada vez mais como sistemas sofisticados de captação da atenção humana. Sem ignorar os benefícios que podem proporcionar, importa reconhecer os riscos associados aos modelos digitais baseados na maximização do envolvimento dos utilizadores e defender políticas públicas que coloquem a saúde, a autonomia e o bem-estar dos cidadãos acima dos interesses económicos das plataformas.

### **Referências**

[1] Not all bad: social media also have a positive impact on mental health - <https://www.maastrichtuniversity.nl/news/not-all-bad-social-media-also-have-positive-impact-mental-health>

[2] Meshi, D., Turel, O., & He, Q. (2023). The emerging neuroscience of social media use. Behavioral Sciences.

[3] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health.

[4] Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*.

[5] Amirthalingam J, Khera A. (2024) Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive

[6] Campaigners welcome Meta and YouTube's defeat in landmark social media addiction trial <https://www.bbc.com/news/articles/c747x7gz249o>

[7] Would social media ban for children work here? Australia offers lessons. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2026/05/would-social-media-ban-for-children-work-he-re-australia-offers-lessons/>

[8] Conversa pública sobre como os jovens estão a contornar as restrições sobre as redes sociais na Austrália [https://www.reddit.com/r/theprivacymachine/comments/1pdvsvk/guide\\_how\\_to\\_bypass\\_social\\_media\\_ban\\_in\\_australia/](https://www.reddit.com/r/theprivacymachine/comments/1pdvsvk/guide_how_to_bypass_social_media_ban_in_australia/)

[9] Projeto de Lei nº 398/XVII/1ª - Estabelece medidas de proteção de crianças em ambientes digitais <https://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=FbR5GElu8nuvBf4psz4QKIA1E5mCJTLg5QyTFMCnAsF%252bmmdMoYJMCAbUcjhuSnOCRtrGfSOELIQ6dQosUmzhuYioxPgYmiljDcABMulMLgHJNcvMT2pkL%252bmuokSLNrGcYUyhGmjzTADnCMsrdUmOMgQ1gJ6z6wuoJo61wiNJZfyDhEyR9H5vX9hda2I9AGr%252bGgu%252bYqOJTOhZOLzPq5mV9%252fg9zUEJQHmli60oGXLSgZ94JC7ulKQ6915IU0G2aafx bqEu2TYPjYctogbpGA43hWzl4%252bGmWnkqkqssMH3bmeJ8Zu%252f3zumXqoXHORxaEYnQBkeQeyr%252f3d9gdTh6mmA7sl5vYNO7qm5paKBVN38y6Nyh4jCzICaij%252fieDeVhsnTI&fich=55e6d2f3-1519-4120-8c31a4056a9509fd.docx&Inline=true>

#### Proponentes

- Teresa Alves
- Daniel Ferreira

#### Subscritores

- Constança Rocha
- Joana Loureiro
- Maria Esteves Pereira
- Sandra Tomás
- Matias Feijoo
- Paulo F. Dias