

INFÂNCIA CONECTADA

Retrato do Bem estar e da
resiliência digital das crianças
e jovens na Europa

RESUMO EXECUTIVO

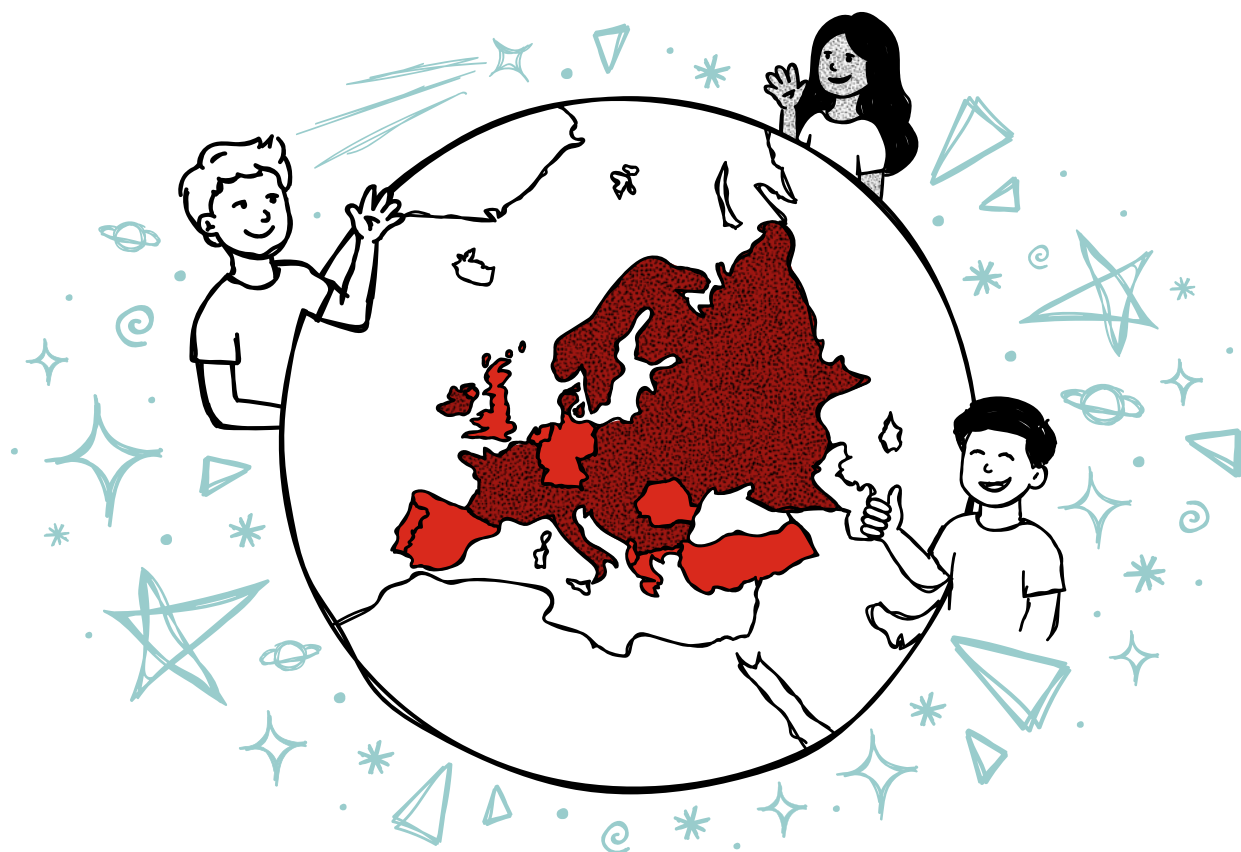


RESUMO EXECUTIVO



A juventude europeia está a crescer num contexto de conectividade digital sem precedentes, mas também exposta a riscos e impactos de igual magnitude. O Índice de Bem-Estar e Resiliência Digital (IBERD) 2026 revela uma situação preocupante: apenas um em cada quatro jovens de nove países europeus classifica o seu bem-estar digital como “bom”, enquanto três em cada quatro enfrentam perturbações do sono, níveis elevados de stress ou dificuldades em equilibrar a vida online e offline. Embora sejam a geração mais conectada de sempre, os jovens não estão a retirar dessa conectividade os benefícios que seriam esperados. Este relatório evidencia os resultados mais urgentes e propõe uma abordagem mais holística, assente numa lógica de saúde pública e proteção, para reforçar o bem-estar digital. Simultaneamente, funciona como alerta e apelo à ação, dirigido a decisores políticos, educadores, empresas de tecnologia e adultos, para garantir que as novas gerações possam realmente prosperar no ambiente digital.

O Índice de Bem-Estar e Resiliência Digital avalia várias dimensões da vida digital dos jovens, gerando um indicador que apresenta uma visão integrada das suas experiências online. A Save the Children e a Fundação Vodafone desenvolveram este estudo em parceria com a Ipsos, beneficiando da sua experiência metodológica independente. A análise apresentada assenta numa perspetiva de direitos da criança e de saúde pública, sendo as recomendações da responsabilidade da Save the Children e da Fundação Vodafone.



O inquérito IBERD2026 envolveu 7 755 jovens entre os 13 e os 18 anos, provenientes de nove países europeus (Albânia, Grécia, Alemanha, Países Baixos, Portugal, Roménia, Espanha, Turquia e Reino Unido). O estudo avaliou sete dimensões da atividade e impacto digital: os cinco domínios do Índice central -Segurança, Gestão, Identidade, Literacia e Empatia -e dois indicadores adicionais -Envolvimento e Bem-Estar. Promovido pela Save the Children e pela Fundação Vodafone, esta análise foi conduzida pela Ipsos, entre dezembro de 2025 e janeiro de 2026.

Principais conclusões

Os jovens estão conectados, mas não necessariamente protegidos. A maioria possui o seu próprio smartphone, utiliza outros dispositivos e acede à internet diariamente em diversos contextos. Metade alcança pontuações elevadas no indicador de “Envolvimento”, revelando bons níveis de acesso e utilização. A maioria refere ter conhecimentos básicos de segurança online e o domínio Segurança apresenta resultados elevados nos vários países. No entanto, o acesso digital não se traduz automaticamente em bem-estar. Uma maior conectividade expõe os jovens a pressões e potenciais perigos. Saber utilizar definições de privacidade ou evitar desconhecidos online é importante, mas não protege contra riscos mais subtis como ansiedade, cyberbullying ou sobrecarga de informação. Os dados revelam um desfasamento evidente entre estar conectado e sentir-se protegido online.

A autorregulação constitui um desafio significativo e é amplificada pelas próprias funcionalidades das plataformas online. Muitos jovens têm dificuldade em desligar e ou ignorar notificações, o que afeta o sono e o equilíbrio digital. Esta tendência é consistente em todos os países, incluindo os mais digitalizados, sugerindo um problema sistémico. Numa sociedade que raramente se desconecta, o domínio “Gestão” evidencia que os jovens também enfrentam dificuldade em fazê-lo e que tal impacta negativamente o seu bem-estar.

O bem-estar digital subjetivo é baixo ou moderado para três em cada quatro jovens e apenas um em cada 30 alcança pontuações elevadas. Existem aspetos positivos: a maioria sabe quando procurar apoio de um adulto de confiança, identifica equilíbrio entre a vida online e offline e sente ligação a amigos e familiares através da internet. No entanto, o impacto emocional global é fraco e apenas uma minoria relata experiências consistentemente positivas.

O envolvimento online parece ter efeitos negativos claros para a saúde mental. Um terço dos jovens refere sentir-se frequentemente stressado ou perturbado após estar online e dois em cada cinco não se sentem calmos ou positivos. Quase metade manifesta receio de estar a perder algo quando não está online. O cyberbullying preocupa dois em cada cinco jovens, reforçando evidências de que a exposição a conteúdos nocivos, comparações constantes e outras pressões digitais afetam negativamente a confiança e o bem-estar emocional.

O bem-estar digital subjetivo é baixo ou moderado para três em cada quatro jovens e apenas um em cada 30 alcança pontuações elevadas.





Apesar destes riscos, estar online continua a ser fundamental para os jovens e pode constituir um recurso pessoal importante. O contacto social e o entretenimento são as principais motivações, bem como procurar apoio, sentir-se melhor ou expressar identidade. Estudos adicionais demonstram que certas minorias podem enfrentar riscos maiores, mas também utilizam estes espaços para explorar a sua identidade e sentimento de pertença. Os números confirmam estas dinâmicas: a maioria sente que podem ser eles próprios online, gerem bem as relações digitais e sentem-se seguros contra assédio ou discurso de ódio nos seus espaços habituais. A maioria demonstra também apoiar comportamentos pró-sociais, como ajudar amigos ou intervir perante comportamentos negativos, embora este conhecimento nem sempre se traduza em ação.

Embora sejam nativos digitais, muitos jovens não possuem competências essenciais para prosperar online e os sistemas digitais podem limitar os seus esforços. A maioria sabe utilizar tecnologia, mas uma proporção muito menor avalia criticamente conteúdos ou controla a influência negativa da exposição online. Apenas dois terços afirmam compreender como os algoritmos influenciam o que veem ou verificar se a informação é credível antes de a partilhar, deixando os vulneráveis à desinformação. Cerca de metade refere ter atuado para tornar os espaços digitais mais positivos. A gestão do tempo online e o equilíbrio digital destacam-se como desafios relevantes, ligados às próprias características das plataformas digitais. Reforçar a literacia digital e implementar medidas que promovam gestão eficaz e equilíbrio digital é fundamental para melhorar o bem-estar.

O Índice evidencia ainda desigualdades claras: jovens de contextos desfavorecidos, com dificuldades funcionais, que enfrentam desafios de saúde mental de forma recorrente ou que não são heterossexuais apresentam resultados mais negativos em vários domínios e no Índice geral. Estas disparidades refletem desigualdades offline, que por vezes são amplificadas online. Estes jovens são também os que mais recorrem à internet para procurar apoio e que tendem a passar mais tempo online. Estas diferenças exigem respostas inclusivas e adaptadas, garantindo que todos os jovens têm acesso a ambientes digitais que promovam o bem-estar.

A comparação entre os nove países mostra que maior riqueza ou desenvolvimento digital não garantem melhor bem-estar. Em alguns países menos desenvolvidos digitalmente, os jovens apresentam melhores resultados, especialmente no equilíbrio online/offline. Os dados reforçam que a tecnologia pode amplificar riscos caso não seja acompanhada pelas medidas adequadas. Isto evidencia a importância de políticas eficazes, programas escolares e campanhas de sensibilização capazes de moldar positivamente a vida digital dos jovens. Todos os países têm margem para melhorar e para aprender com as experiências uns dos outros.

Recomendações

O Índice representa um alerta, mas também indica soluções. A situação exige mudança sistémica. Não é adequado responsabilizar individualmente os jovens pelo seu bem-estar digital, é necessária uma abordagem de saúde pública, envolvendo plataformas digitais, decisores políticos, educadores, pais e cuidadores, e os próprios jovens. Para reduzir o desfasamento entre conectividade e bem-estar, a Save the Children e a Fundação Vodafone apresentam seis recomendações:

1. Responsabilizar as plataformas digitais, reforçando normas de segurança desde a conceção. Reguladores devem assegurar que as empresas dão prioridade ao bem-estar juvenil, removem funcionalidades aditivas, reforçam a privacidade e removem rapidamente conteúdos nocivos, aplicando penalizações reais em caso de incumprimento.



2. Integrar o bem-estar digital no sistema educativo, incorporando literacia mediática, pensamento crítico, empatia e autorregulação nos currículos, e formando professores para lidar com cyberbullying e tempo excessivo de ecrã. O bem-estar digital deve ser tratado como literacia essencial.



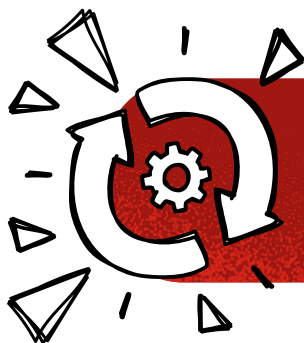
3. Reforçar o apoio à saúde mental de crianças e jovens através de serviços adaptados à era digital, garantindo acesso a aconselhamento em contexto escolas, serviços clínicos e, quando adequado, em formato online. O financiamento deve ser adequado e contínuo, incluindo linhas de apoio dedicadas.



4. Capacitar educadores e pais/cuidadores, fornecendo ferramentas e formação que apoiem rotinas digitais saudáveis e promovam conversas abertas sobre a vida online. Adultos confiantes detetam sinais de stress mais cedo e ajudam os jovens a desenvolver hábitos que protegem o sono, a concentração e o bem-estar.



5. Dar prioridade à inclusão e equidade, garantindo que jovens de contextos desfavorecidos e outros grupos mais vulneráveis são apoiados com medidas específicas, e envolver jovens de forma significativa na definição de políticas e funcionalidades digitais, através de processos estruturados de participação.



6. Garantir monitorização contínua e aprendizagem constante, atualizando o Índice, monitorizando riscos emergentes, incluindo os associados à inteligência artificial, e partilhando boas práticas entre países e setores.

Os resultados do IBERD 2026 revelam um sentido de urgência. Os jovens afirmam claramente que o seu ambiente digital não está bem, e que da nossa responsabilidade agir. Existe uma oportunidade concreta para proteger e capacitar esta geração através de ações colaborativas e baseadas em evidências.

O bem estar digital é, em última análise, uma responsabilidade coletiva. Os decisores políticos devem ser ambiciosos, as empresas tecnológicas devem colocar os jovens no centro do design, educadores e cuidadores devem estar preparados para orientar e apoiar, e as próprias crianças e jovens devem ser envolvidos como agentes de mudança. Os desafios são complexos, mas superáveis desde que todos atuem de forma coordenada.

