

GUIA PARA FAMÍLIA

sobre criação de conteúdo adolescente

common sense networks™ em parceria com o  YouTube



OLÁ, FAMÍLIAS!

Os adolescentes de hoje não só consomem conteúdo, como também criam. Ao produzir seus próprios vídeos, os adolescentes podem descobrir novos interesses, expressar suas personalidades, interagir com uma comunidade global e, claro, se divertir!

Mas criar conteúdo tem seus desafios. E por incrível que pareça, os adolescentes gostam quando os adultos participam do processo, oferecem apoio a eles e se tornam aliados. Não fique de fora! Assista vídeos com eles, converse bastante e quem sabe até mesmo apareça em um ou dois vídeos. O mais importante é empoderar os adolescentes para que eles assumam o controle das suas vidas digitais.

Este guia foi criado para ajudar você no que acabamos de mostrar, seja antes, durante ou depois da criação de conteúdo. Nossa sugestão é que você leia este guia com seu adolescente e siga as recomendações de um jeito que funcione para sua família.

Juntos podemos criar um mundo on-line muito mais positivo para os adolescentes, com mais segurança e diversão.

common
sense
networks™



CONTEÚDO

ANTES DA CRIAÇÃO	3
• Forme uma aliança: entendimento e apoio	4
• Siga propósitos: motivação, metas e perfil on-line	5
• Pense nos riscos: privacidade	7
• Avaliação de bem-estar: qual a melhor escolha agora?	8
• Resumo: tudo pronto para criar conteúdo?	9
DURANTE A CRIAÇÃO	10
• Forme uma aliança: esteja presente	11
• Pratique a boa cidadania digital: empatia, inclusão e conscientização	12
• Crie conteúdo: tendências e desafios	13
• Pense nos riscos: privacidade, permissões e desinformação	15
• Avaliação de bem-estar: confie na sua intuição	16
• Resumo: tudo pronto para enviar o conteúdo?	17
APÓS O ENVIO	18
• Forme uma aliança: lide com os resultados	19
• Saiba como agir: feedback e bullying virtual	20
• Avaliação de bem-estar: reconecte e reflita	22
• Resumo: aprenda com a criação	23
PRINCIPAIS CONCLUSÕES	24



**ANTES DA
CRIAÇÃO**



FORME UMA ALIANÇA: ENTENDIMENTO E APOIO

Participe do processo de criação de conteúdo do seu adolescente.

Mostre para seu adolescente que ele tem seu apoio durante a criação de conteúdo:

1 Demonstre um interesse genuíno.
Pergunte sobre os criadores e tipos de conteúdo favoritos do seu adolescente.
Melhor ainda é assistir juntos!

2 Ofereça um ombro amigo.
Esteja presente se algo der errado. Ouça o adolescente e tente entender as emoções dele.

3 Possibilite a diversão.
Aproveite toda a alegria, espontaneidade, criatividade e conexão que a criação de vídeos proporciona.

O segredo aqui é deixar claro ao seu adolescente que ele pode recorrer a você para lidar com os altos e baixos inevitáveis da criação de conteúdo.

Do que você mais gosta nos vídeos? Das risadas, aprendizado ou outra coisa?

Que tipo de vídeo você quer criar?

Você ou seus amigos já enfrentaram algum problema (por exemplo, criaram vídeos ruins ou esquisitos)?

PODE ME AJUDAR A ENCONTRAR UM CANAL LEGAL?

SIGA PROPÓSITOS: MOTIVAÇÃO E METAS

Por que criar? Priorize a motivação certa.

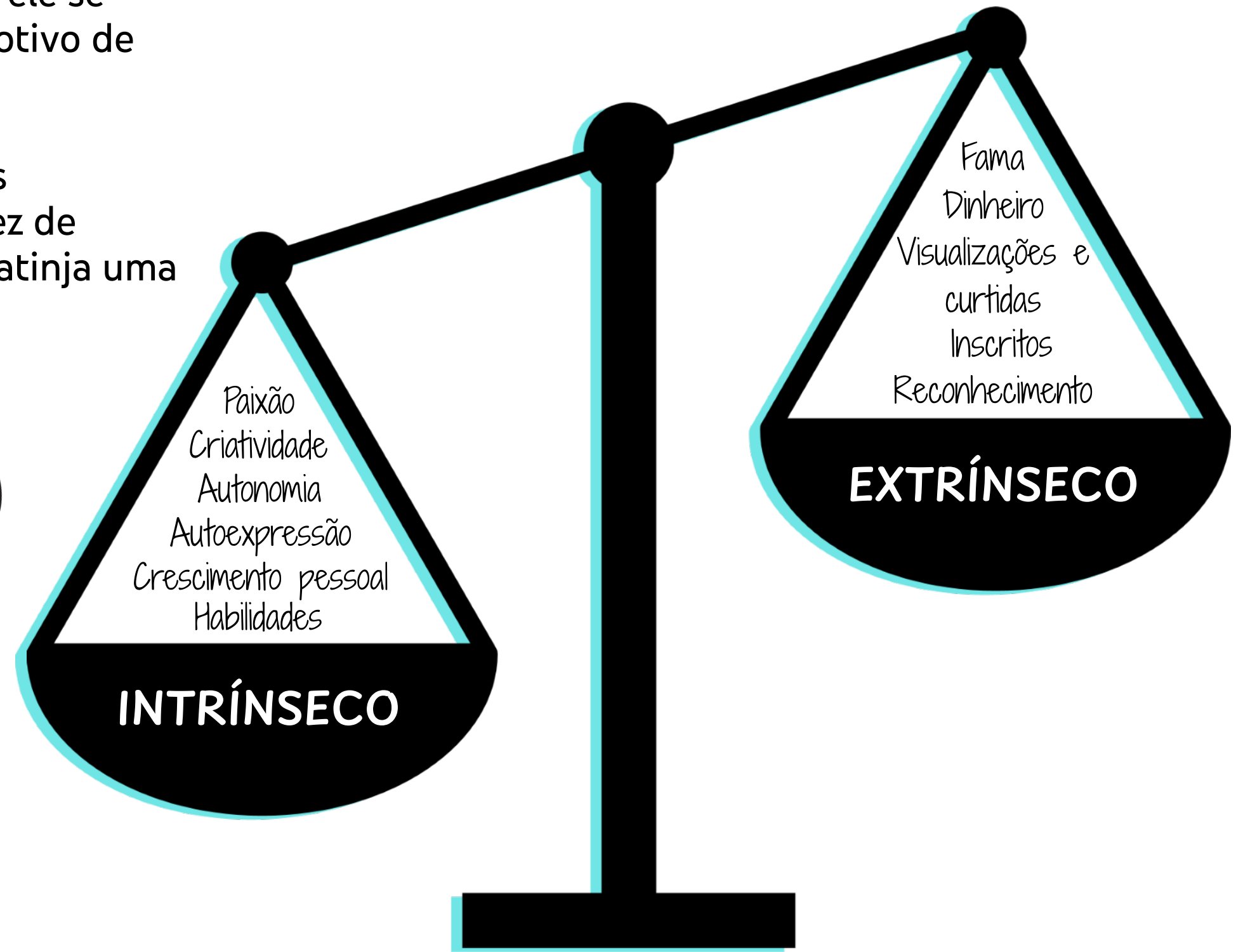
Quando o adolescente sabe o que e por que vai criar, ele se diverte durante o processo e produz algo que seja motivo de orgulho.

Guie o adolescente para valorizar mais as motivações intrínsecas como criatividade e autoexpressão, em vez de visualizações e curtidas. Assim você garante que ele atinja uma realização duradoura no mundo on-line.

COMO VOCÊ QUER
SE SENTIR DEPOIS DA
CRIAÇÃO?

De quais
assuntos você
mais gosta?

O que você
espera ganhar
com isso?



SIGA PROPÓSITOS: PERFIL ON-LINE

Quem o adolescente vai mostrar ser?

Incentive o adolescente a mostrar para o mundo quem ele realmente é e a construir um rastro digital que seja motivo de orgulho.

GLOSSÁRIO DO CRIADOR

Marca pessoal:

a identidade que você apresenta aos outros de maneira intencional. É sua história e a reputação que você cria.

Rastro digital:

o conjunto de dados que você compartilha on-line. É o registro de todas as suas ações e informações.

CONFIRA POR SI SÓ

Busque um exemplo de marca pessoal

Acesse as redes sociais de uma celebridade ou alguém famoso.

- Como essa pessoa aparenta ser para os outros?
- Algo surpreendeu você? O que você faria de diferente?

Pesquise seus rastros no Google

Se seu adolescente ainda não tiver um rastro digital significativo, use o seu para incentivar o diálogo.

- Você se sente confortável com os resultados?
- Do que você mais tem orgulho?
- Encontrou algo meio constrangedor?
- O que mais você queria encontrar?



A privacidade é um direito e uma responsabilidade do adolescente.

Defina limites

- Decida qual tipo de informação pode e não pode ser compartilhado.
- Marque ou mencione pessoas só depois de pedir o consentimento delas.

Revise as configurações de privacidade

- Evite compartilhar a localização em tempo real. Desative as geo-tags.
- Atualize as configurações de privacidade para controlar onde os vídeos vão aparecer e quem poderá assistir.

Verifique os detalhes

- O que você fala e veste ou os lugares que visita podem incluir informações particulares. Verifique o cenário para se certificar de que nada comprometedor está aparecendo.
- Use um plano de fundo virtual ou desfocado.

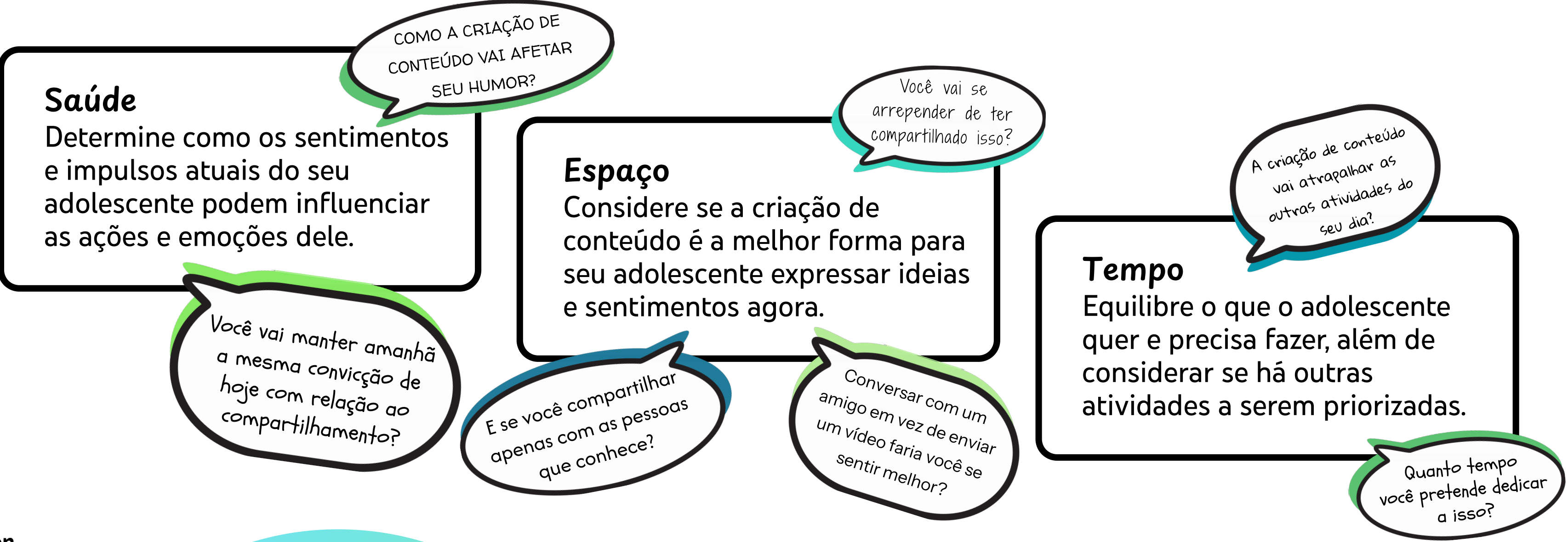
Temos uma lista de verificação para ajudar você!

	SIM	NÃO
Aqui queremos marcar SIM:		
Verifiquei se há detalhes pessoais no plano de fundo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recebi o consentimento das pessoas que vou mostrar ou mencionar?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vou me sentir bem compartilhando isso com os outros?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aqui queremos marcar NÃO:		
Estou compartilhando algo particular?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Alguma coisa que eu falar, mostrar ou vestir poderá ser usada para me identificar na vida real?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Isso vai revelar minha localização atual ou planos futuros?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Alguém poderá usar essas informações para me prejudicar?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vai muito além de mim! O compartilhamento disso pode prejudicar a privacidade de outra pessoa?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

AVALIAÇÃO DE BEM-ESTAR

Criar conteúdo é a melhor escolha agora?

Ajude seu adolescente a prestar atenção na saúde mental, espaço social e gerenciamento de tempo.



RESUMO: TUDO PRONTO PARA CRIAR CONTEÚDO?

Antes de começar a criar conteúdo, considere estas dicas.

- 1 Forme uma aliança**
Mostre para o adolescente que ele tem seu apoio durante a criação de conteúdo o convidando a compartilhar essa jornada com você.
- 2 Siga propósitos**
Garanta a realização duradoura do adolescente priorizando o que traz felicidade a ele, em vez de visualizações e curtidas. Incentive o adolescente a apresentar um perfil on-line que destaque suas paixões e que ele sinta orgulho de mostrar para o mundo.
- 3 Pense nos riscos**
Tenha cuidado para não compartilhar demais. Ajude seu adolescente a proteger a privacidade dele. Basta definir limites, revisar as configurações de privacidade para controlar quem assiste o conteúdo e limitar o compartilhamento de dados pessoais.
- 4 Avaliação de bem-estar**
Ajude o adolescente a prestar atenção na saúde mental, espaço social e gerenciamento de tempo. Assim ele pode decidir se criar conteúdo é a melhor escolha agora.



**DURANTE
A CRIAÇÃO**



FORME UMA ALIANÇA: ESTEJA PRESENTE

Marque presença, dê seu incentivo e crie ótimas lembranças.

Você ajudou na preparação. Agora é hora de continuar se envolvendo à medida que o adolescente começa a criar e compartilhar conteúdo:

- 1 Participe da criação**
Aproveite a criação de conteúdo com seu adolescente. Se ele deixar, participe do processo e ajude no próximo vídeo para que vocês tenham uma experiência compartilhada.
- 2 Ofereça apoio**
Mesmo que o adolescente não queira que você participe de todos os vídeos, ainda é possível estar presente oferecendo apoio e orientações. Forneça assistência técnica, troque ideias, solucione problemas ou simplesmente seja o principal fã dele.
- 3 Promova a criação responsável**
À medida que o processo avança, é sempre bom lembrar o adolescente sobre o rastro digital, os valores e a proteção dele. Deixe claro que você pode ajudar com isso.
- 4 Crie lembranças**
Vocês podem criar juntos muito mais do que conteúdo. Navegar pelo mundo on-line do adolescente e se divertir nessa jornada ajuda a fortalecer o vínculo entre vocês e a criar ótimas lembranças.



PRATIQUE A BOA CIDADANIA DIGITAL

Pense no impacto que o conteúdo pode ter em outras pessoas.

Ajude seu adolescente a contribuir para uma comunidade on-line positiva.

Use a empatia na criação

Peça para o adolescente se colocar no lugar dos espectadores. Isso o ajudará a criar conteúdo que respeite os sentimentos, necessidades e desafios dos outros.

O que falo ou faço pode ofender ou magoar alguém?

Qual será a repercussão entre diferentes espectadores com experiências distintas?

Promova a inclusão

Ajude o adolescente a pensar em quem seu conteúdo vai acolher ou afastar. Evite usar termos com tom de julgamento ou que reforcem estigmas.

Isso promove a bondade, aceitação e respeito?

Algo que falo ou mostro reforça um estereótipo?

Fique sabendo

É importante que o adolescente saiba (e não esqueça) que seu conteúdo afeta todos os espectadores de maneiras boas e ruins.

ISSO PODE DESPERTAR GATILHOS? PRECISO FAZER UM AVISO PRIMEIRO?

Estou exibindo padrões de pensamento e comportamentos perigosos ou prejudiciais?

ESTOU DANDO UM EXEMPLO POSITIVO OU NEGATIVO?



CRIE CONTEÚDO: TENDÊNCIAS E DESAFIOS

Entre na diversão de maneira segura e responsável.

As tendências on-line se tornaram parte essencial da cultura adolescente, tendo muita influência na formação das suas vidas digitais. Para os adolescentes, elas são uma maneira positiva e divertida de se expressar usando a criatividade, de se conectar e de mostrar talentos e pontos fortes.

Ficar por dentro das tendências ajuda você a fortalecer o vínculo com seu adolescente, a entender o mundo digital dele e a garantir sua segurança. Faça o seguinte:

Fique por dentro

Siga contas relevantes e pergunte ao adolescente sobre os desafios que ele já fez ou está acompanhando.

Se algum desafio não for seguro, explique a ele o motivo.

Participe da brincadeira

Nada de timidez! A melhor maneira de entender por que o desafio está tão em alta é participando dele.

Participe com seu adolescente de desafios que tenham a ver com os valores da sua família e se divirta bastante.

Mas alguns desafios são perigosos...

CRIE CONTEÚDO: TENDÊNCIAS E DESAFIOS

O verdadeiro desafio é saber quando participar ou quando cair fora.

Os adolescentes ainda estão aprendendo a usar o pensamento crítico e a controlar seus impulsos. Isso também é outro tipo de desafio, porque eles precisam avaliar os riscos e as consequências. Na hora de criar desafios ou tendências on-line, ajude o adolescente no seguinte:

Pense no impacto

- **Faça uma pausa.** Reflita um pouco em vez de ir com tudo.
- **Avalie os riscos.** Responda ao seguinte:
É seguro? O que pode dar errado? Posso me machucar? Estou violando alguma regra? É algo baseado na bondade? É algo verdadeiro?
- **Tome uma decisão.** Se o conteúdo for arriscado ou perigoso, não participe. Se não tiver muita certeza, reflita um pouco ou pergunte para um adulto de confiança.

Faça uma pesquisa

Alguns desafios são arriscados, mas outros oferecem uma experiência positiva. Se não tiver certeza, busque fontes confiáveis para conferir mais informações.

Faça uma denúncia

Lembre o adolescente que ele pode ajudar a impedir a proliferação de desinformação e de conteúdo perigoso. Basta denunciar as farsas e desafios perigosos, em vez de participar da tendência ou compartilhar esse conteúdo.



PENSE NOS RISCOS: PRIVACIDADE, PERMISSÕES E DESINFORMAÇÃO

Siga as regras, use o pensamento crítico e se proteja.

Privacidade

Reforce com o adolescente que ele não pode compartilhar localizações em tempo real, detalhes pessoais (mostrados no plano de fundo ou em roupas) e pessoas que não deram consentimento para aparecer no vídeo.

PRECISO PAGAR
PELO CONTEÚDO?
POSSO USAR?

Permissões

As regras, diretrizes e leis servem para nos proteger. Na hora de usar músicas, imagens ou outros tipos de conteúdo que seu adolescente não criou, recomende a ele que verifique as permissões que já tem ou precisa.

Quem precisa
ser creditado?

Desinformação

Os adolescentes ainda estão desenvolvendo o pensamento crítico necessário para discernir o que é verdade e o que é mentira. É mais provável que eles acreditem em informações falsas ou compartilhem esse tipo de conteúdo. Mostre para seu adolescente que nem todo conteúdo é o que parece.

- Verifique a fonte. Investigue as contas e os outros tipos de conteúdo que elas enviaram para ter certeza de que são confiáveis.
- Diferencie fatos e opiniões. É possível comprovar os fatos com evidências. Já as opiniões são pensamentos ou sentimentos.
- Se ficar na dúvida, pesquise. Use ferramentas de checagem de fatos como Snopes e FactCheck.org.

É um fato chocante
ou bom demais para
ser verdade?

Frases que começam com
"acho que" podem incluir
informações baseadas
em opiniões.

AVALIAÇÃO DE BEM-ESTAR: CONFIE NA SUA INTUIÇÃO

Mostre ao seu adolescente que os sentimentos dele são sinais, e não distrações.

Na criação de conteúdo, é muito fácil que os adolescentes se concentrem na diversão ou até mesmo em expectativas ou pressões externas.

Incentive seu adolescente a praticar o autocuidado mostrando que ele tem controle sobre suas escolhas.

Recomende que ele faça uma autoanálise e ouça os sentimentos que aparecem ao criar conteúdo ou se preparar para o envio.

NEGATIVO
Sentimentos como tristeza e frustração indicam que é preciso parar e pedir ajuda.

Sentimentos de desconforto e mal-estar indicam que é preciso dar uma pausa e refletir.

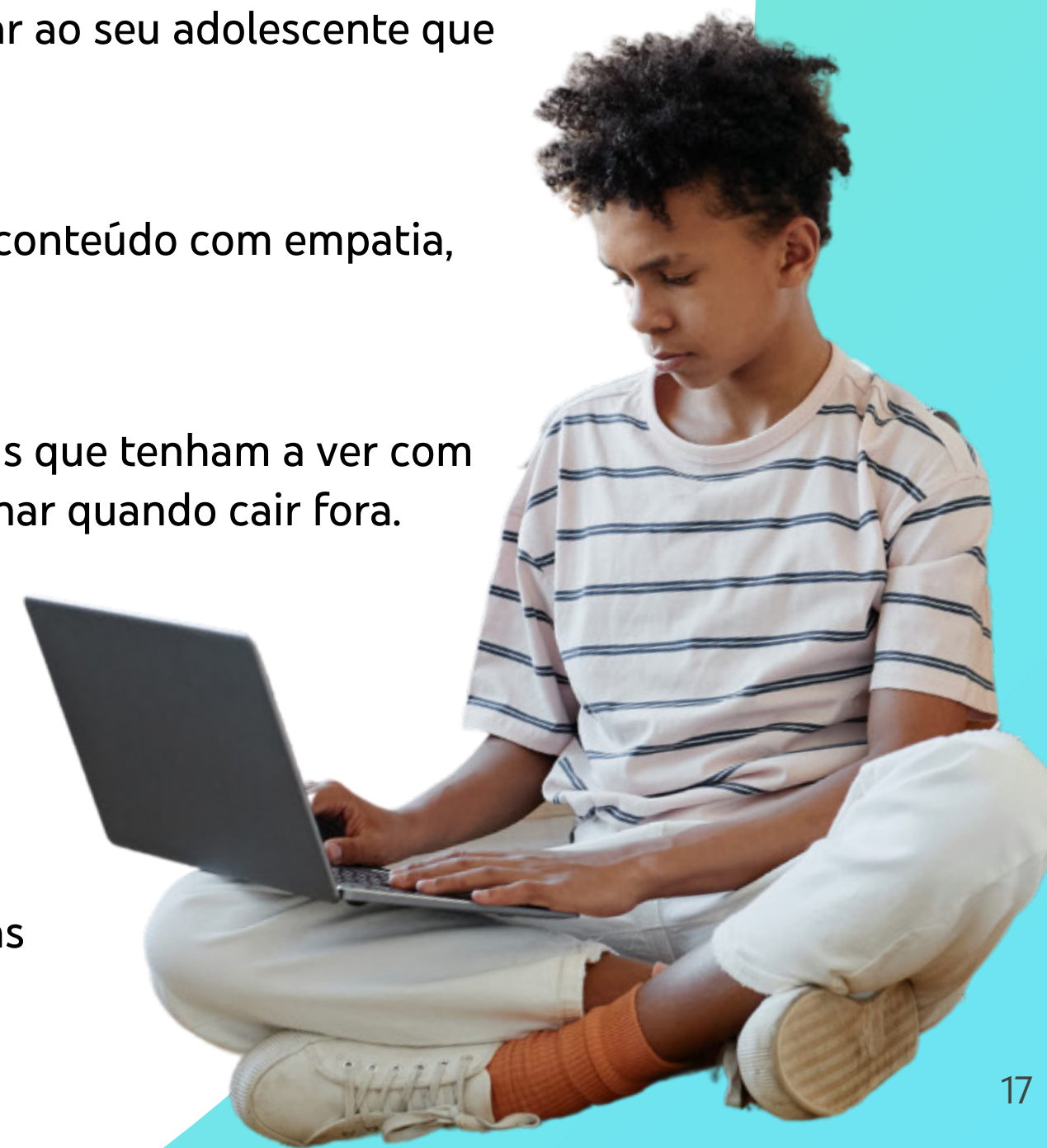
Sinais ambíguos
É normal que seu adolescente sinta nervosismo ao aparecer para o mundo. Ajude o adolescente a determinar se as borboletas no estômago são positivas ou se há algo de errado.

POSITIVO
Sentimentos como alegria e entusiasmo provavelmente indicam que o adolescente está no caminho certo.

RESUMO: TUDO PRONTO PARA ENVIAR O CONTEÚDO?

Quando seu adolescente estiver criando conteúdo, considere estas dicas.

- 1 *Forme uma aliança***
Esteja presente! Seja para ajudar na criação ou para dar incentivo, é importante mostrar ao seu adolescente que ele pode contar com você para apoio e orientações.
- 2 *Pratique a boa cidadania digital***
Ajude seu adolescente a contribuir para uma comunidade on-line positiva. Basta criar conteúdo com empatia, promover a inclusão e saber os impactos que o vídeo poderá ter nos outros.
- 3 *Entre na diversão das tendências e desafios***
Incentive seu adolescente a mostrar suas habilidades com a participação em tendências que tenham a ver com seus valores. Mas se algum desafio parecer arriscado, ajude seu adolescente a determinar quando cair fora.
- 4 *Pense nos riscos***
Incentive seu adolescente a criar conteúdo com segurança e responsabilidade. Basta proteger a privacidade, ter cuidado com a desinformação e prestar atenção nas regras e diretrizes.
- 5 *Avaliação de bem-estar***
Ajude seu adolescente a confiar na própria intuição. Mostre que ele controla as próprias escolhas e que não é bom enviar conteúdo se algo parecer errado.



**APÓS O
ENVIO**

FORME UMA ALIANÇA: LIDE COM OS RESULTADOS

Agora que seu adolescente está mostrando ele mesmo e seu conteúdo para o mundo, o que fazer?

Não dá para saber como as pessoas vão responder. O importante é manter os pés no chão e priorizar o bem-estar, mesmo que o vídeo viralize ou acabe desapontando alguém.

- 1 Seja parte do sistema de apoio**
Incentive seu adolescente a se conectar com pessoas de confiança no mundo real. Ele pode conversar com você sobre sentimentos, ligar para um amigo ou receber dicas de um profissional.
- 2 Promova o autocuidado**
É importante fazer pausas para recarregar as energias. No caso de sobrecarga ou desânimo, ajude seu adolescente a recuperar o equilíbrio direcionando a atenção dele para outras atividades.
- 3 Celebre conquistas**
Reconheça o progresso dele, seja grande ou pequeno. Tire um tempo para celebrar o resultado do upload, seja a diversão, as interações positivas que o vídeo recebeu ou ele ter refletido verdadeiramente quem seu adolescente é.
- 4 Aprenda com a experiência**
Mostre que os desafios são oportunidades para crescer, melhorar e aprimorar habilidades.



SAIBA COMO AGIR: FEEDBACK

Navegue pela seção de comentários com confiança.

É importante que os adolescentes saibam que as críticas são uma parte natural e esperada da jornada de criação de conteúdo. Siga estas dicas para ajudar seu adolescente a lidar com o feedback de um jeito que promova a positividade e o bem-estar.



@Responda_com_intenção

Incentive seu adolescente a manter uma atitude de determinação e positividade planejando como ele vai responder aos comentários.



@Capacite_com_o_poder_de_escolha

Lembre seu adolescente que ele tem poder de escolha para decidir se quer ativar os comentários e interagir com esse conteúdo.



@Promova_a_positividade

Incentive a interação que inspire os outros. É importante adotar um tom de positividade nos próprios comentários.



@Pense_na_pessoa

Lembre seu adolescente que do outro lado da tela há uma pessoa de verdade, com sentimentos reais e experiências de vida diferentes.



@Ignore_os_trolls

Sugira que seu adolescente ignore ou exclua os comentários maldosos e as trollagens. A plataforma também oferece ferramentas para filtrar ou desativar comentários (mesmo que temporariamente).



@Priorize_a_saúde_mental

Incentive seu adolescente a fazer uma pausa. Melhor ainda é fazer isso com ele também.



SAIBA COMO AGIR: BULLYING VIRTUAL

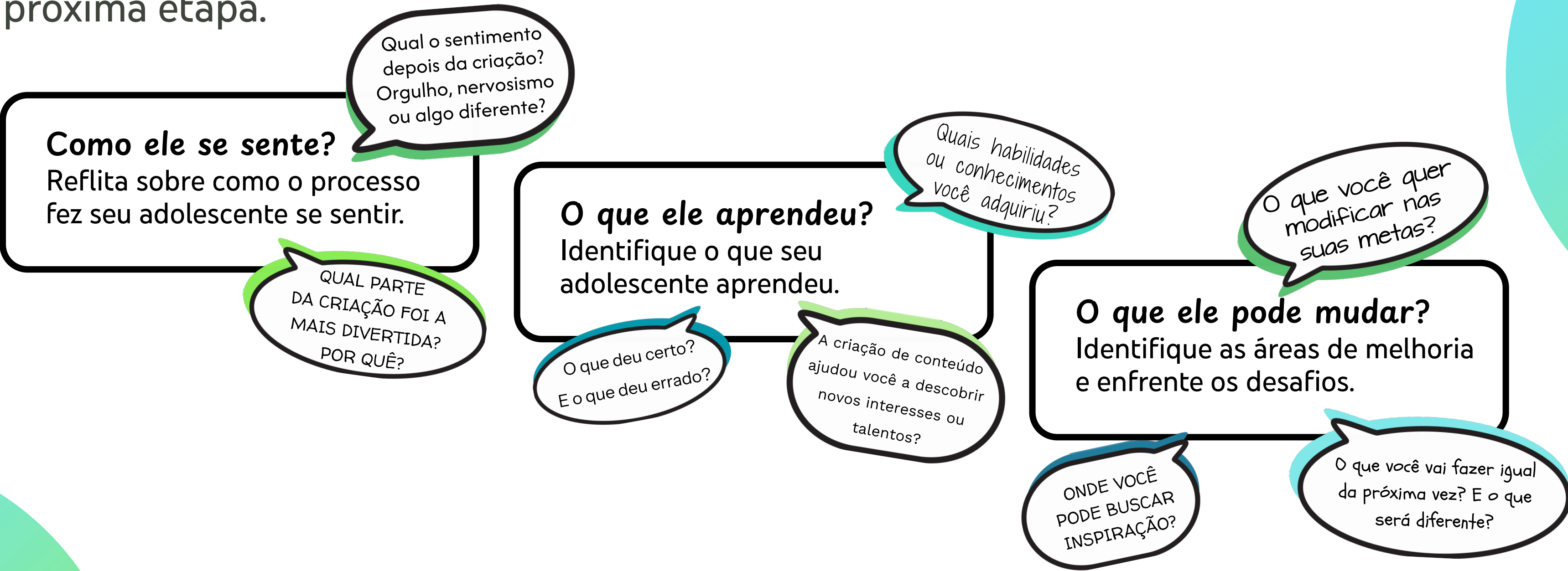
Enfrente a negatividade com força e apoio.

O bullying virtual é um comportamento on-line com a intenção de chatear, assediar ou magoar uma vítima (até mesmo um desconhecido). Já o drama digital são os desentendimentos do dia a dia entre colegas. Ambos são pontos negativos da experiência on-line e podem ter um impacto significativo na saúde mental. Ajude seu adolescente a enfrentar esses possíveis desafios.

- 1 Prevenir**
Ajude seu adolescente a identificar sinais de bullying virtual (como xingamentos, disseminação de boatos, constrangimento, ameaças ou perseguição) e a evitar o hábito do drama digital (como participar de fofoca e brigas on-line). É importante deixar claro que esses comportamentos são inaceitáveis.
- 2 Denunciar**
É muito importante entrar em ação para proteger a nós mesmos e aos outros. Esse hábito promove a empatia e contribui para uma comunidade on-line positiva. Incentive seu adolescente a usar os recursos de denúncia e bloqueio em todos os casos de bullying virtual.
- 3 Apoiar**
Sofrer bullying é uma experiência muito impactante. Mostre para seu adolescente que ele pode contar e se abrir com você. Sugira algumas estratégias saudáveis para lidar com o problema. Por exemplo, fazer uma pausa, realizar atividades que ele gosta e passar tempo com amigos e familiares que oferecem apoio.

AVALIAÇÃO DE BEM-ESTAR: RECONECTE E REFLITA

Pense em como seu adolescente está se sentindo, o que ele aprendeu e qual a próxima etapa.



Mostre para seu adolescente que a criação de conteúdo é uma jornada de aprendizado e melhoria constantes.

RESUMO: APRENDA COM A CRIAÇÃO

Quando seu adolescente começar a compartilhar conteúdo, siga estas dicas.

Forme uma aliança

1 Tem que ter coragem para compartilhar vídeos. Depois que seu adolescente enviar um vídeo, reforce que você sempre estará por perto para ajudar com o que ele precisar. Faça parte do sistema de apoio, promova o autocuidado, celebre conquistas e aprenda com a experiência juntos.

Saiba como agir

2 É difícil lidar com críticas. Capacite seu adolescente a lidar com a seção de comentários de um jeito que promova a positividade e priorize a saúde mental.

Avaliação de bem-estar

3 Mostre que a criação de conteúdo é uma jornada. Depois de compartilhar conteúdo, incentive seu adolescente a pensar nos sentimentos dele, no que aprendeu e em qual será a próxima etapa.



PRINCIPAIS CONCLUSÕES

Há várias formas de ajudar seu adolescente durante o processo.
Agora um último resumo...

ANTES DA CRIAÇÃO

Forme uma aliança criativa.

Antes de começar, ajude seu adolescente a pensar em como ele vai se envolver no processo e usar a criatividade, protegendo a privacidade e garantindo o bem-estar.

DURANTE A CRIAÇÃO

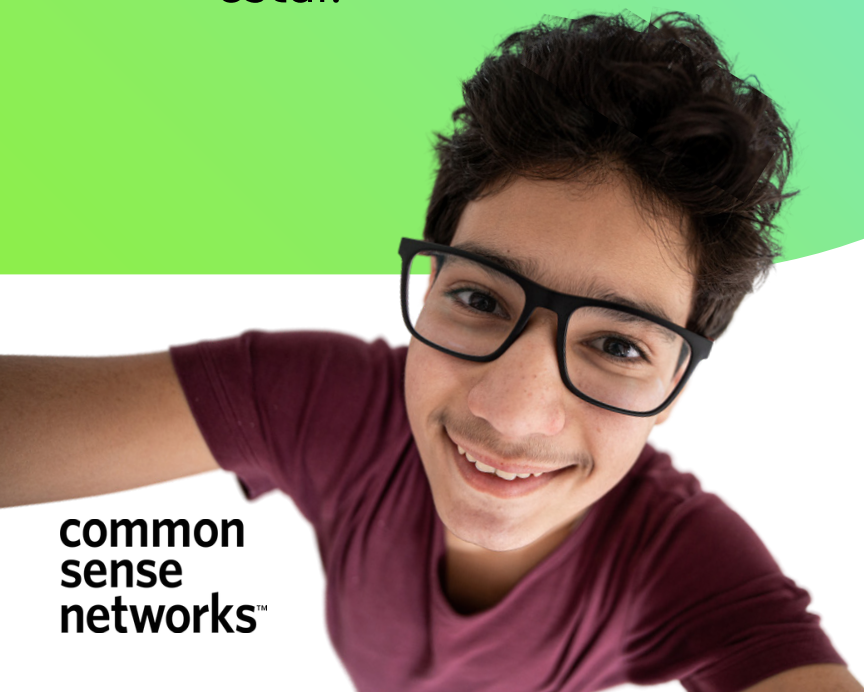
Ofereça ajuda e orientações.

Durante a criação, ofereça orientações quando necessário: ajude seu adolescente a decidir quando seguir as tendências e a ser um cidadão digital responsável e positivo.

APÓS O ENVIO

Ajude seu adolescente a refletir.

Depois que seu adolescente começar a compartilhar conteúdo, celebre as conquistas, avalie como ele está se sentindo, lide com os comentários e decida o que criar em seguida.



Apoiar a criação de conteúdo do seu adolescente vai muito além de ajudar na produção de vídeos divertidos. É preciso formar **cidadãos digitais** saudáveis, **seguros** e confiantes.

E assim chegamos ao final do guia. Esperamos que este seja apenas o começo de uma ótima jornada de criação de conteúdo para seu adolescente.

common sense networks™ em parceria com o  YouTube



FONTES (em inglês)

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., e Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Anderson, M., e Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., e Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

Berger, J., e Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*, 49(2), 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>

Ceci, M. W., e Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

Dweck, C. S., e Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. <https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf>

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., e Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar*, 26(54), 61–69. <https://doi.org/10.3916/c54-2018-06>

FONTES (em inglês)

Nesi, J., Mann, S. e Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel)*, 10(7), 1176–1176.
<https://doi.org/10.3390/children10071176>

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52(3).
<https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., e Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., e Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. A. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., e Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>