AI 4 ALL

Solidariedade Juvenil através da Tecnologia Ética e da Inclusão Digital

IA e redes sociais (para jovens)

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

Agência Nacional
Erasmus+ Juventude/Desporto
Corpo Europeu de Solidariedade

A IA e as Redes Sociais no Dia a Dia



A IA e as redes sociais estão profundamente ligadas à forma como vivemos o mundo digital todos os dias, moldando o que vemos, como interagimos e como nos entendemos a nós próprios e aos outros online.

- **A IA e as redes sociais já fazem parte do quotidiano**

Desde percorrer o feed e enviar mensagens até estudar e entreter-se.

- **Influenciam o que vemos, gostamos, partilhamos e em que acreditamos**

Os conteúdos são selecionados com base no nosso comportamento, não por acaso.

- **A IA ajuda a moldar tendências, opiniões e comportamentos online**

O que se torna popular é muitas vezes impulsionado por algoritmos.

- **Os nossos feeds são personalizados – não são neutros nem aleatórios**

Cada pessoa vê uma versão diferente das redes sociais.

O que é a IA?

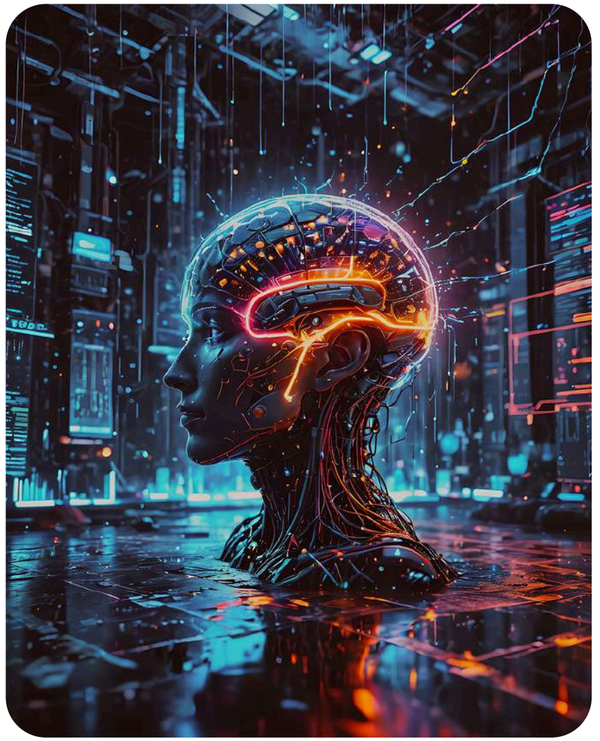
A Inteligência Artificial (IA) é quando os sistemas informáticos conseguem realizar tarefas que normalmente exigem inteligência humana.

A IA pode:

- aprender com dados e padrões
- resolver problemas
- tomar decisões
- compreender e usar a linguagem

A IA aprende com os dados e adapta-se ao longo do tempo – não se limita a seguir regras fixas.

A IA não é humana, mas consegue imitar algumas capacidades humanas.



A IA no Dia a Dia

A IA já faz parte das nossas rotinas diárias, muitas vezes de formas que nem notamos.

- **Assistentes de voz (Siri, Alexa)** - ajudam com perguntas, lembretes, música e tarefas diárias
- **Motores de pesquisa e recomendações** (Google, YouTube) - sugerem informação, vídeos e conteúdos com base em pesquisas e comportamentos anteriores
- **Redes sociais e filtros de conteúdo (TikTok, Instagram)** - decidem que publicações, vídeos e tendências aparecem nos nossos feeds.
- **Chatbots e ferramentas de IA (ChatGPT) -** ajudam a estudar, escrever, fazer brainstorming e responder a perguntas
- **Ferramentas de tradução e escrita -** apoiam a comunicação, os trabalhos escolares e a criação de conteúdos
- **Filtros e ferramentas de edição de imagem e vídeo -** modificam fotografias e vídeos, moldando o aspeto dos conteúdos online



Como a IA funciona nas redes sociais

Analisa gostos, visualizações, partilhas e tempo

A IA regista com o que interages e durante quanto tempo ficas nos conteúdos

Aprende hábitos e interesses

Com o tempo, cria um perfil do que gostas, evitas ou a que reages

Personaliza o teu feed

Cada utilizador vê uma versão diferente das redes sociais

Vantagens e Desvantagens da IA

Vantagens

- **Automatização e eficiência:** a IA ajuda a poupar tempo em tarefas repetitivas, tornando as atividades do dia a dia mais fáceis
- **Apoio à aprendizagem e ao estudo:** ajuda a explicar matérias escolares, gerar ideias e apoiar trabalhos de casa e projetos
- **Criatividade e produtividade:** apoia a escrita, o design, a música e a criação de conteúdos para as redes sociais ou para a escola
- **Personalização:** adapta conteúdos, recomendações e feeds aos interesses individuais
- **Acessibilidade:** apoia a tradução, as ferramentas de voz e o acesso de pessoas com diferentes capacidades

Desvantagens

- **Erros e desinformação:** a IA pode dar informação incorreta ou enganadora, sobretudo online
- **Enviesamento e questões éticas:** a IA pode refletir enviesamentos e afetar a privacidade e a justiça
- **Dependência excessiva:** depender demasiado da IA pode reduzir o pensamento crítico e as competências de aprendizagem
- **Falta de contexto humano:** a IA não compreende emoções, valores nem situações da vida real
- **Impacto nos empregos e nas competências:** a IA pode mudar os empregos do futuro e as competências de que os jovens vão precisar

Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais

Vantagens

- **Ligação e comunidade:** ajuda os jovens a manter o contacto, fazer amigos e sentir-se parte de grupos
- **Autoexpressão:** permite aos utilizadores partilhar ideias, criatividade, opiniões e identidade
- **Oportunidades e visibilidade:** permite aos jovens mostrar as suas competências e trabalho, construir uma marca pessoal, encontrar oportunidades de emprego e apoiar o desenvolvimento de negócios e de carreira
- **Envolvimento cívico e consciência social:** ajuda os jovens a sensibilizar, apoiar causas, aderir a campanhas e participar em angariações de fundos e ações sociais

Desvantagens

- **Cultura da comparação:** comparar-se constantemente com os outros pode afetar a confiança e a autoestima
- **Pressão para ter desempenho:** sentir a necessidade de parecer perfeito, publicar com frequência e obter gostos
- **Medo de ficar de fora (FOMO):** o receio de perder algo importante pode levar a verificar constantemente notificações, stories e mensagens, o que pode afetar a saúde mental
- **Perda de privacidade:** informações e conteúdos pessoais podem ser partilhados ou usados indevidamente
- **Impacto na saúde mental:** o uso excessivo e a pressão online podem aumentar o stress e a ansiedade

A “Falsa Realidade” das Redes Sociais

O que vemos online não é a vida real – é cuidadosamente editado, selecionado e, por vezes, encenado para parecer melhor do que a realidade

- **As pessoas só publicam os melhores momentos (e, por vezes, falsos) -** férias, conquistas, refeições e fotografias perfeitas – as dificuldades e os dias maus raramente são mostrados.
- **Filtros, IA e manipulação visual -** fotografias e vídeos são editados, filtrados ou encenados para criar padrões irrealistas de beleza e estilo de vida.
- **Os gostos recompensam a perfeição -** quanto mais “perfeito” algo parece, mais atenção recebe.
- **Vida online vs. vida real -** o feed de alguém não mostra os seus problemas, dúvidas ou fracassos reais.

isto pode levar a

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS
Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade

A “Falsa Realidade” das Redes Sociais

Frustração e Autodúvida

Comparar-se com as redes sociais é comparar-se com uma ilusão

Porque é tão difícil parar de fazer scroll?

As aplicações são concebidas para:

- Captar a tua atenção →
- Desencadear dopamina →
- Criar hábitos →

Isto pode levar a:


Menos concentração

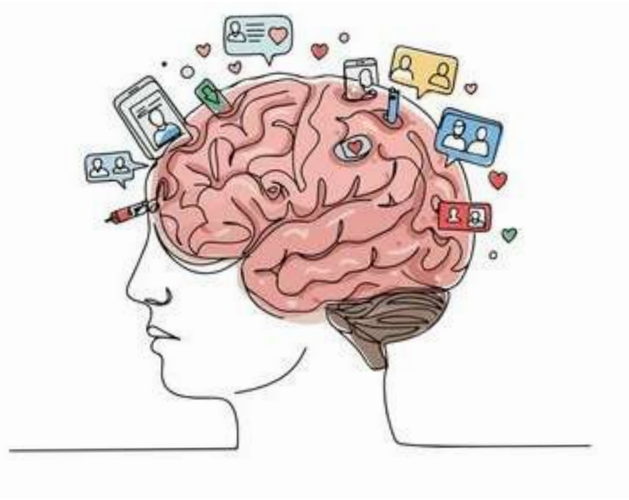

Mais ansiedade


Sensação de estar “preso” online

Recuperar o Controlo

O que podes fazer?

- Desativar as notificações
- Seguir contas positivas
- Fazer pausas dos ecrãs
- Não comparar vidas
- Falar com alguém



Impacto Real nos Jovens

Saúde Mental

ansiedade, humor em baixo, pressão com a imagem corporal

Desenvolvimento Cognitivo

concentração, pensamento crítico, aprendizagem

Conteúdos Falsos

deepfakes, ciberbullying, desinformação

Dependência

ciclos de dopamina, dependência de ecrãs

Identidade Digital e Pegada Digital

- **As publicações podem durar para sempre -** mesmo que as apagues, podem continuar a existir capturas de ecrã e cópias de segurança
- **A IA pode reutilizar as tuas imagens e voz -** fotografias, vídeos e gravações de voz podem ser copiados, editados ou transformados em conteúdo falso
- **A tua identidade online é importante -** futuras escolas, empregadores e outras pessoas podem ver o que partilhas hoje
- **A privacidade depende das tuas escolhas -** quando algo é público, perdes o controlo sobre para onde vai e quem o usa

Oportunidades Positivas

Apoio Social

Manter a ligação e sentir apoio

- As comunidades online podem ajudar os jovens a sentir-se menos sozinhos
- Existem grupos de apoio e espaços seguros para saúde mental, identidade e passatempos
- Amigos e pares podem oferecer apoio emocional através de mensagens e chats

Ferramentas de Aprendizagem

Usar a IA para estudar e crescer

- As ferramentas de IA podem explicar temas difíceis
- Ajudam com trabalhos de casa, revisões e ideias para projetos
- As ferramentas de tradução e escrita apoiam a aprendizagem de línguas
- Vídeos e tutoriais educativos tornam a aprendizagem mais acessível

Acessibilidade

Tornar a tecnologia mais inclusiva

- Os assistentes de voz ajudam pessoas com deficiência
- Legendas, conversão de texto em voz e tradução eliminam barreiras
- Acesso mais fácil à informação para todos

Recomendações e Utilização Inteligente



Ser um utilizador digital inteligente

- Ter consciência – presta atenção ao tempo que passas online
- Definir limites – usa temporizadores das aplicações e faz pausas
- Verificar a informação – confirma as fontes antes de partilhar
- Dar prioridade à vida offline – protege as amizades e atividades reais



Literacia digital

- Compreender como a IA e os algoritmos influenciam os conteúdos
- Proteger a tua privacidade e os teus dados
- Pensar de forma crítica antes de acreditar ou partilhar



Design e plataformas éticos

- Algoritmos mais seguros e moderação de conteúdos
- Forte proteção da privacidade
- Ferramentas adequadas à idade

Recommendations & Smart Use



Apoio da família e de adultos

- Conversas abertas em casa
- Orientação sem controlo
- Apoio quando surgem problemas

Investigação e políticas

- Regras centradas nos jovens
- Mais estudos sobre o impacto digital
- Proteção dos direitos dos jovens utilizadores

Your Power Online



A IA e as redes sociais são ferramentas, não inimigos.

Quando percebemos como funcionam, podemos usá-las de forma positiva e saudável.

- **Consciência = poder -** saber como a IA e as plataformas nos influenciam ajuda-nos a fazer melhores escolhas
- **O equilíbrio importa mais do que a restrição -** não se trata de abandonar as redes sociais, mas de as usar com sensatez
- **Os jovens merecem uma tecnologia ética e de apoio -** as plataformas devem proteger o bem-estar, a privacidade e a saúde mental

O nosso objetivo não é temer a tecnologia, mas usá-la com confiança, responsabilidade e propósito.

Obrigado pela atenção

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

Agência Nacional
Erasmus+ Juventude/Desporto
Corpo Europeu de Solidariedade