



mirabilisportugal.com

O QUE NOS DIZ A NEUROCIÊNCIA?

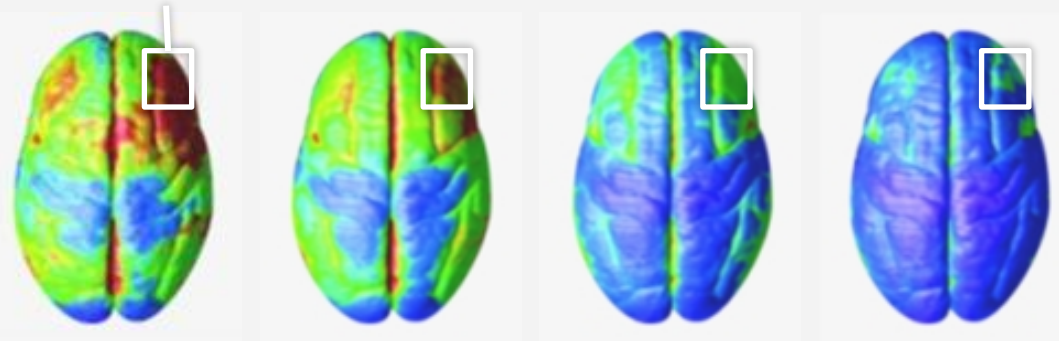
5 ANOS PRE-ADOLESCENTE ADOLESCENTE 20 ANOS

Dorsal lateral prefrontal cortex ("executive functions")

FRENTE

PLANTA

TRÁS



Vermelho/amarelo:
partes do cérebro menos
maduras



Azul/roxo: partes do
cérebro mais maduras

Sources: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, PhD., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

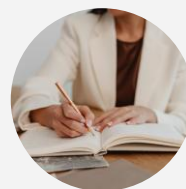
FUNÇÕES EXECUTIVAS



RESOLUÇÃO
DE
PROBLEMAS



COMPETÊNCIAS
SOCIAIS



PLANEAMENTO



FOCO



TOMADA
DECISÕES



CONTROLO
IMPULSOS



ESTUDOS RECENTES: PORTUGAL vs OUTROS PAÍSES UE

Fontes: Eurostat Digital Economy (2025), Relatórios Nacionais EU Kids Online (2024/25), Digital Decade Report (Comissão Europeia)



Portugal está no "Top 5" de países da UE onde os jovens (16-24A) passam mais tempo em redes sociais, 4 a 5 horas diárias em dias úteis, superando a média da UE (cerca de 3 horas).



Jovens em Portugal são dos que mais usam ferramentas de IA para trabalhos escolares, mas são os que têm menor compreensão de como estes algoritmos podem enviesar a informação



crianças (9- 11A) acedem à internet pelo telemóvel várias vezes ao dia, valor superior a Espanha (28%)



crianças portuguesas (9- 16A) afirmam ter sido vítimas de cyberbullying no último ano



infelicidade e dificuldades no sono, frequentemente ligadas ao uso de ecrãs antes de deitar aumentou de 18.3% para 27.7%,



crianças já foram a encontros com pessoas que conheceram na internet, mais frequente em Portugal do que na média dos países do Sul da Europa

ESTUDOS RECENTES _PORTUGAL vs OUTROS PAÍSES UE

Fontes: Eurostat Digital Economy (2025), Relatórios Nacionais EU Kids Online (2024/25), Digital Decade Report (Comissão Europeia), Estudo HBSO Portugal (Saúde Escolar).



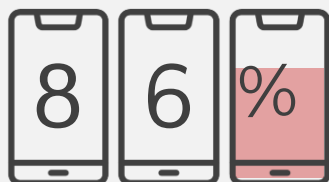
10/11 anos, idade primeira utilização **redes sociais**, por crianças portuguesas



aumento no último ano da **exposição de adolescentes portugueses** (especialmente raparigas) a **conteúdos que promovem distúrbios alimentares ou comportamentos de risco**, com Portugal a apresentar níveis de exposição 10% superiores aos de países nórdicos.



dos jovens portugueses apresentam sintomas de dependência das redes sociais (perda de sono, negligência de tarefas escolares e isolamento social) valor ligeiramente acima da média global da rede EU Kids Online.



dos jovens portugueses (10-17A), admite estar viciado nas redes sociais

ESTUDOS RECENTES _PORTUGAL vs OUTROS PAÍSES UE

Fontes: Eurostat Digital Economy (2025), Relatórios Nacionais EU Kids Online (2024/25), Digital Decade Report (Comissão Europeia)



1 em cada 5 jovens que **joga online**, já gastou dinheiro em apostas



rapazes portugueses (10-16A) mostram sinais de dependência grave de jogos online (especialmente Fortnite, Roblox ou jogos de casino social)



11 e 12 anos idade da **1ª exposição a Pornografia**

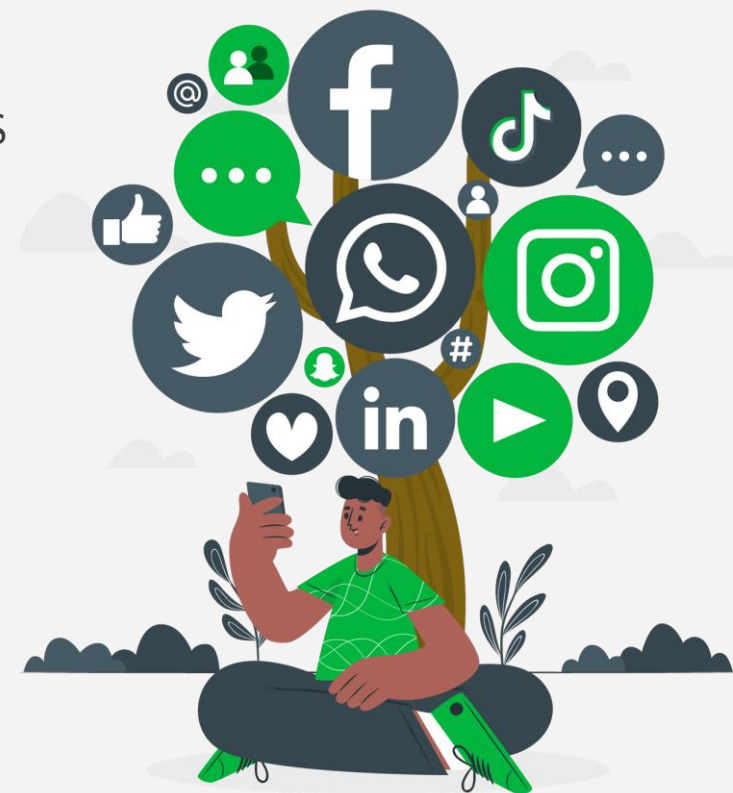


o primeiro contacto foi **acidental**, através de anúncios em sites de pirataria (filmes/jogos), pop-ups ou links partilhados em grupos de mensagens (WhatsApp/Telegram)

Ecrãs em excesso e idade precoce

O QUE ESTÁ EM RISCO?

- ◆ SAÚDE MENTAL
- ◆ SAÚDE FÍSICA
- ◆ PROBLEMAS DESENVOLVIMENTO
- ◆ RISCO DE VÍCIO
- ◆ PERIGOS ONLINE (CYBERBULLYING, ALICIAMENTO, EXTORSÃO, ETC)
- ◆ DECLÍNIO RESULTADOS ACADÉMICOS
- ◆ PERDA COMPETÊNCIAS SOCIAIS
- ◆ QUEBRA RELAÇÕES FAMILIARES
- ◆ CONSEQUÊNCIAS NO MERCADO DE TRABALHO
- ◆ TEMPO

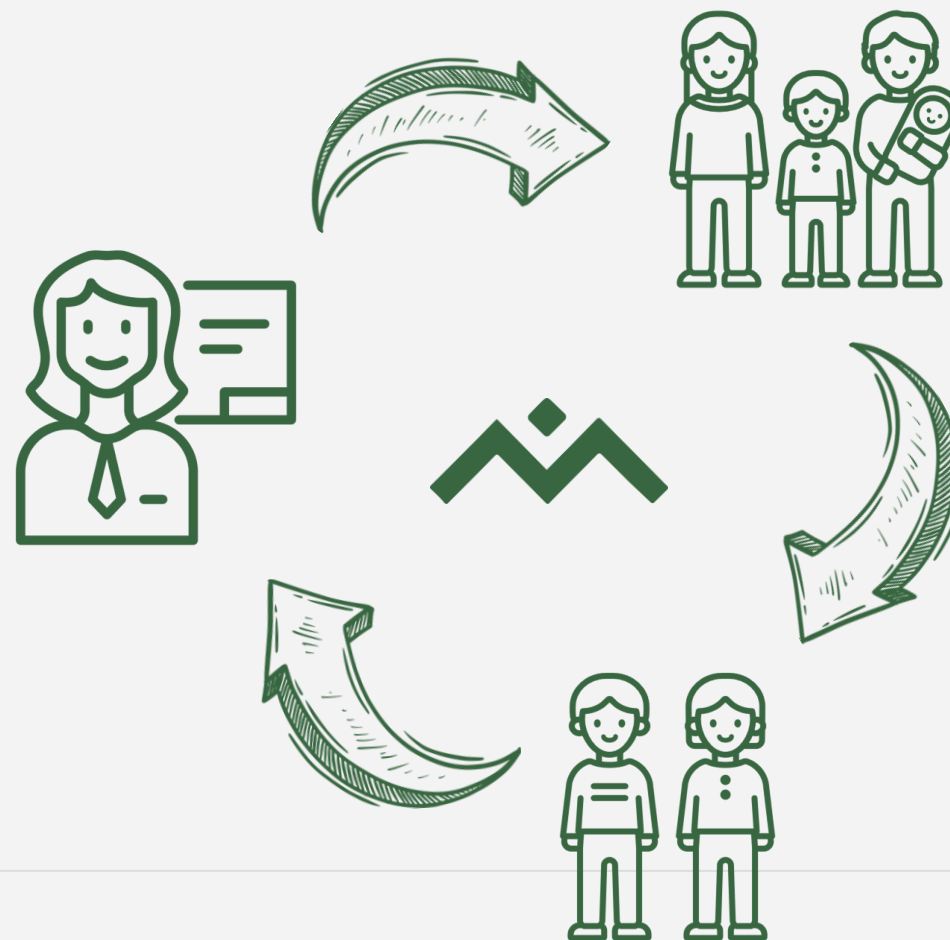


Projeto “Crescer Curioso”

Acreditamos que, com uma linguagem científica, acessível a todos conseguimos promover bons diálogos e levar a reversão de comportamentos, mas não chega, precisamos de legislação.

Em escolas e comunidades:

- FORMAÇÃO PARA PAIS
- FORMAÇÃO PARA CRIANÇAS E JOVENS (do 1º Ciclo aos universitários)
- FORMAÇÃO PARA PROFESSORES



VIDEO JOGOS DESIGN PERSUASIVO E VIOLÊNCIA

Aproveitam o sistema de recompensas do cérebro.



As empresas tecnológicas sabem que, quanto mais cedo os vossos filhos usarem as plataformas, mais fácil será tornar-se um hábito de vida.

VIJAY KODURI, EX DIRETOR DE MARKETING GOOGLE

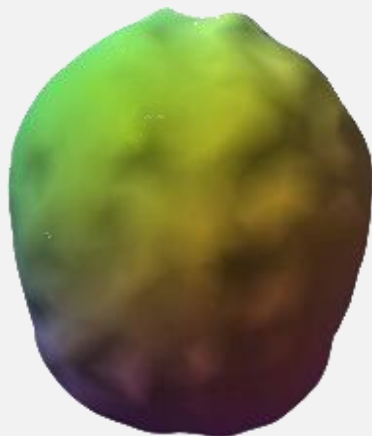


PORNOGRAFIA ALTERA A ESTRUTURA E FUNÇÕES DO CÉREBRO

Percorre os mesmos caminhos no cérebro que a heroína e outras drogas pesadas

conquerseries.com

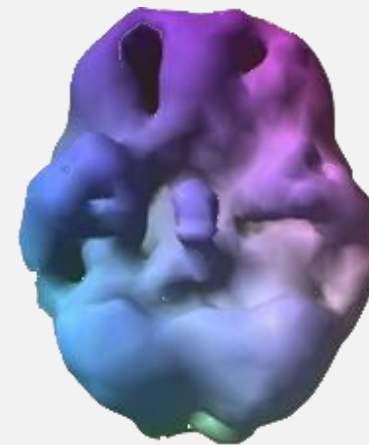
O CÉREBRO



O CÉREBRO COM
ADIÇÃO EM HEROÍNA



O CÉREBRO COM ADIÇÃO
EM PORNOGRAFIA



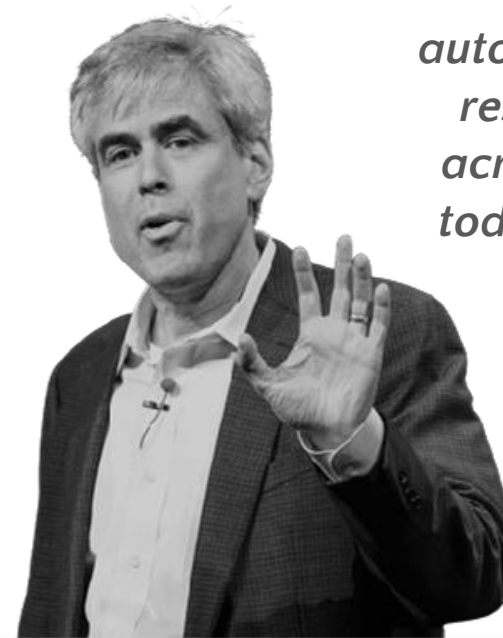
TELEFONES FORA DA ESCOLA URGENTE

IMPOSSIBILITAM A APRENDIZAGEM, ATRAPALHAM OS RELACIONAMENTOS, REDUZEM A SENSACÃO DE PERTENÇA.



“ Devemos tornar o dia escolar livre de telefones? Isso reduziria as taxas de depressão, ansiedade e automutilação? Melhoraria os resultados educacionais? Eu acredito que a resposta para todas essas perguntas é SIM.

JONATHAN HAIDT



OBRIGADO

geral@mirabilisportugal.com

mirabilisportugal.com

 [@mirabilisportugal](https://www.instagram.com/mirabilisportugal)