

Criando conteúdo para adolescentes





Nossa missão é dar voz e mostrar o mundo a todas as pessoas

Elá orienta o que fazemos para as milhões de pessoas em todo o mundo que entram no YouTube para se divertir, aprender, se informar, ouvir música, jogar e muito mais.

E isso inclui padrões para oferecer conteúdo divertido, de alta qualidade, adequado à faixa etária e enriquecedor para os adolescentes, pensado para acompanhá-los na busca por suas paixões e interesses.

Os adolescentes ouvem vocês, Criadores!

Os adolescentes veem os criadores como exemplos, líderes e amigos.

Se você cria conteúdo para adolescentes, tem um papel fundamental em construir uma experiência mais segura e significativa para eles, e este guia foi criado para ajudar você a entender sua responsabilidade e o impacto do seu conteúdo.

Sabemos que o universo adolescente é vasto, então focamos conceitos gerais para criar conteúdo responsável, divertido e positivo considerando essas singularidades.

Descubra como evitar conteúdo nocivo e criar vídeos de alta qualidade, inspiradores, informativos e educativos para promover crescimento e entreter os adolescentes.





Estas diretrizes foram criadas por uma equipe de especialistas

O Center for Scholars & Storytellers (CSS) da UCLA

O CSS liderou essa iniciativa em colaboração com mais de 10 organizações de referência em alfabetização digital e saúde mental de adolescentes.

Pesquisadores especialistas

Trabalhamos em parceria com diversos especialistas para embasar o guia em pesquisas acadêmicas e conhecimento aprofundado do tema.

Representantes globais

Um grupo internacional de defensores da causa adolescente revisou o conteúdo para garantir que as perspectivas regionais e as nuances culturais fossem consideradas.



O universo adolescente



Princípios de qualidade para conteúdo adolescente



Informações confiáveis e promotoras de bem-estar



Dicas essenciais para ser uma referência positiva on-line



Colocando tudo em prática

Entenda melhor os adolescentes, como eles veem o mundo e o impacto que você pode ter na vida deles.

Entenda a diferença entre o que pode prejudicar os adolescentes e o que realmente diverte, agrupa valor e apoia os interesses deles.

Aprenda a falar sobre saúde mental para apoiar os adolescentes e evitar que eles cometam erros comuns.

Veja como seu conteúdo molda os hábitos digitais dos adolescentes e descubra como influenciá-los a fazer escolhas mais saudáveis e responsáveis.

Use nossas listas de verificação para continuar fazendo a diferença com conteúdo divertido, de alta qualidade e enriquecedor.



O universo adolescente

Entenda melhor os adolescentes, como eles veem o mundo
e o impacto que você pode ter na vida deles.



Os adolescentes ainda estão crescendo, e o seu papel nessa jornada é fundamental*

*Esses marcos de tempo podem variar, pois cada adolescente é único e amadurece no seu próprio ritmo.



Você pode ajudar os adolescentes a evitar decisões impulsivas



Os interesses, relacionamentos e identidades dos adolescentes ainda estão em formação, e é por isso que seu conteúdo pode ter um impacto gigante neles.

Como ainda estão amadurecendo, as emoções podem dominar a razão e o autocontrole. Isso os torna mais propensos a tomar decisões rápidas e impulsivas, o que os deixa mais vulneráveis a conteúdos com forte apelo emocional e à desinformação.

VOCÊ SABIA?



O cérebro dos adolescentes tende a agir rapidamente a estímulos emocionais, já que sua capacidade de tomar decisões lógicas ainda está em desenvolvimento.

FONTE: apa.org

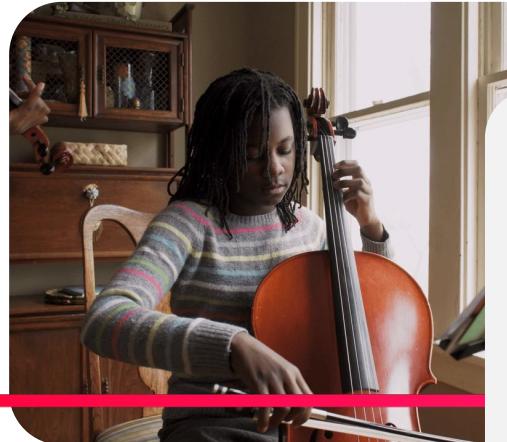
Direcionar os adolescentes para uma experiência divertida e saudável faz parte do seu trabalho

Assumir riscos é uma parte normal do aprendizado e da construção da identidade dos adolescentes, mas ter referências de escolhas saudáveis pode determinar se esse movimento será positivo ou prejudicial.

Nessa fase da vida, os adolescentes estão tentando descobrir quem realmente são, e fazem isso explorando novas ideias, testando limites e se arriscando. Entrar para um time ou tentar um novo hobby pode ensinar resiliência, mas ver pessoas que admiram fazendo algo perigoso também pode provocá-los a fazer o mesmo. Os riscos que você inclui no seu conteúdo importam, então foque em uma abordagem divertida e saudável.



Potencialize o autoconhecimento



VOCÊ SABIA?

Muitos adolescentes sentem que criadores de conteúdo são mais próximos e confiáveis do que as celebridades tradicionais.



FONTE: vpulse.com

Criar um espaço acolhedor e de conexão faz com que os adolescentes não se sintam sozinhos.

A mídia oferece aos adolescentes um meio de conexão com amigos, distração fora da escola e autodescoberta, e assim molda a sensação de pertencimento. Mas essa mesma influência pode agir no sentido oposto e criar um ambiente de pressão ou insegurança neste momento de formação da identidade.

Seu canal pode ser um espaço acolhedor para que eles se vejam, encontrem novas perspectivas e ganhem confiança enquanto definem seus valores, descobrem sua própria voz e desbravam o mundo.

Você pode fazer a diferença!



É muito mais do que criar conteúdo, porque as experiências importam muito.

E por isso, cada momento pode valer a pena: inspire os adolescentes a construir relacionamentos significativos, se divertir, ter hábitos saudáveis (tanto on-line quanto off-line) e agir de forma pró-ativa na conquista do próprio bem-estar.



Princípios de qualidade para conteúdo adolescente

Entenda a diferença entre o que pode prejudicar os adolescentes
e o que realmente diverte, agrega valor e apoia os interesses deles.



Temas com **baixa** qualidade

Aprenda a reconhecer e evitar essas características no seu conteúdo usando exemplos reais e dicas úteis.



**Padrões de beleza radicais e
comparações**



**Atos perigosos e comportamentos
discutíveis**



Bullying, ódio e desrespeito



**Obsessão por riqueza e conceitos
enganosos**



**Comportamento agressivo e
intimidador**

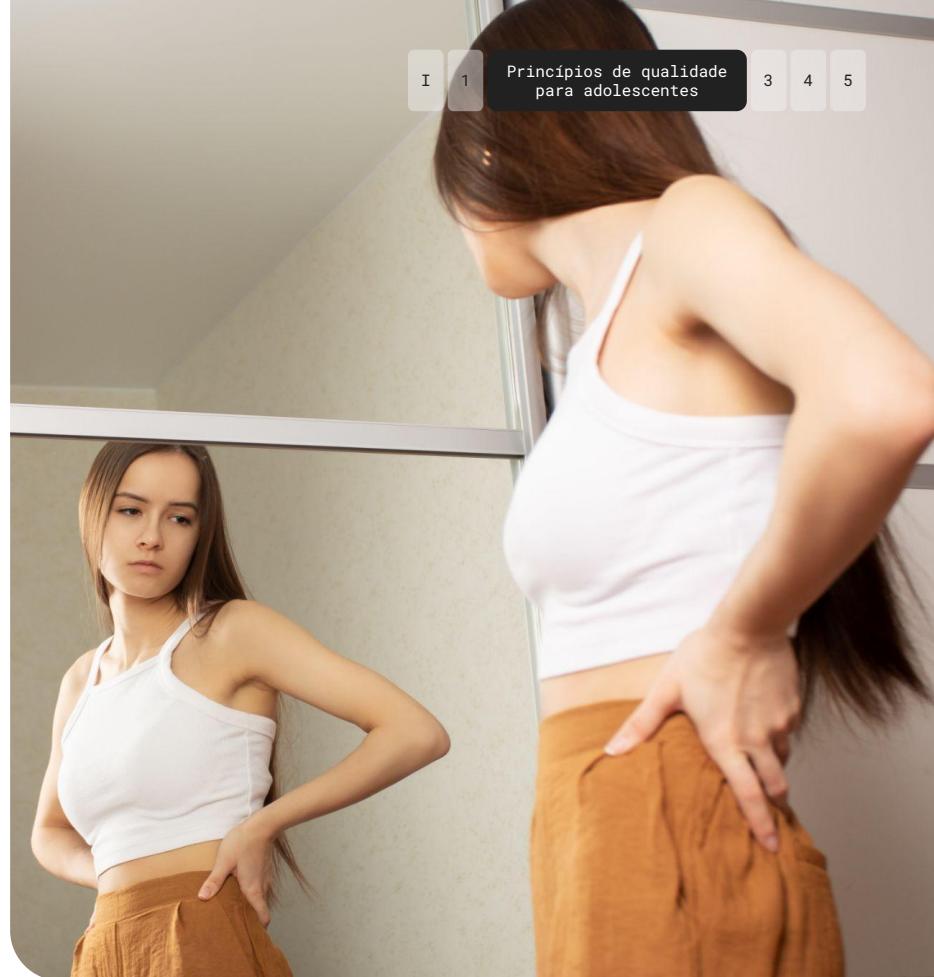


Padrões de beleza radicais e comparações

Ajude a proteger a autoestima dos adolescentes: evite comparações físicas idealizadas e promova uma autoimagem saudável no seu conteúdo.

Evite conteúdo que compare e valorize características físicas que idealizam padrões de beleza inatingíveis.

Por quê? Conteúdos que exaltam, idealizam ou rotulam características físicas como desejáveis ou indesejáveis podem levar adolescentes a criticar seus corpos negativamente e deixá-los inseguros. As pessoas têm aparências diferentes, e os padrões de beleza não são universais.





Padrões de beleza radicais e comparações

I

1

Princípios de qualidade para adolescentes

3

4

5

PREFIRA



EVITE



Tudo bem compartilhar tutoriais úteis, vídeos de "aprenda a fazer", habilidades, criatividade, humor ou desafios positivos que ajudam a construir a confiança, elevar o astral e inspirar os adolescentes. Vídeos de "antes e depois" podem ser compartilhados, desde que não promovam padrões de beleza inatingíveis, não incentivem a compra de produtos caros ou não reforcem inseguranças comuns.

Não é legal criar vídeos que incentivem mudanças físicas para se encaixar em padrões de beleza restritos, como técnicas para mudar o rosto ou séries de exercícios que valorizem aparências, níveis de condicionamento físico ou pesos corporais específicos.



Atos perigosos e comportamentos discutíveis

Não mostre nem normalize comportamentos perigosos, antiéticos ou arriscados, mesmo que as possíveis consequências sejam apresentadas.

Evite conteúdo que incentive trapaças, mentiras ou pegadinhas e acrobacias em público se ele puder prejudicar qualquer pessoa (incluindo a si mesmo), mesmo que de leve.

Por quê? Adolescentes ainda estão aprendendo sobre as consequências de seus atos e como o comportamento deles afeta as outras pessoas, o que os torna mais suscetíveis a atitudes arriscadas ou perigosas.





Atos perigosos e comportamentos discutíveis

I

1

Princípios de qualidade
para adolescentes

3

4

5

PREFIRA



EVITE



Tudo bem compartilhar esquetes com roteiro claro ou pegadinhas leves (desde que todos estejam cientes da brincadeira, ninguém se machuque ou se sinta envergonhado) que não incentivam os adolescentes a colocar pessoas em perigo físico ou emocional. Criadores de conteúdo podem dar bons exemplos ao mostrar as consequências, escolher formas mais seguras de humor ou destacar a criatividade em vez da imprudência.

Não é legal incentivar adolescentes a participar de desafios perigosos ou a imitar comportamentos de risco. Não mostre pegadinhas ou comportamentos irresponsáveis que coloquem você ou outras pessoas em perigo. Isso inclui desde pegadinhas públicas de mau gosto e acrobacias perigosas até dicas de como colar em provas.



Bullying, ódio e desrespeito

Evite conteúdo que zombe, desrespeite ou promova hostilidade contra outras pessoas com base em características individuais, dinâmicas de grupo ou comunidades.

Piadas também magoam se forem às custas dos outros. Crie conteúdo que valorize ou inclua as pessoas, e não o contrário.

Por quê? Ver pessoas agindo de forma maldosa, ofensiva ou hostil – mesmo que de brincadeira – pode fazer com que os adolescentes normalizem esse comportamento e queiram fazer o mesmo.





PREFIRA



EVITE



Tudo bem fazer críticas construtivas ou brincadeiras leves sobre manias, hábitos ou cenários fictícios, desde que não promovam, ataquem ou prejudiquem a aparência ou a identidade de um indivíduo ou grupo.

Não é legal mostrar pessoas zombando, excluindo ou maltratando outras – mesmo que de brincadeira – principalmente se envolver estereótipos ou reforçar clichês prejudiciais sobre identidade, cultura ou aparência.

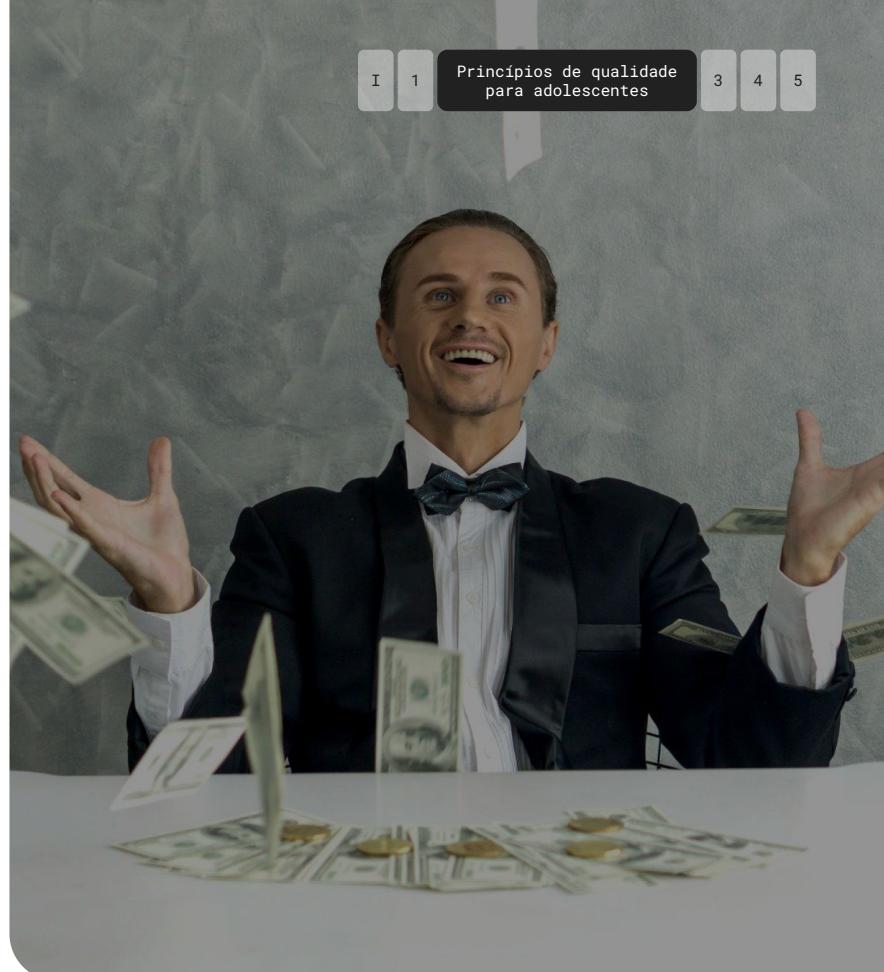


Obsessão por riqueza e conceitos enganosos

Não glorifique nem enalteça a riqueza, e não promova conteúdo com promessas de enriquecimento rápido.

Não compartilhe conselhos financeiros enganosos ou abusivos que se aproveitem da pouca experiência dos adolescentes.

Por quê? Adolescentes ainda não têm experiência financeira no mundo real e são especialmente suscetíveis a conteúdos enganosos ou sensacionalistas sobre o assunto. Criadores de conteúdo podem ser exemplos valiosos, mostrando como fazer escolhas financeiras responsáveis, ter perspectivas realistas e até mesmo ensinando o básico sobre finanças.





Obsessão por riqueza e conceitos enganosos

I

1

Princípios de qualidade
para adolescentes

3

4

5

PREFIRA



EVITE



Tudo bem compartilhar suas experiências pessoais ao poupar, gastar, investir ou gerenciar dinheiro de forma responsável, desde que você mantenha as expectativas realistas. Conteúdos de compras e unboxing são aceitáveis, desde que não supervalorizem a riqueza nem promovam produtos de forma exagerada.

Não é legal valorizar a riqueza e o luxo de um jeito que faça os adolescentes os perceberem como indispensáveis. Não poste vídeos irrealistas de enriquecimento rápido, conteúdo enganoso sobre renda extra ou incentivos a escolhas financeiras arriscadas, como jogos de azar ou investimentos perigosos.



Comportamento agressivo e intimidador

Você é visto como um exemplo, então preste atenção ao mostrar comportamento agressivo nos seus vídeos.

Evite conteúdo que incentive comportamentos hostis, intimidadores e ameaçadores, ou que humilhe e exclua outras pessoas em interações na vida real ou on-line.

Por quê? Adolescentes ainda estão descobrindo o que é e o que não é um comportamento aceitável. Quando veem criadores normalizando ou tolerando a violência, eles podem começar a achar que esse tipo de comportamento é válido ou até mesmo reproduzi-lo.





Comportamento agressivo e intimidador

I

1

Princípios de qualidade
para adolescentes

3

4

5

PREFIRA



EVITE



Tudo bem mostrar violência fictícia em videogames ou conteúdo roteirizado (com atores ou participantes que entendem que é encenação) que claramente não promove danos no mundo real. Protestos, debates ou opiniões enfáticas também são aceitáveis, desde que não incentivem agressão ou ódio.

Não é legal mostrar qualquer tipo de comportamento agressivo ou intimidador – emocional, social ou físico – em qualquer ambiente, incluindo escolas, eventos sociais e espaços on-line como comunidades de jogos ou seções de comentários.



Temas com **alta** qualidade

Bora criar conteúdo que os adolescentes vão amar? Use estes princípios para criar vídeos que eles curtam, se identifiquem e reconheçam o valor do que assistiram



Alegria, diversão e entretenimento



Curiosidade e inspiração



Interesses e perspectivas



Habilidades e experiências de vida



Informações confiáveis e promotoras de bem-estar



Alegria, diversão e entretenimento

Seja leve e inspire conexões com bom humor, positividade e momentos alegres.

Crie conteúdo autêntico que registre celebrações, relacionamentos saudáveis e experiências divertidas e compartilhadas que gerem identificação.

Por quê? Vídeos divertidos e inspiradores podem fazer uma grande diferença no humor e na perspectiva dos adolescentes.

I
1

Princípios de qualidade para adolescentes

3 4 5





Alegria, diversão e entretenimento

I

1

Princípios de qualidade
para adolescentes

3

4

5

Dicas úteis:

- Momentos alegres ajudam os adolescentes a se sentirem bem com a própria vida e suas experiências.
- Criadores que riem de si mesmos sem se diminuir ajudam a construir uma autopercepção mais humana e empática.
- Mostre relacionamentos saudáveis com os quais os adolescentes possam se identificar, como amigos indo ao cinema juntos.
- Mantenha o tom positivo e carinhoso, como ao mostrar um animalzinho fofo sendo cuidado.
- Pegadinhas inofensivas ou autocríticas bem-humoradas podem manter o clima leve sem ofender ninguém.
- Garanta que suas piadas sejam apropriadas para adolescentes e que não ataquem nem excluam ninguém.



Ideias de vídeos: coreografias, vídeos de "se arrume comigo", momentos divertidos, celebrações, criatividade, pegadinhas leves

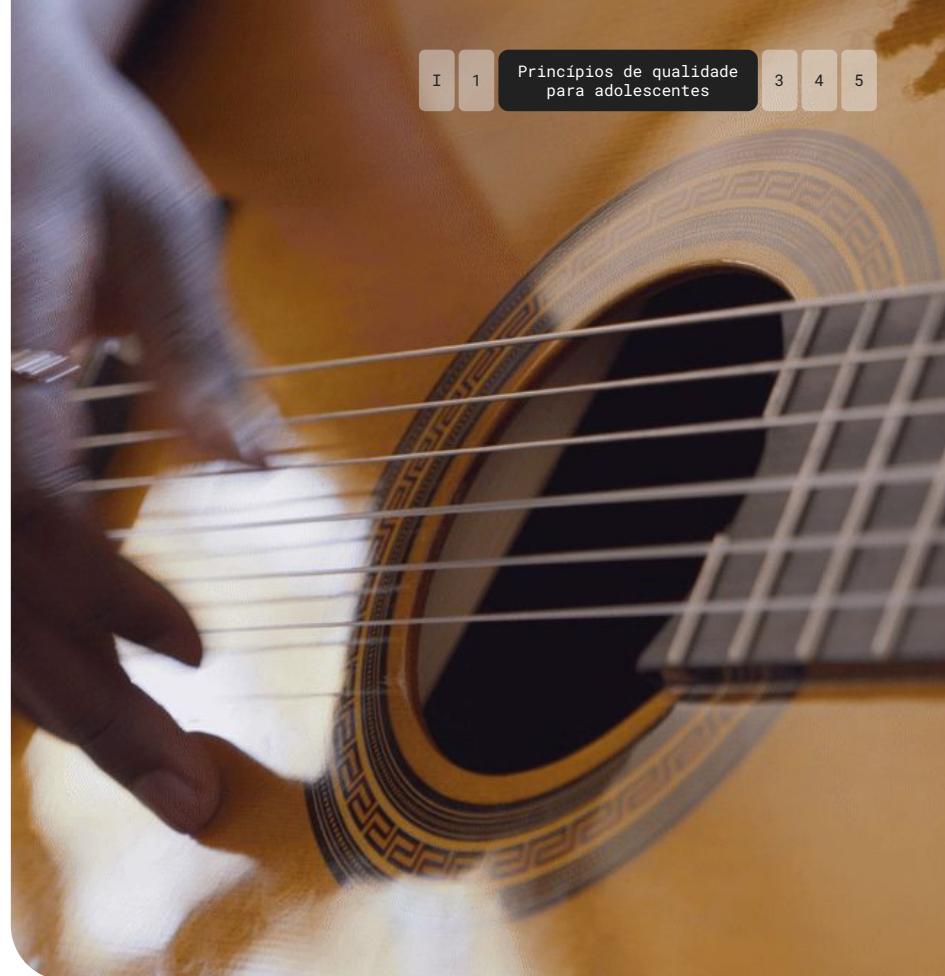


Curiosidade e inspiração

Desperte a curiosidade e inspire novos interesses: incentive os adolescentes a pesquisar novos temas e a ter experiências diferentes.

Crie conteúdo divertido e envolvente com informações confiáveis que qualquer pessoa vá entender: mostrar um hobbie novo, por exemplo, desperta a curiosidade e inspira os adolescentes a tentar também.

Por quê? Adolescentes são curiosos por natureza. Incentivar essa curiosidade pode ser o estímulo que faltava para eles se apaixonarem por algo novo e quererem aprender e descobrir uma nova faceta de si mesmos.





Curiosidade e inspiração

I

1

Dicas úteis:

- Aumente o engajamento dos adolescentes em tutoriais ou conteúdos do interesse deles contando uma história autêntica e pessoal no início do vídeo.
- Lembre-se de que tutoriais e hobbies precisam ser fáceis de acompanhar para que os adolescentes consigam seguir e aplicar o aprendizado.
- Os vídeos sobre hobbies devem ser acessíveis a todos: explique os conceitos básicos e mostre detalhes que possam cativar até quem não é fã.
- Demonstrações práticas que mostram como algo é feito podem ser uma forma divertida de mergulhar em grandes ideias.
- Use recursos visuais, músicas ou analogias para ilustrar o processo e deixar o aprendizado ainda mais divertido.



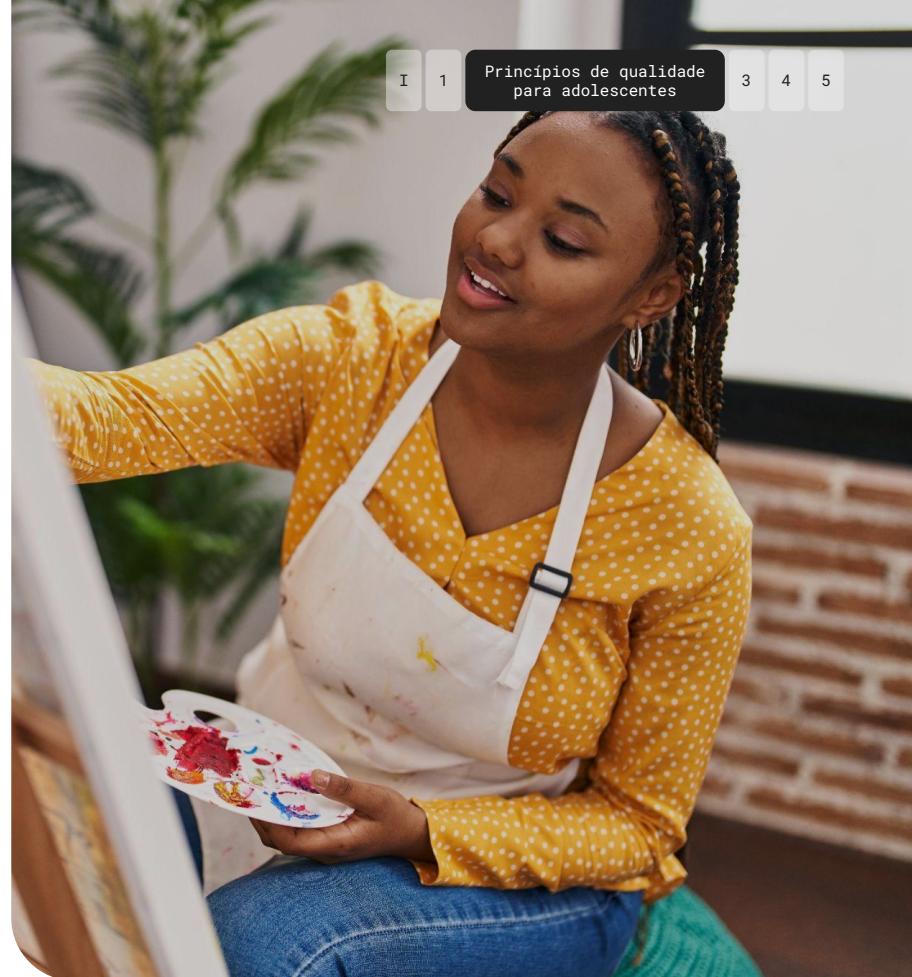
Ideias de vídeos: mostre hobbies, crie tutoriais simples, faça demonstrações

♪ Interesses e perspectivas

Estimule os interesses dos adolescentes com conteúdo de aprofundamento – valorize paixões, amplie conhecimentos e nutra novos hobbies.

Crie conteúdo que compartilhe informações confiáveis e ideias realizáveis para aprofundar os interesses deles e convidá-los à participação ativa. Vá além do entretenimento sem propósito.

Por quê? Desenvolver interesses pessoais fortalece a autoestima e aumenta a resiliência dos adolescentes porque os empodera para que se conheçam melhor, encontrem sua turma e cultivem hobbies que os realizem.





Interesses e perspectivas

I

1

Princípios de qualidade
para adolescentes

3

4

5

Dicas úteis:

- Vídeos podem aprofundar qualquer interesse (seguro) que os adolescentes já tenham, e não apenas matérias escolares. Exemplos: artes criativas, anime, ciência, esportes, culinária, jogos, coleções, dança, filmes, música, história e curiosidades.
- Ofereça inspiração prática e fácil de reproduzir, como guiar os espectadores por um tutorial passo a passo, uma habilidade ou uma técnica.
- Explique seu processo e mostre que errar faz parte do aprendizado. Assim, você equipa os adolescentes com as ferramentas necessárias para que eles explorem as próprias ideias com confiança.
- Crie um vídeo de aprofundamento ou explicativo que transmita conhecimentos úteis.
- Pense em temas coerentes e específicos



Ideias de vídeos: guias de estudo, tutoriais de montagem de miniaturas, demonstrações de programação, táticas de jogos de estratégia



Habilidades e experiências de vida

Mostre aos adolescentes como desenvolver habilidades e lidar com situações do dia a dia em conteúdos que gerem identificação e confiança na tentativa.

Crie conteúdo útil na vida real, desde o ensino de habilidades práticas até o desenvolvimento da confiança. Isso também inclui nutrir perspectivas saudáveis e inspirar os adolescentes a fazerem boas escolhas que influenciarão o futuro deles.

Por quê? Ajudar os adolescentes a desenvolver habilidades para a vida real traz segurança e os prepara para os desafios que surgirem.





Habilidades e experiências de vida

I

1

3

4

5

Dicas úteis:

- Dê o exemplo e compartilhe dicas claras para que os adolescentes se sintam capazes de colocá-las em prática.
- Use estratégias realistas, autênticas e úteis.
- Valorize as qualidades dos adolescentes e mostre empatia ao que eles sentem. Isso dá a eles a confiança necessária para continuar buscando seus objetivos.
- Prefira conselhos úteis e experiências reais a produtos ou esquemas para ganhar dinheiro fácil.
- Relatos sinceros e histórias verdadeiras podem inspirar os adolescentes a se arriscar em novas experiências e a construir amizades duradouras.
- Detalhes de experiências com alta carga emocional – mesmo que reais – podem ser recebidos de formas inesperadas, então tome cuidado ao falar sobre elas.



Ideias de vídeos: dicas práticas, guias para momentos importantes da adolescência, preparação para experiências futuras (on-line e off-line)



Não se acomode: sempre dá pra melhorar!

Seu conteúdo não precisa ser perfeito, mas ao buscar alta qualidade e evitar o que não agrega valor, você já estará no caminho certo.

Agora, vamos conferir as melhores práticas para divulgar informações confiáveis e que realmente promovam o bem-estar dos adolescentes.



Informações confiáveis e promotoras de bem-estar

Aprenda a falar sobre saúde mental para apoiar os adolescentes e evitar que eles cometam erros comuns.



O conteúdo bem feito transforma a vida dos adolescentes

Falar abertamente sobre saúde mental pode quebrar barreiras e incentivar a busca por ajuda, mas discutir temas delicados precisa de um cuidado extra. Questões de saúde mental (como ansiedade, estresse, automutilação ou transtornos alimentares) podem mexer de formas inesperadas com os espectadores, mesmo se você tiver a melhor intenção possível ao falar disso.

Por isso, é fundamental usar informações confiáveis e ter muita atenção ao abordar a saúde mental em seu conteúdo.



Busque fontes especializadas



Foque o conteúdo nos adolescentes



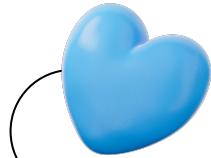
Considere o que está acontecendo no seu entorno



Gere engajamento de forma responsável



Apoie o bem-estar dos adolescentes



Busque fontes especializadas

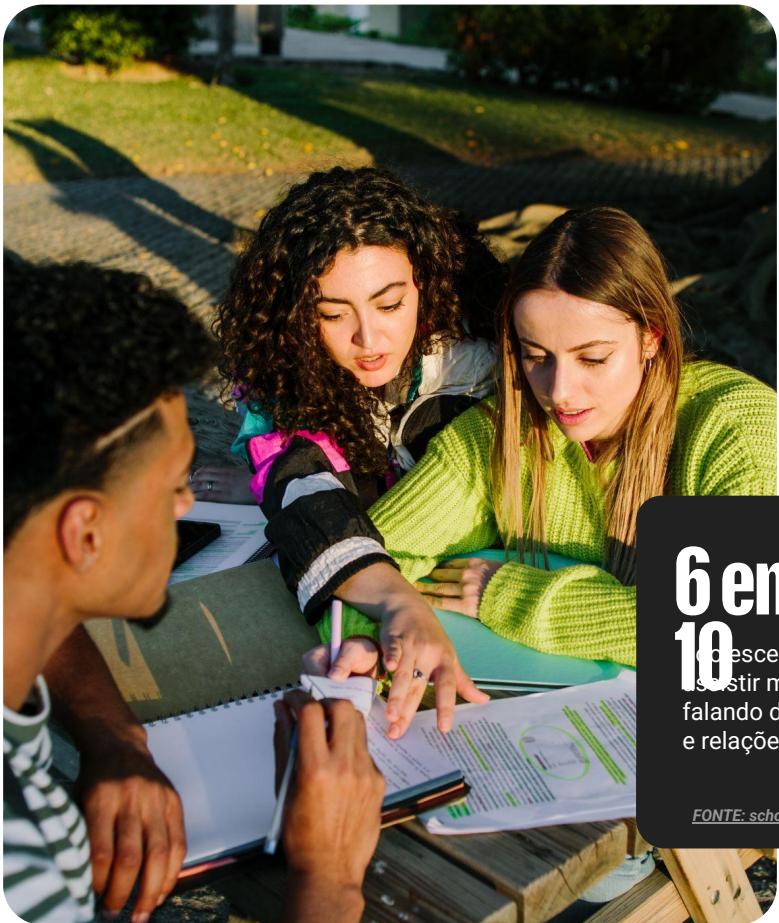
30%

dos adolescentes já sofreram bullying virtual, o que está diretamente ligado a problemas de saúde mental.

FONTE: cyberbullying.org

Antes de criar conteúdo sobre saúde mental, converse com especialistas e use fontes confiáveis para direcionar seu público a linhas de apoio, recursos seguros e/ou profissionais de saúde licenciados.

Você pode ajudar a normalizar a busca por ajuda, mostrando que os desafios de saúde mental são sérios, mas totalmente superáveis com o apoio certo. E não se esqueça de reforçar que o aconselhamento sobre tratamentos sempre deve ser feito por profissionais.



**6 entre
10**
adolescentes querem
que o conteúdo seja mais
focado em amizades e
relações platônicas

FONTE: scholarsandstorytellers.com



Foque o conteúdo nos adolescentes

Crie histórias que gerem identificação e promovam o bem-estar dos adolescentes. Temas como a vida escolar, relações familiares, amizades verdadeiras e as primeiras experiências amorosas podem ser boas escolhas para aprofundar essa conexão.

Se o vídeo não for para adolescentes, deixe isso claro: avise logo no início que menores de 18 anos devem procurar outros recursos.



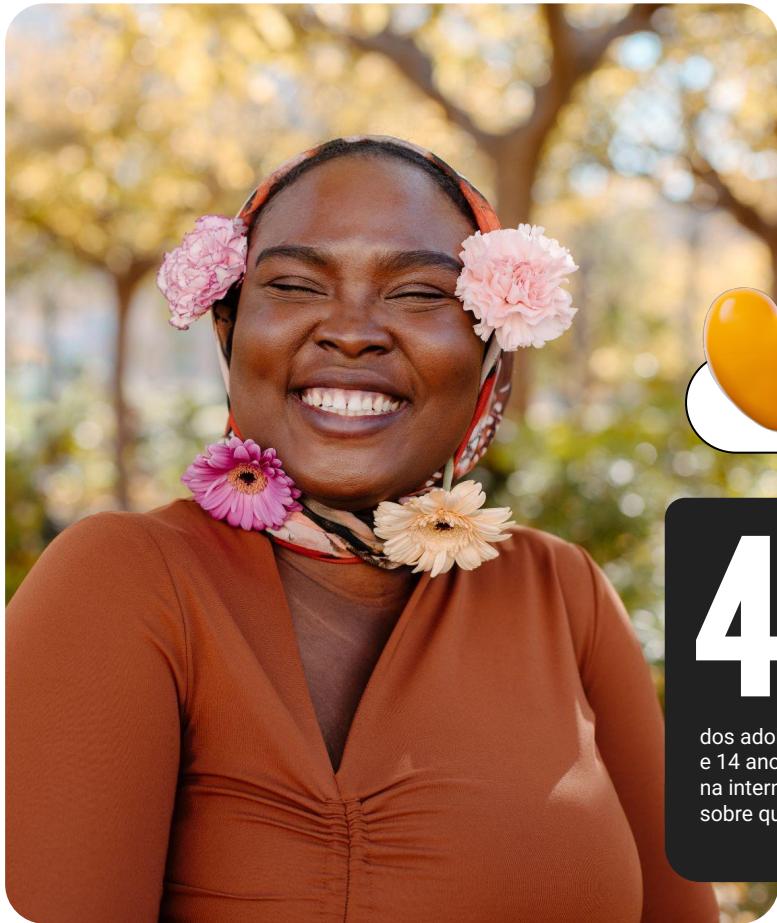
Considerando o que está
acontecendo no seu entorno

58%

Adolescentes hispânicas/latinas
têm 58% mais chances de
desenvolver transtornos
alimentares do que
adolescentes brancas.

FONTE: PMC.NCBI.NLM.NIH.GOV

Adolescentes de todas as origens enfrentam desafios de saúde mental, mas grupos com menos presença on-line ou sub-representados – vivendo, por exemplo, questões relacionadas a identidade, status socioeconômico, necessidades especiais ou religião – muitas vezes são esquecidos e se beneficiam muito desse apoio.



Gere engajamento de forma responsável

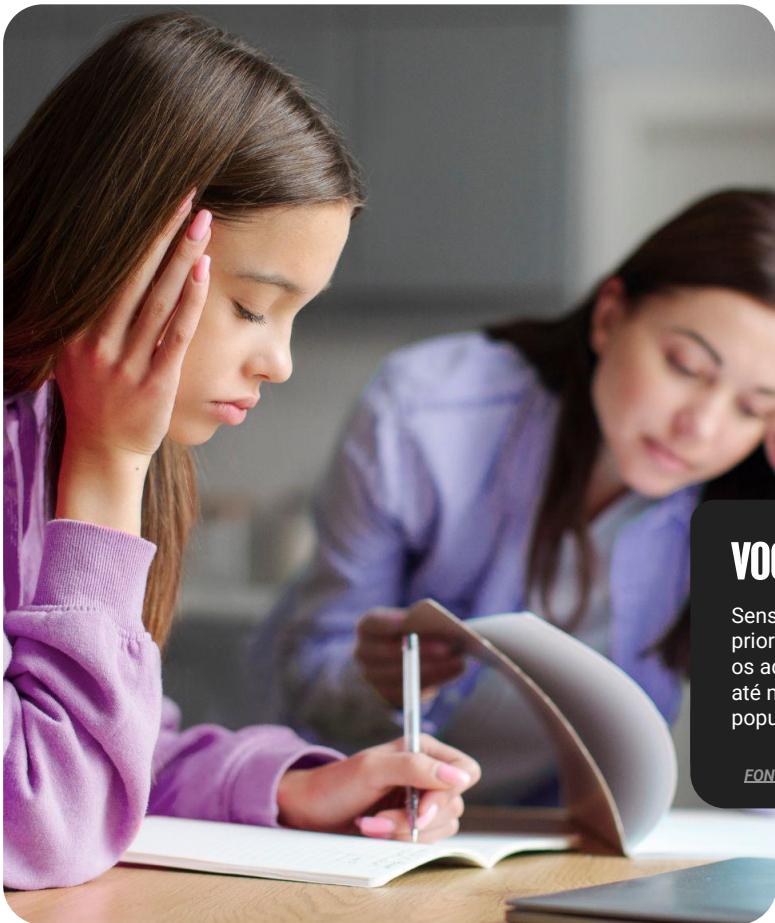
41%

dos adolescentes entre 13 e 14 anos no Brasil buscam na internet informações sobre questões de saúde.

FONTE: cetic.br

Conteúdo autêntico e empático tem um poder imenso de transformar vidas.

Compartilhar histórias reais pode ser muito impactante, mas tome cuidado para não usar tons sensacionalistas, desesperançosos ou excessivamente emocionais que possam sobrecarregar os adolescentes.



Apoie o bem-estar dos adolescentes

VOCÊ SABIA?

Sensação de segurança é a prioridade número um entre os adolescentes, superando até mesmo o desejo de ser popular ou famoso.

FONTE: scholarsandstorytellers.com

A segurança dos adolescentes é nossa maior prioridade. Por isso, tome cuidado com o nível de detalhe e evite compartilhar informações explícitas que possam levar à auto comparação ou imitação. É fundamental focar na resiliência e na recuperação, e não usar os problemas de saúde mental como uma forma de autopromoção.

Aproveite os recursos de saúde mental do YouTube para guiar seu conteúdo.

Você não precisa ser um especialista para abordar temas delicados. No YouTube, ao pesquisar temas comuns de saúde mental e bem-estar, como depressão, ansiedade, TDAH e transtornos alimentares, os adolescentes encontrarão uma seção com vídeos de fontes confiáveis e adequados para a idade deles. Nossa objetivo é facilitar o acesso a informações seguras e adequadas à fase da vida em que eles estão.



Precisa de fontes confiáveis?

Confira esta lista de organizações e recursos de saúde mental para embasar seu conteúdo e apoiar seu público.

The Jed Foundation
([Site](#) | [Canal do YouTube](#))

National Alliance on Mental Illness
([Site](#) | [Canal do YouTube](#))

Mental Health America
([Site](#) | [Canal do YouTube](#))

The Trevor Project
([Site](#) | [Canal do YouTube](#))



Lembre-se: nosso [painel de recursos para crises](#) oferece suporte 24 horas por dia, 7 dias por semana, para pesquisas relacionadas a suicídio, automutilação ou outras questões e é um excelente recurso para adolescentes.

Você não está só!



Dicas essenciais para ser uma referência positiva on-line

Veja como seu conteúdo molda os hábitos digitais dos adolescentes e descubra como influenciá-los a fazer escolhas mais saudáveis e responsáveis.



Influencie sua comunidade na direção certa



**Aproveite a oportunidade de construir uma
comunidade onde todos se sintam à vontade para
ser quem realmente são, se conectar e crescer.**

Se apenas alguns plantarem a semente da inclusão, toda a cultura de uma comunidade on-line poderá ser transformada. Construa uma base de respeito e honestidade e seja um exemplo de comportamento positivo on-line (cidadania digital).

Se posicione contra o ódio, evite conflitos improdutivos e questione a desinformação, sempre separando fatos de opiniões. Essas são maneiras poderosas de cultivar uma comunidade onde os adolescentes se sintam respeitados, apoiados e livres para serem eles mesmos.



Crie um espaço mais seguro para todos



O YouTube se dedica a proteger criadores e espectadores, mas você pode tornar sua comunidade ainda mais segura.

Seguir as [Diretrizes da Comunidade do YouTube](#) é um ótimo começo, e a [Central de Segurança do Criador de Conteúdo do YouTube](#) traz ainda mais formas de gerenciar seu público, definir limites e manter suas informações seguras enquanto seu canal cresce.

Ao instituir esses hábitos, você também vai inspirar os adolescentes a assumirem o controle do próprio mundo on-line. Incentive-os a rever as configurações de privacidade, organizar os feeds e parar de seguir contas que prejudicam o bem-estar deles.



Apoie a resiliência e o bem-estar dos adolescentes



Ajude os adolescentes a aceitar suas imperfeições, ter autocompaixão e enxergar os erros como oportunidades de aprendizado para que eles se sintam menos sobrecarregados.

Não dá para evitar o estresse e a tristeza o tempo todo. A pressão para ter sucesso, se encaixar em um padrão de beleza ou ser aceito pelos amigos pode gerar níveis esmagadores de estresse nos adolescentes, e isso pode levar à exaustão ou outras consequências.

Seu conteúdo pode ser a ferramenta que faltava para que os adolescentes se tornem mais resilientes e preparados para lidar com o estresse.



Ajude os adolescentes a navegar na vida on-line e off-line



Incentivar o sono, a prática de exercícios e relacionamentos saudáveis prepara os adolescentes para um futuro mais equilibrado.

Seu impacto como criador de conteúdo vai além do tempo que eles passam on-line. Ao mostrar formas criativas de se conectar com amigos e familiares e priorizar hábitos saudáveis, você os lembra da importância do equilíbrio.

Sugestões simples, como fazer caminhadas, evitar o celular antes de dormir ou falar de sentimentos podem ajudá-los a desenvolver habilidades importantes que os acompanharão por toda a vida.



Colocando tudo em prática

Use nossas listas de verificação para continuar fazendo a diferença com conteúdo divertido, de alta qualidade e enriquecedor.

Não se contente com menos

Conteúdo de alta qualidade para adolescentes é uma prioridade no YouTube, e agora você tem todas as ferramentas para começar. Lembre-se sempre destes princípios:

 Alegria, diversão e entretenimento



Curiosidade e inspiração



Interesses e perspectivas



Habilidades e experiências de vida



Informações confiáveis e promotoras de bem-estar



Padrões de beleza radicais e comparações



Atos perigosos e comportamentos discutíveis



Bullying, ódio e desrespeito



Obsessão por riqueza e conceitos enganosos



Comportamento agressivo e intimidador



Use sua influência com responsabilidade

A adolescência é uma fase única da vida, e faz parte dela buscar inspiração em modelos e aprovação de pessoas. Seja uma influência positiva.

BOAS PRÁTICAS

- Seja você – mostre que ninguém é perfeito e tá tudo bem
- Defina como sua comunidade se comunica e combata o ódio, o assédio e a desinformação
- Incentive a vida fora da internet e mostre a importância de construir relacionamentos saudáveis
- Crie um ambiente mais seguro e inspire os adolescentes a assumir o controle do próprio mundo on-line

EVITE

- Não aborde temas de saúde mental sem consultar especialistas licenciados ou fontes confiáveis
- Não mostre nem incentive comportamentos perigosos
- Não revide o assédio com mais hostilidade: em vez de entrar na briga, se posicione com calma
- Defina limites claros e não compartilhe suas informações pessoais on-line

Está nas suas mãos

**Confie nos seus instintos e use
este guia como referência.**

O que você diz importa. Inspire e ajude os adolescentes a se sentirem vistos e compreendidos. Mostre diferentes pontos de vista para incentivá-los a questionar, pensar criticamente sobre as próprias escolhas e ter empatia. Ao criar, tente se colocar no lugar deles e avalie se seu conteúdo é adequado. E lembre-se: precisamos estar fortes para conseguir ajudar os outros.

E se alguma dúvida surgir, pergunte. As organizações na próxima página estão aqui pra isso.



Organizações que colaboraram nesse guia



LIDERANÇA DE PESQUISA E EDIÇÃO



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



Canada's Centre
for Digital Media
Literacy



ESPECIALISTAS



APOIADORES
DA CAUSA

Fontes (em inglês)

1. 2024 Teens and Screens Report | Center for Scholars & Storytellers @ UCLA. <https://www.scholarsandstorytellers.com/teens-screens-24>
2. 5 Facts About Decision Making and Emotional Regulation During Adolescence | Center for the Developing Adolescent. <https://developingadolescent.semel.ucla.edu/topics/item/5-facts-about-decision-making-and-emotional-regulation-during-adolescence>
3. 9 Ways to Fight Mental Health Stigma | NAMI: National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/education/9-ways-to-fight-mental-health-stigma/>
4. APA Recommendations for Healthy Teen Video Viewing. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/healthy-teen-video-viewing>
5. Basic Life Skills for Your Teen | The Jed Foundation. <https://jedfoundation.org/set-to-go/basic-life-skills-introduction/>
6. Bauer, M., Cahlíková, J., Chytilová, J., & Želinský, T. (2018). Social contagion of ethnic hostility. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(19), 4881–4886. <https://doi.org/10.1073/pnas.1720317115>
7. Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 47(3–4), 296–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>
8. Blum, R. W., Lai, J., Martinez, M., & Jessee, C. (2022). Adolescent connectedness: cornerstone for health and wellbeing. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 379, e069213. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-069213>
9. Building Resilience in Teens | Newport Academy. <https://www.newportacademy.com/resources/well-being/resilience-in-teens/>
10. Can Social Media and Online Communities Be Good for Us? | Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-science-of-fandom/202303/can-social-media-and-online-communities-be-good-for-us>
11. Can TV shows help teens navigate bullying, depression and other mental health issues? | UCLA Health. <https://www.uclahealth.org/news/release/can-tv-shows-help-teens-navigate-bullying-depression-and-other-mental-health-issues>
12. Capturing the benefits of remote learning. (n.d.). <https://www.apa.org/monitor/2021/09/cover-remote-learning>
13. Children, Violence and Vulnerability 2024 | Youth Endowment Fund. <https://youthendowmentfund.org.uk/reports/children-violence-and-vulnerability-2024/>
14. Christakis, D. A., Hale, L. (2025). *Handbook of Children and Screens*.
15. Chue, K. L., & Yeo, A. (2023). Exploring Associations of Positive Relationships and Adolescent Well-Being Across Cultures. *Youth & Society*, 55(5), 873–894. <https://doi.org/10.1177/0044118X221109305>
16. Common Sense Media. (2024). Unpacking Grind Culture in American Teens: Pressure, Burnout, and the Role of Social Media.
17. Cyberbullying Facts | Cyberbullying Research Center. <https://cyberbullying.org/facts>
18. Dezuanni, M., Rodriguez, A., et al., (2023), Digital Child Working Paper 2023-11, Manifesto for a Better Children's Internet, Australian Research Council Centre of Excellence for the Digital Child, Queensland University of Technology.

Fontes (em inglês)

19. Doo, M. Y., & Zhu, M. (2024). A meta-analysis of effects of self-directed learning in online learning environments. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/jcal.12865>
20. Duell, N., & Steinberg, L. (2019). Positive Risk Taking in Adolescence. *Child Development Perspectives*, 13(1), 48–52. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>
21. Emotional Development | HHS Office of Population Affairs. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained/emotional-development>
22. Ferrara, E., & Yang, Z. (2015). Measuring Emotional Contagion in Social Media. *PLOS ONE*, 10(11), e0142390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142390>
23. Furlow, B. (2017). Media violence and youth aggression. In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 1, Issue 2, pp. 91–92). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(17\)30033-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(17)30033-0)
24. Gordon, C. S., Ferber, K., Notley, T., Rodgers, R. F., & Bradshaw, E. (n.d.). The relationship between media literacy and well-being : A systematic review and meta-analysis (PREPRINT).
25. Gualtieri, S., Verrina, M. C., Sacco, M. A., Tarda, L., Calanna, L., Calafiore, J., Lombardo, S., Gratteri, S., & Aquila, I. (2024). Copycat in Suicide: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Clinical Medicine*, 13(23), 7118. <https://doi.org/10.3390/jcm13237118>
26. Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 70, pp. 74–85). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037>
27. Health advisory on social media use in adolescence | American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
28. Health information on TikTok: The good, the bad and the ugly | Biological Sciences Division | The University of Chicago. <https://biologicalsciences.uchicago.edu/news/health-information-tiktok>
29. Healthy Relationships in Adolescence | HHS Office of Population Affairs. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/healthy-relationships-adolescence>
30. Help your teen get more exercise | Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/teens-and-exercise>
31. How Hobbies & Activities Can Help Children with Mental Health. <https://vnahealth.com/how-extracurricular-activities-and-hobbies-can-help-children-with-their-mental-health/>
32. Importance of Sleep for Teenagers. <https://qatar-weill.cornell.edu/institute-for-population-health/community/stay-safe-stay-healthy/issue/importance-of-sleep-for-teenagers>
33. Jirout, J. J., Zumbrunn, S., Evans, N. S., & Vitiello, V. E. (2022). Development and Testing of the Curiosity in Classrooms Framework and Coding Protocol. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875161>
34. Jones, L. M., & Mitchell, K. J. (2016). Defining and measuring youth digital citizenship. *New Media & Society*, 18(9), 2063–2079. <https://doi.org/10.1177/1461444815577797>

Fontes (em inglês)

37. Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media + Society*, 2(1). <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>
38. Major Depression | National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression>
39. Martínez, V., Jiménez-Molina, Á., & Gerber, M. M. (2023). Social contagion, violence, and suicide among adolescents. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(3), 237–242. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000858>
40. Media overload is hurting our mental health. Here are ways to manage headline stress. <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>
41. Mental health of adolescents | World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
42. National Academies of Sciences Engineering and Medicine. (2020). Promoting Positive Adolescent Health Behaviors and Outcomes: Thriving in the 21st Century. In The National Academies Press.
43. Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
44. Ng, J. Y., Liu, S., Maini, I., Pereira, W., Cramer, H., & Moher, D. (2023). Complementary, alternative, and integrative medicine-specific COVID-19 misinformation on social media: A scoping review. In *Integrative Medicine Research* (Vol. 12, Issue 3, p. 100975). Korea Institute of Oriental Medicine. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2023.100975>
45. Of Cigs And Selfies: Teens Imitate Risky Behavior Shared Online <https://www.npr.org/sections/health-shots/2014/03/10/258690319/of-cigs-and-selfies-teens-imitate-risky-behavior-shared-online>
46. Parent's & Educator's Guide to Media Literacy & False Information | ConnectSafely. <https://connectsafely.org/medialiteracy/>
47. Patton, M., Martin-Feeney, D. S., Allemand, B., Punjwani, Z., Samborn, S., Pfister, K., Ryan, L., Mackie, A. S., Samuel, S., & Dimitropoulos, G. (2024). What skills do adolescents and young adults desire as they prepare for adult health care? *Health Care Transitions*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.hctj.2024.100049>
48. Poon, K. (2018). Hot and cool executive functions in adolescence: Development and contributions to important developmental outcomes. *Frontiers in Psychology*, 8(JAN), 306175.