

Audiovisual Representation of Digital Anxiety and its Effect on Adolescent Awareness

Representação Audiovisual da Ansiedade Digital e o seu Efeito na Consciencialização dos Adolescentes

Daniela Santos

Universidade de Aveiro, Portugal

Lídia Oliveira

Universidade de Aveiro, Portugal

Abstract

This article presents the conceptualisation, development and objectives of “Viciados em Estar”, a short audiovisual series designed as a digital anxiety awareness tool for adolescents. Grounded in a systematic literature review on the mechanisms of digital stress - namely FOMO, approval anxiety, availability stress and connection overload - the series adopts a radical formalist approach inspired by Eugenie Brinkema, translating theoretical concepts into sensory experiences through editing rhythm, sound and visual composition. The production process is described across its three phases - pre-production, production and post-production - highlighting the aesthetic and technical decisions that underpin each episode. The series aims to promote digital literacy by simulating the psychological burden imposed by social media platforms on adolescents, fostering critical reflection on their own online practices.

Keywords: Digital Anxiety, Teenagers, Social Media, Mechanisms, Awareness

Introdução

Na sociedade contemporânea normalizou-se que os jovens passem uma parte significativa do seu dia on-line, numa dinâmica multidimensional que vai desde as relações interpessoais, ao estudo, passando pela ocupação do tempo livre. Esta permanência on-line gerou a designação de *on-life*, em que viver se confunde com essa conexão permanente. Esta ambiência existencial faz com que se tenham estabelecido comportamentos de hiper atenção a tudo o que notifica interações digitais, o que conduz a um certo nível de expectativa/“ansiedade digital” sobre o que se está a passar e se vai passar on-line. Neste contexto comunicacional, este estudo foca-se na problemática da ansiedade digital em adolescentes, um tema bastante relevante devido ao aumento significativo de problemas psicológicos nos adolescentes nestes últimos anos (Kairos Chen et al., 2024). A investigação foca-se na análise do impacto das dinâmicas e mecanismos das redes sociais no bem-estar psicológico dos jovens (Felippe & Michelon, 2025).

Esta investigação tem como motivação a urgência em intervir perante o uso intensivo das redes sociais (Kairos Chen et al., 2024). Neste sentido, pretende-se não apenas investigar a relação entre a

hiperconectividade e o mal-estar dos adolescentes, mas criar uma série audiovisual que tem como objetivo intervir para sensibilizar os adolescentes, para o ambiente digital psicologicamente exigente em que estão inseridos (Han, 2018). Não se trata apenas de entretenimento, visto que estas plataformas desencadeiam mecanismos psicológicos específicos, como a comparação social intensificada e a perturbação da atenção, que se ligam à ansiedade de uma forma mais forte do que os formatos baseados em texto (Kairos Chen et al., 2024). A pertinência deste estudo é elevada, pois oferece um contributo direto para a literacia digital e o bem-estar dos adolescentes.

O contributo inovador está presente na criação de uma série audiovisual “Viciados em Estar”, que é composta por episódios curtos, em que cada um representa uma problemática específica vinculada à ansiedade digital. Inova-se propondo uma estratégia de criação audiovisual fundamentada no conhecimento científico consolidado sobre a problemática dos efeitos nefastos da exposição prolonga e sistemática às plataformas digitais de interação rápida, superficial e de conteúdos curtos. Numa abordagem quase-paradoxal, de modo a conseguir captar a atenção desses jovens, a proposta visa a criação audiovisual, com recurso a conteúdos curtos, efeitos sonoros e visuais que transmitam a mensagem de que os jovens estão presos numa armadilha digital, que os conduz a um estado de “embriaguez digital” (Han, 2018), que lhe retira lucidez e capacidade de se afastarem dessa “gaiola digital”.

Para além da produção audiovisual fundamentada no conhecimento científico pretende-se realizar um estudo piloto através de *focus groups* sobre o impacto de receção destes conteúdos junto do público visado, ou seja, discutir com grupos de adolescentes se os conteúdos da série audiovisual geram o efeito de catalisadores da reflexão e da mudança de atitude, e contribuir para a compreensão da relação entre técnicas de representação audiovisual e o impacto emocional no público-alvo.

Desenvolvimento

O Contexto On-life, Hiperconectividade e Ansiedade Digital

Atualmente é impossível ver um adolescente desvinculado do mundo digital (Mahle & Martinez, 2025). Por isso, a vida contemporânea é caracterizada pelo fenómeno “*on-life*”, que consiste na fusão

entre a vida *online* e *offline*, que implica que os adolescentes atualmente já não utilizam a internet como ferramenta externa, mas que habitam nela de forma permanentemente, incorporando a tecnologia na construção da sua identidade e na dinâmica das suas relações sociais (Floridi, 2015).

O autor Byung-chul Han descreve esta imersão como uma “embriaguez digital”, um estado de confusão provocada pelo crescimento das tecnologias, que retira do indivíduo a capacidade de silêncio e reflexão. No contexto do enxame digital, a comunicação deixa de ser um processo de maturação de ideias para se tornar numa sucessão imediata de estímulos e ruído, onde a alma precisa de distância para ser própria, mas a rede impõe uma proximidade total e invasiva. Diferente das massas clássicas, o enxame é composto por indivíduos isolados que, embora hiperconectados, necessitam de um sentimento de “nós” coeso, tendo como consequência uma solidão partilhada mediada pelo ecrã (Han, 2018).

Esta hiperconectividade acaba por ser a causadora da ansiedade digital. Ao estar constantemente *online*, o adolescente está sujeito a um fardo cognitivo e emocional, onde os estímulos constantes, como notificações, impedem o descanso mental e faz com que estejam sempre em estado de alerta permanente (Felippe & Michelon, 2025). Este estado é agravado pelo stress digital, nomeadamente, com mecanismos como o stress de disponibilidade e a sobrecarga de conexão, que forçam o adolescente a estar de forma compulsiva nas redes sociais para evitar a exclusão social (Khetawat & Steele, 2023). A arquitetura das plataformas, desenhada para maximizar o engajamento, explora o hiato de maturação biológica do adolescente, cujo sistema límbico (emocional) é hiper-reactivo enquanto o córtex pré-frontal (controle) ainda está em desenvolvimento (Medrano, 2022).

Consequentemente, a procura por validação através de algoritmos de recompensa ativa circuitos de dopamina, tornando a resistência à conexão quase impossível para o cérebro do adolescente (Felippe & Michelon, 2025; Mahle & Martinez, 2025).

O ambiente *online* promove também a “exaustão algorítmica”, onde a pressão por visibilidade e a comparação social constante com padrões idealizados resultam em distorções da autoimagem e insatisfação crónica (Mahle & Martinez, 2025). Muitos adolescentes recorrem às redes sociais como um mecanismo de *coping* compensatório ou escapismo para aliviar estados emocionais negativos, mas acabam presos num círculo vicioso de co-ruminação digital e ansiedade (Gonçalves & Pereira, 2024; Malik et al., 2024).

Em suma, a hiperconectividade no contexto on-life transforma a vulnerabilidade psicológica do adolescente em matéria para o engajamento, esgotando o sistema emocional e impedindo o silêncio necessário para o equilíbrio da saúde mental (Mahle & Martinez, 2025; Han, 2018).

Ansiedade Digital

Ansiedade Digital é um fenómeno bastante recente, caracterizada por um conjunto de sintomas negativos que estão associados ao uso excessivo das redes sociais. Entre as manifestações mais frequentes destacam-se a inquietação, a preocupação constante com a própria imagem, a dificuldade de desconexão e o sentimento de FOMO (Felippe & Michelon, 2025). Diferente do stress digital, que é caracterizado pelo fardo cognitivo ou o processo mediador que ocorre quando as exigências do ambiente digital excedem os recursos de enfrentamento (*coping*) do indivíduo (Khetawat & Steele, 2023; Yang et al., 2023), a ansiedade digital representa o estado emocional negativo que é o resultado dessa sobrecarga (Khetawat & Steele, 2023).

Entre os mecanismos principais, o FOMO é o que se destaca mais, o medo de não estar presente em experiências sociais gratificantes, o que leva o adolescente a estar numa vigilância digital compulsiva para evitar a exclusão (Felippe & Michelon, 2025). Este fenómeno também é acompanhado pela nomofobia, definida como o pânico ou a angústia irracional da ausência de um dispositivo móvel (Wiederhold, 2017). Os processos de comparação social, nos quais o adolescente avalia o seu valor pessoal com base em métricas quantificáveis de aprovação, *likes* e seguidores, e em padrões de vida e beleza idealizados, são outros fatores que influenciam a ansiedade digital, tendo como resultado distorções da própria imagem e baixa autoestima (Anshida et al., 2025).

Os adolescentes são mais sensíveis a este fenómeno devido ao facto de ainda estarem em fase de desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Enquanto o sistema límbico reage de forma hiper-responsiva à dopamina e à validação social, o córtex pré-frontal, que é o responsável pelo controlo dos impulsos e regulação emocional, ainda está em desenvolvimento (Shiferaw et al., 2025).

Ansiedade Digital como resposta emocional ao stress Digital

A ansiedade digital é vista como uma dimensão emocional, mas também como resposta subjetiva ao stress digital (Felippe & Michelon, 2025; Shannon et al., 2022). Neste contexto, o stress digital desempenha o papel de mediador, que transforma os estímulos das redes sociais em sofrimento psíquico. Como é referido no modelo de Lazarus e Folkman (1984), o stress começa a aparecer quando chega ao limite dos recursos de enfrentamento (*coping*) do adolescente, provocado pela pressão do ambiente digital, e consequentemente desequilibra o estado emocional (Khetawat & Steele, 2023).

Portanto, os componentes externos do stress digital, como por exemplo a sobrecarga de conexão e o stress de disponibilidade, obrigam o adolescente a estar num estado de vigilância e alerta permanente, o que acaba por impedir de conseguir descansar mentalmente (Felippe & Michelon, 2025; Malik et al., 2024; Yang et

al., 2023). Estes fatores são as condições necessárias para a ansiedade digital, que se manifestam através de sintomas de inquietação, preocupação constante com a própria imagem e incapacidade de desconexão.

Conclusão, devido aos mecanismos presentes nas redes sociais, os adolescentes estão sujeitos a exposição contínua de padrões de vida idealizados, a comparação social intensa, a pressão por validação (através de likes e seguidores) e o medo de estar por fora (FOMO), sendo fatores que intensificam o sofrimento psíquico. Ou seja, esses mecanismos, transformam o stress digital numa experiência subjetiva de angústia, que define a ansiedade digital (Felippe & Michelon, 2025).

O impacto da ansiedade digital nos Adolescentes

Existe períodos de especial complexidade na reorganização e amadurecimento progressivo do cérebro, sendo a fase em que se encontra o adolescente mais vulnerável à ansiedade digital, pois é uma fase especial de desenvolvimento. Essa fase, consiste num desenvolvimento tardio do córtex pré-frontal, que é o que controla a parte cognitiva, o racional e as decisões. Ou seja, ainda está a ser desenvolvido a parte estrutural e funcional das regiões subcorticais, como o sistema límbico, que é o responsável pelo processamento de recompensas e controlo de emoções (Medrano, 2022). Consequentemente, os adolescentes acabam por ser mais vulneráveis aos mecanismos presentes nas redes sociais, que exploram circuitos de dopamina associada à gratificação instantânea, devido ainda não possuírem maturidade suficiente em áreas cerebrais relacionadas ao autocontrolo e ao processo de decisões (Mahle & Martinez, 2025).

Neste contexto, a relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental é medida pelo stress digital, que ocorre quando as exigências do ambiente online excedem os recursos de enfrentamento (coping) do adolescente. É visível este stress em componentes como a sobrecarga de conexão, o stress de disponibilidade, a ansiedade de aprovação e o FOMO. Estes mecanismos servem como catalisadores da ansiedade digital (Khetawat & Steele, 2023).

Os adolescentes têm a tendência de usar as redes sociais como um mecanismo de coping compensatório, para aliviar os estados emocionais negativos através do escapismo (Malik et al., 2024). Por fim, a recessão contante de notificações leva uma disrupção no descanso mental e a um estado de vigilância, que são fatores que contribuem, para o desenvolvimento de ansiedade (Felippe & Michelon, 2025).

Conclusão, os adolescentes são muito propensos a serem afetados pela ansiedade digital devido à sua vulnerabilidade mental desta fase e a arquitetura predatória das redes sociais. O desenvolvimento do córtex pré-frontal face a um sistema límbico precocemente reativo, limita na capacidade de autorregulação emocional (Medrano, 2022). Esta vulnerabilidade é explorada pelas redes sociais,

que utiliza a gratificação instantânea para ativar circuitos de dopamina, no entanto o uso recreativo pode ser transformado num fardo cognitivo medido pelo stress digital (Khetawat & Steele, 2023; Mahle & Martinez, 2025). Ao tentarem mitigar estados emocionais negativos através de mecanismos de *coping* compensatório ou escapismo, os adolescentes acabam por reforçar um ciclo vicioso de vigilância permanente e disrupção do descanso mental (Felippe & Michelon, 2025). Este estado de alerta, que é alimentado através de notificações constantes, por exemplo, impede o descanso mental necessário para o equilíbrio emocional, transformando o stress digital em ansiedade digital (Khetawat & Steele, 2023).

Os Quatro Mecanismos de Stress Digital

Com base na revisão de literatura realizada, foram selecionados quatro mecanismos de stress digital como os mais relevantes para a compreensão da ansiedade digital nos adolescentes, constituindo os eixos temáticos da série “Viciados em Estar” (Khetawat & Steele, 2023):

O FOMO (Fear of Missing Out) é definido como o medo de estar excluído de experiências sociais relevantes, tendo origem na monitorização constante das atividades de outras pessoas nas redes sociais. Está relacionado com processos de comparação social, necessidade de pertença e dependência da validação social, sendo reforçado por elementos de design das plataformas - notificações, stories, likes e infinite scroll - que mantêm o utilizador num estado de vigilância permanente (Felippe & Michelon, 2025; Yang et al., 2023). Nos adolescentes, níveis elevados de FOMO estão associados a maior sofrimento psicológico, pior bem-estar emocional, compulsão para verificar notificações e dificuldade em desligar das redes sociais, especialmente durante a noite (Einstein et al., 2023).

A ansiedade de aprovação representa o estado de nervosismo e preocupação que o adolescente sente relativamente à reação dos pares às suas publicações, fotografias e interações nas redes sociais. Mecanismos como o número de likes, comentários e partilhas funcionam como sinais de aceitação ou rejeição social, influenciando diretamente o estado emocional e a autoestima dos jovens (Felippe & Michelon, 2025). A pressão constante por visibilidade e aprovação pode conduzir a uma “exaustão algorítmica” (Mahle & Martinez, 2025), com níveis elevados de stress e ansiedade correlacionados com menor resiliência e auto-compaixão (Khetawat & Steele, 2023).

O stress de disponibilidade é definido como o sentimento de culpa e angústia resultante da crença de que os outros esperam que o adolescente esteja sempre disponível através dos meios digitais. Esta pressão - frequentemente associada ao conceito de “aprisionamento móvel” (mobile entrapment) - reflete o medo de ser interpretado pelos pares como desinteressado ou distante caso não responda de imediato às mensagens recebidas. Estudos indicam

que a exigência sentida para manter as relações digitais pode sobrecarregar os mecanismos de coping do adolescente, servindo como mediador entre o uso do telemóvel e o desenvolvimento de sintomas negativos (Khetawat & Steele, 2023; Yang et al., 2023).

A sobrecarga de conexão, por fim, é caracterizada pela sensação de saturação e angústia devido ao excesso de informação digital - notificações, mensagens, publicações e likes. Representa o fardo cognitivo associado à gestão de um fluxo contínuo de informação que requer atenção permanente, promovendo no indivíduo um sentimento de incapacidade de lidar com as exigências tecnológicas do seu ambiente digital (Khetawat & Steele, 2023). É sobre estes quatro mecanismos que a série "Viciados em Estar" se estrutura, procurando transpô-los para uma experiência sensorial directa através da linguagem audiovisual.

O Audiovisual como Ferramenta de Consciencialização

A utilização da linguagem audiovisual como ferramenta de sensibilização em adolescentes vai além da simples comunicação de informação. O produto audiovisual tem a capacidade de materializar o fardo psicológico invisível que caracteriza a era digital (Brinkema, 2014; Mahle & Martinez, 2025).

Esta abordagem fundamenta-se na teoria de Eugenie Brinkema (2014), que propõe um "formalismo radical" distinto do cinema narrativo tradicional. Em vez de utilizar a imagem para ajudar o espectador a compreender uma história através da identificação com personagens, o formalismo radical foca-se na força estética da própria forma. Nesta perspetiva, cada sentimento possui uma "geometria" própria que pode ser materializada através da estrutura e da composição da imagem - o afeto não reside no conteúdo, mas na forma como esse conteúdo é organizado no tempo e no espaço cinematográfico.

Aplicada à representação da ansiedade digital, esta abordagem implica que os episódios não "mostrem" a ansiedade através de atores em sofrimento visível, mas antes a "atuem" diretamente sobre a experiência sensorial do espectador, transformando o ritmo e o som em evidências físicas de uma realidade "on-life" saturada e ininterrupta. A série cria assim o que Brinkema (2014) designa por "empatia muscular": uma identificação que parte do próprio corpo do espectador - da sua resposta física ao ritmo, ao som e à luz - e não de uma identificação racional com uma personagem.

Esta imersão sensorial é essencial para o desenvolvimento de uma literacia digital crítica, ao experienciarem sensorialmente os padrões de ritmo e de estímulo que caracterizam a ansiedade digital, os adolescentes são capazes de identificar esses mesmos padrões no seu quotidiano e para estabelecer uma relação mais consciente e equilibrada com as plataformas digitais.

Conceptualização da Série "Viciados em Estar"

A série "Viciados em Estar" é composta por quatro episódios independentes, cada um focado na simulação de um dos quatro mecanismos de stress digital identificados: FOMO, ansiedade de aprovação, stress de disponibilidade e sobrecarga de conexão. A opção por episódios curtos e autónomos respondeu a dois objetivos complementares: por um lado, adequar o formato ao perfil de consumo audiovisual dos adolescentes, que tendem a privilegiar conteúdos breves e de fácil acesso; por outro, permitir a focalização temática em cada problemática específica, facilitando a identificação e a reflexão por parte do público-alvo.

O título "Viciados em Estar" sintetiza a tensão central que a série procura explorar: a condição paradoxal de adolescentes que estão permanentemente presentes no espaço digital, mas que, ao mesmo tempo, se sentem cada vez mais ausentes de si próprios e das relações reais que os rodeiam. O verbo "estar" remete para a condição on-life de Floridi (2015) - um modo de existência que já não distingue o online do offline - enquanto o adjetivo "viciados" introduz a dimensão compulsiva e potencialmente patológica desta presença permanente.

A abordagem criativa adotada distancia-se da representação realista ou dramática dos estados emocionais, optando pelo formalismo radical de Brinkema (2014). A ansiedade não é representada através de expressões faciais ou de diálogos - é materializada através da própria estrutura formal da obra: o ritmo de montagem, a composição visual, o design sonoro e os efeitos cinematográficos assumem a tarefa de simular, sensorialmente, o fardo cognitivo imposto pelas plataformas digitais. Esta escolha implica igualmente uma decisão sobre o formato: optou-se pelo ecrã horizontal (16:9), contrariamente ao formato vertical dominante nas redes sociais. Ao afastar o espectador da imersão típica dos conteúdos digitais de consumo rápido - cientificamente associados a maior fragmentação da atenção e a estados depressivos (Kairos Chen et al., 2024) - cria-se uma distância contemplativa que favorece a reflexão crítica. O formato horizontal permite ainda a construção de um "cinematic tableau": uma composição rígida que imobiliza o espectador perante a cena, onde a ansiedade ganha corpo através das linhas, da luz e dos planos fixos, sem recorrer à expressividade dramática dos atores.

Processo de Desenvolvimento

Pré-produção

Na pré-produção foi realizado um estudo sistemático sobre os mecanismos de stress digital que promovem a ansiedade digital, que acabam por afetar o bem-estar psicológico dos adolescentes. Neste estudo é destacado 5 fatores principais que contribuem para esse stress que são: a ansiedade

de aprovação, o stress de disponibilidade, o FOMO, a sobrecarga de conexão e a vigilância online (Khetawat & Steele, 2023). Foram selecionadas todas as componentes para representar em cada episódio, excluindo a vigilância online, pois por constituir um comportamento de monitorização transversal, já representado implicitamente em todos os outros episódios através da verificação compulsiva e do estado de alerta constante perante o dispositivo.

Depois deste estudo, foi realizado o *storytelling* de cada episódio. Não tendo como objetivo narrar estas patologias, este *storytelling* foi desenvolvido através da teoria de Eugénie Brinkema. O mesmo propõe um "formalismo radical" que se difere do cinema tradicional, ou seja, em vez de utilizar a imagem para ajudar o espectador a perceber a história, o "formalismo radical" foca-se na força estética da própria forma. Neste caso, os meus episódios têm como um dos objetivos criar uma experiência sensorial que acaba por promover sensações como ansiedade ou stress e a decisão da montagem, do som e da luz são os contribuidores dessa experiência sensorial. O autor defende que cada sentimento tem uma "geometria", ou seja, materializar o sentimento através da estrutura e geometria da imagem (Brinkema, 2014).

Como esta série tem também como objetivo contribuir para a literacia digital, ao nível do formato dos episódios, optei pelo formato horizontal (16:9), pois pretendo afastar o espectador da imersão típica dos vídeos no formato vertical, que estão cientificamente associados a uma maior fragmentação da atenção e ao aumento de estados depressivos (Kairos Chen et al., 2024). Além disso, o formato horizontal permite a construção de um "cinematic tableau", permitindo que o sentimento, como a ansiedade/stress, forme corpo através da geometria da imagem, que são as linhas, a luz e os planos fixos, e não através da interpretação dramática ou diálogos de uma personagem. Para simular essa ansiedade, foi definido utilizar planos gerais para criar um "cinematic tableau", caracterizado por uma composição rígida e pela redução de profundidade espacial, que imobiliza o espectador perante a cena, e planos de detalhe para provocar o desequilíbrio visual, pois o autor defende que a ansiedade pode ser definida visualmente como uma "linha horizontal rompida". A luz do telemóvel também contribui para essa sensação, pois essa luz funciona como um *punctum*, que capta toda a atenção e interrompe a continuidade do espaço físico (Brinkema, 2014).

Por fim, foi feito o contacto com os atores para a realização das gravações. A escolha desses atores teve como critério uma pessoa com aparência jovem e familiarizada com o uso do dispositivo e redes sociais, pois o ator estaria a representar/simular um adolescente perante um fator que promove a ansiedade digital.

Produção

Esta etapa consiste na captação de imagem e som, essenciais para obter os conteúdos necessários para

cada episódio. Onde também esteve envolvido as componentes logísticas associadas à coordenação de atores, gestão de horários, preparação dos espaços e transporte do equipamento técnico.

Devido à natureza independente do projeto, as funções técnicas e criativas foram realizadas de forma individual. Ou seja, para além da realização, também foi necessário assumir a operação de câmara, a organização do set, o transporte do material e orientar os atores durante as gravações. Esta acumulação de funções acabou por ser desafiante, principalmente no que toca na direção de atores, devido à falta de experiência dessa área.

As gravações foram feitas em espaços que foram selecionados de acordo com a necessidade narrativa e visual de cada episódio. Os cenários tinham como função ajudar a enfatizar o estado emocional da personagem, no entanto o destaque do telemóvel e a atuação do ator tinham maior importância. Como por exemplo, no episódio sobre a sobrecarga de conexão, foi utilizado um cenário minimalista centrado num sofá, de forma a transmitir a ideia de isolamento e absorção excessiva pelo ambiente digital. Outro exemplo, é o episódio sobre o FOMO, que acontece numa plateia e transmite a ideia de que essa personagem é o espectador da vida dos outros através das redes sociais.

Ao longo da produção, surgiram diversos problemas técnicos e logísticos. Devido à impossibilidade de ter o controlo total do espaço das gravações e muitas das vezes dependente da luz natural, as condições meteorológicas instáveis provocaram alterações constantes da luz natural, originando diferenças visíveis na imagem captada. Em determinadas situações, alguns enquadramentos e cenas acabaram por ter de ser regravadas. Outra dificuldade sentida foi em evitar que os episódios se tornassem visualmente repetitivos. Como todos os conteúdos abordavam a relação com o telemóvel e com as redes sociais, muitos dos enquadramentos utilizados acabavam por ser semelhantes, recorrendo frequentemente a planos de detalhe do dispositivo móvel, close-ups e planos gerais das personagens em interação com o ecrã. Simultaneamente, pretendia-se manter uma coerência visual e estética entre todos os episódios através da edição. No entanto, essa consistência levantou a dificuldade de distinguir visualmente cada narrativa sem comprometer a identidade da série. Dessa forma, a diferenciação entre episódios foi focada nos contextos narrativos, cenários, interpretação e construção emocional de cada situação representada.

Após as primeiras milestones e sessões de feedback realizadas com os profissionais da área audiovisual, foram identificadas oportunidades de melhoria em diferentes episódios. As sugestões recebidas incidiram sobretudo sobre questões relacionadas com casting, coerência visual, adequação dos cenários ao público-alvo adolescente e reforço de determinados elementos narrativos e sonoros.

Consequentemente, alguns episódios foram reformulados, incluindo alterações de cenários, substituição de atores e captação de novas

cenar adicionais. Estas regravações permitiram ajustar determinados aspetos narrativos e visuais, contribuindo para uma maior coerência entre os objetivos do projeto, o público-alvo definido e a linguagem audiovisual pretendida.

Pós-produção

A montagem dos episódios seguiu a lógica da estética da intermitência (Brinkema, 2014): a intensificação gradual do ritmo de edição, com aumento progressivo do número de cortes e utilização de transições mais bruscas nos momentos de maior tensão emocional, procura gerar uma resposta física de ansiedade e frustração no espectador, simulando a interrupção permanente da atenção no contexto on-life. Esta fragmentação rítmica reforça visualmente as sensações de pressão, vigilância e dependência digital associadas à ansiedade (Kairos Chen et al., 2024). A sobreposição de imagens foi utilizada frequentemente para representar estados de confusão e saturação digital, materializando formalmente o mecanismo de sobrecarga de conexão: ao saturar o campo visual, a montagem mimetiza a sensação de clausura numa “gaiola digital” (Han, 2018), onde o excesso de estímulos anula a capacidade de processamento reflexivo e a autonomia emocional do adolescente.

Ao nível dos efeitos visuais, recorreu-se a efeitos de shake para momentos de maior ansiedade ou perda de controlo emocional, traduzindo formalmente a agitação cinética descrita por Brinkema (2014) como “shuddering” do sistema nervoso perante o estímulo digital. Máscaras e sobreposições de imagem foram igualmente utilizadas para representar a fragmentação da atenção e o fardo cognitivo associado à hiperconectividade. Todos os efeitos foram integrados de forma a manter uma coerência com a narrativa e com a estética geral da série, evitando soluções excessivamente artificiais que pudessem comprometer a distância contemplativa necessária à reflexão crítica.

A componente sonora assumiu um papel central e determinante na construção da identidade estética da série, funcionando como o principal condutor da “geometria da tensão” (Brinkema, 2014). Um ruído de fundo comum a todos os episódios - manipulado para criar uma atmosfera de vigilância e alerta permanente - foi complementado por efeitos sonoros como notificações e sons de interação digital, que funcionam como gatilhos sensoriais, mimetizando a invasão do espaço privado pelo dispositivo. A acumulação progressiva de estímulos auditivos visa materializar o fenómeno da sobrecarga de conexão, provocando no espectador uma sensação de asfixia sensorial análoga à exaustão algorítmica.

Por fim, a opção pela interrupção abrupta do som - seguida de reintrodução gradual - explora a estética da intermitência para simular a fragmentação da atenção e a dificuldade de regulação emocional em ambientes de alta estimulação digital (Brinkema, 2014; Kairos Chen et al., 2024).

Avaliação do Impacto: Focus Groups

A avaliação do impacto da série será realizada através de focus groups com dois grupos distintos de participantes: adolescentes entre os 13 e os 17 anos - utilizadores regulares de redes sociais - e encarregados de educação. A inclusão de adultos justifica-se pelo facto de estes desempenharem um papel fundamental na mediação do uso das redes sociais pelos filhos, sendo relevante compreender de que forma percebem os comportamentos digitais dos adolescentes e avaliam o potencial educativo da série.

Cada sessão de focus group articulará três momentos sequenciais: uma caracterização prévia dos participantes, que inclui a aplicação da escala de FOMO na versão portuguesa europeia (FoMoS-P, Almeida et al., 2024) e um questionário de caracterização sociodemográfica e de uso digital; a visualização dos episódios da série em ambiente controlado; e uma discussão semiestruturada orientada por um guião previamente definido, centrada em quatro eixos - compreensão dos episódios, reações emocionais, identificação comportamental e avaliação crítica da representação audiovisual. O tratamento dos dados seguirá uma abordagem de análise de conteúdo, procurando identificar categorias temáticas nos discursos dos participantes relacionadas com os mecanismos de ansiedade digital representados na série.

Os resultados esperados incluem a obtenção de evidências sobre a eficácia das estratégias audiovisuais adotadas, a compreensão do grau de identificação dos adolescentes com as situações representadas, e a avaliação da capacidade da série para promover uma reflexão crítica sobre o uso das redes sociais. Em última instância, pretende-se contribuir para a consolidação de metodologias que articulem comunicação digital, psicologia dos comportamentos online e análise da receção audiovisual.

Conclusão

O desenvolvimento de “Viciados em Estar” mostra o potencial da linguagem audiovisual como ferramenta de sensibilização em contextos jovens. Ao optar por uma abordagem formalista, em que a estrutura técnica da obra assume a tarefa de simular os mecanismos de ansiedade digital em vez de os narrar, a série propõe uma forma de consciencialização que age diretamente sobre a experiência sensorial do espectador, tornando visíveis e audíveis os padrões invisíveis da hiperconectividade. Esta estratégia contrasta deliberadamente com os formatos dominantes de comunicação sobre saúde mental, que tendem a recorrer à narração explícita, à presença de especialistas ou à dramatização de casos clínicos.

A articulação entre o conhecimento científico consolidado sobre a ansiedade digital e as escolhas estéticas e narrativas da série representa o principal contributo inovador deste projeto. Cada decisão técnica, o ritmo de montagem, a composição dos

planos, o som, a duração dos episódios, o formato horizontal, é fundamentada por evidência científica sobre os mecanismos psicológicos que a série procura representar.

Num contexto em que os adolescentes são simultaneamente o público mais vulnerável aos efeitos das plataformas digitais e o mais difícil de alcançar com ferramentas convencionais de educação para a saúde mental, o audiovisual curto e sensorialmente imersivo revela-se um veículo particularmente adequado para promover a reflexão crítica sobre o uso das redes sociais. A questão que permanece em aberto - e que a fase empírica da investigação procurará responder - é a da eficácia desta abordagem junto do público-alvo: De que forma uma série audiovisual que simula a ansiedade digital pode aumentar a consciencialização dos adolescentes sobre os efeitos das redes sociais?

As respostas a esta questão contribuirão não apenas para a avaliação do projeto específico, mas também para o conhecimento mais alargado sobre o papel do audiovisual como instrumento de literacia digital e de promoção do bem-estar psicológico dos adolescentes na era da hiperconectividade.

Notas Finais

Este artigo apresenta resultados preliminares de uma dissertação de mestrado em Comunicação Audiovisual para Novos Média, em desenvolvimento na Universidade de Aveiro, sob orientação da Professora Doutora Lúcia Oliveira. A fase empírica da investigação, que incluirá a realização de *focus groups* com adolescentes e encarregados de educação, encontra-se em curso.

Bibliografia

Almeida, F., Pires, L., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2024). The European Portuguese version of the Fear of Missing Out scale (FoMOs-P) in higher education students. *Current Psychology*, 43(20), 18025–18041. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05583-0>

Brinkema, E. (2014). *The Forms of the Affects*. Durham: Duke University Press.

Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1), 2217961. <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>

Felippe, A. M., & Michelon, L. J. (2025). Ansiedade digital: efeitos do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de jovens. *Aracê*, 7(6), 32928–32941. <https://doi.org/10.56238/arev7n6-223>

Floridi, L. (2015). *The Onlife Manifesto: Being Human in a Hyperconnected Era*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04093-6>

Gonçalves Pereira, L. I. (2024). *Redes Sociais e ansiedade nos adolescentes (Dissertação de Mestrado)*. Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Han, B.-C. (2018). *No Enxame: Reflexões sobre o Digital*. Editora Vozes.

Kairos Chen, E., Tan, V., & Garcia-Tan, K. (2024). Digital Content Modalities and Adolescent Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Video versus Non-Video Platform Effects. *SafeGuardAI Research Institute*. https://doi.org/10.31234/osf.io/5uedp_v1

Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the Association Between Digital Stress Components and Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(4), 957–974. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00440-9>

Mahle, A. C. O., & Martinez, V. C. (2025). Algoritmos e ansiedade: saúde mental de adolescentes e os desafios da regulação digital. *Missioneira*, 27(9), 371–386. <https://doi.org/10.46550/47mw9k81>

Malik, L., Shahnawaz, M. G., Rehman, U., Pragyendu, Uniyal, R., & Griffiths, M. D. (2024). Mediating Roles of Fear of Missing Out and Boredom Proneness on Psychological Distress and Social Media Addiction Among Indian Adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 224–234. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>

Medrano, V. (2022). The Effects of Social Media on Anxiety, Reward Sensitivity, and Risk-Taking on Emerging Adults (Master's Thesis). Fort Hays State University. <https://doi.org/10.58809/HLSU6505>

Mobbs, D., Weiskopf, N., Lau, H. C., Featherstone, E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). The Kuleshov Effect: the influence of contextual framing on emotional attributions. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2), 95–106. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl014>

Yang, C. C., Smith, C., Pham, T., & Ariati, J. (2023). Digital Social Multitasking (DSMT), Digital Stress, and Socioemotional Wellbeing Among Adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(1), Artigo 6. <https://doi.org/10.5817/CP2023-1-6>