



MÍDIAS SOCIAIS: Orientações de Conduta, Uso Ético e Consciente



OUTUBRO/2025



Elaboração:

Comissão de Ética

Rosilene Matos Domingues – Presidente

Fabício Soares Azevedo – Membro titular

Melissa Cordeiro Rodrigues – Membro titular

Luis Antonio Miscow Ferraz Mendonca – Membro suplente

Márcia Santos da Silva Ferreira – Membro suplente

Isa Costa Faria da Mota – Membro suplente

Secretaria Executiva

Valéria Quiroga Vinhas – Secretária Executiva

Mariana Lima Meier – Estagiária

Yasmin Macaio do Vale de Oliveira – Estagiária

DCOI – Departamento de Conformidade e Integridade

Cristina Sodré de Castro Marques – Gerente

Valéria Quiroga Vinhas – Analista

Público-alvo:

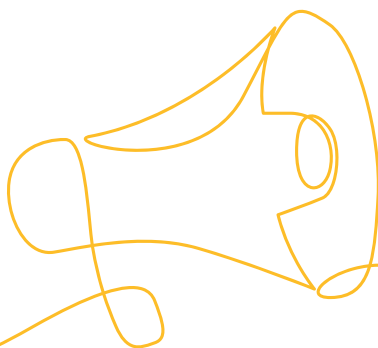
Colaboradores

USO ÉTICO DAS MÍDIAS SOCIAIS

As mídias sociais são espaços digitais que facilitam a troca de informações, promovendo a interação entre pessoas, grupos e instituições. Por meio de plataformas digitais, como Instagram, Facebook, X (antigo Twitter) e aplicativos de mensagens instantâneas, os usuários podem criar e compartilhar conteúdos em diferentes formatos — como textos, imagens, áudios e vídeos —, expressando opiniões, perspectivas e interesses de forma colaborativa.

Na Finep, essas plataformas são compreendidas conforme as diretrizes estabelecidas na Norma de Participação em Mídias Sociais - N-RHM-017/11, segundo a qual as mídias sociais são: “tecnologias e práticas desenvolvidas na internet para permitir a interação social a partir do compartilhamento e da criação colaborativa de informação por meio de textos, imagens, áudio e vídeos, expressando opiniões, ideias, experiências e perspectivas.”

Vamos falar de nossos normativos?



De acordo com a Norma Interna N-RHM-017/11, é esperado de colaboradores, em sua atuação nas mídias sociais:

- Explicitar nos conteúdos de caráter pessoal que tratem de temas relacionados à Finep, ou com cunho político, que estão expressando suas opiniões particulares;
- Atenção para que opiniões particulares não causem danos à imagem institucional da Finep;
- Atenção aos conteúdos publicados, para que não ofendam a integridade de outrem ou contenham conteúdo discriminatório;
- Zelo em relação a senhas e códigos que permitam seu acesso às mídias;
- Respeito às regras vigentes para o acesso a mídias sociais a partir de equipamentos da Finep, inclusive sua rede de computadores;

ATENÇÃO!

Sobre autorização para manifestação em nome da Finep, consulte os normativos Norma de Participação em Mídias Sociais - N-RHM-017/11 e Política de Porta-Vozes - P-GES-002/13.

O que fazer?

A identificação de informações desabonadoras sobre a Finep ou de registros de situações que requeiram esclarecimentos deve ser comunicada por qualquer colaborador, para o gestor da unidade de Comunicação, responsável por avaliar eventuais medidas.

Como podemos aplicar o Código de Ética, Conduta e Integridade da Finep ao tema Mídias Sociais?

Segundo o Código da Finep, o uso indevido das mídias sociais — como expressar opiniões ofensivas, vaziar informações institucionais ou se identificar publicamente como colaborador ao criticar a organização — pode configurar desvio ético, sujeito à apuração pela Comissão de Ética, ou apontar para necessidade de apuração disciplinar, conforme prevê o Art. 20, que trata das sanções, e o Art. 22, que determina a obrigação de relatar desvios éticos ou ilícitos por meio do canal institucional de denúncias (Ouvidoria).

Na Finep, agir com ética e responsabilidade também vale quando estamos conectados. O Código de Ética, Conduta e Integridade da Finep orienta que os colaboradores devem:

Art. 6º, inciso XIII - “Realizar suas atividades particulares em caráter estritamente pessoal, evitando vinculá-las ao nome e à imagem da Finep.”

Dispõe ainda que:

Art. 20 - “A violação às regras expressas neste Código e nas normas gerais da Finep, após o devido procedimento de apuração, respeitando-se, sempre, as garantias do contraditório e da ampla defesa, poderá acarretar, além de outras penalidades legalmente previstas, a aplicação de sanções aos colaboradores, quando cabível.”

Cuidar da imagem institucional é um compromisso de todos os colaboradores, em qualquer ambiente, físico ou digital.

Mídias sociais são espaços privados de uso público. A responsabilidade pelo que se compartilha é sempre pessoal, mas seus efeitos podem ser institucionais.



Mas o bom uso das mídias não diz respeito somente ao atendimento normativo.

Conectados, mas ansiosos?

Além dos limites éticos e institucionais no uso das mídias sociais, é essencial refletir sobre os impactos do seu uso na saúde mental. O uso consciente não diz respeito apenas à responsabilidade profissional e institucional, especialmente para quem atua em órgãos públicos como a Finep, mas também ao bem-estar individual e coletivo.

O que está acontecendo?

Estamos cada vez mais conectados – notificações, likes, vídeos curtos, atualizações constantes. As mídias sociais como Instagram, TikTok, X (antigo Twitter) e Facebook fazem parte do nosso dia a dia, quase sem que a gente perceba.

Mas, em meio a tantas conexões digitais, já parou para pensar como estamos usando essas ferramentas? Será que estamos no controle... ou sendo levados pelo fluxo constante de informações e comparações?

“‘Conteúdo’ é uma palavra que pode disponibilizar para nós somente benefícios, mas hoje ela significa muito mais coisa. Receber conteúdo nas mídias sociais e sentir-se obrigado a interagir com ele, através de curtidas, comentários e compartilhamentos, é um pedaço do tormento que está sendo naturalizado por todos nós.”

(COIMBRA AMARAL, Alexandre)



Principais riscos associados ao uso de mídias sociais:

COMPARAÇÕES IRREAIS: Perfis mostram só o “melhor” das pessoas, o que pode gerar sentimentos de inferioridade e frustração.

ANSIEDADE E FOMO: O medo de estar perdendo algo (FOMO - *Fear of Missing Out*) gera estresse e sensação de urgência constante, exacerbando o verdadeiro sentido da produtividade.

VÍCIO DIGITAL: O scroll infinito pode tirar horas do nosso dia e afetar nosso sono, produtividade e relações.

CULTURA DA PERFEIÇÃO: A pressão por curtidas e validação afeta a autoestima, principalmente entre jovens.



DESINFORMAÇÃO E POLARIZAÇÃO: O consumo desenfreado de conteúdo pode nos deixar confusos ou radicais.

SOBRECARGA DE INFORMAÇÃO: O excesso de conteúdo e estímulos constantes pode causar cansaço mental, dificultar a concentração e aumentar o estresse.

RELAÇÕES SUPERFICIAIS: Apesar de facilitar o contato, as mídias sociais podem enfraquecer e/ou distanciar os vínculos reais, favorecendo relações superficiais, rápidas, baseadas em aparência, e não em conexão genuína.

**Se você é próximo de uma criança ou adolescente,
saiba como agir em prol de seu bem-estar!**

Não se pode desconsiderar que o uso de telas na infância e adolescência varia conforme as realidades culturais, territoriais, econômicas, sociais e de saúde de cada família. Mas, o conhecimento dos efeitos de seu uso, podem ajudar na tomada de decisões, dentro dos limites de cada contexto familiar.

Quadro-resumo: Em busca do bem-estar nas experiências digitais

✓ Sempre que possível, dê preferência a	✗ Quando for possível, evite
Uso por tempo limitado e previamente combinado	Uso excessivo e sem acordo prévio de limite de tempo
Compensação do uso de dispositivos digitais com outras atividades face a face ou em ambientes externos	Uso sedentário e constante de dispositivos digitais como única estratégia de entretenimento
Desconectar durante as refeições e no mínimo 1h ou 2h antes de dormir	Ultrapassar 5h diárias de uso de telas
Uso coletivo ou familiar de telas e dispositivos digitais	Uso individual de telas e dispositivos digitais, de forma a gerar isolamento
Usos com finalidades educacionais	Usos sem finalidades educacionais
Aplicativos ou serviços audiovisuais com perfil ou versão infantil	Uso pela criança ou adolescente de aplicativos ou serviços audiovisuais na versão adulta
Uso de aplicativos com ferramenta de supervisão familiar disponível e ativada	Uso de aplicativos sem ferramenta de supervisão familiar
Conteúdos audiovisuais escolhidos conforme classificação indicativa ou curadoria especializada	Conteúdos audiovisuais escolhidos por algoritmos de recomendação e sem classificação indicativa
Aplicativos que favorecem usos ativos	Aplicativos que favorecem usos passivos
Jogos digitais que potencializam aprendizados significativos ou desenvolvimento de habilidades cognitivas	Jogos digitais com violência explícita ou fantasiosa, ou que premiam comportamentos violentos sem estimular reflexões a respeito
Jogos digitais que exigem habilidade do jogador para superar fases ou desafios	Jogos digitais que exigem pagamento monetário para obter habilidades e avançar de fase

Fonte: Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais

Tem relação familiar ou conhece núcleos familiares que podem se beneficiar de informações sobre o tema “**construção de um ambiente digital mais saudável para as crianças e adolescentes brasileiros**”? Leia e sugira o acesso ao Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais, disponível em <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia>

Como identificar os sinais de alerta tanto para adultos quanto para crianças e adolescentes?

- Sentimentos de tristeza ou ansiedade após usar mídias sociais;
- Dificuldade para se concentrar em tarefas sem checar o celular;
- Insônia ou sono de má qualidade;
- Isolamento social fora do mundo virtual;
- Dependência de curtidas, comentários ou validação online;
- Queda na autoestima;
- Perda de noção do tempo;
- Sensações persistentes de angústia, tristeza, irritação ou desânimo.



Cuidados e dicas para um uso mais saudável:

- ✓ Estabeleça limites de tempo nas mídias sociais;
- ✓ Tenha momentos offline (sem tela) todos os dias;
- ✓ Substitua parte do tempo de tela por outras atividades;
- ✓ Pratique o autocuidado;
- ✓ Desative notificações não essenciais;
- ✓ Busque ajuda profissional, se necessário.

Reflexão final:

As mídias sociais mudaram a forma como nos comunicamos e nos relacionamos. Elas encurtam distâncias, compartilham informações e oferecem espaço para expressão, porém, podem alimentar um ciclo silencioso de comparação, ansiedade e dependência emocional.

É fácil se perder em um mundo no qual a validação vem em forma de curtidas e a vida parece uma vitrine perfeita, mas precisamos lembrar que o que vemos nas telas é recorte, não realidade.

Ter consciência de que as facilidades do ambiente digital devem servir para obtenção de informações e mecanismos que nos ajudem nas tarefas e quaisquer atividades do ambiente físico pode auxiliar com o melhor uso das tecnologias.

Cultivar um uso mais consciente das mídias sociais é um ato de cuidado com a mente e com o coração. Se desconectar, às vezes, é a melhor forma de se reconectar com o que importa de verdade.

O uso responsável das mídias sociais não é apenas uma prática individual de bem-estar, mas também um compromisso com a ética, a imagem e os valores da instituição, por parte dos colaboradores.

Referências:

COIMBRA AMARAL, Alexandre. **Toda ansiedade merece um abraço**. 1. ed. São Paulo: Paidós, 24 jul. 2023.

MORAES, Ligia. (2024. Novembro 15). **Excesso de mídias sociais está associada a 45% dos casos de ansiedade em jovens**. Veja.

GODOY, Patrícia P.; SCHMITT, Marina; SCHINDLER, Eduardo; SILVA, Myllena D.; ANDRETTA, Ilana. **Mídias sociais e sintomas emocionais de estudantes de uma universidade privada**. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 44, e260371, 2024.

MARACINNI, Gabriela. (2024. Junho 13). **Brasileiros que passam mais tempo nas mídias sociais são os que têm ansiedade**. CNN Brasil.

FINEP – Financiadora de Estudos e Projetos. **Código de Ética, Conduta e Integridade**. 3. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Finep, 2023.

FINEP – Financiadora de Estudos e Projetos. **N-RHM-017/11 – Norma de PARTICIPAÇÃO EM MÍDIAS SOCIAIS**. Rio de Janeiro, 2011. Acesso pelo sistema documenta:

<https://documenta.finep.gov.br/PublishViewer/VisualizadorDocumentos/?query=X3vilDWAxYwvqwgGt4mmbg==>

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Guia de Telas: sobre usos de dispositivos digitais por crianças e adolescentes**. Brasília, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf

FINEP – Financiadora de Estudos e Projetos. **P-GES-002/13 – Política de Porta-Vozes**. Rio de Janeiro, 2013. Acesso pelo sistema documenta: <https://documenta.finep.gov.br/PublishViewer/VisualizadorDocumentos/?query=X3vilDWAxYzPKi0kdLWz6w==>

