



Relatório

Comportamentos Online de Risco, Cibersegurança e Saúde Mental numa Amostra de Jovens Portugueses

Este estudo foi realizado numa parceria entre a APAV e a Geração Cordão, entre dezembro de 2021 e dezembro de 2022.

Geração Cordão

Ivone Patrão, ISPA-IU, APPsyCI, Coordenadora Geração Cordão
(www.geracaocordao.com)

APAV

Ricardo Estrela, Coordenador LIS (Linha Internet Segura)

Equipa de apoio

Ivone Patrão, ISPA-IU, APPsyCI, Geração Cordão (coordenação)

Inês Borges, ISPA-IU, Geração Cordão

Ana Moreira, ISPA-IU, APPsyCI

Ricardo Estrela, Coordenador LIS (Linha Internet Segura)

Patrão, I., Borges, I., Estrela, R., & Moreira, A. (2023). *Comportamentos Online de Risco, Cibersegurança e Saúde Mental numa Amostra de Jovens Portugueses*. Relatório parceria Geração Cordão/APAV (www.geracaocordao.com; www.apav.pt)

Índice

Introdução 3

Objectivo do Estudo 4

Método 4

Resultados 5

Perfil de Risco 16

Considerações Finais 17

Implicações Práticas 17

Exemplos de Recursos 18

Introdução

O uso excessivo da Internet tem sido debatido na literatura desde a década de 90 e quando acompanhado por sintomas obsessivos e/ou compulsivos, é designado de Dependência Online. A Internet representa um mundo virtual com vários ambientes e contextos únicos e/ou actividades que podem passar pelo jogo, as redes sociais, a consulta de e-mails, compras, as apostas online, entre outras.

Alguns comportamentos realizados online (por exemplo, *cyberbullying*, etc.) só podem ocorrer na Internet e não fora desse contexto. A Internet é uma ferramenta anónima, sem contactos face-a-face e desinibidora por natureza, o que favorece o desenvolvimento da dependência ao espaço virtual e às actividades nele desenvolvidas.

O DSM-5 (Manual de diagnóstico das doenças mentais, 2013) considera importante o estudo das dependências comportamentais (i.e., sem substância), como por exemplo a dependência dos vídeos-jogos (online e/ou offline). Para se falar de uma dependência online devem estar presentes alguns componentes-chave:

Grau de importância (PC, telemóvel, tablet, actividade dominante) – tecnicamente designado por saliência cognitiva e comportamental;

Alterações do humor (Evitamento da interacção social; competências sociais);

Tolerância (↑ N° Horas *online*; maior investimento na actividade e no comportamento para se poder atingir os mesmos níveis iniciais de prazer e bem-estar associados, por exemplo, *gambling*);

Sintomas de abstinência face ao não uso (e.g. irritabilidade, dores cabeça, agitação e por vezes agressividade);

Conflitos inter e intra-pessoais (perda de controlo);

Recaída face às tentativas sucessivas de parar o uso.

As estatísticas indicam que:

Pordata, INE (2017) - **71,5%** agregados familiares têm acesso a *um PC*;

Pordata, INE (2021) - **87,3%** têm acesso à **Internet em casa**;

Dados divulgados pela PORDATA (2021) relativamente à **utilização de Internet** entre os **estudantes portugueses do ensino básico, secundário e ensino superior**, realçam que o número de alunos que **acedem à Internet é ligeiramente maior em função do nível de escolaridade**, sendo que, os números têm vindo a **aumentar exponencialmente** com o decorrer dos anos;

EUKids Online 2019 (19.000 crianças/adolescentes (9-17 anos) - Europa) - **29%** tem 1 ou mais dos componentes do **uso excessivo da Internet**;

De acordo com a *International Telecommunication Union* (2020), **78% de toda a população portuguesa** usou a **Internet ativamente em 2020**. Além disso, cerca de **84,5% utilizadores de Internet em Portugal têm Internet em casa**. O mesmo relatório concluiu que há mais assinaturas de telemóvel do que habitantes em

Portugal, ou seja, **116 milhões de assinaturas de telemóvel** num país com cerca de **10,31 milhões de habitantes**;

A *Autoridade Nacional das Comunicações* relatou que, durante o 1º semestre de 2022, o número de utilizadores do serviço móvel de acesso à Internet **fixou-se em 9,5 milhões**, mais **11,9%**, o que corresponde a uma penetração de cerca de **91,8 por 100 habitantes**. O número de assinantes que efetivamente utilizaram o serviço aumentou **830 mil (+6,7%)**, em comparação com o mesmo **semestre do ano anterior**.

Estudos científicos relatam:

Prevalência da **Dependência Online em jovens - 1% a 17%** (varia em função da população em estudo e dos métodos científicos utilizados);

A investigação sobre as **dependências online** tem crescido a nível internacional e nacional nos últimos anos. Os estudos já realizados alertam para a incidência de casos de jovens em risco de dependência online, o que implica o estudo contínuo e mais aprofundado de variáveis explicativas deste fenómeno.

Objectivo do Estudo

O número de utilizadores de Internet em Portugal está a subir rapidamente. Pode-se especular que esse aumento no número de utilizadores de Internet pode levar a uma maior incidência da dependência online na população, em geral, com particular preocupação para as crianças e os jovens. Isto deve-se ao excesso de exposição às tecnologias e também a uma combinação de outros fatores biológicos, psicológicos e sociais.

O objectivo do estudo – **Geração Cordão em parceria com a APAV**, foi de avaliar os comportamentos online de risco e o impacto do uso da internet na saúde mental numa amostra de jovens portugueses.

Método

O estudo teve um carácter Descritivo, Correlacional e Transversal. Foi realizado através da aplicação de um inquérito anónimo, confidencial e auto-administrado pelos participantes, via online. O consentimento informado foi obtido junto de todos os participantes e/ou quando menores, juntos dos pais.

Os participantes do estudo foram **jovens portugueses**, com média de idades de 21 anos (DP=4,67) (tendo participado jovens a partir dos 12 anos até aos 30 anos). O inquérito foi composto por **três partes**: **(i)** características sociodemográficas (por exemplo, idade, género, ano escolaridade); **(ii)** os comportamentos online (por exemplo, horas online durante o dia e semana, tipo de acesso à Internet, preferências online); e **(iii)** instrumentos psicométricos que examinam os níveis da dependência comportamental, bem-estar psicológico e indicadores de saúde mental (por exemplo, depressão, ansiedade).

Resultados

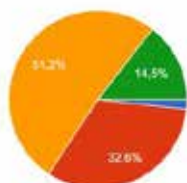
Todas as análises dos dados foram feitas utilizando o software estatístico *IBM SPSS Statistics* para *MacBook Air*, versão 26.0. Análise incluiu (i) análise estatística descritiva geral, (ii) análise estatística inferencial. A amostra total é constituída por **344 participantes**.

Idade, Sexo e Nível de Escolaridade

Média de idades	Sexo	Nível de escolaridade
21 anos (DP=4,67)	♀ 75% ♂ 25%	3º ciclo: 10,5% Ensino Secundário: 31,4% Licenciatura e/ou mestrado: 52% Doutoramento – frequência ou concluído: 6,1%

Rendimento Escolar

Qual o teu rendimento escolar?
344 respostas



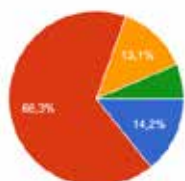
- Aluno com notas negativas (a maioria das notas no nível insatisfaz).
- Aluno com notas médias (a maioria das notas no nível satisfaz).
- Aluno com notas boas (a maioria das notas ao nível bom).
- Aluno com notas elevadas (a maioria das notas no nível muito bom/ excelente).

Rendimento escolar

51,2% dos jovens referem que **têm notas boas (a maioria ao nível bom)**.

Relação Parental

Como consideras o estilo de educar dos teus pais/ encarregado de educação?
344 respostas



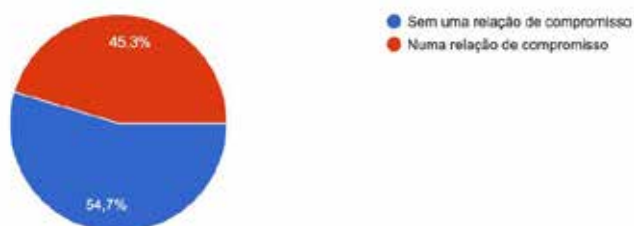
- Sem imposição de regras/limites; com tolerância e compreensão
- Com negociação de regras e limites; com afetividade e compreensão
- Com imposição rígida da obediência e do respeito pela autoridade
- Com baixos níveis de controlo, afetividade e compreensão; baixa adequação das respostas dadas

Estilo de educação dos teus pais/encarregados de educação

66,3% dos jovens referem que há uma **negociação de regras e limites; com afetividade e compreensão**.

Relação Amorosa

Estado relacional:
344 respostas

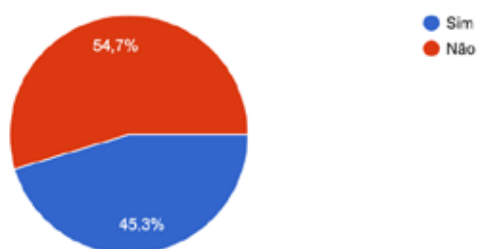


Relacionamentos Amorosos

54,7% dos jovens referem que **não têm nenhuma relação de compromisso.**

Exercício Físico

Praticas alguma atividade física (fora das atividades escolares)?
344 respostas



Prática de Atividade Física

54,7% dos jovens dizem **não praticar atividade física.**

Se sim, com que frequência praticas?

1 vez p/semana: 12,6%

2 vezes p/semana: 23,4%

3 vezes p/semana: 37,1%

Comportamentos Online

Com que idade começaste a utilizar a internet?

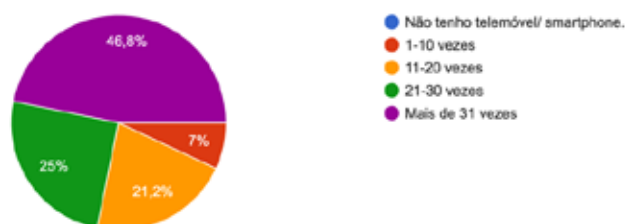
12 anos (25,3%)

10 anos (21,8%)

11 anos (11,1%)

Quantas vezes por dia usas o telemóvel/smartphone (para enviar SMS, ligar, redes sociais, jogos, apps)?

344 respostas



Utilização diária de telemóvel/smartphone

46,8% dos jovens consideram utilizar o telemóvel **mais de 31 vezes ao dia.**

Quanto tempo por dia (aproximadamente), de **segunda a sexta**, costumam usar a Internet, por lazer ou passatempo?

De 1h a 2h: **17,5%**

De 2h a 4h: **29,6%**

De 4h a 6h: **22,8%**

De 6h a 8h: **11,4%**

Mais de 8h: **13,4%**

Quanto tempo por dia (aproximadamente), ao **sábado e domingo**, costumam usar a Internet, por lazer ou passatempo?

De 1h a 2h: **13,7%**

De 2h a 4h: **24,3%**

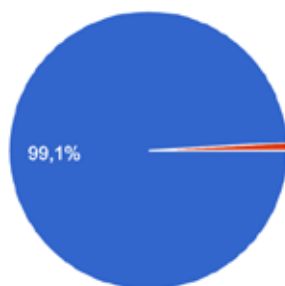
De 4h a 6h: **25,3%**

De 6h a 8h: **14,7%**

Mais de 8h: **15,9%**

Utilizas aplicações de internet?

344 respostas



● Sim
● Não

Aplicações de Internet

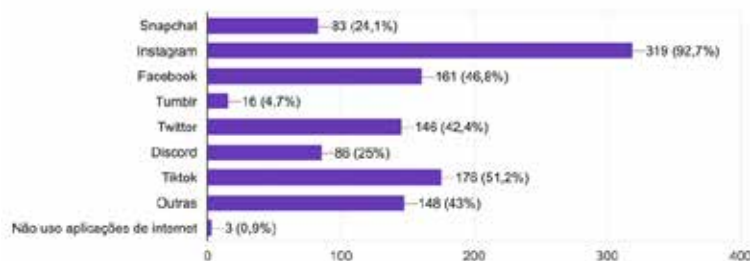
99,1% dos jovens diz utilizar apps de Internet.

As 3 aplicações de Internet mais utilizadas pelos jovens

92,7% referem utilizar mais o **Instagram**; **51,2%** diz utilizar mais o **TikTok** e **46,6%** o **Facebook**.

Se sim, quais as aplicações de internet que mais utilizas:

344 respostas



Jogo Online

Costumas jogar jogos online? Sim: **40%**; Não: **60%**

Com quem costumavas jogar?

Individualmente: **87,9%**

Amigos: **84,8%**

Família: **30,3%**

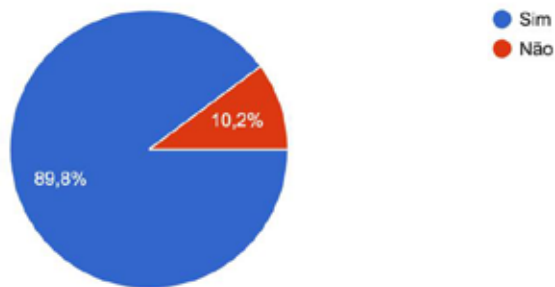
Jogadores que conheces online: **54,4%**

Costumas jogar jogos online com apostas em dinheiro? Sim: **9,3%**; Não: **90,7%**

Comportamento Alimentar e Tecnologia

Costumas fazer as refeições à mesa em família?

344 respostas



Refeições à mesa em família

89,8% dos jovens diz fazer **refeições à mesa em família**.

10,2% dos jovens **não faz refeições em família**

Utilização de aparelhos móveis durante as refeições em família

76,7% dos jovens diz que **nem ele/ela nem a família utilizam aparelhos móveis** durante as refeições.

23,3% utiliza **aparelhos móveis** durante as refeições.

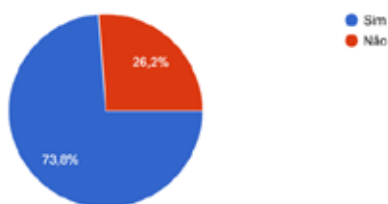
Se sim, costumavas utilizar os aparelhos móveis durante as refeições com a família?
313 respostas



Refeições ou snacks enquanto está no computador ou telemóvel

73,8% dos jovens **faz refeições ou snacks enquanto está no computador ou telemóvel**, sendo que os alimentos **mais consumidos** são **doces** (54,9%), **lacticínios** (33,4%) e **salgados** (37,8%).

Costumas fazer as refeições ou snacks enquanto estás no computador ou telemóvel?
344 respostas

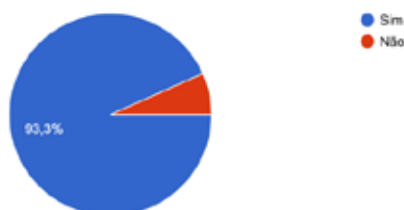


Higiene do Sono e Tecnologia

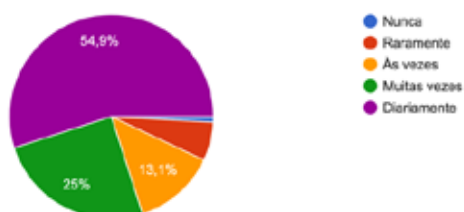
Acesso durante a noite a ecrãs

93,3% dos jovens refere ter **acesso durante a noite** no seu quarto a ecrãs.

Tens acesso durante a noite, no teu quarto, a ecrãs (ex: computador portátil, smartphone/telemóvel, tablet, consola portátil, televisão)?
344 respostas



Com que frequência costumas usar ecrã(s) (computador portátil, smartphone/telemóvel, tablet, consola portátil, televisão...) imediatamente antes de dormir ou até adormeceres?
344 respostas



Frequência de acesso a ecrãs à noite

54,9% dos jovens refere que **diariamente** costuma utilizar ecrãs, imediatamente antes de dormir ou até adormecer.

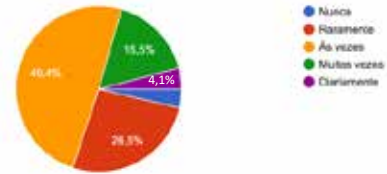
Comportamentos Online Negativos

Phubbing, Cyberbullying, Trolling e Ghosting

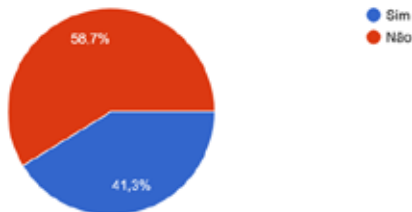
Phubbing

4,1% dos jovens da amostra referem que são **“diariamente”** e **16,5%** **“muitas vezes”**, vítimas de **phubbing** (“*não recebem atenção ou sentem-se ignorados por alguém, por esta pessoa estar a utilizar o telemóvel*”).

Com que frequência, acontece não recebers atenção ou sentires-te ignorado(a) por parte de uma pessoa com quem estás a ter uma conversa, por ela estar a utilizar o telemóvel?
389 respostas



No último ano, aconteceu alguma coisa online, que te incomodou de alguma maneira (is te fez sentir desconfortável, assustado ou a pensar que não devias ter visto isso?)
344 respostas



Desconforto online

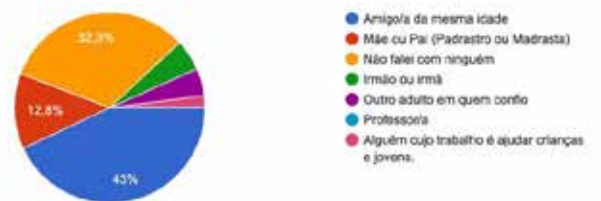
41,3% dos jovens dizem no **último ano**, aconteceu alguma coisa online, que os **incomodou** de alguma maneira.

Desconforto online (com quem falaram)

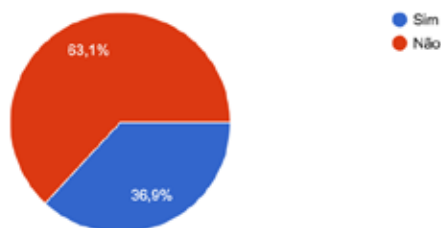
43% dos jovens referem que falaram com **amigos/as** da mesma idade.

32,3% não falou com ninguém

Na última vez que alguma coisa te incomodou online, assinala com quem falaste?
344 respostas



No último ano, alguém te tratou de uma maneira ofensiva ou desagradável?
344 respostas



Cyberbullying

36,9% dos jovens dizem que **no último ano** alguém os tratou de maneira **ofensiva ou desagradável online**.

Se sim, como?

Lançaram boatos sobre mim na internet (ex.: Grupos de ódio): **37,4%**

Partilharam, na internet, imagens a gozar comigo: **38,7%**

Enviaram-me emails que me perturbaram (ex.: ameaças, comentários sexuais):
14,7%

Fizeram comentários online a ridicularizar-me: **42,3%**

Pressionaram-me a ceder fotos minhas ou mensagens escritas de natureza sexual: **17,9%**

Apropriaram-se da minha identidade (ex.: usaram fotos minhas para criar um perfil falso): **30,4%**

Na última vez que tiveste problemas com alguma coisa ou que alguém te aborreceu ou incomodou na internet, fizeste alguma destas coisas?

Bloqueei a pessoa, impedindo-a de me contactar: **63,3%**

Reportei o problema online: **26,3%**

Mudei as minhas definições de privacidade: **21%**

Fechei a janela ou a aplicação: **20,5%**

Nenhuma destas coisas aconteceu comigo: **19,7%**

Ignorei o problema ou esperei que ele se desaparecesse por si: **16,2%**

Apaguei todas as mensagens da outra pessoa: **14,2%**

Tentei que a outra pessoa me deixasse em paz: **11,6%**

Senti alguma culpa pelo que aconteceu: **7,6%**

Deixei de usar a internet por uns tempos: **4,1%**

Tentei contactar com a outra pessoa: **2,5%**

Ghosting

Deixo de conversar/ responder online a algumas pessoas sem dar qualquer explicação:
Às vezes: **33,4%**; Diariamente: **5,3%**; Muitas vezes: **11,1%**; Nunca: **21,7%**; Raramente:
28,4%

Deixam de conversar/responderem-me online sem me darem qualquer explicação:
Às vezes: **27,9%**; Diariamente: **1,5%**; Muitas vezes: **5,3%**; Nunca: **23,2%**; Raramente:
42,2%

Trolling

No meu grupo online estou sempre a ser alvo de críticas: Concordo: **5%**

No meu grupo online sinto que por vezes sou colocado de parte: Concordo: **13,2%**

No meu grupo online, sinto que há sempre um membro a fazer piadas e comentários ofensivos sobre mim, sem pensar como me sinto ao ler aqueles comentários: Concordo **5%**

NUDES e Sexting

No último ano, alguma vez recebeste mensagens sexuais por texto, imagens ou vídeos?

Sim: **48,6%** Não: **51,4%**

No último ano, alguma vez enviaste mensagens sexuais por texto, imagens ou vídeos?

Sim: **28,1%** Não: **71,9%**

Contacto com Desconhecidos Online

Já alguma vez falaste na internet com alguém que não tivesses encontrado antes cara a cara?

Sim: **82,8%** Não: **17,2%**

No último ano, tiveste algum encontro com pessoas que conhecestes primeiro na internet?

Sim: **26,6%** Não: **73,4%**

Cibersegurança

No último ano, alguma destas coisas aconteceram contigo na internet?

O dispositivo (telemóvel, tablet, computador) que uso apanhou vírus ou spyware: **7,3%**

Gastei demasiado dinheiro em jogos online ou compras feitas numa aplicação: **7,1%**

Alguém usou a minha senha para aceder às minhas informações ou fazer-se passar por mim: **5,3%**

Alguém usou as minhas informações pessoais de forma que eu não gostei: **2,5%**

Perdi dinheiro por ter sido enganado/a na Internet: **2,8%**

Alguém descobriu onde eu estava porque viu a minha localização no telemóvel: **2,8%**

Nenhuma destas coisas aconteceram comigo: **77,7%**

Sharenting

No último ano, alguma destas coisas aconteceram contigo na Internet?

Os meus pais publicaram coisas sobre mim na Internet (comentários, fotos, vídeos) sem me perguntarem antes se eu concordava: **18,2%**

Pedi aos meus pais para tirarem da Internet coisas que eles tinham publicado: **9,6%**

Alguns amigos publicaram informações sobre mim na internet sem me perguntarem antes se eu concordo com isso: **9,1%**

Fiquei aborrecido/a devido à informação que os meus pais publicaram online: **7,3%**

Alguns professores publicam informações sobre mim na Internet sem me perguntarem se eu concordo com isso: **0,3%**

Recebi comentários negativos ou ofensivos por causa de coisas que os meus pais publicaram na Internet: **0,8%**

Nenhuma destas coisas aconteceram comigo: **73,7%**

Humor

Quão frequentemente sentes níveis elevados de **humor deprimido**/de depressão?

Nunca: **17,6%**; Poucos dias: **34,3%**; Alguns dias: **28,4%**; Muitos dias: **8,8%**; Quase todos os dias: **7,6%**; Todos os dias: **3,2%**

Quão frequentemente sentes níveis elevados de **ansiedade**?

Nunca: **13,5%**; Poucos dias: **21,7%**; Alguns dias: **27%**; Muitos dias: **17%**; Quase todos os dias: **10,9%**; Todos os dias: **10%**

Quão frequentemente sentes níveis elevados de **stress**?

Nunca: **7,3%**; Poucos dias: **20,8%**; Alguns dias: **28,2%**; Muitos dias: **20,5%**; Quase todos os dias: **14,1%**; Todos os dias: **9,1%**

Alterações Funcionais pelo uso da Internet

As **Alterações Funcionais pelo uso da Internet** nesta amostra são:

- 57,3%** referem que **estar na Internet tira-lhes tempo para a escola;**
- 54,9%** afirmam que **estar na Internet tira-lhes tempo para dormir;**
- 46,5%** referem que **estar na Internet tira-lhes tempo para realizarem actividades lúdicas;**
- 41,6%** dizem que **estar na Internet tira-lhes tempo para fazerem exercício físico;**
- 35,7%** afirmam que **estar na Internet tira-lhes tempo para estarem com a sua família;**
- 23,3%** da amostra refere que **estar na Internet tira-lhes tempo para socializar com os amigos/colegas;**
- 20,1%** refere que **estar na Internet tira-lhes tempo para namorar;**
- 59,8%** referem que **têm tendência para estar na internet quando têm problemas emocionais** (ex: discussões, problemas com os amigos, na escola familiares e/ou problemas de saúde);
- 30,8%** da amostra considera-se **dependente daquilo que faz na Internet.**

Preferências Online

Top 3 das atividades preferidas online	Atividades online	Percentagens
1º lugar	Estar nas redes sociais (e.g., TikTok, Instagram, Facebook, Twitter)	44%
2º lugar	Jogar (videojogos, jogos online)	27,3%
3º lugar	Ouvir música (e.g., Spotify)	22%

Dependência Online

Nível Baixo	Nível Moderado	Nível Alto
58%	30%	12%

Dependência do Smartphone

Nível de Dependência do Smartphone
10%

Comunicação Online - Emojis

3 emojis positivos mais enviados:

- **Amor (2 emojis):** 35,2% e 25,3%
- **Alegria:** 24,7%

3 emojis negativos mais enviados:

- **Tristeza (2 emojis):** 23,5% e 12,8%
- **Tédio:** 12,8%

3 emojis positivos mais recebidos:

- **Amor (2 emojis):** 39% e 31,4%
- **Alegria:** 26,5%

3 emojis negativos mais recebidos:

- **Tristeza (2 emojis):** 20,6% e 11%
- **Tédio:** 11,3%

Dados da Correlação entre as Variáveis

A **Dependência Online** correlaciona-se com:

- **Dependência do Smartphone;**
- **Baixa empatia;**
- Alterações no **sono**;
- Alterações no **humor (ansiedade, depressão e stress)**;
- **Alterações funcionais pelo uso da tecnologia** (estar na Internet tira tempo para: estar com a família, socializar, para estudar, para dormir, para namorar, para fazer exercício físico, para realizar atividades lúdicas).
- **Cyberbullying (ser vítima e/ou agressor);**
- **Desconforto online;**
- **Utilização de ecrãs durante a noite;**
- **Phubbing;**

As **Alterações Funcionais Pelo Uso Problemático da Internet (AFUPI)** (estar na Internet tira tempo para: estar com a família, socializar, para estudar, para dormir, para namorar, para fazer exercício físico, para realizar atividades lúdicas) correlacionam-se com:

- **Baixa empatia;**
- Alterações no **sono**;
- Alterações no **humor (ansiedade, depressão e stress)**;
- **Desconforto online;**
- **Cyberbullying (ser vítima e/ou agressor);**
- **Phubbing.**

O **Cyberbullying (ser vítima e/ou ser agressor)** correlaciona-se com:

- **Desconforto online;**
- **Utilização de ecrãs durante a noite.**

Perfil de Risco

Com os dados apresentados de estatística descritiva e inferencial pode-se concluir quais as características associadas a um **perfil de risco de uso da tecnologia e da internet**, nesta amostra. Os jovens que apresentam uma **dependência online e do smartphone têm como características mais prevalentes:**

Jovens entre os 16 e 21 anos de idade, do sexo masculino, com frequência do ensino secundário

Não pratica exercício físico

Rendimento escolar - alunos com notas negativas

Sem relacionamento amoroso

Iniciou aos 8 anos actividade online

Utiliza ecrãs durante a noite (adormece com a tecnologia; dorme com a tecnologia durante a noite)

Mais de 6h por dia online

Faz refeições/snacks quando está online

Está online nas refeições em família

Retira tempo a outras actividades offline para estar mais tempo online (estar na Internet tira tempo para: estar com a família, socializar, para estudar, para dormir, para namorar, para fazer exercício físico, para realizar actividades lúdicas)

Envia e recebe Nudes

Pratica Sexting

Joga Online

Apresenta alterações de Sono e no Humor

Cyberbullying – vítima e/ou agressor

Tem mais episódios de desconforto online

Não fala com ninguém perante situações de desconforto online

Phubbing – vítima ou phubber

Ghosting – vítima e Ghost

Baixa empatia

Percepção do estilo parental – Permissivo

Considerações Finais

Este estudo avaliou os comportamentos online de risco e o impacto do uso da internet na saúde mental de uma amostra de jovens portugueses. As principais conclusões reforçam a importância de:

1. Identificar os perfis de risco, para os quais se identificam características associadas;
2. Apostar na prática de exercício físico e de integração em actividades lúdicas como um contributo para o equilíbrio entre o mundo online e offline, uma vez que os dados indicam uma sobreposição do mundo online face a actividades do mundo offline, com risco directo para a saúde mental;
3. Refletir sobre as práticas quanto ao uso da tecnologia no período nocturno, pelo impacto comprovado na saúde mental e para a higiene do sono;
4. Incorporar o treino da empatia e de comportamentos de netiqueta, como uma ferramenta essencial no combate a comportamentos online negativos e de risco;
5. Desenvolver projectos de proximidade com crianças e jovens, numa perspectiva preventiva do sharenting, phubbing, ghosting e do cyberbullying;
6. Desenvolver acções de sensibilização com os agentes educativos (pais e professores) para inclusão nas estratégias de negociação do uso do mundo online: a definição dos tempos e conteúdos online de acordo com a idade e nível de desenvolvimento; orientações práticas para o equilíbrio entre as actividades online e offline - uma vez que os dados indicam que há uma percentagem de jovens dependentes do mundo online, com implicações directas na sua funcionalidade e saúde mental.

Implicações para a Prática

Será importante realizar intervenção a dois níveis: 1) do ponto vista preventivo; 2) na deteção dos casos problema e referenciar para atendimento especializado.

Na intervenção de carácter preventivo é importante trabalhar **com TODOS os elementos da comunidade**: os jovens, os pais, professores e outros elementos.

Num primeiro momento pode ser realizado um trabalho de sensibilização com a criação de projectos mais específicos e de continuidade. Podem ser realizadas actividades sobre esta temática COM as crianças e os jovens. É importante apostar na sensibilização dos “educadores” (pais e professores), em contexto formativo nesta área.

O **projeto Geração Cordão** desenvolve acções de sensibilização nesta temática: WORKSHOPS, WEBINARS (www.geracaocordao.com).

Exemplos de Recursos

Partilham-se também alguns recursos para a promoção do uso saudável das tecnologias:



“Guia prático para um uso saudável da tecnologia” (Patrão, 2021) Prefácio de Daniel Sampaio

Sinopse: Este Guia inclui uma fórmula que ajuda pais, professores e educadores a calcular o número de horas aceitável para as atividades online e offline de cada criança, de cada jovem, de cada família.

Aqui o leitor encontrará tudo o que precisa de saber para gerir o uso do jogo online, da multimédia e das redes sociais da sua família.

Com orientações construídas a partir da prática clínica da autora e informações fundamentadas na investigação nacional e internacional sobre o tema, encontrará aqui muitas ideias e exercícios para pôr em prática.

“#GeraçãoCordão, A geração que não desliga!” (Patrão, 2017). Prefácio de Mário Cordeiro.

Sinopse: “Como devemos gerir esta vontade de estar sempre conectado? Quando dizer que já chega? Estaremos nós a dar o melhor exemplo aos nossos filhos? O que podem as escolas e as comunidades fazer para melhor gerir a tecnologia na vida dos jovens? Estas são algumas das perguntas que a Psicóloga Ivone Patrão responde ao longo deste livro que nos faz repensar a educação dos nossos filhos numa era em que tudo é digital. Um guião que pretende ajudar os pais, os professores e a sociedade a tornar as crianças mais felizes e mais bem integradas na comunidade.”

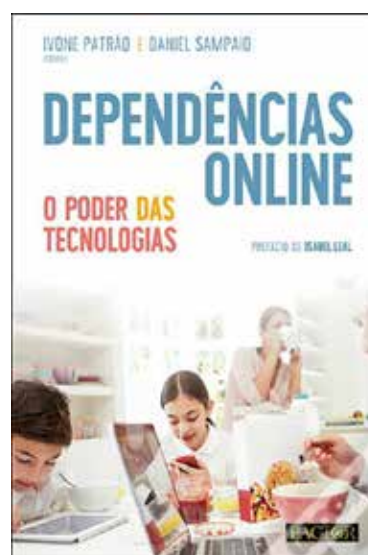




“**O Pássaro Nimas dá asas à diversão**”, de Filipa Pimenta e Ivone Patrão; Ilustração: Mónica Catalá (2020), é um livro infantil – enquadrado num âmbito de uma coleção de histórias infantis sobre crescimento saudável. É uma história sobre a gestão saudável da internet. Pode ser um recurso interessante para que

“**Dependências Online: O poder das tecnologias**” (Patrão & Sampaio, 2016)

Sinopse: “O objetivo deste livro, escrito por vários especialistas que se dedicam à investigação e à intervenção clínica, e dirigido sobretudo aos profissionais e técnicos envolvidos na área das dependências, é dar a conhecer os aspetos positivos e negativos do consumo da Internet, percorrendo os principais temas de interesse; sugerindo um conjunto de orientações para a gestão dos comportamentos online, quer pelos jovens, quer pelas famílias ou até pela escola; apresentando exemplos nacionais e internacionais de intervenção psicossocial adequada aos casos mais problemáticos de dependência ao espaço virtual; e oferecendo uma abordagem de intervenção clínica múltipla (individual, familiar e de grupo) no tratamento do uso excessivo da Internet.”



Jogo MISSÃO 2050 (Patrão & Aires Fernandes, 2019) que pode ser usado no contexto terapêutico ou no contexto formativo (como programa de educação para a saúde na área dos comportamentos online ao longo do ano lectivo).

