Workshop 4

Prevenção das Dependências online de crianças e jovens

David Rua | Luís Pitta

Mónica Aldeia | Vitor Godinho

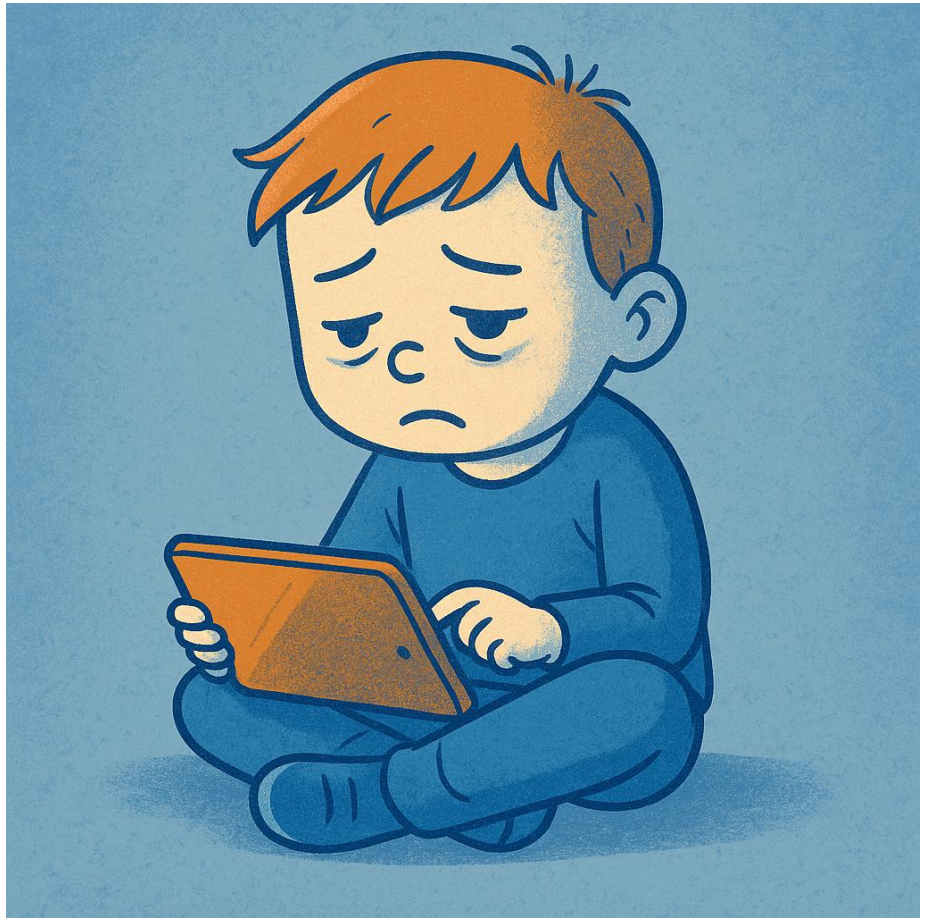
Enquadramento

As crianças e jovens estão cada vez mais tempo ligados à tecnologia, utilizando-a principalmente para socializar e entreter.

Para compreender os seus comportamentos online, é crucial assegurar uma supervisão adequada nos vários contextos em que se encontram.

Desafio 1:

Dependências Online – Verdade ou Mito?



https://forms.gle/q5MVL6qREaaubK64A

O que é dependência online?

Utilização excessiva e descontrolada da internet, redes sociais ou jogos digitais, com impacto negativo na vida pessoal, escolar e/ou emocional da criança ou jovem.

Segundo o Guia do Centro Internet Segura (2022): "*A dependência online é um comportamento de utilização abusiva de tecnologias digitais, com perda de controlo, prejuízo nas relações e sofrimento emocional ou físico.*"

O que é dependência online?

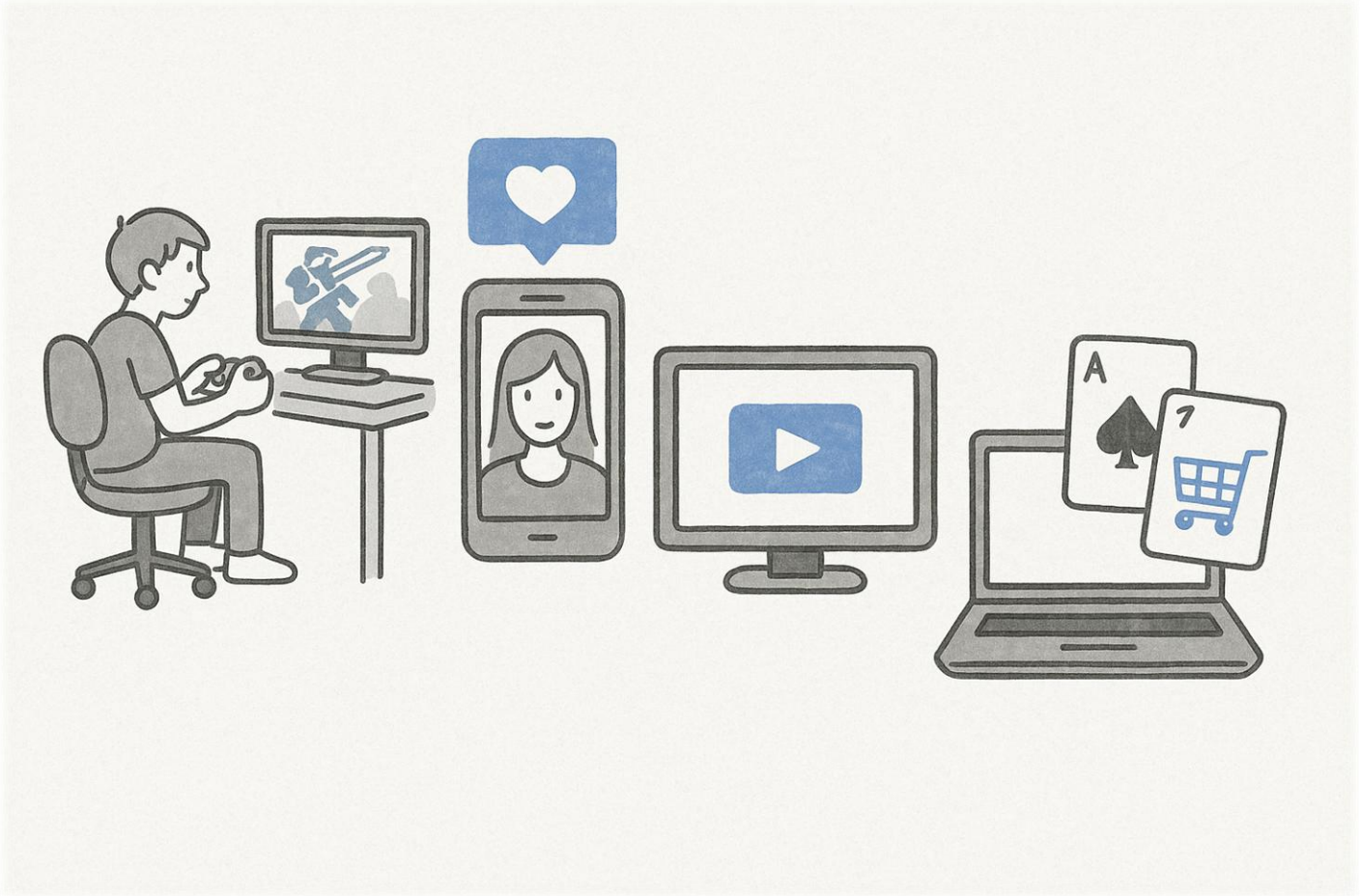
A dependência online não é definida pelo tempo de utilização, mas sim pela perda de controlo e impacto no dia-a-dia.

Algumas formas de dependência digital

Tipo	Descrição
Videojogos online	Jogo compulsivo, isolamento, negação de limites.
Redes sociais	Obsessão com *likes*, validação externa, ansiedade.
Streaming e vídeos	Maratonas ininterruptas, dificuldade em parar.
Pornografia online	Consumo excessivo e secreto, impacto na afetividade.
Compras e apostas online	Impulsividade, prejuízos económicos ou familiares.

Desafio 2:

Que tipos de dependência online observam nos vossos alunos?



Do not edit
How to change the design

Que tipos de dependência online observam nos vossos alunos?

ⓘ The Slido app must be installed on every computer you're presenting from

slido

Outras formas de dependência digital nos jovens

Tipo	Descrição
Scroll infinito (*doomscrolling*)	Navegação compulsiva e contínua por conteúdos, muitas vezes sem objetivo definido.
FOMO digital (*Fear of Missing Out*)	Ansiedade por não estar sempre online, com medo de perder algo importante.
Influencers / celebridades online	Obsessão com a vida de influenciadores, comparação constante e idealização.
Aplicações de mensagens (chat compulsivo)	Envio contínuo de mensagens e necessidade de resposta imediata.
Selfies e edição de imagem	Fixação pela imagem digital, uso excessivo de filtros, distorção da autoimagem.

Outras formas de dependência digital nos jovens

Tipo	Descrição
Dependência de notificações	Verificação compulsiva do telemóvel, mesmo sem novas mensagens ou alertas reais.
Dependência de *likes* e validação externa	Medição da autoestima com base em reações nas redes sociais.
Realidade aumentada / mundos virtuais	Imersão em ambientes digitais (como o metaverso ou apps de realidade aumentada).
Fanatismo digital por *fandoms*	Dedicação excessiva a *fandoms*, séries, artistas ou personagens virtuais.
Plataformas de perguntas anónimas	Uso problemático de apps com interações anónimas, com risco de *bullying* ou autoexposição.

Desafio 3:

Que sinais de alerta de dependência online já observaram nos vossos alunos?

Do not edit
How to change the design

Que sinais de alerta de dependência online já observaram nos vossos alunos?

ⓘ The Slido app must be installed on every computer you're presenting from

slido

Sinais de alerta em contexto escolar

Comportamentais

Irritabilidade ao desligar, mentir sobre uso, recusar outras atividades.

Sociais

Isolamento dos colegas, menor participação em grupo.

Escolares

Diminuição do desempenho, distração constante, cansaço físico.

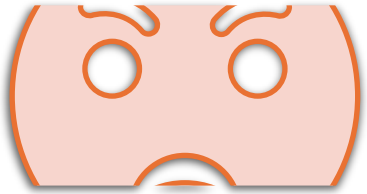
Emocionais

Ansiedade, humor instável, baixa autoestima ligada ao digital.

Do hábito ao risco: como reconhecer o limite

Critérios de preocupação (OMS & especialistas)

O comportamento repetido ocorre há mais de 12 meses.

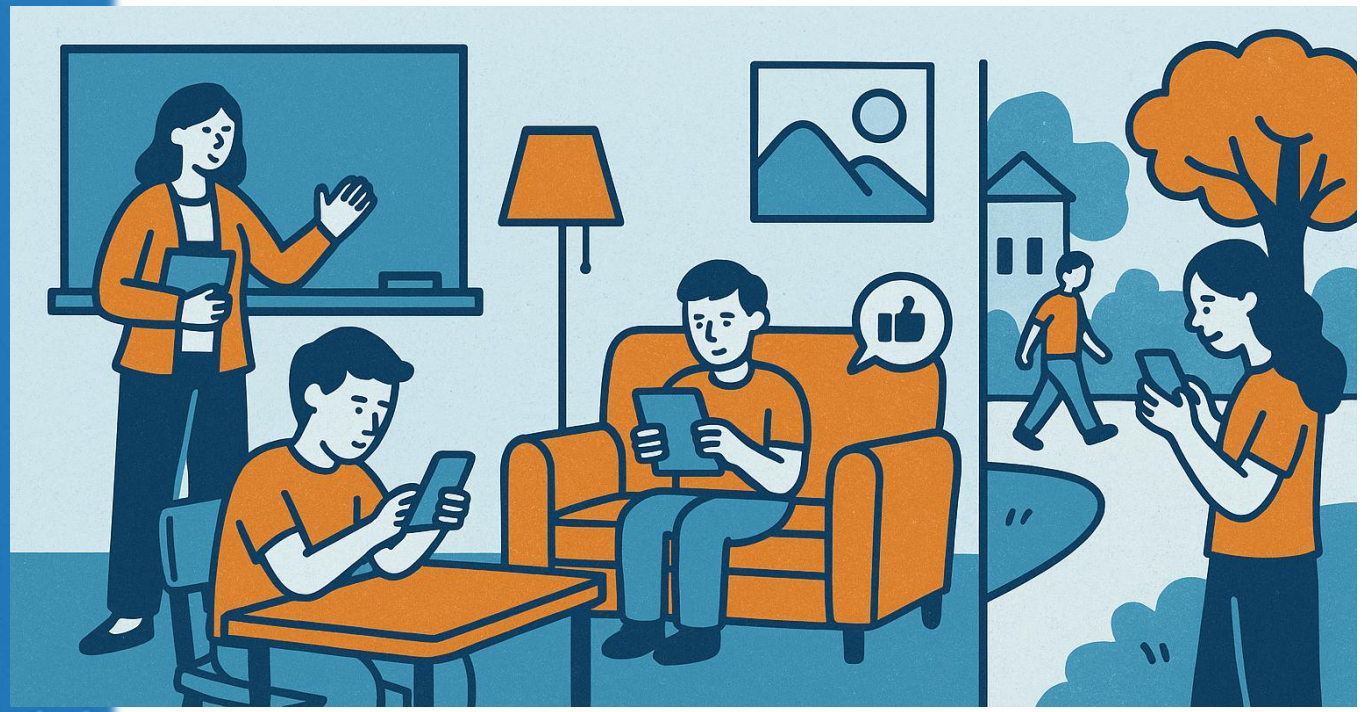


Há prejuízo real no bem-estar emocional, académico ou físico.

A criança/jovem não consegue parar mesmo quando tenta.

O digital substitui outras formas de prazer (brincar, estar com amigos).

Comportamentos digitais e supervisão

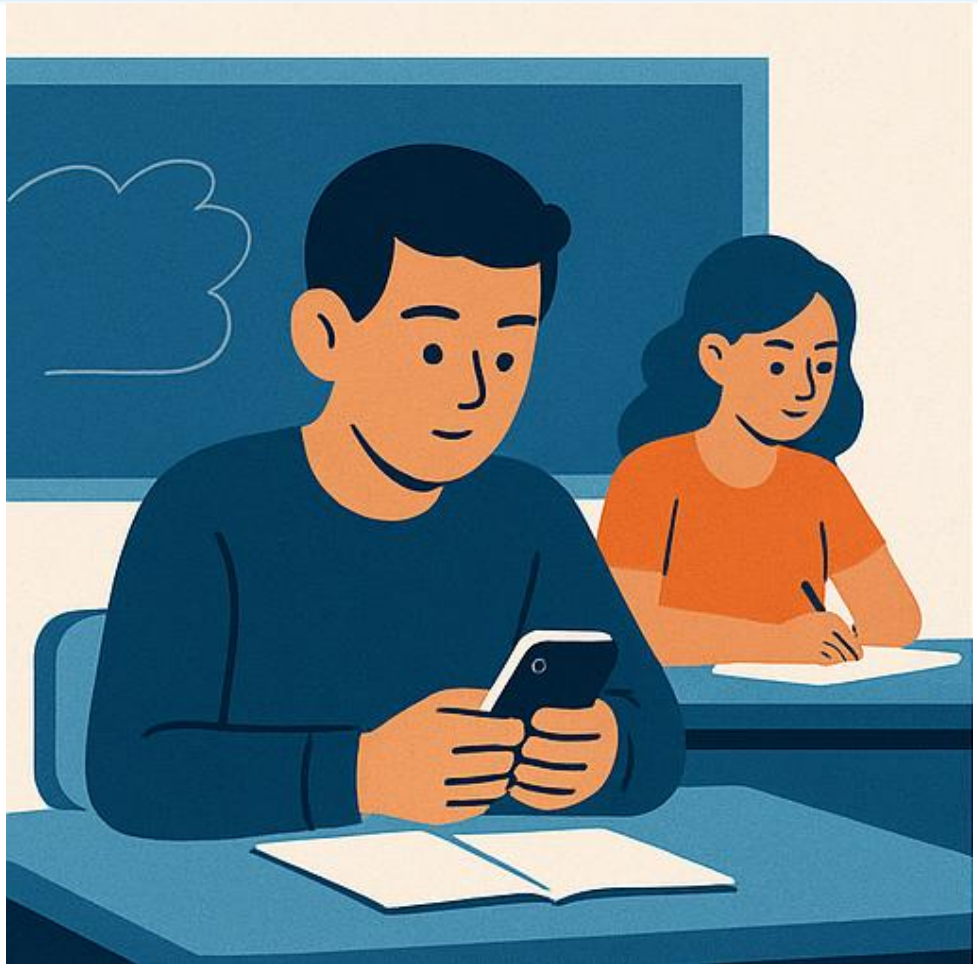


- Contextos de supervisão:
  - **Escola** (aulas, intervalos, clubes);
  - **Família** (uso doméstico, tempo de ecrã, regras);
  - **Espaço comunitário** (ATL, bibliotecas, rua);

Na escola... o que observar?

Durante as aulas:

distração com o telemóvel, tentativas de acesso não autorizado, uso de auscultadores escondidos.



Na escola... o que observar?

Nos intervalos:

isolamento físico, falta de interação, uso contínuo de redes sociais, jogos...

Na escola... o que observar?

Em atividades extracurriculares:

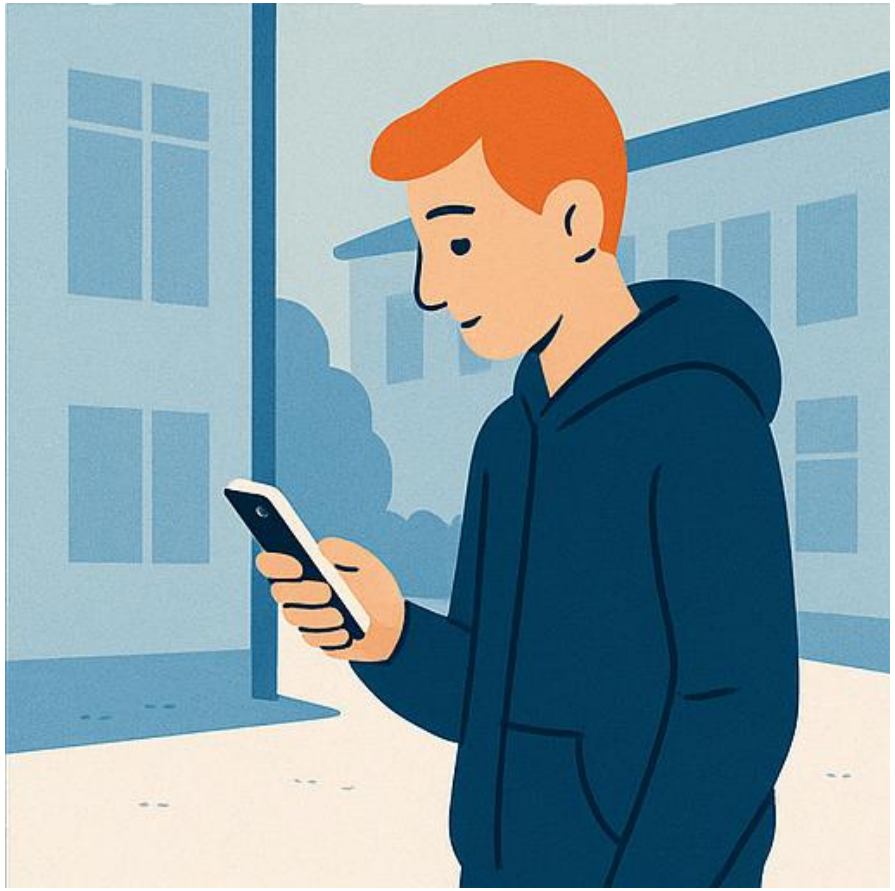
preferem estar online em vez de participar

Em casa... o que os jovens fazem online?

- **Comportamentos frequentes:**
  - Uso excessivo de ecrãs ao final do dia e à noite;
  - Isolamento no quarto com dispositivos;
  - Dificuldade em aceitar limites ou interrupções no tempo online.

Fora da escola e da família... há espaço digital?

- **Alguns exemplos onde ocorre o uso digital:**
  - **ATL e tempos livres**: utilização não supervisionada de dispositivos;
  - **Bibliotecas públicas**: acesso livre a conteúdos sem filtro;
  - **Na rua / espaços públicos**: ligação constante, partilha de vídeos/imagens sem controlo.



Como supervisionar no espaço escolar?

Algumas recomendações:

- Definir regras claras de uso do digital (telefones/tablets);
- Promover atividades presenciais e colaborativas;
- Incluir a autorregulação digital nos projetos educativos.

Como supervisionar na família?

Algumas recomendações:

- Estabelecer regras familiares partilhadas (ex. horas sem ecrã, zonas livres de dispositivos);
- Conversar regularmente sobre o que fazem online;
- Promover o exemplo: adultos também devem moderar o uso.

Como intervir na comunidade?

Algumas recomendações:

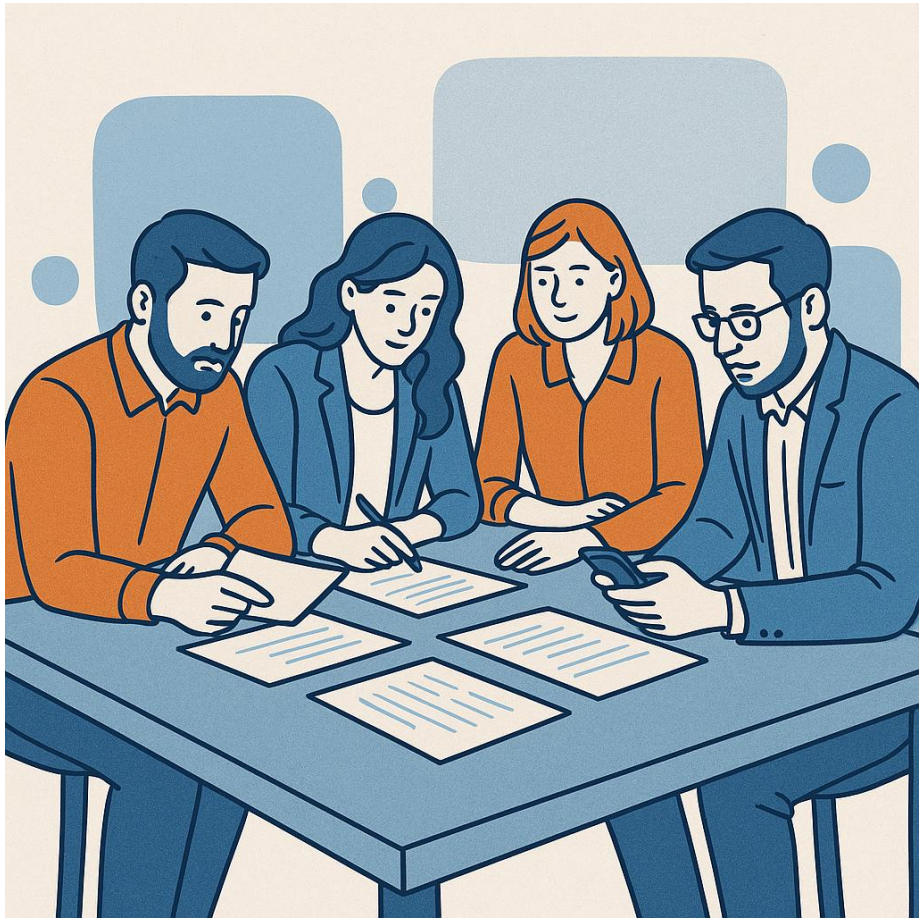
Trabalhar em rede com técnicos e educadores de outras entidades;

Reforçar a educação digital fora da escola (parcerias com juntas de freguesia, associações, bibliotecas);

Criar códigos de conduta digital nos espaços comunitários.

Análise de casos

1. Divisão dos participantes em grupos.
2. Distribuição de um caso fictício baseado numa situação escolar.
3. Análise do caso.
4. Apresentação dos resultados da análise.



Análise de casos

Caso 1

Caso 2

Caso 3

Caso 4

Caso 5

Referências Bibliográficas (APA 7.ª ed.)

- Centro Internet Segura. (2022). Guia Dependências Online. Direção-Geral da Educação / Centro Nacional de Cibersegurança.
  - Disponível em: https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2022-10/Centro_Internet_Segura_Guia_Depend%C3%AAncias_Online.pdf
- UNICEF. (2017). Children in a Digital World: The State of the World's Children 2017. Nova Iorque: Fundo das Nações Unidas para a Infância.
  - Disponível em: https://www.unicef.org/publications/index_101992.html
- Direção-Geral da Educação. (2021). Referencial de Educação para os Media. Ministério da Educação – República Portuguesa.
  - Disponível em: https://erte.dge.mec.pt/sites/default/files/2022-06/referencial_educacao_media_2021.pdf

Referências Bibliográficas (APA 7.ª ed.)

- EU Kids Online Portugal. (2020). EU Kids Online 2020 – Resultados nacionais. Lisboa: NOVA FCSH, Centro de Investigação e Estudos de Sociologia (CIES-Iscte).
  - Disponível em: http://eukidsonline.net/portugal/
- World Health Organization (WHO). (2018). Gaming disorder. In International Classification of Diseases (11th ed.).
  - Disponível em: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234
- UNESCO. (2021). Digital Literacy and Beyond: UNESCO's Work on Digital Skills Development. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
  - Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377062