

# GUIA: DEPENDÊNCIAS ONLINE

ORIENTAÇÕES PARA A GESTÃO SAUDÁVEL  
DOS COMPORTAMENTOS ONLINE

## GUIA: DEPENDÊNCIAS ONLINE

### ORIENTAÇÕES PARA A GESTÃO SAUDÁVEL DOS COMPORTAMENTOS ONLINE

---

Parceria: CIS|FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P.

O Centro Internet Segura (CIS) tem por missão desenvolver uma cultura de uso responsável e consciente da Internet, capacitando os cidadãos para a tomada de decisões informadas e contribuir para o combate às condutas e conteúdos ilegais online.

O CIS é um projeto é cofinanciado pela União Europeia, <http://ec.europa.eu/digital-agenda/self-regulation-better-internet-kids>. Esta publicação é da exclusiva responsabilidade do autor. A União Europeia não é responsável pela utilização dada às informações nela contidas.

Autor: Ivone Patrão

Layout e Design: criatura.net

1ª edição, Outubro de 2019



# ÍNDICE

INTRODUÇÃO	04
Do mundo offline para o mundo online	05
Será que o comportamento online pode ter impacto na saúde?	06
O que a investigação diz sobre as Dependências Online	07
FAQ'S SOBRE A GESTÃO SAUDÁVEL DO COMPORTAMENTO ONLINE	10
1. Há um termómetro do comportamento online?	11
2. Um indivíduo pode estar 24 horas online?	14
3. Um uso excessivo dos ecrãs tem repercussões no sono?	17
4. Um uso excessivo dos ecrãs tem impacto na alimentação?	19
5. O que é a socialização digital?	22
6. Os jovens devem ter atividades e interesses não tecnológicos?	26
7. Quem é que se sente Ciberseguro?	29
8. Quais são os fenómenos online mais frequentes?	32
9. A identidade digital corresponde à identidade real?	38
10. Existe uma parentalidade digital?	41
CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
BIBLIOGRAFIA	45
BIOGRAFIA BREVE	46



## INTRODUÇÃO

Este guia tem como objetivo central abordar as questões mais frequentes sobre o impacto do comportamento e das dependências online na saúde em geral. A resposta a cada questão tem por base uma revisão científica da literatura, a investigação na área e a experiência clínica. Cada resposta inclui exemplos e orientações específicas.

É um guia realizado em parceria com o CIS|FCT, para pais, educadores, professores e todos aqueles que aceitem o desafio da gestão saudável do comportamento online.



## Do mundo offline para o mundo online

Desde há várias décadas que o comportamento humano deixou de ser só analisado num espaço e tempo físicos, num mundo offline, onde havia um contacto direto e presencial com o indivíduo, e/ou retrospectivamente através da análise documental escrita ou gravada, ou com recurso à memória de cada um, de onde emergia uma narrativa.

Hoje em dia, o mundo online possibilita a análise permanente do comportamento de um indivíduo, por tudo o que faz online – pelo tipo de pesquisa, pelo que utiliza para comunicar, pela forma como comunica, pela forma como reage a notícias, pela forma como desiste ou foge do que existe online, pelo que compra, e até pelos prazeres que procura online.

É inevitável ser-se definido pelo que se é offline e online – mesmo que não se utilize o mundo online - até isso define o indivíduo, nesse caso, como tendo baixa literacia digital.



## Será que o comportamento online pode ter impacto na saúde?

Sim. A forma como utilizamos o mundo online pode ter impacto na saúde. De forma positiva, a utilização das tecnologias de informação e comunicação (TIC), por exemplo, na educação pode possibilitar o desenvolvimento de várias competências e aprendizagens em indivíduos com ou sem patologia (por exemplo: aplicações que servem para gerir as rotinas de crianças autistas; aplicações que estimulam o interesse pela aprendizagem de uma língua estrangeira). De forma negativa, o uso excessivo das TIC pode colocar em causa a saúde no geral, e em particular, a saúde física (por exemplo: alterações na postura; aumento ou diminuição do peso), a psicológica (por exemplo: alterações no humor; nas rotinas de sono), a social (por exemplo: dificuldades na socialização; dificuldades no processo de autonomia emocional e económica). O uso excessivo das TIC é uma questão premente para a saúde mental, transversal a todas as idades. Não obstante, é uma preocupação nas etapas da infância e adolescência, uma vez que existe uma zona de desenvolvimento potencial de várias competências, que podem ficar comprometidas quando a criança e/ou o jovem tem um uso excessivo das TIC, podendo vir a apresentar uma dependência online (DO).



## O que a investigação diz sobre as dependências online (DO)?

Um utilizador da Internet é considerado dependente do que visualiza, pesquisa ou usa online se reunir os seguintes critérios:

- ➔ **Saliência** - quando a atividade online se torna predominante na vida do indivíduo (ocupa grande parte do espaço mental) ou põe em causa necessidades básicas (por exemplo: o sono, a alimentação, a higiene) e as rotinas (por exemplo: estudar, trabalhar, lazer);
- ➔ **Mudança no humor** - a atividade online altera os estados de humor (a utilização da Internet passa a fazer parte das estratégias para lidar com estados emocionais procurando, por exemplo, a Internet para tranquilização ou excitação);
- ➔ **Tolerância** - a necessidade de passar cada vez mais tempo em atividades na Internet para obter satisfação;

- ➔ **Privação ou sintomas de abstinência** - corresponde às sensações desagradáveis (físicas e/ou psicológicas) quando o indivíduo é privado do uso da Internet;
- ➔ **Conflito** - Dificuldades interpessoais com o círculo próximo (por exemplo: parceiro, amigos ou família) acompanhado muitas vezes de perda do funcionamento académico e/ou ocupacional;
- ➔ **Recaída** - surgindo após períodos de relativo controlo.

A Internet é um meio e não um fim em si mesmo de dependência, isto é, os indivíduos não são dependentes da Internet, podem ser dependentes do que fazem online. Existem diferentes áreas das DO online (por exemplo: jogos, redes sociais, multimédia, pornografia, compras, pesquisas, entre outras).



## Sabias que...?

O DSM 5 (Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, da Associação Americana de Psiquiatria) e o ICD 11 (Classificação Internacional das Doenças da Organização Mundial da Saúde) classificam a dependência do jogo online como uma doença mental.

A prevalência da DO na população, de acordo com a revisão de vários estudos, está entre 1% e 36.7% - esta variação de resultados está relacionada com a metodologia usada (por exemplo: uso de diferentes escalas de avaliação), da idade da amostra, da cultura e da acessibilidade à Internet.

O projecto de investigação Geração Cordão (ISPA – Instituto Universitário) sobre os comportamentos e dependências online, que já conta com respostas de cerca 6000 jovens portugueses, verificou a existência de um perfil de risco relacionado com a DO, que engloba jovens com alterações do humor, do sono, do comportamento alimentar, com percepção de baixa coesão do funcionamento familiar, isolados socialmente, com baixo auto-controlo, com percepção do estilo parental permissivo e/ou autoritário, com pelo menos 1 retenção escolar, e sem prática de exercício físico. Um dos estudos publicados, no âmbito do projeto Geração Cordão, com uma amostra de jovens portugueses entre os 12 e os 30 anos, a percentagem de DO foi de 20%, sobretudo das redes sociais e do jogo online. Há uma tendência para o domínio da DO no género masculino. Os rapazes parecem utilizar a Internet para jogos, conteúdo sexual e apostas online e as raparigas para as redes sociais e multimédia.

É importante conhecer, para melhor prevenir comportamentos de risco, e quando assim não for possível, para melhor intervir de forma terapêutica.



## Sabias que...?

Por ser essencial a avaliação tripartida do comportamento online o projecto TICgeneration (ISPA – Instituto Universitário) tem como objectivo desenvolver um instrumento em português, que inclui as mesmas questões adaptadas, para serem respondidas pela criança/jovem, pelos pais e pelos professores, o que permite uma avaliação cruzada da percepção de cada um sobre o seu comportamento online, com utilidade para um rastreio precoce de situações de risco para a saúde.

# QUESTÕES FREQUENTES SOBRE A GESTÃO SAUDÁVEL DO COMPORTAMENTO ONLINE





# 1

## Há um termómetro do comportamento online?

A definição de termómetro é muito útil na avaliação do comportamento online. Os extremos do termómetro indicam entre si um fosso enorme no que diz respeito ao uso das tecnologias.

De um lado situam-se as pessoas que têm baixa literacia digital. São aqueles indivíduos que não aderem às tecnologias, uns por dificuldades que não permite iniciar um processo de aprendizagem, e outros por recusa em usar as TIC.

Do outro lado estão os indivíduos com um uso problemático online e os info adictos. São aqueles que definem o “estar online” como a sua principal atividade diária, com perturbação clara de alguma das áreas da sua vida (por exemplo: laboral, escolar, académica, familiar).

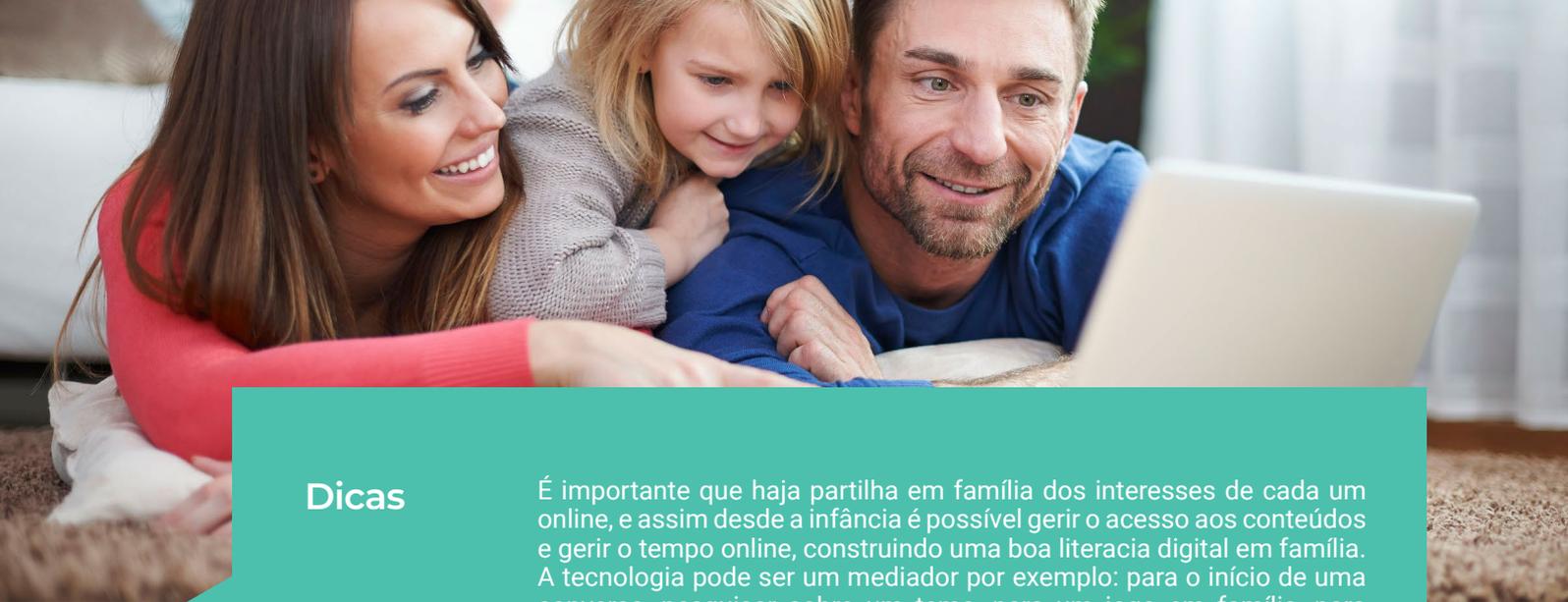
No meio deste termómetro estão os indivíduos que fazem um uso associado às necessidades profissionais e/ou, escolares, académicas e pessoais. São aqueles indivíduos que usam as TIC como uma ferramenta, entre outras, nas suas obrigações e necessidades diárias.

Esta noção de que o nosso comportamento online pode ser variável, é essencial. Todos os indivíduos em algum momento da sua vida vão ter um pico de uso das TIC, seja por razões profissionais, seja por lazer (por exemplo: para jogar online). O alerta tem de ser dado quando há uma criança e/ou um jovem sempre no ponto vermelho do termómetro.

### A propósito de um caso:

*A M. com 15 anos, 9º ano, jogadora de voleibol, teve uma lesão num ombro, teve 2 semanas sem ir às aulas, e deixou de jogar por algum tempo – nesse período de recuperação, os seus dias passaram a ser preenchidos pela fisioterapia e pelo seu mundo online, que entre outras coisas, era dedicado a fazer vídeos e a postar nas redes sociais. Na família pensaram durante muito tempo que estivesse dedicada ao estudo no pc, para por as “matérias em dia”. Consideraram sempre que, quando a M. estava a falar sozinha no quarto, estaria a tirar dúvidas com os colegas sobre as matérias*

A M. teve um período de tempo, com um pico de uso das TIC, que se pode considerar um uso excessivo, por ser a principal atividade no seu dia-a-dia. Do outro lado, tinha uma família com baixa literacia digital, uma vez que não só não partilhavam dos mesmos interesses, como não tinham aderido ao uso das TIC, e não estavam informados da vasta panóplia de atividades que se podem fazer online, que não só pesquisar e estudar. A crença que muitos pais têm que as TIC servem em grande parte para os filhos estudarem e desenvolverem competências ligadas à aprendizagem é imperativo que seja desmistificada. As crianças e jovens não utilizam as TIC só para aprender “as coisas da escola”, utilizam-nas para se entreterem, para pesquisar sobre temas do seu interesse e para comunicarem entre si. De forma transversal, acabam por desenvolver algumas competências que podem aplicar na escola, como por exemplo: aprendizagem de vocabulário em inglês. É importante que os pais usem e aprofundem os seus conhecimentos e competências digitais, para assim conseguirem estar ao lado dos filhos e partilharem interesses no uso das TIC.



## Dicas

É importante que haja partilha em família dos interesses de cada um online, e assim desde a infância é possível gerir o acesso aos conteúdos e gerir o tempo online, construindo uma boa literacia digital em família. A tecnologia pode ser um mediador por exemplo: para o início de uma conversa, pesquisar sobre um tema, para um jogo em família, para visitar um museu online. Tudo isto se pode fazer em família, com várias gerações sentadas à mesma mesa.

A tecnologia não deve ser a única recompensa de comportamentos adequados por parte das crianças e jovens – “...se te portares bem dou-te o tablet... deixo-te jogar... podes usar o smartphone...”. A tecnologia deve ser uma recompensa no meio de outras.





## 2

## Um jovem pode estar 24 horas online?

Sim, mas pode perceber que só esteve metade do dia. Esta é a diferença entre o tempo objetivo e o tempo subjetivo. E daqui resulta a distorção da percepção do tempo online.

O mundo online representa uma extensão do papel social e interesses do mundo offline, e não sendo uma segunda vida, separada, está cada vez mais interligada com tendência a aumentar essa conexão ao longo do tempo.

A velha questão entre pais e jovens, desde sempre, é a diferente percepção que cada um tem do tempo dedicado às tarefas escolares (por exemplo: estudar, fazer os TPC), ao lazer, à socialização, às atividades extracurriculares e a outras obrigações em família.

O comportamento online pode ser uma extensão desse conflito! Existem pais que consideram que os filhos estão muitas horas online, em contraponto ao que os próprios filhos consideram.



## O que a investigação diz:

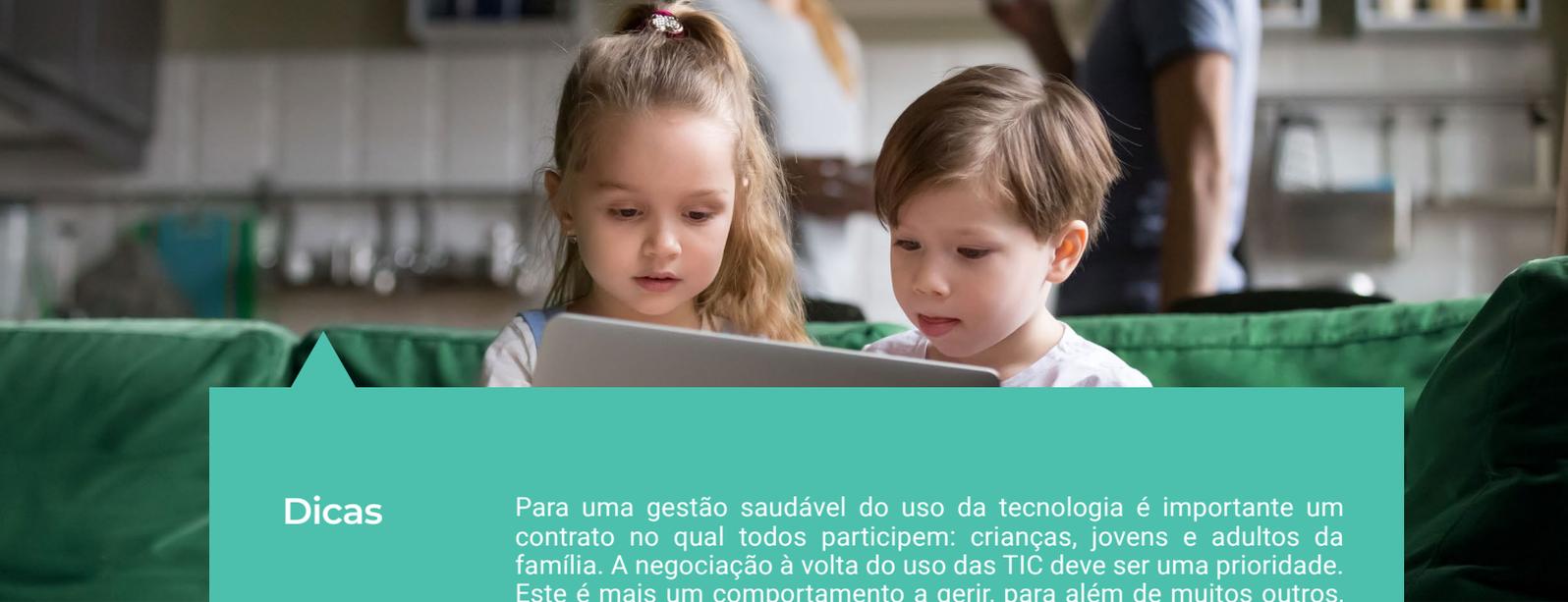
*Um dos critérios das dependências online (por exemplo: jogo online, redes sociais, compras, pornografia, multimédia) é a tolerância, ou seja, a necessidade de passar cada vez mais tempo online para obter satisfação.*

*O alerta nesta situação não é só por si o tempo que os jovens passam online, mas antes a necessidade de cada vez passar mais tempo online. É aqui que quem assume o papel de educador tem de estar atento desde o momento que disponibiliza os dispositivos tecnológicos. As crianças e os jovens podem e devem contactar e crescer com a tecnologia como uma ferramenta à sua disposição. Mas é necessário passar-lhe toda a informação necessária para um uso saudável e realizar supervisão adequada ao nível do desenvolvimento.*



### Sabias que...?

É curioso que na discussão dos direitos humanos no Encontro Nacional da Juventude de 2018, um dos novos direitos propostos pelos jovens foi: “o direito de estar offline”. Parece ser um alerta, dado pelos próprios jovens, para as potencialidades do mundo offline!



## Dicas

Para uma gestão saudável do uso da tecnologia é importante um contrato no qual todos participem: crianças, jovens e adultos da família. A negociação à volta do uso das TIC deve ser uma prioridade. Este é mais um comportamento a gerir, para além de muitos outros, como o comportamento alimentar, a segurança rodoviária, a higiene, o equilíbrio entre sono e vigília, o exercício físico, o comportamento violento e a sustentabilidade ambiental. Em idades mais precoces a preocupação é permanente, e ao longo do desenvolvimento há um processo de autonomia do uso das TIC, passando a responsabilidade para o próprio.





### 3

## Um uso excessivo dos ecrãs tem repercussões no sono?

Sim. O uso de dispositivos tecnológicos nas horas que antecedem o descanso, por crianças e jovens, tem um efeito nefasto na sua qualidade de sono. Na realidade o cérebro está sempre a receber um estímulo e interpreta que ainda “é de dia”, uma vez que não discrimina a luz solar da luz emitida pelos ecrãs. É natural que os jovens tenham rotinas e horários de sono diferentes em comparação com as crianças, mas a questão central é o consumo da tecnologia durante as horas dedicadas ao sono, o que faz com que acordem e adormeçam várias vezes durante uma noite.



### Sabias que...?

Pode recorrer a um software com filtro de luz azul, que modifica a forma como as cores são apresentadas no ecrã, reduzindo a quantidade de luz azul, e assim realiza menos estimulação do cérebro.

## O que a investigação diz:

*As perturbações do sono mais frequentes são a insónia, os pesadelos, a roncopatia, a apneia, o bruxismo e a sonolência diurna.*

*A estimulação do cérebro com luz artificial durante a noite pode causar alterações na hormona da melatonina, que regula o sono e o ritmo circadiano. Daqui pode resultar um atraso das fases do sono, ou seja, no senso comum o que se diz "trocar os dias pelas noites"!*

*Desta forma, estas alterações condicionam a função hormonal, cardiovascular e metabólica (por exemplo: regulação da glicémia), com implicação na saúde das crianças e dos jovens.*

*Num estudo com 1265 jovens portugueses entre os 12 e os 18 anos verificou-se que 87% usam o smartphone durante o período da noite, ou seja, acordam para ver por exemplo: mensagens, posts.*



## Dicas

De forma a prevenir o desenvolvimento de uma DO é importante a negociação do tempo de ecrã, para todos, sobretudo crianças e jovens. Nesta negociação é possível haver um compromisso de não dormir com a tecnologia e de encontrar um local em casa, onde a tecnologia possa ser deixada durante o período nobre de descanso, ou seja, as 8h diárias de sono.

Uma das orientações recentes da OMS (Organização Mundial de Saúde) é a não utilização de ecrãs em crianças até aos 2 anos e que crianças entre os 2 e 5 anos façam um uso da tecnologia apenas de 1 hora por dia. Esta orientação surge no âmbito da promoção de hábitos saudáveis nas crianças, sobretudo com duas orientações de base relativas às horas de sono necessárias à prática de atividades físicas.



## 4

## Um uso excessivo dos ecrãs tem impacto na alimentação?

Com a alteração das rotinas podem surgir consequências a vários níveis e tendo em conta a redução do número de horas de sono/descanso, que é o período privilegiado de atuação da hormona do crescimento, rapidamente se conclui que podem falhar duas necessidades básicas: o descanso, e o cumprimento das várias refeições diárias, para que sejam ingeridos o número adequado de calorias, nutrientes e proteínas.

Este pode ser o discurso de alguns pais sobre os filhos adolescentes: “...Adormece mais tarde, acorda mais tarde e acaba por dormir menos horas... não aparece na mesa para comer...está no pc, no tablet, no smartphone”.

Comer mais snacks, saltar refeições, deixar de fazer as refeições em família, para estarem, por exemplo, no quarto online, são comportamentos associados a uma dieta de pior qualidade, aumento do índice de massa corporal (IMC) e às DO.





## Sabias que...?

Sabe-se que as alterações na alimentação não vão favorecer a atenção e concentração das crianças e jovens e daqui poderá resultar um impacto negativo na motivação e no rendimento escolar. O projecto de investigação nacional – DICA (Dependência da Internet e Comportamento Alimentar; ISPA – Instituto Universitário) tem como objectivo avaliar a relação entre o comportamento online e o comportamento alimentar em jovens. Existem dados, clínicos e na literatura, de correlação entre estes dois comportamentos com impacto negativo para a saúde geral dos jovens.

### A propósito de um caso:

*O J. de 17 anos está em absentismo escolar neste ano letivo. Desde sempre apresentou um comportamento de introversão na relação com os outros. Preenche todos os critérios de dependência online do jogo (League of Legends - LOL). Os pais procuram ajuda, que o J. recusa. Aumentou 20kg. Segundo os pais já há muito tempo que deixou de socializar, de ir para a rua. Passou a comer só em frente ao computador justificando que tem horários dos jogos a cumprir. A mãe refere que “o J. já era para o gordinho”, como ela, e que “agora está mesmo obeso, já tem dificuldade em sentar-se na cadeira do escritório... por isso teve que retirar os braços laterais”.*

Na intervenção clínica, nesta área das DO, é possível perceber que surgem casos com os critérios, de forma primária e/ou secundária a outra patologia (por exemplo: depressão, ansiedade social, hiperatividade, perturbação do comportamento alimentar, perturbação do sono). Um jovem que já tem outras características (por exemplo: introversão) pode encontrar na Internet a ferramenta perfeita para socializar e para experimentar diferentes prazeres, e assim se sentir ligado a alguma coisa. Mesmo que a DO não tenha todos os critérios preenchidos, quando associada a outras características negativas será sempre adequado procurar ajuda psicológica, sobretudo quando invade várias áreas do funcionamento (por exemplo: social, escolar, familiar).



## Dicas

É importante que os pais definam quais as horas das refeições em família, com a participação de todos, e sem as tecnologias à mesa.





## 5

## O que é a socialização digital?

O processo de socialização das crianças e dos jovens de hoje é diferente daquele que os seus pais e avós passaram. Presentemente existe uma socialização presencial e digital, ou seja, mista.

As vantagens da socialização digital, se for esta a única a existir na vida do indivíduo, rapidamente se perdem. Estar online pode permitir: não estar só; receber a atenção do outro; partilhar o que é privado e às vezes até o que é íntimo; ser direto e autêntico; desenvolver competências para falar com os outros, ainda que digitais; aproximar, apesar da distância física; e ter mais registos e memórias.

O risco surge quando só se está acompanhado online! Muitas vezes isto acontece quando é difícil o contacto direto com os outros. E desta forma podem conviver duas problemáticas que se agravam uma à outra.

Alguns estudos descrevem uma associação entre a ansiedade social e as DO. Existe uma relação com características como a timidez, a solidão, as relações sociais evitantes ou a ansiedade relacional.

Num primeiro momento, estar online pode, neste contexto de dificuldades de interação social, ajudar a atenuar a ansiedade, e assim, a timidez é ultrapassada pelo primeiro contacto *online*. Trata-se de utilizar a Internet como um mediador da comunicação e da relação. O desafio está em cultivar as relações *online* e *offline*.

A preocupação surge quando ao vivo não se consegue conversar, manter o contacto visual, e perde-se a oportunidade de ser espontâneo, de experimentar estratégias diferentes para a resolução de conflitos e de lidar com a frustração, deixando assim de viver em direto as emoções positivas que, estar em contacto com os outros, pode trazer. Este cenário vivido na adolescência pode fazer com que os jovens não concretizem uma das tarefas da adolescência – a socialização com os pares, que lhes trará competências essenciais para ingressar no mercado de trabalho, de forma bem-sucedida.



## Sabias que...?

Os estudos referem que os indivíduos que experimentam apenas relacionamentos virtuais sentem que existem necessidades que não são colmatadas: o toque, o cheiro, o olhar, a presença.



### A propósito de um caso:

*A T. é uma jovem de 16 anos, bem-parecida, investida na sua imagem, tímida no primeiro contacto, mas de trato muito fácil, com um grupo de amigos e amigas extenso, devido às diferentes atividades onde está envolvida, e por já ter andado em 3 escolas diferentes nos últimos anos... tem namorado! Os pais pediram ajuda por dificuldade em chegar até à T. e por sentirem que não se dedica à escola, comprovando-se isso no rendimento escolar. Como dizia a mãe: "passou de excelentes notas a negativas quando decidiu dedicar-se ao smartphone (por exemplo: Instagram, Pinterest)... é viciada em fotos!" A família sentia-se posta de lado, em segundo plano, quando comparada com os interesses que a T. tem no smartphone. O curioso foi quando a T. experimentou isso na pele. Apaixonada e numa relação amorosa, com compromisso assumido para o grupo de pares há vários meses, começou a sentir que o namorado estava com ela, mas não lhe dava atenção, porque não se desligava do smartphone... ficou triste, entraram em conflito... e depois passaram para um nível seguinte, de partilha e de negociação de expectativas e interesses, e continuaram juntos!*

Qualquer indivíduo em algum momento já passou ou vai passar pelo phubbing (phone + snobbing), ou seja, sentir-se sozinho numa conversa porque o interlocutor está atento ao telemóvel. Pode acontecer uma vez, duas, três, ou sistematicamente. O phubbing pode acontecer em qualquer contexto da vida do indivíduo, com consequências diretas nos relacionamentos, no trabalho, e no bem-estar de quem realiza o phubbing (porque vai perdendo o contacto com os outros) e de quem sofre o efeito do phubbing (porque se sente abandonado e preterido). É importante cada indivíduo avaliar o seu próprio comportamento de phubbing, mas também avaliar se é um alvo direto por parte de outros.



## Sabias que...?

Os estudos alertam para o impacto que o phubbing tem na percepção da satisfação da relação com o outro, sobretudo nas relações amorosas, tem um impacto negativo direto. Desta forma, a experiência de phubbing pelo parceiro pode levar ao conflito directo e ao término da relação. Nas relações familiares directas (por exemplo: entre pais e filhos; entre irmãos) pode originar conflito, alterações no funcionamento familiar e/ou rupturas na relação.



## Dicas

Na socialização presencial é importante cada um estabelecer como é que a tecnologia pode estar presente: nunca, às vezes, sempre.





## 6

## Os jovens devem ter atividades e interesses não tecnológicos?

Para os jovens o equilíbrio entre os lazeres e afazeres nem sempre é fácil. Esse cenário é compreensível na medida em que estão a desenvolver a autorregulação dos seus comportamentos. São um laboratório de experiências, onde vão testando os seus limites e os limites nas relações com os outros.

Para os adultos, também existem os desafios colocados pelo *work life balance*, ou seja, pela necessidade que têm de ter um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal e familiar.

É certo que o lazer é uma componente importante, contudo, quando o lazer online passa a ser a principal atividade e interesse na vida de um indivíduo, deixa de haver o tal equilíbrio.

Estar online pode ser um hobby, uma estratégia de fuga (por exemplo: das pessoas, do trabalho, de uma conversa, de emoções negativas) e /ou a principal atividade na vida de um indivíduo.

## O que a investigação diz:

*Os estudos imagiológicos apontam que nos indivíduos com DO a nível funcional estão implicadas regiões cerebrais envolvidas nos circuitos de recompensa, motivação, inibição, aprendizagem e memória, processamento de emoções, atenção executiva, tomada de decisões e controlo cognitivo. Estas alterações cerebrais (estruturais, funcionais e/ou fisiológicas) têm larga correspondência com as áreas que se encontram também envolvidas nas perturbações de uso de substâncias ou até mesmo do jogo patológico, sustentando assim a validade clínica das DO. A maioria dos estudos de neuroimagem faz uso de técnicas de ressonância magnética funcional (RMNf), e entre as áreas implicadas em particular encontram-se as regiões frontal e estriada, e, em menor escala, o córtex parietal e insular, cerebelo e tronco cerebral, o lobo apical e ainda algumas estruturas límbicas.*



## Sabias que...?

Os estudos referem que quando a atividade online (por exemplo: jogar, estar nas redes sociais, pesquisa de multimédia) se torna predominante na vida do indivíduo (ocupa grande parte do espaço mental) ou põe em causa necessidades básicas (por exemplo: o sono, a alimentação, a higiene) e as rotinas (por exemplo: estudar, trabalhar, lazer, socialização), estamos perante um dos critérios das dependências online (a saliência).



## Dicas

É necessário o equilíbrio entre o mundo online e offline, sobretudo para aqueles que os principais lazeres e afazeres (por exemplo: trabalho) são online. As crianças e os jovens devem desenvolver atividades e interesses não tecnológicos, um dos mais importantes é a prática de um desporto. Estar com o grupo de pares é a atividade preferencial dos jovens e, neste sentido, é importante motivá-los, por exemplo, para a participação em atividades desportivas ou associativas.





# 7

## Quem é que se sente Ciberseguro?

O Instituto Nacional de Estatística (INE) em 2016 divulgou que aproximadamente metade dos utilizadores da Internet em Portugal (49%) disponibilizam online informação pessoal (por exemplo: morada pessoal, número de telefone, morada do emprego/escola).

Será que estão informados sobre os riscos? Será que acreditam, na linha do otimismo irrealista, que nada lhes pode acontecer?

A psicoeducação digital tem de passar a ser uma constante no nosso dia-a-dia, para que todos tenham acesso a uma sensibilização dos riscos do seu comportamento online, para si e para terceiros.

A informação pode ser passada de diferentes formas: escrita, fotos, imagens. A crítica, que é muitas vezes feita aos jovens, é que partilham *too much information* (TMI), ou seja, demasiada informação. Fica a pergunta: e os adultos, que não nasceram na era digital, como fazem a gestão da partilha de informação online? A resposta a esta pergunta pode ser um ponto de partida para a reflexão.

A partilha online pode ser privada, só para o grupo identificado, mas é importante não esquecer que a informação pode sempre ser hackeada.



## Dicas

A partilha de informação privada e íntima na rede deve ser um tópico a discutir desde a infância. A expressão: “uma vez na rede, para sempre na rede”, pode dar o mote à discussão. A discussão para ter frutos deve ser feita por todos, crianças, jovens e adultos (pais, educadores e professores). É importante que crianças e jovens cresçam em ambientes que têm regras coerentes face à sua segurança online.

### A propósito de um caso:

*O L. conta a sua história em voz alta, mas cheio de vergonha, já arrependido dos comportamentos que teve com o grupo de amigos. Eram 8 amigos... rapazes e raparigas, com idades entre os 14 e 15 anos. Todos com muitas competências informáticas, que resolveram testar no contexto escolar. Numa semana conseguiram as passwords dos emails dos professores, e arranjar os testes de várias disciplinas e de turmas diferentes. Também conseguiram controlar os projetores de vídeo das salas de aula, através de uma app no telemóvel, o que fez com que os professores não conseguissem mostrar os slides das matérias. Não contentes com a brincadeira, partilharam várias fotos do que conseguiram fazer... de quem fez e como fez! Talvez numa tentativa de se tornarem heróis, mas esquecendo-se que há mais pessoas com competências informáticas de igual nível ou superior! Foram apanhados.*



## Dicas

É importante para as crianças e os jovens que o ambiente escolar onde estão inseridos, não só defina em conjunto (crianças, jovens, pais e professores) regras para o acesso e uso das TIC, logo no início do ano letivo, como também promova a discussão dos temas relacionados com a cibersegurança. Para isso, podem contar com a colaboração de algumas entidades, por exemplo, locais, como a PSP/GNR.





## 8

## Quais são os fenómenos online mais frequentes?

São vários os fenómenos online, que na sua maioria não existiam antes do aparecimento da Internet, por exemplo:



### **Aliciamento online (Grooming online)**

Conquista da confiança de uma criança/jovem online de forma a iniciar uma relação de exploração emocional e sexual, com recurso à manipulação e chantagem.



### **APP**

Software disponível para dispositivos móveis.



### **Blogger**

Indivíduo que realiza publicações regulares de conteúdos através de texto e imagens.



### **Cyberbullying**

Um utilizador anónimo através de diferentes formas online (por exemplo, nas redes sociais, por e-mails, por SMS) tem como objectivo transtornar outro utilizador (vítima). O agressor (bully) pode recorrer a diversas modalidades de agressão online (ameaças, perseguição, roubo de identidade, humilhação pública online, envio de vírus).

**Cyberstalking**

Uso de meios tecnológicos para perseguir ou assediar uma pessoa.



**Desafios** que colocam em causa a integridade física e psicológica do utilizador (MOMO, Baleia Azul, Alfabeto do Diabo).

**Fake News**

São notícias falsas postadas online.

**FOMO**

Fear of Missing Out – medo de ficar de fora do que se passa nas redes sociais.

**FOMOG**

Fear of Missing Out of Giving – medo de não contribuir com posts nas redes sociais.

**Gamer**

Indivíduos que são seguidos por outros quando estão a jogar.

**Likes**

São gostos colocados nos posts online nas redes sociais.

**Mukbang**

Fenómeno de visualização de vídeos com pessoas desconhecidas a comer.

**Nude**

Partilha de imagens de nudez.



### **Phubbing**

Conversa online (por ex: mensagem) quando se está presencialmente com outra pessoa, ignorando-a.



### **Selfie**

Fotografias tiradas pelo próprio.



### **Sexting**

Envio de mensagens de texto ou imagem de carácter sexual; existe o risco das mensagens poderem ser partilhadas com terceiros ou colocadas online.



### **Sharenting**

Quando os pais partilham informação a mais, sobre os filhos, online.



### **Vídeos rápidos (instastories, boomerangs)**

Vídeos com tempo reduzido que retratam aspectos do dia do indivíduo.



### **Vlogger**

Indivíduo que realiza publicações regulares de conteúdos através de vídeos.



### **Youtuber**

Indivíduo que realiza conteúdos no Youtube.

Parece haver uma normalização de alguns comportamentos, porque passaram a ser recorrentes online. Postar tudo a toda a hora, para quem está no lado do observador, fica a percepção que o indivíduo não está a desfrutar do que está a viver, está preocupado em registar tudo, para de seguida receber o retorno: os comentários, os likes. Para quem recebe a informação, há muitas vezes a necessidade de estar sempre ligado, para acompanhar ao segundo tudo o que é postado, com o medo de perder alguma coisa.

Aproveitar as potencialidades de estar online é uma característica que se consegue identificar em muitos jovens, que se tornam youtubers, gamers, bloggers, vloggers, chef's online, mukbangers (postam vídeos a comer) - ou seja – pelos vídeos, textos, fotos que colocam online têm milhares, e muitas vezes, milhões de visualizações, ultrapassando fronteiras.

Nem todos os que gostam e jogam futebol vão ser um jogador de alta competição, como alguns anseiam ser, identificando-se com o modelo do CR7, assim como, nem todos os que arriscam expor-se online, conseguem sucesso e profissionalizar-se.

Os riscos também ficam à espreita (por exemplo: cyberbullying, ciberstalking, aliciamento online (grooming)) e são reais, na maior parte das vezes, para aqueles jovens que estão mais vulneráveis do ponto de vista psicológico e que podem não conseguir desenvolver estratégias, por um lado para reconhecer o risco, e por outro lado, reconhecendo o impacto da situação, não conseguem sair dela.



## O que a investigação diz:

*Os estudos com amostras de jovens em meio escolar confirmam a existência do cyberbullying e do impacto devastador que pode ter no desenvolvimento de crianças e jovens. Num estudo com 1265 jovens portugueses, 17% refere ter sofrido de cyberbullying (isto é, boatos online, emails perturbadores, partilha de imagens pejorativas, comentários ridicularizantes) e 38% refere ter trocado mensagens sexuais explícitas (texto, nude e/ou vídeo).*

*Estar online cria a possibilidade de assumir uma outra identidade. Muitos cyberbullies apresentam-se como frios e poderosos, com uma identidade falsa ou fazendo-se passar por incógnitos, e assim tornam-se muito populares e temidos. Não há força física, não há medo da descoberta, não há feedback do sofrimento da vítima, e existem muitos seguidores, uns que estão do lado do agressor, outros que defendem a vítima, e, ainda, os indiferentes. Tudo fica registado, para sempre. Uma espécie de pegada digital, com contornos muito negativos e nefastos para as vítimas.*

Nem sempre há consciência da rede que se pode criar, e do poder dessa rede, que pode marcar o percurso do jovem de forma negativa, o que imprime nos “nativos digitais” outras formas de chegar ao conhecimento e de socializar. A realidade dos amigos do bairro, de brincar na escola e das atividades extracurriculares alargou-se para uma realidade mais ampla, e de mais difícil supervisão.





## Dicas

Saber e experimentar os interesses que as crianças e os jovens têm online é muito saudável e ajuda a construir a coesão e proximidade entre os membros da família. Por essa razão é importante que os pais se sintam preparados para acompanhar os filhos nas questões ligadas à utilização das tecnologias. É mais fácil falar e negociar regras e limites sobre o que se conhece.





## 9

# A Identidade digital corresponde à identidade real?

A construção da identidade da criança e do jovem já não se faz dissociada do mundo online. Antes de nascerem, muitos bebés, já têm a sua vida explanada pelos dispositivos tecnológicos dos familiares e amigos.

Todos os dias, a toda a hora se podem adicionar conteúdos online que ajudam a construir a identidade do bebé, da criança, do jovem.

É muito típico aquele exemplo da entrevista de emprego. Já não há empregador que antes de fazer uma entrevista para uma posição laboral não realize previamente uma pesquisa online pelo nome do candidato.

Fica para refletir os diferentes pesos que se dá numa entrevista ao que o indivíduo diz, à forma como se apresenta, à análise do seu CV, e à interpretação da sua vida online. Uma fotografia online numa festa, a fazer um brinde, pode significar que o indivíduo é festeiro e que faz noitadas? Ou será simplesmente um brinde no aniversário do irmão mais novo?

O mundo online veio trazer a possibilidade de esconder, de seleccionar informação e até de passar informação distorcida ou incorreta.



### A propósito de um caso:

*O D. é um jovem de 20 anos que se apaixonou online. Os pais, divorciados, têm diferentes níveis de preocupação com o seu comportamento. A mãe considera que o D. está a deixar para trás a faculdade. O pai acha preocupante o D. ainda não conhecer uma namorada do filho. O D. está longe das preocupações dos pais. A preocupação dele é outra: a gestão de uma relação online. Um vive em Portugal e o outro vive nos EUA, nunca se encontraram. Até aqui tudo decorria com a preocupação central de se conhecerem. Até que um dia, surgiu uma conversa reveladora. A namorada, sentia-se rapariga, mas estava ainda em processo de mudança de sexo. Ainda que o D. compreenda a situação e que não coloque em causa os longos meses de partilhas, sente um arrefecer da paixão.*

Não só o que se coloca na rede define a identidade digital de cada um, como o que se pode seleccionar o que se quer colocar na rede, e assim criar uma identidade digital a pedido, à medida.



### Dicas

Existem diferentes formas de postar informação da família sem identificar as pessoas envolvidas, seja por escrito, seja por imagem. Cada família deve refletir que protetor online quer usar: proteção total, alta, média, baixa ou nula.



## 10

## Existe uma parentalidade digital?

Sim. Os pais são modelos presenciais e virtuais. As crianças e os jovens tanto olham para aquilo que os pais fazem na sua presença, como online. Ser modelo não é só desfilarmos na passarela um rol de bons comportamentos nos dois mundos do offline e do online. É também reconhecer o erro, as exceções e as devidas diferenças entre aquilo que os pais e filhos podem fazer.

Desde que a criança nasce que contacta com a parentalidade digital. Pelas redes que se criam online para esclarecer dúvidas ao segundo (por exemplo: o que fazer nas cólicas do bebé?; como lidar com as birras dos 2 anos?; será o meu filho hiperativo?), muitas vezes não dando espaço para o time out, para refletir, e olhar para o que se sente, o que se pensa e como se pode agir. É uma reflexão com a pesquisa online, a sós, mas acompanhado!

Podem-se considerar diferentes níveis de parentalidade digital que estão relacionados com o nível de literacia digital dos pais e com o seu nível de adesão e uso das TIC. Por isso, existem pais com diferentes (elevadas/médias/baixas) competências digitais e que em função disso podem dar um uso diferente das TIC a que têm acesso. A partir daqui podem existir diferentes cenários e experiências no uso das TIC. Será sempre importante os pais irem desenvolvendo as suas competências digitais e ajustar as regras de acesso e uso às TIC, de forma a passar um modelo positivo de autorregulação do comportamento online.

Face à necessidade que, muitas vezes, existe de atualização do que acontece no dia-a-dia, mediada pelo digital, pode estar um bebé, uma criança, um jovem, mesmo ali à espera do olhar, do abraço, da conversa – de ser escutado!

## O que a investigação diz:

*Há vários autores que falam sobre a necessidade de os pais serem pais e não meros amigos dos filhos. E aqui está a chave – há uma relação hierárquica entre pais e filhos, que não é por assim ser que é desprovida de afeto. É importante a forma como se comunica e oferece as regras e as rotinas. Podem ser impostas de forma autoritária, ou podem ser por acordo mútuo. O uso da tecnologia deverá passar por este crivo: do diálogo prévio, do acordo mútuo.*

*Em dois estudos do projeto Geração Cordão, com jovens portugueses entre os 12 e 18 anos, conclui-se que aqueles que apresentam critérios de DO percebem o estilo parental como permissivo e/ou autoritário. Daqui se depreende que um estilo democrático, que dê espaço à negociação do que pode ser “estar online” para cada família será o mais adequado.*



### Dicas

A elaboração de um pequeno “placar para fixar no frigorífico”, com os dias e horas do acesso e uso das TIC, pode ser um instrumento que auxilia na autorregulação do comportamento online de todos: pais e filhos.

Em família são importantes todos os momentos de partilha, em presença (partilha offline) e online (partilha online). O risco é quando os pais realizam a partilha de tudo o que fazem com os filhos online. Este comportamento está associado à partilha de informação a mais e é denominado em inglês de sharenting.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Guia identifica as questões mais frequentes dos comportamentos e dependências online, deixando várias orientações.

São vários os desafios que a tecnologia coloca para as famílias, para as escolas e para as comunidades. Cada um destes atores no dia a dia tem os desafios de:

- ① **Sensibilizar, de forma contínua, crianças e jovens para as vantagens e riscos online, desde a 1ª infância;**
- ② **Experimentar em conjunto, crianças, jovens, pais, educadores e professores, as potencialidades das TIC – para que com a experiência em conjunto se partilhem interesses e dúvidas;**
- ③ **Gerir a autonomia na relação com as TIC. Estabelecer compromissos na gestão da tecnologia, ao longo tempo, com diferentes graus de autonomia de acordo com a faixa etária;**
- ④ **Prestar apoio na gestão emocional dos riscos que as TIC podem colocar;**
- ⑤ **Procurar ajuda em situações clínicas que necessitam de uma avaliação e intervenção junto de um profissional na área da saúde mental.**

# BIBLIOGRAFIA

Água, J., Patrão, I., Lourenço, M., & Leal, I. (2019). Partner phubbing (pphubbing): validação portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 234-241.

Água, J., Patrão, I. & Leal, I. (2017). Validação da escala SAVS – dependência do smartphone. *Actas do Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 27-32.

Andrade, M. (2019). Guia para Pais – Mundo dos videojogos, riscos e benefícios. FEPODELE, Centro Internet Segura,.

Costa, R., Patrão, I., & Machado, M. (2018). Problematic Internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in clinical Practice*, 1-3.

FCT, CIS (2018). Contrato para a utilização da Internet.

Melo, R., Fernandes, P., & Patrão, I. (2018). Utilização saudável da *Internet* no contexto educativo: o projeto escolas online. In Mata, L., Peixoto, F., Morgado, J., Silva, J. & Monteiro, V. (org.), *Atas do 14 Congresso de Psicologia e Educação*. Lisboa: ISPA-IU.

Patrão, I. & Leal, I. (2019). *Intervenção em ciberpsicologia*. Lisboa: Pactor, LIDEL.

Patrão, I. (2019). Geração Cordão: Da investigação à intervenção nas dependências online. In Lima, J. (coord.), *Direitos das crianças no desporto*. Lisboa: Edições Afrontamento.

Patrão, I., & Fernandes, P. (2018). Dependências online: estudo sobre a perceção da supervisão parental numa amostra de pais de crianças e jovens. In Mata, L., Peixoto, F., Morgado, J., Silva, J. & Monteiro, V. (org.), *Atas do 14 Congresso de Psicologia e Educação*. Lisboa: ISPA-IU.

Patrão, I., & Marinho, A. (2018). Adição à Internet e intervenção familiar: Experiência do núcleo utilização problemática Internet. *Actas do 12o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 411-418.

Patrão, I. (2018). Geração Cordão: Protocolo de avaliação na consulta de dependências online. *Actas do 12o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 405-410.

Patrão, I. (2017). #GeraçãoCordão: A geração que não desliga. Lisboa: Pactor, LIDEL.

Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). As dependências online: O Poder das Tecnologias. Pactor: LIDEL.

Patrão, I., Machado, M. & Leal, I. (2016). Jovens e Internet: Relação entre o bem-estar e qualidade do sono. Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, 347-353.

Patrão, I. (2016). Comportamentos online em jovens portugueses: Estudo da relação entre o bem-estar e o uso da Internet. Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, 341-346.

Patrão, I., Reis, J., Paulino, S., Croca, M., Moura, B., Gonçalves, J., Carmenates, S., Barandas, R., Madeira, L. & Sampaio, D. (2016). Da Teoria à Intervenção Terapêutica na Utilização Problemática da Internet (UPI) em Jovens: Revisão da Literatura. Revista da Criança e do Adolescente, 221-236.

Patrão, I., Machado, M., Aires, P. & Leal, I. (2015). Jovens e Internet: Relação entre o bem-estar, isolamento social e funcionamento familiar. In Mata, L., Peixoto, F., Morgado, J., Silva, J. & Monteiro, V. (org.), Atas do 13 Congresso de Psicologia e Educação. Lisboa: ISPA-IU.

Pontes, H., Patrão, I. & Griffiths, M. (2014). Psychometric proprieties of the Internet Adiction Scale (IAT): Portuguese version. Journal of Behavior Addiction, 3(2), 107-114.

Pontes, H., Griffiths, M. & Patrão, I. (2014) Internet Addiction and Loneliness Among Children and Adolescents in the Education Setting: An Empirical Pilot Study. Aloma, 32(1), 91-98.

Sampaio, D. (2018). *Do telemóvel para o mundo: Pais e adolescentes no tempo da Internet*. Alfragide: Editorial Caminho.

Sousa Lopes, R., Patrão, I. & Gouveia, M. (2018). Percepção do tempo online: Revisão da Literatura. Psicologia, Saúde & Doenças, 19 (1), 151-156.

## Biografia Breve - Ivone Patrão

Psicóloga Clínica e da Saúde, com Mestrado e Doutoramento em Psicologia da Saúde (ISPA - Instituto Universitário). Terapeuta Familiar e de Casal (SPTF). Desenvolveu durante 20 anos intervenção clínica no Serviço Nacional de Saúde, com crianças, jovens e famílias, em específico nos últimos anos na área das dependências da tecnologia. Docente e investigadora (ISPA - Instituto Universitário, Applied Psychology Research Center Capabilities and Inclusion (APPsyCI), com publicação de vários artigos científicos e livros. Coordenadora do Projecto #GeraçãoCordão - comportamentos e dependências online (Investigação, Formação, Consultoria e Intervenção Clínica). *Co-Autora do Jogo – MISSÃO 2050 – Promoção do uso saudável da tecnologia. Coordenadora do Livro: Intervenção em Ciberpsicologia.*

---

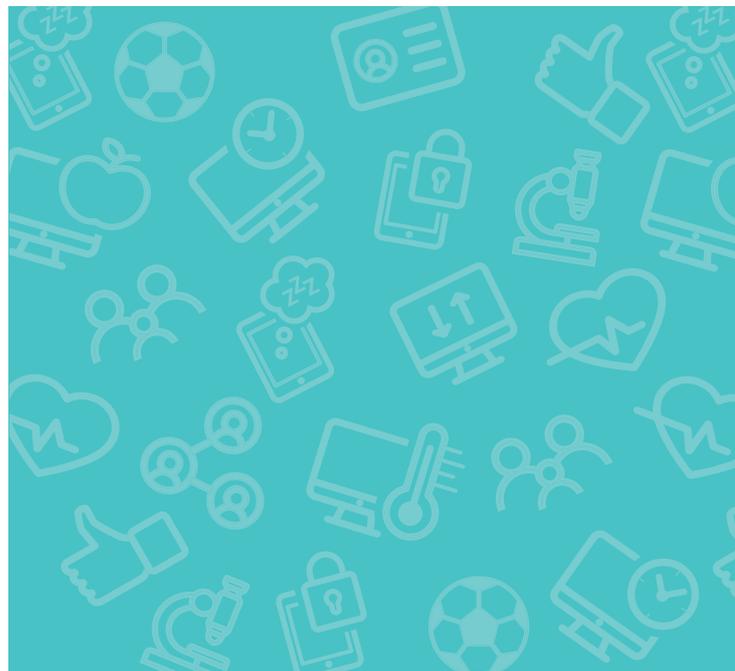
## Contatos:

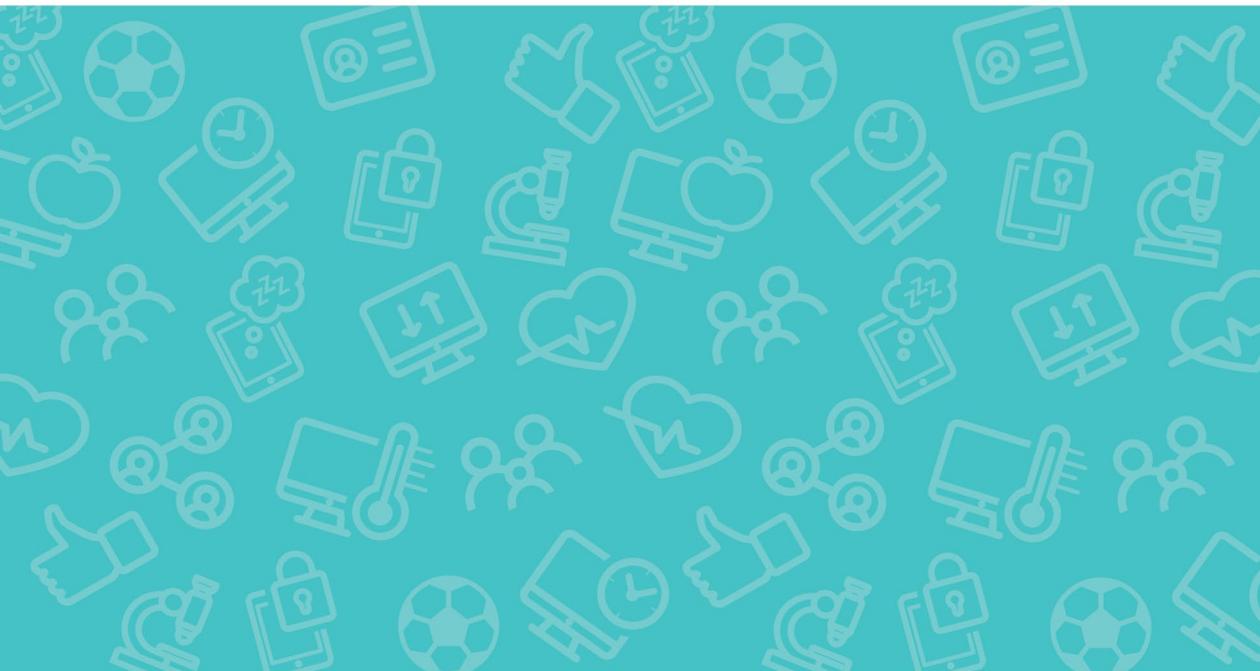
Centro Internet Segura  
FCT- Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
Av. D. Carlos I, 126, 1249-074 Lisboa, Portugal

Email: [internetsegura@fct.pt](mailto:internetsegura@fct.pt)  
Website: [internetsegura.pt](http://internetsegura.pt)



**FCT**  
Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia





**FCT**  
Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**



**Co-financiado pela União Europeia**  
O Mecanismo Interligar a Europa



[www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)