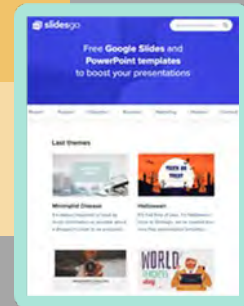
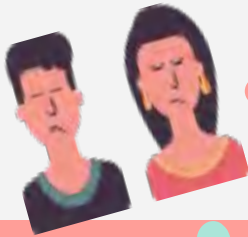


Estás Online?

As Dependências sem Substância





**SERÁ QUE O MEU FILHO
ESTÁ DEPENDENTE?**

**COM QUE IDADE DEVO DAR AO MEU
FILHO O
SEU 1º TELEMÓVEL?**

**COM QUE IDADE PODE TER UMA CONTA
NUMA DAS REDES SOCIAIS?**

**O MEU FILHO FICA A JOGAR ATÉ TARDE E TEM
DIFICULDADE EM ACORDAR. O QUE DEVO FAZER?**

O MEU FILHO JOGA 2H POR DIA SERÁ MUITO TEMPO?

**COMO DIALOGAR COM O MEU FILHO, ACERCA DOS
PERIGOS DO JOGO E DA INTERNET ?**

SEI A QUEM RECORRER, SE EXISTIREM DÚVIDAS E/OU PROBLEMAS EM RELAÇÃO A ESTE TEMA?



PARA REFLETIR...









DEPENDÊNCIAS ONLINE





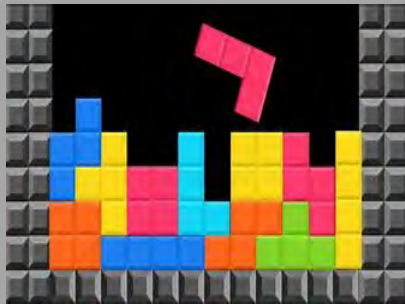
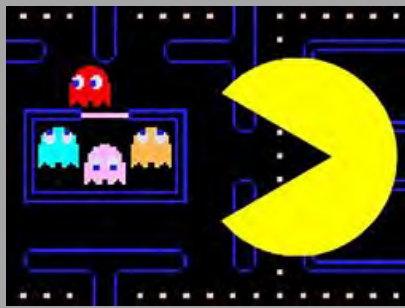




O JOGO...

- *“O Homem joga desde os tempos mais remotos. Desde sempre o jogo foi um popular passatempo mas, não se conheciam, ainda, as suas potencialidades viciantes.”*







TIPO DE JOGOS

JOGO ONLINE

Call of Duty
GTA
Need for speed
UFC
Fortnite
Fifa
PUBG
FREEFIRE
CS: Counter STRIKE
Apostas online
Poker online

...



VS

JOGO OFFLINE

CASINO
EUROMILHÕES
RASPADINHAS
APOSTAS OFFLINE
POKER OFFLINE
BINGO



Caracterização Tipológica dos Jogadores

01

PROFISSIONAL



03

PROBLEMÁTICO



02

RECREATIVO/SOCIAL

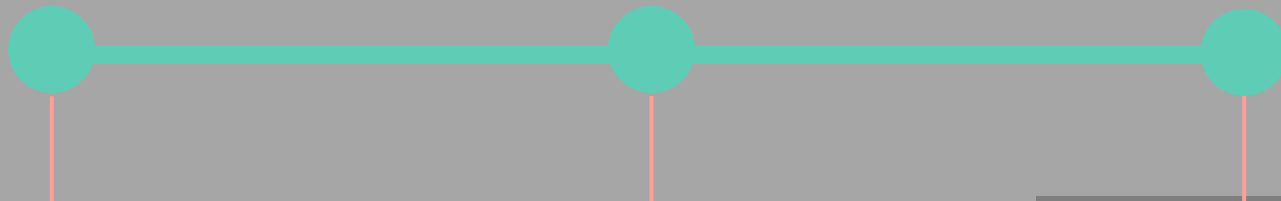
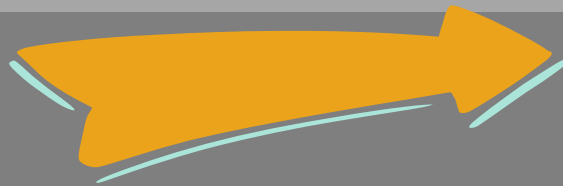


04

PATOLÓGICO



JOGADOR - FASES ~



RECREATIVA

Joga por prazer e divertimento/não tem qualquer problema e não existem consequências negativas associadas a esse comportamento.

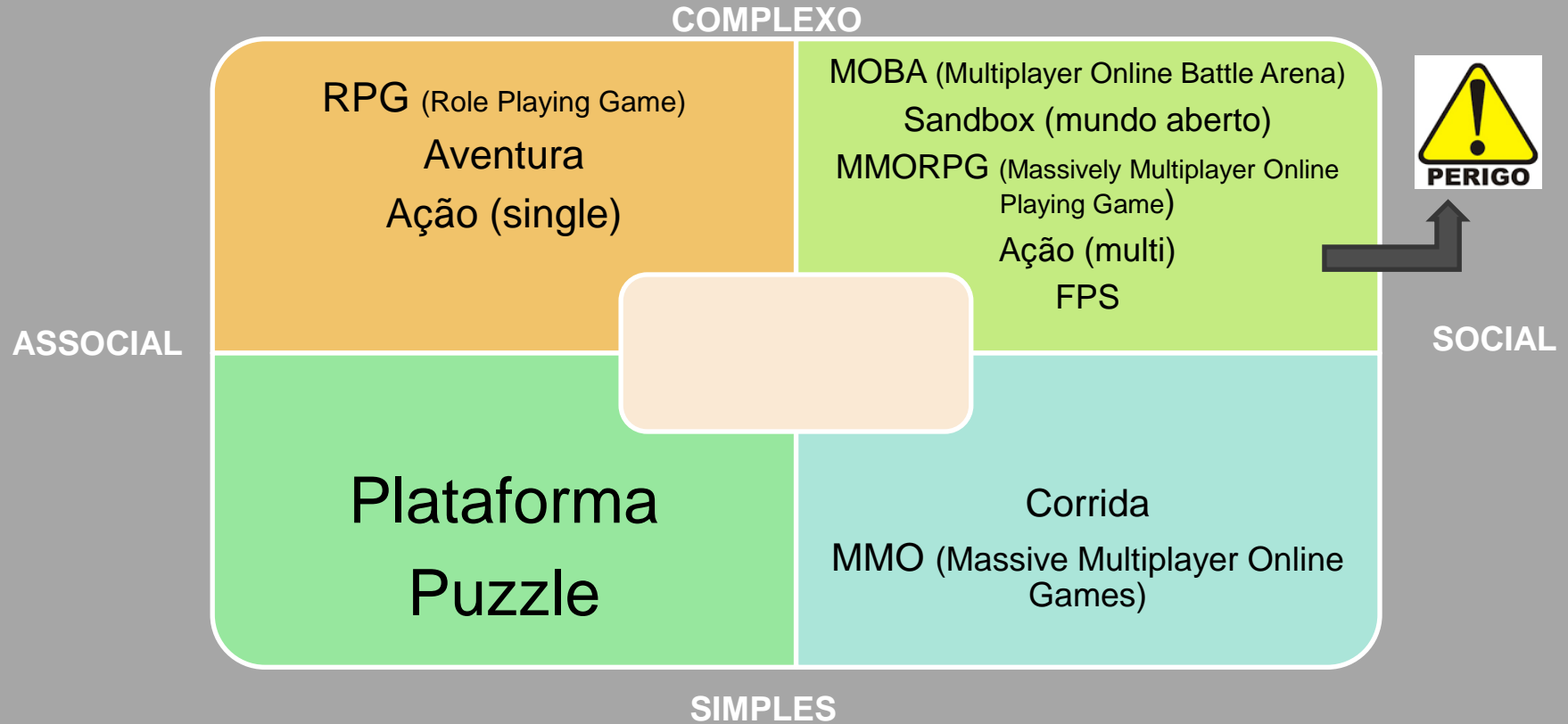
ABUSIVA

É uma forma mais suave de adição. Há ainda algum controlo no comportamento e ainda é capaz de estabelecer limites e regular o seu uso.

PATOLÓGICA

DEPENDÊNCIA/ Há uma perda de controlo, obsessão e compulsividade perante o jogo. Já não se joga por prazer, mas por não ser capaz de não jogar

O QUE TORNA OS JOGOS TÃO ADITIVOS?



TOP 9 dos videojogos com maior poder aditivo



1. League of Legends (MOBA)
2. Fortnite (FPS)
3. Apex Legends (FPS)
4. Dota 2 (MOBA)
5. World of Warcraft (MMORPG)
6. Counter Strike: Global Offensive (FPS)
7. Call of Duty Warzone (FPS)
8. Overwatch (FPS)
9. Grand Theft Auto (Sandbox)

Características do jogador que o tornam mais vulnerável

Ausência de
pertença a
grupos



Ausência de
autonomia
(ausência de
projeto de vida
definido)



Dificuldades em
lidar com a
frustração 😞

CARACTERÍSTICAS

Jogador Saudável vs Jogador Problemático

Jogador Saudável

- Interesse em jogar
- Quantidade de tempo de jogo é estável
- Não mostra sintomas de abstinência
- Verbalização sobre o tempo de jogo
- Joga de forma recreativa
- Noção dos riscos e danos
- Tem autocontrole

Jogador Problemático

- Fuga à ansiedade, tristeza e culpa
- Incapacidade em reduzir ou parar
 - Perda ou danos nas relações
 - Interesse exclusivo no jogo (obsessivo)
 - Perde outros interesses
- Manutenção do comportamento perante danos
- Mentir sobre tempo de jogo
- Tolerância

PORQUE RAZÃO OS
JOVENS USAM DE FORMA
ABUSIVA O JOGO E/OU A
INTERNET?



EM BUSCA DOS PORQUÊS...

Competição

Autoestima, confiança em si próprio e capacidade de superação

Forma de reduzir a ansiedade e stresse

Facilidade e rapidez de acesso

Adrenalina

Curiosidade

Ferramenta de comunicação / interação social
(já que pessoalmente têm dificuldades na interação social)

Procura de satisfação e diversão virtual

Tornarem-se "ocultos" e assumirem outras identidades no mundo virtual

Pressão de pares/influência dos amigos

Nem tudo é negativo!



Internet promove a facilitação de muitas tarefas:

- a comunicação com família, amigos e/ou colegas que estejam em qualquer ponto do mundo;
- a visualização e partilha de informação de uma forma rápida e simples,
- rapidez na solução de problemas;
- acesso à cultura.

Jogos Eletrónicos;

- estimulam imenso os utilizadores;
- proporcionam lazer, aprendizagens e também habilidades motoras e cognitivas;
 - promovem a socialização (essencialmente nos Jogos Online);
- potenciam a tomada de decisão;
 - sentimento de pertença;
 - aprendizagem de idiomas.

Benefícios dos jogos

Griffith, 2002
Granic et al., 2016

Cognitivos

- Atenção deslocada
- Linguagem
- Criatividade
- Competências espaciais

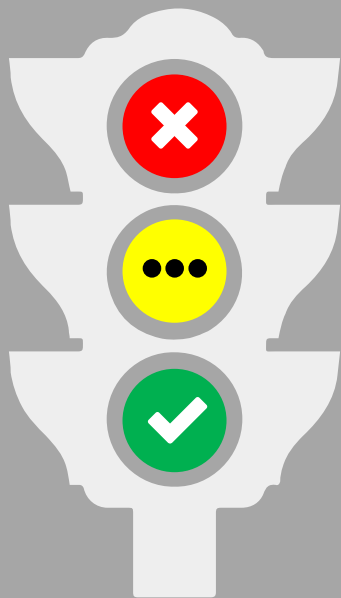
Emocionais

- Melhoria do Humor
- Emoções + Relaxamento/
Redução da ansiedade

Comportamentais

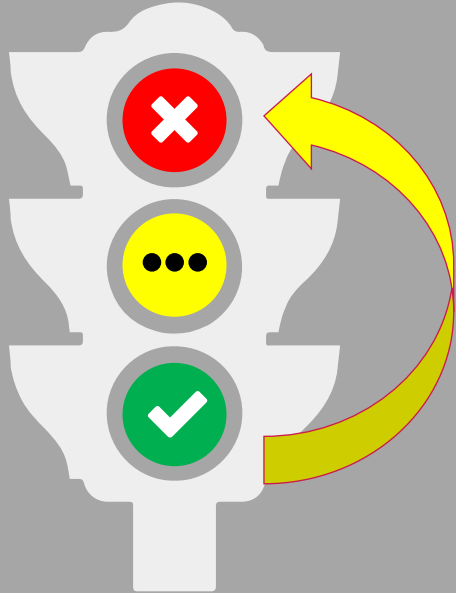
- Motricidade fina
- Coordenação motora

INTERVENÇÃO de carácter geral



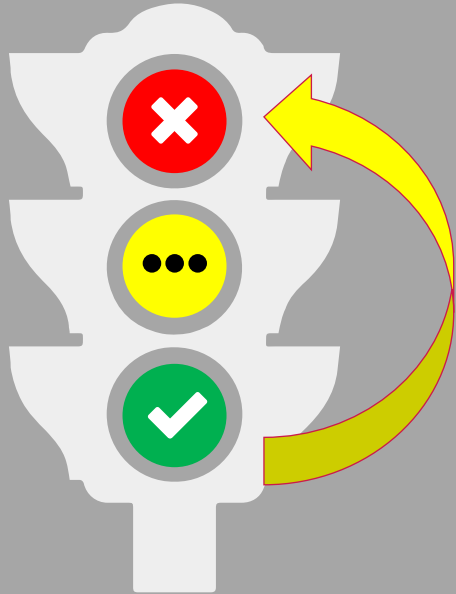
1. Campanhas de sensibilização/informação (youtubers, que são de certa forma influenciadores para os jovens);
2. Campanhas de moderação do jogo;
3. Campanhas de promoção do jogo saudável;
4. Indústria: deve colocar recomendações de limite de tempo, revisão dos critérios de idade...

INTERVENÇÃO - Prevenção



1. INTERROMPER o percurso que leva à
adição;
2. IDENTIFICAR os sinais de alerta (o mais
precocemente possível) que indicam o início
do problema e desde logo tentar parar o
percurso;
3. NEGOCIAR, estabelecendo objetivos
realistas.

INTERVENÇÃO – Estratégias



1. Desligar notificações de jogos;
2. Definir alarmes como forma de interromper o jogo;
3. Realizar pausas;
4. Abstinência parcial: definir “jogos proibidos” (devido ao seu caráter aditivo);
5. Restrição na compra de jogos;
6. Definição de limites de tempo no jogo.

O meu filho estará em risco?

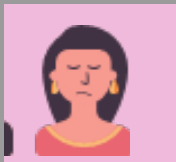


- Redução do campo de interesses (hipervalorizam o papel do jogo) – jogo tem um papel central (obsessão)
- Perda da noção do tempo – cada vez mais tempo de jogo
- Privação do sono/alimentação
- Gastos de dinheiro em atividades online excessivos (mesada)
- Dificuldade em concluir tarefas escolares/casa
- Isolamento de amigos e família
- Sentimento de euforia enquanto desempenha as atividades na internet e reações violentas perante as derrotas nos jogos/descontrolo emocional
- Alterações do comportamento/ personalidade
- Sentimento de culpa acerca da utilização da Internet/jogo

O indivíduo está dependente...

A dependência “está associada a um envolvimento excessivo em atividades não essenciais através da internet, de forma persistente e intensa, provocando consequências emocionais e sociais negativas, com impacto acadêmico e/ou laboral”.

(Patrão et al, 2016b)



Papel dos Pais





Papel dos Pais - Como atuar...



01

CONHECER RISCOS E PERIGOS DAS TECNOLOGIAS e FALAR SOBRE ELES COM OS JOVENS



05

SUGERIR PAUSAS (descansar olhos, músculos, alongar)

02

EVITAR A COLOCAÇÃO DE TV OU COMPUTADOR NO QUARTO (supervisão + reduzida)



06

OBSERVAR CLASSIFICAÇÃO DOS JOGOS ANTES DE COMPRAR (verificar idade e conteúdo)

03

ESTAR ATENTO AO COMPORTAMENTO DO SEU FILHO



07

PROPOR ATIVIDADES ALTERNATIVAS (passeio, cinema, desporto, jogos de tabuleiro, cartas...)

04

DEFINIR LIMITES DE TEMPO ONLINE (negociação), DEFINIR LOCAL E HORÁRIOS DE JOGO DE ESTUDO E OUTRAS ATIVIDADES



08

MOSTRAR INTERESSE PELA TEMÁTICA ESCOLAR (desempenho, estudo, interesses, dificuldades, amizades)



PAPEL DOS PAIS



- Fique atento!
- Tenha uma atitude de curiosidade (evitar os juízos de valor);
- Estabeleça limites;
- Reflita sobre os seus hábitos diários e faça diferente (a importância do exemplo e da modelagem);
- Não troque atividades, compromissos ou encontros ao ar livre para ficar conectado às tecnologias;
- Prefira uma vida social real à virtual;
- Lembre-se dos benefícios (mostrar que reconhece os aspetos positivos);
- **Junte-se aos seus filhos** e descubram o mundo online juntos;
- Não seja alarmista, nem exagerado (“Não diabolizar”).



Papel da escola



- Observar o comportamento dos alunos (sala de aula, intervalos)
- Tenha uma atitude de curiosidade no caso de observar que um aluno passa os intervalos a jogar, mas sem juízos de valor e moralismos!
- Lembre-se dos benefícios (mostrar que reconhece os aspetos positivos);
- Não seja alarmista, nem exagerado (“Não diabolizar”), mas se verificar alguns sinais de alerta nos seus alunos converse com os pais.
- Disponibilizar tempo para projetos de prevenção na área.

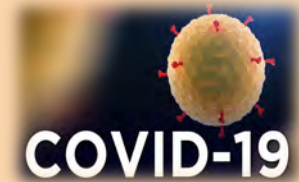
Conversar

Aprender

Ouvir

Pandemia

- Os pais ficaram preocupados com o tempo que os seus filhos passaram em frente a um ecrã;
- O confinamento mostrou bem a utilidade da internet, dos dispositivos móveis e dos jogos eletrónicos o que nos levou a pensar mais nos benefícios do que nos malefícios.



- **IMPORTANTE:** sensibilizar as crianças / jovens para as vantagens e as desvantagens (perigos e riscos) das novas tecnologias. Não diabolizar, mas também não ter o pensamento *“está em casa, sossegadinho, no quarto, não corre riscos...”*
- A relação com os jogos eletrónicos é saudável **quando os jovens têm uma correta gestão da autonomia e quando conseguem gerir emocionalmente os riscos.**
- *“A dependência do jogo online é sobretudo preocupante quando é persistente e recorrente, traduzindo-se numa incapacidade de controlar o tempo de jogo (que vai aumentando com o tempo), numa hipervalorização da experiência de jogo e, nos casos mais graves, em sérias consequências negativas (problemas na relação com a família, afastamento dos amigos, isolamento, estados depressivos e de ansiedade social, maus hábitos de sono, alimentares ou de higiene etc.)”*

Onde procurar ajuda?

EM VISEU

Médico de Família
(Psicólogo)

SPO . Serviços de
Psicologia e Orientação
das Escolas




CENTRO DE RESPOSTAS INTEGRADAS DE VISEU

Gabinete Click!
(Gabinete de Avaliação,
Acompanhamento e Intervenção
Preventiva)
Telef: 232 001 275



jogosmaisvida@afviseu.pt

A landscape photograph featuring a winding asphalt road that curves from the bottom left towards the center. To the left of the road is a brown, plowed field. In the middle ground, a single, dark, leafless tree stands on a small patch of green grass. The sky is filled with large, white, billowing clouds, and the overall lighting is bright, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the right side of the image, with each line of text in a white box with a dark border.

“Os pais não podem esquecer os magníficos recursos que a Internet nos fornece todos os dias, mas os filhos terão de compreender como a sua boa utilização os tornará mais felizes.”

Daniel Sampaio





RITA PERES

jogosmaisvida@agviseu.pt

anaritaperespsic@gmail.com