



Cofinanciado pela
União Europeia



IADliber

Projeto n°: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



IADliber KIT DE SOBREVIVÊNCIA

Um guia prático para compreender a Perturbação de Dependência da Internet, praticar o *Mindfulness* com outros métodos de focalização, desenvolver uma avaliação crítica e aprender formas eficazes de falar com uma pessoa com adição.



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



RightChallenge



δεκαplus



Kit de sobrevivência IADliber

Um guia prático para compreender a Perturbação de Dependência da Internet, praticar o *Mindfulness* com outros métodos de focalização, desenvolver uma avaliação crítica e aprender formas eficazes de falar com uma pessoa com adição.

1ª Edição: setembro 2023.

Consórcio IADliber – Aumentar as competências dos educadores de adultos como meio de os libertar da perturbação da dependência da Internet.

Projeto nº: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Website: <http://www.iadliber.erasmus.site>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089186394498>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/iadliber-project/>

Imagem da Capa: Towfiq Barbhuiya

Imagem da Contracapa: SHVETS Production

Ícones: Flaticon



Este trabalho está licenciado sob uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional (AN). Nem a União Europeia nem a AN podem ser responsabilizadas pelas mesmas.



Contribuições

ASOCIATIA DE DEZVOLTARE
ECONOMICO-SOCIALA

Roménia



CENTRE FOR EDUCATION

Espanha



DEKAPLUS BUSINESS SERVICES LTD.

Chipre



ISTANBUL VALILIGI

Turquia



ASSOCIAÇÃO RIGHTCHALLENGE

Portugal



CENTRE FOR EDUCATION AND
ENTREPRENEURSHIP SUPPORT - CWEP

Polónia



MACDAC ENGINEERING
CONSULTANCY BUREAU - MECB LTD.

Malta



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional (AN). Nem a União Europeia nem a AN podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Índice

Contribuições	03
Introdução	05
Módulo 1: Reconhecer e Reagir à Dependência da Internet	07
Módulo 2: Tipos de PDI e Grau de Agravamento da Doença	36
Módulo 3: Formas e Princípios de Falar com um Adulto com Adição	59
Módulo 4: Mindfulness	85
Módulo 5: Outros Métodos de Focalização	108
Módulo 6: Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação	129
Módulo 7: Prevenção da PDI	161

Introdução

Este e-book foi desenvolvido no âmbito do projeto IADliber (aumentar as competências dos educadores de adultos como um meio de os libertar da perturbação da dependência da Internet), No: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209, financiado pela União Europeia através do Programa Erasmus+. Este projeto foi implementado através de um consórcio de 7 organizações de 7 países parceiros: ADES (Roménia), CWEP (Polónia), C4E (Espanha), Rightchallenge (Portugal), Dekaplus (Chípre), MECB (Malta) e GOI (Turquia).

O principal objetivo deste e-book é capacitar os educadores de adultos com vários materiais educativos essenciais relacionados com a Perturbação de Dependência da Internet (PDI); que podem ajudar eficazmente os seus esforços de instrução e servir como um instrumento valioso para dotar os adultos em aprendizagem de várias competências baseadas de *mindfulness*, outros métodos de concentração, autoconsciência e avaliação fiável de situações.

Um dos objectivos deste livro eletrónico é apresentar a PDI através de vários exemplos reais e ilustrar a sua prevalência em toda a Europa. Além disso, o documento pretende destacar a atenção plena e outros métodos de concentração como competências essenciais para uma utilização eficaz e informada da Internet. O e-book também aspira a dotar o leitor de competências para avaliar eficazmente a veracidade da informação recebida em linha, transmitir conhecimentos sobre como comunicar eficazmente com pessoas com adição, ao mesmo tempo que aborda os vários riscos associados à utilização da Internet e da tecnologia. Além disso, o e-book realça a literacia dos media como uma competência essencial para um cidadão informado e analisa o impacto que as emoções podem ter na perceção da informação. O leitor recebe também informações sobre ferramentas, aplicações e plataformas que apoiam as competências de *mindfulness*, aumentam a sensibilização e facilitam a prevenção da PDI.

Este e-book oferece um guia prático que capacita os educadores de adultos a compreender melhor os processos de PDI, promove o pensamento crítico num ambiente digital e fornece formas eficazes de abordar e envolver os indivíduos que lutam contra a dependência. No entanto, o documento é fornecido apenas para fins educativos e destina-se a oferecer orientação aos educadores de adultos.

Embora a informação contida neste e-book tenha sido desenvolvida em consulta com profissionais da área, é crucial sublinhar que o conteúdo deste e-book não constitui aconselhamento profissional, nem pretende substituir a experiência e o discernimento dos profissionais de saúde, psicólogos ou outros profissionais licenciados. As pessoas que enfrentam desafios significativos relacionados com a PDI são fortemente encorajadas a procurar assistência junto de profissionais qualificados, como psicólogos, conselheiros ou médicos licenciados. Além disso, as informações fornecidas neste e-book não constituem um plano de tratamento abrangente para o DAI. Cada situação é única para o indivíduo e a orientação profissional é essencial para estratégias de intervenção personalizadas.

Se você, ou alguém que conhece, estiver a sentir sintomas graves de PDI, é imperativo que consulte imediatamente um profissional qualificado. Este e-book não substitui uma avaliação, diagnóstico ou tratamento profissional. Os autores deste e-book declinam qualquer responsabilidade pelas consequências das ações tomadas com base nas informações aqui apresentadas. Recomenda-se aos leitores que consultem profissionais antes de implementarem quaisquer estratégias discutidas neste e-book. Ao aceder e ler este e-book, o utilizador reconhece que leu, compreendeu e concordou com a utilização adequada deste e-book.

Módulo 1

Técnicas para Reconhecer e Reagir à Dependência da Internet

INTRODUÇÃO

Adição é um distúrbio psicológico que reflete a execução repetida de um comportamento (por exemplo, consumo de drogas, jogo) que causa a um indivíduo um prejuízo clinicamente significativo (por exemplo, interferência nas relações sociais) ou angústia (The American Psychiatric Association, 2013).

De acordo com Cash et al. (2012), todas as dependências, sejam elas químicas ou comportamentais, partilham certas características, que incluem:

saliência, uso compulsivo, modificação do humor e o alívio da angústia, tolerância e abstinência, juntamente com a continuação apesar das consequências negativas.

Perturbação de Dependência da Internet (PDI) Refere-se a uma condição caracterizada pelo uso excessivo e compulsivo da Internet, levando a consequências negativas em vários aspectos da vida de um indivíduo (The American Psychiatric Association,

2013). 2013). Envolve um padrão persistente de comportamentos relacionados com a Internet que interferem com o funcionamento diário, as relações, as obrigações profissionais ou escolares e o bem-estar geral. Embora não exista uma definição universalmente aceite para a PDI, esta envolve normalmente sintomas como a preocupação com a utilização da Internet, a perda de controlo sobre as actividades na Internet, sintomas de abstinência quando não se utiliza a Internet, negligência de outras actividades importantes e consequências negativas resultantes da utilização excessiva da Internet.

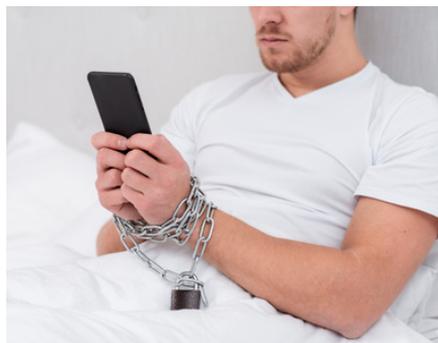


Imagem: [FreePik](#)

No que respeita à dependência da Internet, a investigação analisada sugere que a utilização geral da Internet pode ser viciante e pode estar associada a um conjunto de sintomas típicos de dependência:

- conflito a nível intrapessoal e interpessoal (por exemplo, falta de controlo sobre os comportamentos em linha, ou dificuldade em manter relações sociais regulares e saudáveis na vida quotidiana);
- saliência (por exemplo, preocupação com a utilização generalizada da Internet);
- tolerância (p. ex., necessidade de satisfazer uma utilização crescente);
- perturbação funcional (por exemplo, quando um aspeto da vida é afetado de forma negativa devido à utilização da Internet).

Além disso, a investigação sugere que a comorbilidade, ou seja, a presença de múltiplas perturbações mentais concomitantes, é comum entre os indivíduos com dependência da Internet. Estas condições adicionais podem incluir ansiedade, depressão e perturbações obsessivo-compulsivas. Essencialmente, os sintomas relatados de dependência e a presença de comorbilidades podem surgir devido a uma interação complexa de factores individuais, incluindo motivações para a utilização da Internet, padrões cognitivos, estratégias de confronto, estilos de vinculação e outras características pessoais.

Embora a OMS (Organização Mundial de Saúde), a WPA (Associação Mundial de Psiquiatria) e a APA (Associação Americana de Psiquiatria) *não tenham incluído um diagnóstico formal de perturbação para a "perturbação de dependência da Internet" (PDI) nas suas classificações oficiais*, as pessoas com utilização excessiva acabam por sofrer um maior sofrimento emocional, como afirmam Erol e Cirak (2019).

A dependência de jogos ou perturbação de jogos é o comportamento online problemático que tem registado maiores evidências entre todas as dependências relacionadas com a utilização da Internet:

O manual de diagnóstico publicado pela Associação Americana de Psiquiatria, o DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais), inclui uma condição denominada "Perturbação de jogos na Internet" (PJI) como uma condição a estudar mais aprofundadamente. A perturbação de jogo na Internet refere-se especificamente a comportamentos problemáticos e excessivos de jogo, em vez de uma dependência mais alargada da Internet no seu todo (APA, 2013). Quanto à OMS, na sua Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a dependência da Internet está incluída como "Perturbação de jogos" na categoria mais ampla de "Perturbações devidas a comportamentos aditivos" (OMS, 2019).



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.1. Diário de Reflexão sobre a Internet

Fundamentação:

Este exercício foi concebido para ajudar os indivíduos a reconhecer a influência da Internet nas suas vidas, enfatizando as potenciais consequências negativas da utilização excessiva da Internet. Ao refletir sobre a forma como a Internet afecta a sua saúde mental, as suas relações e as suas actividades diárias, os participantes podem fazer escolhas mais informadas sobre os seus comportamentos online. O objetivo deste exercício é aumentar a auto-consciência e encorajar os indivíduos a tomarem decisões mais conscientes sobre a utilização da Internet, compreendendo os seus potenciais efeitos nas suas vidas.

Como Aplicar o Exercício:

Os participantes devem fazer este exercício diariamente para incentivar a auto-consciência e promover uma utilização equilibrada da Internet.

Instruções:

1. Dedique alguns minutos por dia para refletir sobre a sua utilização da Internet e o seu potencial impacto na sua vida.
2. Considere os sítios Web, as aplicações ou as actividades específicas que dominam o seu tempo em linha.
3. Reflita sobre a forma como estas actividades digitais podem estar a afetar a sua saúde mental, as suas relações e o seu bem-estar geral.
4. Avalie se os seus hábitos em linha estão a impedi-lo de participar em interações presenciais, de se dedicar a passatempos ou de manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

Recursos Necessários:

- Um diário ou uma aplicação digital de tomada de notas para registar as reflexões diárias.

Definição de Perturbação de Jogo na Internet (PJI):

Uma utilização persistente e recorrente da Internet para participar em jogos, frequentemente com outros jogadores, que conduz a uma perturbação ou angústia clinicamente significativa, tal como indicado por cinco (ou mais) das seguintes situações num período de 12 meses:

- Preocupação com jogos na Internet.
- Sintomas de abstinência quando os jogos na Internet são retirados.
- Tolerância: a necessidade de passar cada vez mais tempo envolvido em jogos na Internet.
- Tentativas infrutíferas de controlar a participação em jogos na Internet.
- Perda de interesse em passatempos e divertimentos anteriores como resultado de, e com exceção dos jogos na Internet.
- Utilização excessiva e continuada de jogos na Internet, apesar do conhecimento dos problemas psicossociais.
- Enganou membros da família, terapeutas ou outros relativamente à quantidade de jogos na Internet.
- Utilização dos jogos na Internet para escapar ou aliviar um estado de espírito negativo.
- Prejudicou ou perdeu uma relação importante, um emprego ou uma oportunidade de formação ou de carreira devido à participação em jogos na Internet.



Imagem: [Freepik](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.2.

Dieta Digital Saudável & Nutrição Digital

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo prevenir a dependência da Internet, estabelecendo orientações claras para a utilização da Internet no seio de uma família antes de adquirir serviços de Internet. Enfatiza a importância de uma dieta digital saudável e de uma nutrição digital, assegurando que todos os membros da família estão conscientes dos potenciais riscos e benefícios associados ao acesso à Internet. Ao estabelecer expectativas e limites, este exercício promove a utilização responsável da Internet e minimiza o risco de dependência da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

As famílias devem participar neste exercício antes de comprarem ou instalarem Internet nas suas casas, para garantir uma compreensão partilhada das regras de utilização digital.

Instruções:

1. Em família, iniciem um debate sobre a importância da utilização responsável da Internet e o seu potencial impacto na vida quotidiana.
2. Considerem as actividades em linha específicas que os membros da família desejam realizar e identifiquem os riscos potenciais associados a essas actividades.
3. Elaborar um acordo de utilização digital que defina as regras e expectativas para a utilização da Internet no agregado familiar. Este acordo pode incluir limites de tempo, sítios Web aceitáveis e orientações para equilibrar as actividades em linha e fora de linha.
4. Certifique-se de que todos os membros da família estão ativamente envolvidos na criação e aceitação do acordo de utilização digital.
5. Afixe o acordo de forma proeminente em casa como um lembrete visual do compromisso da família com a utilização responsável da Internet.

Recursos Necessários:

- Uma reunião ou debate em família.
- Materiais de escrita para redigir o acordo de utilização digital.



DEFINIÇÃO: Perturbação de Dependência da Internet

Uma vez que a perturbação de dependência da Internet é uma área de estudo relativamente nova e em evolução no domínio da saúde mental, a definição e os critérios da PDI podem variar consoante as diferentes fontes e opiniões profissionais.

Alguns especialistas adoptaram uma expressão menos controversa para descrever a questão da dependência da Internet (DI), referindo-se a ela como "utilização problemática da Internet" (UPI). Num importante estudo multinacional financiado pela União Europeia, foram utilizados os termos "comportamento viciante na Internet" (CVI) e "comportamento disfuncional na Internet" (CDI) para distinguir entre DI e utilização problemática da Internet. Além disso, alguns investigadores utilizam o termo "utilização compulsiva da Internet" (UCI). Num estudo europeu mais recente, que abrangeu 11 países, foram introduzidos os termos "utilização patológica da Internet" (UPtI) e "utilização desadaptativa da Internet" (UDI) (Ginige, 2017).

Embora existam muitas variações na forma como a dependência da Internet é conceptualizada, de acordo com Billieux et al. (2017), a dependência da Internet é:

" Um comportamento repetido que leva a danos ou angústia significativos, que não são reduzidos pela pessoa e persistem durante um período de tempo significativo (por exemplo, pelo menos 12 meses), produzindo prejuízo funcional."



Imagem: [FreePik](#)

De acordo com Young (1998), a utilização excessiva da Internet pode criar um nível elevado de excitação psicológica, resultando em pouco sono, incapacidade de comer durante longos períodos e atividade física limitada, podendo levar o utilizador a ter problemas de saúde física e mental, como depressão, perturbação obsessivo-compulsiva (POC), relações familiares fracas e ansiedade.

A utilização problemática da Internet pode estar associada a angústia subjetiva, perturbações funcionais e algumas perturbações psiquiátricas, como perturbações do humor, perturbações disruptivas, perturbações do controlo dos impulsos e perturbações da conduta, etc. (Alavi et al., 2011). ¹²



Imagem: Freepik

Block (2008) afirma que a dependência da Internet parece ser uma perturbação comum que merece ser incluída no DSM-5, uma vez que todas as variantes da PDI partilham os quatro componentes seguintes:

- **Utilização excessiva:** frequentemente associada a uma perda de noção do tempo ou a uma negligência dos impulsos básicos.
- **Supressão:** incluindo sentimentos de raiva, tensão, ansiedade e/ou depressão quando a Internet está inacessível.
- **Tolerância:** incluindo a necessidade de melhor equipamento informático, mais software ou mais horas de utilização.
- **Repercussões Negativas:** incluindo mentiras e discussões sobre a utilização da Internet, isolamento social e fadiga.

Estes sintomas de PDI anteriormente mencionados: preocupação, desejo, perda de controlo, negligência de outras actividades, sintomas de abstinência, tolerância e consequências negativas são diagnósticos comuns de outros problemas de saúde mental, como a perturbação por consumo de substâncias, a perturbação alimentar e a perturbação do jogo (Chou & Potenza, 2009). Um critério fundamental das dependências relacionadas com substâncias e com o comportamento é a perda de controlo sobre o próprio comportamento, que está associada a um prejuízo funcional significativo durante um período de tempo.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.3

Desconectar para reconectar

Fundamentação:

Este exercício aborda a questão da dependência da Internet, salientando a importância de se desligar dos dispositivos digitais durante as reuniões de família e amigos e as horas das refeições. Ao fazê-lo, promove ligações humanas significativas e interação social, realçando as consequências negativas da utilização excessiva da Internet. Os participantes adquirem uma consciência mais profunda da forma como os seus comportamentos em linha afectam as suas relações e o seu bem-estar geral, permitindo-lhes fazer escolhas mais equilibradas no que diz respeito à utilização da Internet. O objetivo deste exercício é combater a dependência da Internet, promovendo interações presenciais significativas durante as reuniões sociais e as refeições. Ao desligarem-se dos ecrãs, os participantes podem reconectar-se com os outros a um nível mais profundo, melhorando as relações e o bem-estar geral.

Como Aplicar o Exercício:

Os participantes praticam a desconexão dos seus dispositivos digitais durante as reuniões de família e amigos e as horas das refeições para dar prioridade às interações cara a cara.

Instruções:

1. Antes de participar numa reunião de família ou de amigos ou de se sentar para uma refeição, comprometa-se a pôr de lado os dispositivos digitais.
2. Desligue ou silencie o seu telemóvel, tablet ou computador portátil e coloque-os numa área designada "sem dispositivos".
3. Participe plenamente na interação social, nas conversas e nas actividades sem a distração dos ecrãs.
4. Esteja presente no momento, ouvindo ativamente e participando nos debates sem ter de verificar os seus dispositivos.
5. Reflita sobre a forma como esta prática melhora as suas ligações, reduz o stress e contribui para uma experiência mais agradável.
6. Incentive os outros membros do seu grupo a fazer o mesmo, promovendo um compromisso partilhado de desligar para voltar a ligar.

Recursos Necessários:

- Força de vontade e empenho em pôr de lado os dispositivos digitais.
- Uma área designada para guardar temporariamente os dispositivos durante as reuniões ou refeições.

ESTATÍSTICAS E PRINCIPAIS CONCLUSÕES SOBRE O ACESSO (GLOBAL) À INTERNET E A DEPENDÊNCIA DA INTERNET



Imagem: [Freepik](#)

Eis algumas das conclusões estatísticas de acordo com o Digital Global Overview Report (2023):

- No início de 2023, a população mundial atingiu 8,01 mil milhões de pessoas.
- 57,20 % da população vive em áreas urbanas.
- A idade média da população mundial é de 30,4 anos, sendo 50,30 % da população masculina e 49,70 % da feminina.
- A taxa global de literacia dos adultos com mais de 15 anos é de 86,70%.
- 5,44 mil milhões de pessoas utilizavam um telemóvel no início de 2023, o que representa 68% do total da população mundial.
- Atualmente, existem 5,16 mil milhões de utilizadores da Internet no mundo, o que equivale a 64,4% da população.
- 60% da população utiliza as redes sociais, com 4,76 mil milhões de utilizadores em todo o mundo. A adição líquida deste ano equivale a 3%.
- O tempo passado online diminuiu quase 5% de ano para ano. O utilizador médio da Internet em idade ativa passa agora 6 horas e 37 minutos por dia online.
- Os dados mostram que o utilizador típico da Internet em idade ativa passa agora mais de 2,5 horas por dia a utilizar plataformas sociais, o que constitui o valor mais elevado. Este aumento registou-se apesar da diminuição do tempo total passado a utilizar a Internet. 4 em cada 10 minutos passados online são agora atribuíveis a actividades nas redes sociais.
- 57,8% dos utilizadores referem a "procura de informação" como a principal razão para utilizarem a Internet atualmente.
- Cerca de 6,09% da população mundial sofre de dependência da Internet

ESTATÍSTICAS E PRINCIPAIS CONCLUSÕES SOBRE O ACESSO (EUROPEU) À INTERNET E A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

- A Ásia é o continente com o maior número de utilizadores online a nível mundial - mais de 2,93 mil milhões, segundo a última contagem. A Europa ficou em segundo lugar, com cerca de 750 milhões de utilizadores da Internet. A China, a Índia e os Estados Unidos estão à frente de outros países do mundo em termos de número de utilizadores da Internet (Digital: Global Overview Report, 2023).
- A prevalência da dependência da Internet na Europa varia, com taxas que vão de 1,3% a 17,4%, e uma prevalência média de 6,5% com base numa revisão de 2022 na revista *Frontiers in Psychiatry* (Przybylski & Weinstein, 2022).
- Entre os adolescentes da Europa, a prevalência da dependência da Internet foi de 8,9% num estudo de 2021 publicado na revista *Addiction* (Durkee et al., 2021).
- Um estudo de 2020 publicado na revista *Journal of Medical Internet Research* relatou uma prevalência de 6,3% para a dependência da Internet entre adultos na Europa (Kuss et al., 2020).
- Um estudo adicional de 2022 publicado no *European Journal of Public Health* revelou uma prevalência de 6,3% de dependência da Internet entre os adultos europeus, com taxas mais elevadas observadas no Sul e no Leste da Europa (Kuss et al., 2022).
- Um estudo de 2021 publicado na revista *Computers in Human Behavior* também revelou uma prevalência de 8,9% de dependência da Internet entre os adolescentes europeus, com uma prevalência mais elevada nos rapazes e nos jovens adultos (Przybylski et al., 2021).
- De acordo com um estudo de 2020 publicado no *Journal of Medical Internet Research*, as actividades online comuns associadas à dependência da Internet na Europa incluíam a utilização das redes sociais, os jogos online e o consumo de pornografia (Kuss et al., 2020).



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.4

Controlar o Controlo

Fundamentação:

Este exercício visa a dependência da Internet, salientando a importância de estabelecer limites de tempo específicos para socializar em linha e verificar as respostas nas redes sociais. O exercício sensibiliza para os potenciais perigos da utilização excessiva da Internet e incentiva os indivíduos a fazerem escolhas mais equilibradas e conscientes sobre os seus comportamentos online. O objetivo deste exercício é combater a dependência da Internet, estabelecendo limites de tempo claros para a socialização online e a verificação de respostas. Ao praticar a moderação na utilização da Internet, os participantes pretendem reduzir o impacto negativo do envolvimento online excessivo na sua vida quotidiana e no seu bem-estar geral.

Como Aplicar o Exercício:

Os participantes adoptam uma prática diária de reflexão sobre os seus padrões de utilização da Internet, concentrando-se em estabelecer limites para a socialização online e a verificação de respostas.

Instruções:

1. Comece por reconhecer a frequência com que socializa na Internet e verifica as respostas nas plataformas das redes sociais.
2. Defina um horário específico para socializar na Internet todos os dias e utilize um alarme ou um temporizador para garantir que cumpre este limite.
3. Além disso, estabeleça limites específicos para a frequência com que verifica as respostas nas redes sociais. Por exemplo, pode optar por verificar apenas três vezes por dia ou uma vez por semana.
4. Quando o alarme ou o temporizador assinalar o fim do seu tempo de socialização online, desligue-se imediatamente da Internet.
5. Reflecta sobre a forma como estes limites afectam a sua rotina diária, a sua saúde mental e o seu bem-estar geral.
6. Pense se estes limites contribuem para reduzir o stress, aumentar a produtividade ou melhorar a sua vida offline.
7. Ajuste os seus limites conforme necessário para encontrar um equilíbrio que esteja de acordo com os seus objectivos e prioridades pessoais.

Recursos Necessários:

- Um alarme ou um temporizador para ajudar a impor o tempo de utilização da Internet.
- Autodisciplina e empenho em respeitar os limites estabelecidos.

A BASE NEUROBIOLÓGICA DA DEPENDÊNCIA DA INTERNET

Imagem: [Freepik](#)

Com base nos conhecimentos atuais no domínio da neurobiologia da dependência, os investigadores formularam um quadro neurobiológico para explicar a dependência da Internet. Esta estrutura centra-se no "centro de recompensa" ou "via do prazer" do cérebro, responsável por gerar sensações de prazer. A ativação desta via desencadeia a libertação de substâncias neuroquímicas associadas ao prazer, incluindo a dopamina, endorfinas semelhantes à morfina e outras. Nomeadamente, foi demonstrado que tanto as substâncias de dependência como os comportamentos semelhantes à dependência ativam esta via do prazer. Com a exposição prolongada, os receptores envolvidos podem ficar dessensibilizados, levando ao desenvolvimento de tolerância e sintomas de abstinência - características da dependência. Os indivíduos afetados pela dependência da Internet podem sentir a necessidade de aumentar o envolvimento online para atingir o mesmo nível de estimulação, ao mesmo tempo que se envolvem persistentemente no comportamento para evitar os efeitos de abstinência (Ginige, 2017).

Como se pode verificar pelo exposto, a investigação estabeleceu que as dependências ativam regiões específicas do cérebro associadas ao prazer, coletivamente designadas por "centro de recompensa" ou "via do prazer". Quando estas regiões são estimuladas, há uma escalada na libertação de neurotransmissores, como a dopamina e os opiáceos, que contribuem para as sensações de prazer experimentadas durante a dependência. Com o tempo, os receptores envolvidos neste processo podem sofrer alterações, conduzindo à tolerância, em que os indivíduos necessitam de níveis mais elevados de estimulação para obter o mesmo "efeito" agradável. Consequentemente, isto desencadeia padrões comportamentais característicos destinados a manter os níveis elevados de estimulação e a evitar os sintomas de abstinência. No caso da dependência da Internet, observou-se que o envolvimento em actividades em linha também pode provocar a libertação de dopamina, em especial em estruturas como o núcleo accumbens, um elemento-chave do sistema de recompensa implicado em várias outras formas de dependência (Cash et al., 2012).

Imagem: [Freerik](#)

De acordo com vários estudos neuropsicológicos (Brand et al., 2014; Yuan et al., 2011), a PDI é também considerada uma perturbação preocupante, porque as anomalias neurais (por exemplo, atrofias no córtex pré-frontal dorsolateral) e as disfunções cognitivas (por exemplo, memória de trabalho prejudicada) associadas à PDI também imitam as relacionadas com a dependência de substâncias e comportamentos.

O córtex pré-frontal dorsolateral (CPF DL) é uma região do cérebro envolvida nas funções executivas, incluindo a **memória de trabalho, a tomada de decisões e o autocontrole**. Estudos revelaram que os indivíduos com PDI podem apresentar um volume reduzido ou atrofia nesta região do cérebro, o que sugere potenciais alterações estruturais associadas à perturbação.

Um estudo realizado por Young e de Abreu (2011) concluiu que os indivíduos com PDI apresentavam um volume de massa cinzenta no CPF DL significativamente inferior ao dos controlos. Yen et al. (2009) também descobriram que adolescentes com DAI tinham volume de massa cinzenta reduzido no CPF DL. E Kim et al. (2010) descobriram que os indivíduos com PDI tinham uma densidade de massa cinzenta reduzida no CPF DL e no núcleo accumbens - parte do striatum ventral, um grupo de regiões cerebrais interligadas que estão envolvidas na recompensa, motivação e dependência.

No entanto, não é possível afirmar com certeza se a PDI provoca estas alterações estruturais ou se os indivíduos com PDI têm maior probabilidade de apresentar estas alterações. É necessária mais investigação para confirmar as conclusões destes estudos.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.5

Fazer na Realidade

Fundamentação:

Este exercício visa combater a dependência da Internet entre os adultos, salientando a importância de substituir a utilização excessiva da Internet por atividades mais atrativas na vida real. Destaca os potenciais perigos da utilização excessiva da Internet, promove a consciencialização dos seus impactos negativos e capacita os indivíduos para fazerem escolhas conscientes e equilibradas relativamente aos seus comportamentos online.

Como Aplicar o Exercício:

Os participantes envolvem-se numa prática diária de substituição da utilização da Internet por actividades agradáveis da vida real, promovendo um equilíbrio digital mais saudável.

Instruções:

1. Comece por identificar as atividades específicas da Internet, as aplicações ou os sites Web que consomem a maior parte do seu tempo online.
2. Reflita sobre a forma como estes hábitos digitais podem contribuir para sentimentos de isolamento, stress ou produtividade reduzida na sua vida.
3. Reconheça todos os casos em que os seus hábitos digitais impedem a sua capacidade de participar em interações cara a cara, de se dedicar a passatempos ou de manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.
4. Crie uma lista de actividades da vida real mais atractivas que gostaria de realizar em alternativa à utilização excessiva da Internet. Estas actividades podem incluir:
 - o Reunir-se com amigos na vida real.
 - o Participar em desportos de competição ou recreativos.
 - o Participar numa aula de aeróbica ou praticar outras actividades físicas.
 - o Praticar passatempos ou interesses fora do domínio digital.
5. Dedique tempo todos os dias para substituir a utilização da Internet por uma ou mais destas actividades da vida real.
6. Reflita sobre o modo como estas substituições afectam a sua saúde mental, as suas relações e o seu bem-estar geral.
7. Monitorize o seu progresso e observe se estas mudanças contribuem para reduzir o stress, aumentar o seu sentido de realização e melhorar a sua vida offline.

Ajuste as suas actividades e compromissos da vida real conforme necessário para manter um estilo de vida equilibrado e saudável.

Recursos Necessários:

- Um diário ou uma aplicação digital de anotações para reflexão.
- Vontade de estabelecer prioridades e de se envolver em actividades da vida real.

CLASSIFICAÇÃO

Os estudos sobre a definição de dependência da Internet conceptualizam-na de duas formas diferentes; uma abordagem retrata-a como sendo uma doença independente, enquanto a outra a classifica como um mero sintoma de outra doença. Alguns investigadores e profissionais de saúde mental consideram a utilização excessiva da Internet como um sintoma de outra perturbação, como a ansiedade ou a depressão, e não como uma entidade separada. Aqueles que não definem a dependência da Internet como uma doença independente argumentam que uma pessoa pode utilizar a Internet para suprimir a angústia causada por outra doença; por exemplo, essa pessoa pode apresentar comportamentos como a utilização excessiva da Internet ou a prática prolongada de jogos de vídeo. Afirma-se que nem todos os indivíduos que utilizam a Internet de forma excessiva são efetivamente pessoas com dependência da Internet, mas utilizam a Internet como um ambiente ideal para a satisfação das suas outras dependências; por conseguinte, é importante distinguir entre aqueles que são efetivamente pessoas com dependência da Internet e aqueles que satisfazem as suas outras dependências através da Internet (Erden & Hatun, 2015).

Young, que tentou definir a dependência da Internet como uma perturbação psiquiátrica em si mesma, desenvolveu um questionário de auto-relato para a dependência da Internet, reorganizando os critérios de diagnóstico do jogo patológico. De acordo com Young (1999), que foi um dos primeiros a definir o diagnóstico e os critérios para a dependência da Internet, a Internet, tal como o jogo, é viciante e as pessoas com dependência da Internet sofrem de várias perturbações do controlo dos impulsos.

AS VÁRIAS FACES DA DEPENDÊNCIA DA INTERNET

Existem muitas variações na forma como a dependência da Internet é conceptualizada.

- **Modelo de dependência relacionada com substâncias:** uma forma de comportamento aditivo que é semelhante às perturbações relacionadas com o consumo de substâncias (Young, 1998).
- **Modelo do número de problemas experienciados:** caracterizado por uma série de problemas que impedem o funcionamento. Os indivíduos com dependência da Internet podem ter problemas no trabalho, na escola, nas relações ou na saúde física em resultado da utilização excessiva da Internet (Shapira, Goldsmith, Nigg, & Rumpf, (2003).
- **Modelo de comportamento patológico:** semelhante à dependência do jogo (Petry, 2001).
- **Modelo cognitivo-comportamental:** caracterizado por distorções cognitivas e mecanismos de confronto desadaptativos (Young, 2007).
- **Modelo socio-ambiental:** influenciado por fatores sociais e ambientais (Caplan, 2002).
- **Modelo desenvolvimental:** como uma perturbação que se desenvolve ao longo do tempo (Caplan, 2010).



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.6

Reintegração Tecnológica Consciente

Fundamentação:

Este exercício foi concebido para facilitar uma reintegração equilibrada da tecnologia na vida quotidiana dos indivíduos que recuperam da dependência da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Envolver-se num processo estruturado e consciente de reintegração da tecnologia na sua vida quotidiana após um período de utilização digital reduzida.

Instruções:

1. Avaliação: Comece por avaliar os seus atuais hábitos de utilização da tecnologia.
2. Identificar os factores desencadeantes: Identificar as situações ou estados emocionais que desencadeiam a utilização excessiva da Internet.
3. Desintoxicação digital: Iniciar uma breve desintoxicação digital ou fase de redução, como um fim de semana sem tecnologia não essencial.
4. Plano de reintegração consciente: Defina diretrizes específicas para quando e como irá utilizar a tecnologia. Estabelecer limites para a utilização, tanto em termos de tempo como de objetivos.
5. Sabáticos digitais: Implementar "sabáticos digitais" regulares. Designe determinados dias ou alturas em que se desligará totalmente da tecnologia.
6. Consciência situacional: Antes de pegar no seu dispositivo, pergunte a si próprio se está de acordo com o seu plano de reintegração e se existe uma alternativa mais saudável para a situação atual.
7. Ferramentas digitais de bem-estar: Utilize as ferramentas e funcionalidades de bem-estar digital disponíveis nos dispositivos e aplicações para definir limites de utilização.
8. Responsabilização: Partilhe o seu plano de reintegração com um amigo ou familiar de confiança que o possa responsabilizar.
9. Refletir e ajustar: Reveja periodicamente o seu plano de reintegração e ajuste-o com base nas suas experiências e na evolução das suas necessidades. Comemore os seus êxitos e seja compassivo consigo mesmo em relação a quaisquer contratemplos.

Recursos Necessários:

- Um diário ou uma aplicação digital de tomada de notas para autorreflexão e planeamento.
- Funcionalidades de bem-estar digital nos seus dispositivos ou aplicações de terceiros.
- Apoio de um amigo ou familiar de confiança para prestar contas.

CAUSAS DA DEPENDÊNCIA DA INTERNET

Existem diferentes teorias sobre as causas do PDI, que têm em conta fatores socioculturais (por exemplo, fatores demográficos, acesso e aceitação da Internet), vulnerabilidades biológicas (por exemplo, fatores genéticos, anomalias nos processos neuroquímicos), predisposições psicológicas (por exemplo, características de personalidade, afetos negativos) e atributos específicos da Internet para explicar o "envolvimento excessivo em actividades na Internet"

- Uma teoria é o **modelo cognitivo-comportamental**, que diz que as pessoas com PDI têm pensamentos e crenças negativas sobre si próprias e sobre o mundo, e utilizam a Internet para fugir a esses pensamentos e sentimentos. A abordagem cognitivo-comportamental inclui abordagens que eliminam e aliviam o sofrimento psicológico através do desenvolvimento de pensamentos alternativos saudáveis e realistas para substituir os erros e os pensamentos pouco saudáveis sobre si próprio.
- Outra teoria é o **modelo de anonimato, conveniência e fuga (ACF)**, que destaca o fascínio da Internet como plataforma anónima e de fácil acesso. Este modelo sugere que os indivíduos que procuram fugir aos problemas do mundo real e às pressões sociais podem recorrer à Internet para se refugiarem.
- A **teoria dos motores de acesso, acessibilidade e anonimato (Triple-A)**, uma extensão do modelo ACF. Esta teoria incorpora a acessibilidade do acesso à Internet como um fator essencial para a utilização excessiva. A investigação demonstra que a acessibilidade e o preço acessível da Internet facilitaram a sua utilização generalizada, nomeadamente entre as populações vulneráveis.
- O **modelo de fases de Grohol da utilização patológica da Internet** descreve quatro fases do PDI: experimentação, imersão, utilização excessiva e dependência.
- O **modelo abrangente de Winkler e Dörnsing de PDI** tem em conta uma variedade de fatores, incluindo fatores socioculturais, vulnerabilidades biológicas, predisposições psicológicas e atributos específicos da Internet. A investigação sublinha o papel dos fatores demográficos, das normas sociais, das predisposições genéticas, dos traços de personalidade e do fascínio único das interações em linha no desenvolvimento do PDI.

É importante notar que não existe uma teoria única que explique todos os casos de PDI. A melhor maneira de entender o PDI é considerar todos os diferentes fatores que podem contribuir para ele (Cash et. al., 2012).



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.7

Técnica de Detox Digital (TCC)

Fundamentação:

Este exercício utiliza os princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para ajudar os indivíduos a reduzir a dependência da Internet, diminuindo gradual e sistematicamente o seu tempo online.

Como Aplicar o Exercício:

Comece por fazer uma autoavaliação da sua própria utilização da Internet. Reflita sobre a quantidade de tempo que passa online, as atividades em que se envolve e o impacto na sua vida diária, nas suas relações e no seu bem-estar mental. Num diário ou num documento digital, faça uma lista dos fatores que o levam a uma utilização excessiva da Internet. Os estímulos podem incluir o stress, o tédio, a solidão ou situações específicas.

Instruções:

- Estabeleça objetivos realistas para reduzir a sua utilização da Internet. Estes objetivos devem ser específicos, mensuráveis e limitados no tempo. Por exemplo, reduzir o tempo diário de utilização do ecrã em 30 minutos durante as próximas duas semanas.
- Conceber um plano estruturado de desintoxicação digital para si próprio. Este plano deve definir: horas ou intervalos de tempo específicos, atividades em linha permitidas e restritas, estratégias para substituir o tempo online excessivo por atividades offline e mecanismos para lidar com os estímulos sem recorrer à utilização excessiva da Internet.
- Siga o seu plano de desintoxicação digital. Comece com pequenos passos e aumente gradualmente a intensidade da desintoxicação. Por exemplo, comece por reduzir o tempo de ecrã à noite durante alguns dias e, em seguida, avance para desintoxicações de um dia inteiro aos fins-de-semana. Analisem periodicamente os progressos dos participantes. Se tiverem atingido com êxito os seus objetivos iniciais, discutam a possibilidade de ajustar o plano de desintoxicação para estabelecer objetivos novos e mais exigentes.
- Reflita sobre as mudanças positivas na sua vida resultantes da redução da utilização da Internet. Estas podem incluir uma maior concentração, um sono melhor ou melhores relações. O reforço positivo pode motivar o progresso contínuo.

Recursos Necessários:

- Diário ou documento digital para autoavaliação e acompanhamento.
- Compromisso pessoal e dedicação para seguir o plano de desintoxicação.
- Considere a possibilidade de procurar o apoio de amigos, familiares ou comunidades online para obter motivação e responsabilidade.

RECONHECER A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

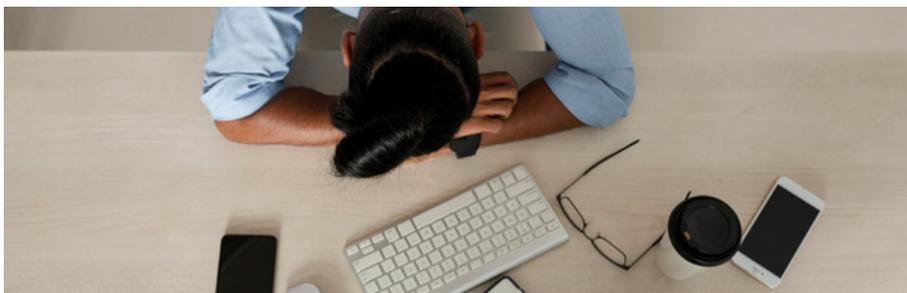
Na era digital, é cada vez mais importante reconhecer os sinais da Perturbação de Dependência da Internet (PDI), uma vez que as linhas que separam uma utilização saudável da Internet de um comportamento problemático podem ser pouco nítidas.

Foram desenvolvidos muitos instrumentos de avaliação diferentes para identificar a dependência da Internet. O Teste de Dependência à Internet de Young, o Questionário de Utilização Problemática da Internet (PIUQ) desenvolvido por Demetrovics, Szeredi e Pozsa e a Escala de Utilização Compulsiva da Internet (CIUS) são exemplos de instrumentos de avaliação desta perturbação.

Nesta secção, serão apresentadas técnicas de reconhecimento da dependência da Internet sugeridas por diferentes especialistas. Esta secção salienta a importância de reconhecer os sinais associados à dependência da Internet sem oferecer um diagnóstico formal.

Kimberly Young (1998), uma psicóloga e investigadora que estudou extensivamente a dependência da Internet, identificou vários **sinais e sintomas** da perturbação de dependência da Internet (PDI):

- **Preocupação com a Internet:** Passar uma quantidade significativa de tempo a pensar na Internet, a antecipar a próxima sessão em linha ou a planear actividades em linha.
- **Aumento da tolerância:** Necessidade de mais tempo passado em linha para atingir o nível desejado de satisfação ou estimulação.
- **Tentativas falhadas de reduzir ou controlar a utilização da Internet:** Fazer esforços repetidos para reduzir a utilização da Internet ou deixar de a utilizar, mas sem sucesso.
- **Sintomas de abstinência:** Sentir inquietação, irritabilidade ou depressão ao tentar reduzir ou parar de utilizar a Internet.
- **Perda de interesse por outras actividades:** Negligenciar ou desistir de passatempos, actividades sociais ou responsabilidades anteriormente apreciadas em favor de passar tempo em linha.
- **Tempo excessivo passado em linha:** Passar cada vez mais tempo em linha, muitas vezes ao ponto de negligenciar as relações pessoais, o trabalho ou as obrigações escolares.
- **Interferência no funcionamento quotidiano:** Sentir efeitos negativos no funcionamento académico, profissional ou social devido à utilização excessiva da Internet.
- **Utilizar a Internet para fugir ou aliviar emoções negativas:** Recorrer à Internet como forma de lidar com o stress, a ansiedade, a solidão ou a depressão.
- **Esconder ou mentir sobre a utilização da Internet:** Tentativa de ocultar a extensão da utilização da Internet à família, amigos ou entes queridos.
- **Utilização continuada da Internet apesar das consequências negativas:** Persistir no uso excessivo da Internet, mesmo quando isso leva a problemas de relacionamento, financeiros ou de saúde.

Imagem: [Freepik](#)

Beard (2005), à semelhança de Young, recomenda que o seguinte **conjunto de critérios** seja necessário para identificar a dependência da Internet. Estes critérios abrangem uma série de comportamentos e estados emocionais, desde a preocupação com as atividades online até à necessidade de passar cada vez mais tempo online para obter satisfação. Os indivíduos que apresentam estes sinais podem também ter dificuldade em controlar ou reduzir a sua utilização da Internet e podem sentir inquietação ou perturbações do humor quando o tentam fazer. Além disso, as consequências da dependência da Internet podem afetar vários aspectos da vida, incluindo as relações, o emprego e o bem-estar pessoal.

1. Está **preocupado com a Internet** (pensa na atividade online anterior ou antecipa a próxima sessão online);
2. Precisa de utilizar a Internet **cada vez mais tempo para se sentir satisfeito**;
3. Tem feito **esforços infrutíferos para controlar, reduzir ou parar** a utilização da Internet;
4. Está **inquieto, mal-humorado, deprimido ou irritado** quando tenta reduzir ou parar de usar a Internet;
5. **Permaneceu online durante mais tempo do que inicialmente previsto**. Além disso, pelo menos uma das seguintes situações deve estar presente:
6. **Pôs em risco ou arriscou a perda de um relacionamento significativo, emprego, oportunidade educacional ou de carreira** por causa da Internet;
7. **Mentiu para familiares, terapeuta ou outros para esconder** a extensão do envolvimento com a Internet;
8. **Utiliza a Internet como forma de escapar** aos problemas ou de aliviar um estado de espírito disfórico (por exemplo, sentimentos de impotência, culpa, ansiedade, depressão).

De acordo com Saliceti (2015), os indivíduos com dependência tendem a dar prioridade às relações cibernéticas em detrimento das relações pessoais, perturbando a sua vida social. É fácil perder-se no vasto mundo online, muitas vezes sem um objetivo específico, o que leva a uma utilização compulsiva da tecnologia. As consequências da dependência são particularmente graves em termos de dinâmica familiar, estabilidade financeira e desempenho profissional/académico. A Internet pode induzir mudanças de humor e emoções fortes que proporcionam uma fuga aos desafios da vida quotidiana, permitindo que os indivíduos se escondam atrás dos ecrãs para terem uma sensação de segurança e proteção. Consequentemente, os indivíduos com dependência criam um mundo virtual como substituto da realidade, distorcendo a sua perceção do tempo, à semelhança das distorções temporais experimentadas com a toxicodependência, proporcionando uma sensação de invencibilidade.

Os **sintomas comportamentais** mais importantes que caracterizam a dependência da Internet são:

- A **necessidade de passar cada vez mais tempo** na Internet para ficar satisfeito.
- Uma **acentuada falta de interesse** por todas as atividades, exceto a Internet.
- Quando a dependência é reduzida ou interrompida, **surge agitação psicomotora, ansiedade, depressão, pensamento obsessivo** sobre o que se passa na Internet, sintomas típicos de abstinência.
- A **necessidade de aceder à Internet cada vez com mais frequência** e por um período de tempo mais longo do que o previsto.
- **Incapacidade de interromper ou manter sob controlo** a utilização da Internet..
- **Perda de tempo** em atividades relacionadas com a Internet.
- **Continuar a utilizar a Internet apesar da consciência de problemas** de saúde, sociais e psicológicos.

Numa perspetiva cognitivo-comportamental, alguns autores afirmam que algumas **perceções desajustadas** são observáveis em indivíduos com dependência:

- Pensamentos distorcidos sobre o eu e o mundo.
- Perceções distorcidas sobre experiências de inadequação, insegurança, baixa auto-confiança e problemas de relacionamento.
- Outras investigações mostraram que os indivíduos com dependência podem ter perturbações de personalidade como:
- Transtornos de humor, ansiedade e descontrolo de impulsos.
- No que respeita a questões de saúde, os indivíduos com dependência têm:
- Distúrbios do sono, dores nas costas, dores de cabeça, Síndrome do Túnel Cárpico, olhos cansados, maus hábitos alimentares.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.8

Uma Semana de Utilização Consciente dos Ecrãs

Fundamentação:

Este exercício de desafio de desintoxicação digital, com a duração de uma semana, foi concebido por Tanya Goodin para ajudar as pessoas a tornarem-se mais conscientes dos seus hábitos de tempo de ecrã, a recuperarem o controlo sobre as suas vidas digitais e a desenvolverem uma relação mais saudável com a tecnologia.

Como Aplicar o Exercício:

As regras da desintoxicação digital:

- Elimine todas as aplicações de redes sociais do seu telemóvel; consulte-as apenas a partir de um computador de secretária.
- Desligue todas as notificações sonoras de todas as outras aplicações (mantenha as notificações do tipo crachá, em que tem de verificar visualmente a aplicação).
- Deixe o telemóvel no bolso ou não o veja em reuniões ou conversas com outras pessoas.
- Mantenha o telemóvel fora de vista durante o trajeto para o trabalho.
- Não leve o telemóvel consigo para a casa de banho ou sanita.

Instruções:

- Dia 1: Deixe o telemóvel fora do seu quarto durante a noite; arranje um despertador ou aumente o volume do telemóvel para poder ouvir facilmente o alarme da cama através da porta. Continue assim durante toda a semana.
- Dia 2: Coloque o telemóvel num local central quando regressar a casa e vá até ao local onde se encontra o telemóvel (em vez de o levar consigo) se precisar de o consultar.
- Dia 3: Retire o correio eletrónico do trabalho do seu telemóvel (avise antecipadamente toda a gente que está a fazer isto).
- Dia 4: Saia para jantar, almoçar ou ir a um evento noturno/sessão de ginástica e deixe o telemóvel para trás.
- Dia 5: Mantenha o seu telemóvel no modo de avião como predefinição durante todo o dia; retire-o deste modo apenas quando precisar de o utilizar.
- Dias 6 e 7 A sua desintoxicação digital completa: mantenha o telemóvel desligado e guardado das 19h00 de sexta-feira às 8h00 de segunda-feira.

Recursos Necessários:

- O seu smartphone ou dispositivo digital
- Despertador (se necessário)
- Conhecimento das definições de notificação no seu dispositivo
- Capacidade de comunicar a decisão de remover o correio eletrónico
- Atividades e saídas offline para o Dia 4 e para o fim de semana de desintoxicação
- Goodin também recomenda o descarregamento de uma aplicação de monitorização, como a Moment.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.9

24h Sem Ecrãs

Fundamentação:

Este desafio de desintoxicação digital centra-se na criação de uma breve mas impactante pausa dos ecrãs para reiniciar e rejuvenescer. Incentiva as pessoas a experimentarem os benefícios de um dia sem ecrãs e a tornarem-se mais conscientes dos seus hábitos digitais.

Como Aplicar o Exercício:

Escolha um dia específico (por exemplo, um dia de fim de semana) para o seu desafio de 24 horas sem ecrãs. Informe os amigos, a família e os colegas sobre o seu compromisso de um dia sem ecrãs, para que possam apoiar o seu esforço e ajustar as suas expectativas. Defina o que significa "sem ecrãs" para si. Normalmente, isto inclui abster-se de smartphones, tablets, computadores, televisão e até dispositivos electrónicos de leitura. Podem ser abertas exceções para comunicações essenciais (por exemplo, chamadas telefónicas) ou emergências relacionadas com o trabalho. Crie uma lista de actividades que gostaria de realizar durante o seu dia sem ecrãs.

Instruções:

- No dia escolhido, desligue todos os aparelhos electrónicos e coloque-os fora de vista. Evite consultar o correio eletrónico, as redes sociais ou ver televisão. Em vez disso, participe nas actividades offline que planeou.
- Escreva um diário sobre o seu dia, anotando como se sentiu física e mentalmente durante o tempo sem ecrãs. Reflita sobre os conhecimentos adquiridos, incluindo se se sentiu mais relaxado, presente ou produtivo.
- Decida com que frequência vai passar o tempo sem ecrãs. Pode ser uma noite semanal sem ecrãs ou um dia mensal de 24 horas sem ecrãs. Comprometa-se com este horário para manter um equilíbrio saudável com a tecnologia.
- Partilhe a sua viagem nas redes sociais ou com amigos e familiares. Incentive-os a juntarem-se a si e a experimentarem os benefícios de um dia sem ecrãs.

Recursos Necessários:

- Tempo: Os participantes terão de reservar um período específico de 24 horas para o desafio do dia sem ecrãs.
- Actividades offline: Os participantes devem planear e preparar actividades offline para se manterem ocupados durante o dia sem ecrãs.
- Diário ou aplicação digital para tomar notas: Pode ser utilizado um diário ou uma aplicação digital de tomada de notas para registar as reflexões e experiências diárias durante o dia sem ecrãs.
- Opcional: Plano de comunicação de emergência: Se os participantes precisarem de estar contactáveis em caso de emergência (por exemplo, relacionada com o trabalho), podem precisar de um plano de comunicação alternativo que não envolva ecrãs, como um telemóvel básico.

REAGIR À DEPENDÊNCIA DA INTERNET

Existe um consenso geral de que a abstinência total da Internet não deve ser o objetivo das intervenções e que, em vez disso, se deve conseguir uma abstinência de aplicações problemáticas e uma utilização controlada e equilibrada da Internet. O objetivo deve ser abster-se de participar em atividades problemáticas online e cultivar um padrão controlado e equilibrado de utilização da Internet.

Em "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment" (Sintomas, avaliação e tratamento), o Dr. Young apresenta algumas estratégias para reagir à dependência da Internet:

Praticar o Oposto: Os indivíduos são encorajados a interromper a sua rotina normal de utilização da Internet, adotando novos padrões de tempo e comportamentos. Por exemplo, se uma pessoa costuma verificar os e-mails logo de manhã, pode ser aconselhada a adiar esta atividade para depois de outras rotinas matinais, como tomar banho ou tomar o pequeno almoço.

Travões Externos: Podem ser utilizados estímulos concretos, como a necessidade de sair para o trabalho a uma hora específica, para levar os utilizadores a desligar a Internet. A definição de alarmes ou temporizadores também pode ajudar os utilizadores a respeitarem um limite pré-determinado de utilização da Internet.

Definição de Objetivos: Em vez de planos vagos para reduzir a utilização da Internet, as pessoas são encorajadas a definir objetivos específicos e exequíveis. Sessões estruturadas com intervalos de tempo bem definidos podem ajudar a reduzir os desejos e os sintomas de abstinência.



Imagem: [Freepik](#)

Abstinência:

Nos casos em que uma aplicação específica desencadeia a dependência da Internet, os utilizadores podem ser aconselhados a abster-se dessa aplicação específica. Isto não significa uma abstinência total da Internet, mas sim evitar a aplicação problemática e continuar a utilizar outras que causem menos dependência.

Cartões de lembrete:

Os utilizadores criam listas de problemas causados pela dependência da Internet e de benefícios da redução da utilização da Internet. Estas listas são transferidas para cartões de índice e utilizadas como lembretes para se manterem concentrados nos seus objetivos quando são tentados a utilizar a Internet em excesso.

Inventário pessoal:

Os utilizadores identificam as actividades que negligenciaram ou reduziram devido à utilização excessiva da Internet. Classificam estas actividades com base na sua importância e utilizam esta lista para reavivar passatempos e interações sociais que outrora apreciavam.

Grupos de apoio:

Os utilizadores que recorrem à Internet devido à solidão ou para se distraírem dos problemas da vida real são encorajados a procurar grupos de apoio na vida real que abordem as suas situações específicas. Estes grupos podem ajudar a criar ligações sociais e reduzir a necessidade de companhia online.

Terapia familiar:

Quando a dependência da Internet tem um impacto negativo nas relações familiares, recomenda-se a terapia familiar. Esta terapia envolve educar a família sobre a natureza viciante da Internet, melhorar a comunicação e envolver a família no processo de recuperação da pessoa com dependência.

Imagem: [Freepik](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 1.10

Um Guia Breve Para Uma Vida Tecnológica Equilibrada

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo ajudar as pessoas a encontrar um equilíbrio mais saudável com a tecnologia durante o seu dia de trabalho. Ao implementar estas cinco dicas práticas, os participantes podem melhorar a sua concentração, produtividade e bem-estar geral no local de trabalho.

Como Aplicar o Exercício:

Selecione momentos específicos em que se desligará dos dispositivos ou limitará a sua utilização apenas a tarefas essenciais relacionadas com o trabalho. Identifique zonas ou momentos no seu dia de trabalho em que se compromete a ficar sem dispositivos. Isto pode incluir reuniões, pausas para almoço ou áreas de trabalho específicas. Pode comunicar estes limites aos seus colegas para obter apoio mútuo. Afaste-se dos ecrãs durante os intervalos e participe em atividades conscientes, como alongamentos ou caminhadas.

Instruções:

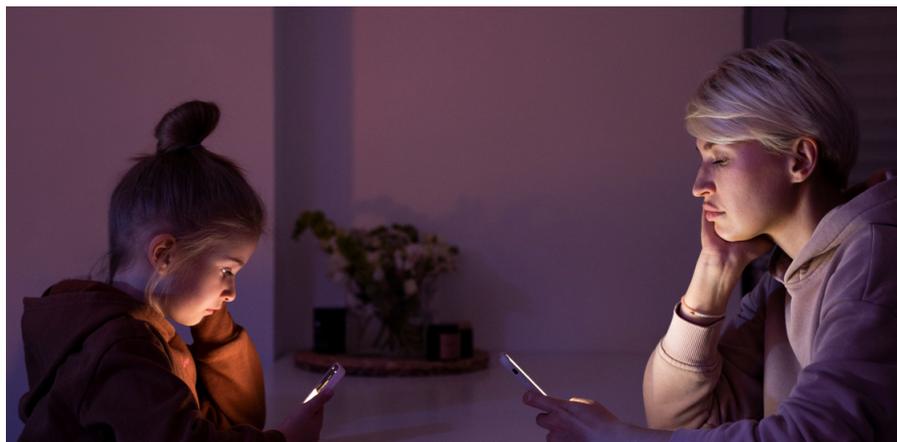
- Rever e ajustar as definições de notificação nos seus dispositivos. Dê prioridade aos alertas essenciais relacionados com o trabalho e silencie ou desative as notificações de aplicações não essenciais, incluindo as redes sociais, durante o horário de trabalho.
- Incentivar as interações cara a cara com outros colegas sempre que possível. Forneça sugestões sobre como iniciar discussões, debater ideias e colaborar pessoalmente para melhorar as relações no local de trabalho.
- Decida com que frequência vai passar tempo sem ecrãs. Pode ser uma noite semanal sem ecrãs ou um dia mensal de 24 horas sem ecrãs. Comprometa-se com este horário para manter um equilíbrio saudável com a tecnologia. Partilhe a sua viagem nas redes sociais ou com amigos e familiares. Incentive-os a juntarem-se a si e a experimentarem os benefícios de um dia sem ecrãs.

Recursos Necessários:

- Atividades de atenção plena: pode considerar a possibilidade de realizar atividades como alongamentos ou caminhadas. Estas atividades não requerem equipamento especial, mas escolha atividades que se adaptem às suas preferências e ao seu espaço de trabalho.
- Zonas designadas: identifique áreas ou momentos específicos no seu local de trabalho.

CONCLUSÃO

Navegar na paisagem da dependência da Internet engloba uma compreensão multifacetada, desde a classificação histórica às estatísticas de prevalência global. O reconhecimento de componentes essenciais, como a utilização excessiva, a abstinência, a tolerância e as repercussões negativas, constitui a base para compreender a complexidade deste desafio moderno. As perspectivas globais lançam luz sobre o impacto generalizado da dependência da Internet, realçando as variações regionais. A exploração da base neurobiológica, incluindo alterações estruturais no córtex pré-frontal dorsolateral, acrescenta uma dimensão científica à discussão. Além disso, o módulo aprofunda o debate sobre a classificação, oferecendo uma perspectiva sobre se a dependência da Internet é uma perturbação independente ou se está associada a outros problemas de saúde mental.



Passando de perspectivas teóricas para abordagens práticas, o módulo introduz técnicas para reconhecer e responder à dependência da Internet. Sublinha a importância de distinguir entre indivíduos com dependência primária da Internet e aqueles que utilizam o mundo online para lidar com problemas de saúde mental subjacentes. São examinadas as causas da dependência da Internet e é apresentado um leque de técnicas, desde a definição de objectivos à terapia familiar, como estratégias eficazes de intervenção. Ao reunir conhecimentos históricos, estatísticos, neurobiológicos e práticos, o módulo serve de guia abrangente para compreender, reconhecer e abordar a intrincada dinâmica da dependência da Internet na atual era digital.

REFERÊNCIAS

- Alavi, S.S., Maracy, M.R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), 793-800.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Billieux, J., van Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Kardefelt-Winther, D. (2017). Behavioural Addiction Open Definition 2.0-using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction (Abingdon, England)*, 112(10), 1723-1724.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction [Editorial]. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Brand, M., Young, K.S., & Laier C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(1), 375.
- Caplan, S. E. (2002). The internet and social isolation. In S. E. Caplan & S. P. Glantz (Eds.), *The internet paradox: The potential of the internet for reducing social isolation and promoting social connection* (pp. 41-62). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Caplan, S. E. (2010). Risky online activities in adolescence: The role of self-regulation. *Developmental Psychology*, 46(6), 1450-1460.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, C., & Potenza, M. N. (2009). The intersection of behavioral addiction and substance use disorders: Review and recommendations for research and clinical practice. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 4(1), 10. doi:10.1186/1747-597X-4-10.
- Digital: Global Overview Report (2023). *DataReportal, We Are Social, Hootsuite, Kepios*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

- Durkee, T., Gentile, B., & Eisenmann, R. (2021). Internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Addiction, 116*(1), 133-141.
- Erol, O., & Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and Internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology, 10*(2), 156-172.
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2*(1), 53-83.
- Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. In S. Kakumanu (Ed.), *Child and Adolescent Mental Health* (pp. 141-163). <http://dx.doi.org/10.5772/66966>
- Kim, J., Hong, S., & Renshaw, P. F. (2010). The relationship between Internet addiction and gray matter density in the dorsolateral prefrontal cortex and the nucleus accumbens: A voxel-based morphometry study. *Journal of Psychiatric Research, 44*(7), 581-588.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2020). Internet addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research, 22*(9).
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2022). Prevalence and correlates of internet addiction in Europe: Results from the European Internet Addiction Survey. *European Journal of Public Health, 32*(5), 834-842.
- Petry, N. M. (2001). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Przybylski, K., & Weinstein, N. (2022). Internet addiction in Europe: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 862651.
- Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 191*(1), 1372-1376.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Nigg, J. T., & Rumpf, H. J. (2003). The proposed DSM-V diagnosis of internet gaming disorder: A critical review. *Psychological Bulletin, 129*(6), 751-780.
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 1*(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice (Volume 17)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive therapy for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 10*(5), 552-561.

Young, K. S. (2017). Internet addiction: A new clinical disorder. *World Psychiatry, 16*(2), 166-170.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A multidimensional perspective. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(4), 211-217.

Yen, J. Y., Chen, Y. M., Ko, C. H., Yen, C. F., & Yang, M. J. (2009). The relationship between Internet addiction and gray matter volume in adolescents. *Psychiatry Research, 167*(1), 23-28.

Módulo 2

Tipos de PDI e Grau de Agravamento da Doença

INTRODUÇÃO

A perturbação de dependência da Internet (PDI) refere-se a um fenómeno em que os indivíduos desenvolvem comportamentos problemáticos ou compulsivos relacionados com a sua utilização da Internet. À semelhança da dependência de substâncias como o álcool e as drogas, recentemente, com o avanço da era digital, os indivíduos tendem a desenvolver padrões de dependência em relação às suas actividades em linha.



Imagem: [Pexels](#)

Shaw e Black (2008) e Salicetia (2015) descrevem e discutem vários tipos distintos de dependência da Internet. Destacam as diferentes formas pelas quais as pessoas podem desenvolver comportamentos de dependência relacionados com a Internet. É pertinente notar, no entanto, que nem todas as pessoas que utilizam a Internet de forma excessiva têm uma dependência. A dependência implica uma perda de controlo e consequências negativas. A PDI pode ter sérias implicações para a saúde mental, as relações e o bem-estar geral dos indivíduos. Por conseguinte, é fundamental compreender os tipos e estar consciente dos sinais de PDI e do grau de agravamento da doença.



GRAU DE AGRAVAMENTO DA DOENÇA

Também é importante classificar o grau de agravamento da PDI. Ao longo desta secção, esta classificação será feita da seguinte forma:

LIGEIRA

- Os sintomas de PDI estão presentes, mas têm um impacto relativamente pequeno na vida do indivíduo.
- Os indivíduos podem sentir dificuldades ou perturbações ocasionais devido à utilização excessiva da Internet, mas continuam a conseguir gerir as suas responsabilidades e obrigações.

MODERADA

- Os sintomas de PDI são mais pronunciados e têm um impacto notório na vida do indivíduo.
- Os indivíduos podem ter dificuldade em manter um equilíbrio saudável entre a utilização da Internet e outras áreas da vida, como o trabalho, as relações e os cuidados pessoais.

GRAVE

- Os sintomas de PDI são significativos e afectam gravemente a vida do indivíduo.
- A utilização da Internet torna-se o foco principal, levando à negligência de responsabilidades importantes, à deterioração das relações e a consequências adversas para o bem-estar físico

TIPOS DE DEPENDÊNCIA DA INTERNET

Ciberdependência Sexual

A ciberdependência sexual refere-se ao envolvimento excessivo e compulsivo em atividades sexuais online e ocorre normalmente em pessoas que se dedicam tipicamente a ver, descarregar e trocar pornografia online ou que estão envolvidas em salas de conversação de fantasia para adultos.

Exemplos:

Exemplos Comuns de Ciberdependência Sexual inclui:

Pornografia Online: O consumo de conteúdos sexuais explícitos através de sites Web, plataformas de streaming ou redes sociais. Também implica visitas frequentes a sítios Web para adultos com o objetivo de obter excitação e gratificação sexual.

- **Cibersexo:** Envolver-se em conversas sexuais ou em jogos de representação de papéis através de plataformas online, salas de conversação ou chats de vídeo. Também denota a partilha de mensagens, imagens ou vídeos sexualmente explícitos com outras pessoas.
- **Sexting:** Envio ou receção de mensagens de texto ou conteúdos multimédia sexualmente explícitos através de aplicações de mensagens ou plataformas de redes sociais, envolvendo frequentemente trocas íntimas entre parceiros ou desconhecidos.



Imagem: [Pexels](#)

Sintomas

Os seguintes **sintomas são comuns na Ciperdependência Sexual:**

Preocupação: Ter pensamentos ou fantasias excessivas sobre atividades cibersexuais e passar um tempo significativo a planear, participar ou recuperar de comportamentos sexuais online (Shaw & Black, 2008).

Perda de controlo: Incapacidade de controlar ou limitar os comportamentos sexuais em linha, com tentativas falhadas de reduzir ou deixar de se envolver em actividades cibersexuais (Shaw & Black, 2008).

Negligência de responsabilidades: Negligenciar responsabilidades pessoais, sociais ou profissionais devido a actividades sexuais em linha. Isto inclui, mas não se limita a, não cumprir as obrigações profissionais ou académicas, deteriorar as relações ou negligenciar os cuidados pessoais (Salicetia, 2015).

Escalada: Escalar as actividades sexuais para comportamentos mais extremos ou arriscados. Muitas vezes, isto traduz-se na procura de conteúdos novos ou explícitos para manter o mesmo nível de excitação (Salicetia, 2015).

Sintomas de abstinência: Sentir inquietação, irritabilidade ou ansiedade quando não é capaz de se envolver em actividades cibersexuais e utilizar comportamentos sexuais online como um mecanismo de sobrevivência para aliviar emoções negativas (Cooper, Scherer, Boies, & Gordon, 1999).

Funcionamento social prejudicado: Negligenciar interações face-a-face, amizades ou relações íntimas devido à concentração excessiva em actividades cibersexuais e ter dificuldade em formar ou manter ligações significativas na vida real (Cooper, Scherer, Boies, & Gordon, 1999).

Grau de Agravamento da Doença

Ligeira

- Envolvimento ocasional em atividades sexuais cibernéticas com interferência mínima na vida diária.
- Reconhecimento do comportamento problemático, mas com dificuldades em moderá-lo.
- Experiência de sofrimento emocional ligeiro ou culpa.

Moderada

- Envolvimento frequente em atividades cibersexuais, com interferência moderada na vida pessoal e profissional.
- Dificuldade em controlar o comportamento e aumento dos desejos.
- Sentimento de angústia moderada, vergonha ou consequências negativas.

Grave

- Envolvimento compulsivo e excessivo em atividades cibersexuais, conduzindo a perturbações graves em vários domínios da vida.
- Incapacidade significativa de controlar ou parar o comportamento, apesar das consequências negativas.
- Sofrimento emocional profundo, isolamento social e deterioração das relações.



Imagem: [Pexels](#)

Dependência Ciber-Relacional

A dependência ciber-relacional refere-se a um envolvimento excessivo e compulsivo em relações online, que ocorre normalmente em pessoas que se envolvem excessivamente em relações online ou que podem envolver-se em adultério virtual. Com esta dependência, as relações online tornam-se mais importantes do que as da vida real, podendo resultar em discórdia conjugal e instabilidade familiar.

Exemplos:

Exemplos comuns da dependência ciber-relacional inclui mas não é limitada a:

- **Encontros online:** Envolver-se em relações românticas ou sexuais através de plataformas ou aplicações de encontros online e estabelecer ligações e interagir com potenciais parceiros virtualmente.
- **Amizades online:** Desenvolver amizades íntimas com indivíduos conhecidos online através de redes sociais, fóruns ou salas de chat, comunicando principalmente através de meios digitais.
- **Relacionamentos virtuais:** Envolver-se em relações íntimas ou românticas em mundos virtuais ou ambientes de jogos online e interagir com avatares ou personagens virtuais.

Sintomas

Os seguintes **sintomas são comuns na Dependência Ciber-Relacional:**

- **Obsessão pelas relações online:** Pensar constantemente nas relações online, passar tempo excessivo a manter ou a procurar novas relações cibernéticas (Young, 1998).
- **Negligência das relações offline:** Negligenciar as relações da vida real, incluindo a família, os amigos ou os parceiros românticos, e passar menos tempo ou mostrar desinteresse pelas interações face a face (Morahan-Martin, & Schumacher, 2003).
- **Dependência emocional:** Desenvolver uma forte dependência emocional de parceiros ou amigos online, confiando frequentemente nas relações cibernéticas para obter apoio ou validação emocional (Young, 2004).
- **Perda de controlo:** Incapacidade de controlar a quantidade de tempo despendido nas ciberrelações, negligenciando frequentemente as responsabilidades pessoais ou profissionais devido ao envolvimento excessivo online (Griffiths, 2000).

- **Escapismo:** A utilização de relações cibernéticas para escapar aos problemas ou dificuldades da vida real e procurar alívio, conforto ou um sentido de identidade nas interações virtuais (Whang, Lee, & Chang, 2003).

Grau de Agravamento da Doença

Ligeira

- Envolvimento moderado nas relações cibernéticas sem interferência significativa na vida quotidiana.
- Reconhecimento do comportamento como problemático, mas com dificuldades em estabelecer um equilíbrio.
- Sentimento de angústia emocional ligeira ou de culpa.

Moderada

- Envolvimento frequente em relações cibernéticas, levando a perturbações visíveis na vida pessoal e profissional.
- Esforço para limitar ou controlar o comportamento e sensação de desejos crescentes.
- Sofrimento moderado, solidão ou consequências negativas.

Grave

- Envolvimento compulsivo e excessivo em relações cibernéticas, com graves efeitos negativos na vida.
- Incapacidade de se desligar das relações online, apesar das consequências negativas.
- Angústia emocional profunda, isolamento social e deterioração das relações na vida real.



Imagem: [Pexels](#)

Compulsões Online / Dependências de Jogo Online

Compulsões e dependência de jogos online refere-se a um envolvimento excessivo e compulsivo em atividades de jogo online que abrangem uma vasta gama de comportamentos, incluindo jogos de azar online, compras ou negociação de ações. Esta dependência pode resultar em perdas financeiras, bem como em perturbações relacionais e profissionais.

Exemplos:

Exemplos Comuns de Compulsões online inclui mas não é limitada a:

- **Jogos competitivos online:** Participar em jogos competitivos online, como desportos eletrónicos ou batalhas multijogadores, enquanto procura realizações, reconhecimento e estatuto social em comunidades de jogos.
- **Compras compulsivas na Internet:** Sentir uma compulsão para fazer compras online, resultando num comportamento de compra excessivo e incontrolável. Isto resulta normalmente na acumulação de grandes quantidades de dívidas, ao mesmo tempo que se esconde ou mente sobre as compras online, e se experimenta sentimentos de culpa ou vergonha relacionados com o vício (Rose & Segrist, 2014).
- **Dependência de jogos de azar online:** Envolver-se em jogos de azar online de forma persistente e excessiva, conduzindo a dificuldades financeiras, angústia emocional e relações prejudicadas, acompanhadas de um sentimento de necessidade de jogar com mais frequência ou com maiores quantias de dinheiro para alcançar a excitação ou o alívio desejados (Petry, & Weinstock, 2007).

Sintomas

Os sintomas de **Compulsão Online / Dependência de Jogo Online** são similares aqueles associados à Ciperdependência Sexual e incluem:

- **Preocupação:** Pensar constantemente nas actividades de jogo e passar tempo excessivo a planear, antecipar ou discutir experiências de jogo (Griffiths & Hunt, 1998).
- **Negligência de responsabilidades:** Negligenciar a escola, o trabalho ou as obrigações pessoais devido ao jogo excessivo, resultando numa diminuição do desempenho académico ou profissional (Hussain & Griffiths, 2009).



Imagem: [Pexels](#)

- **Escalada:** O aumento do tempo passado a jogar para atingir o nível de excitação desejado encontra frequentemente a dificuldade de controlar ou limitar as sessões de jogo (Rehbein, Kleimann & Mößle, 2010).
- **Afastamento social:** Afastamento das atividades e relações sociais da vida real, preferindo as interações virtuais às interações face a face (Amendola, Cerutti & Presaghi, 2023).
- **Perturbações emocionais:** Perturbações de humor, irritabilidade ou inquietação quando não podem jogar e utilizam frequentemente o jogo como mecanismo de resposta ao stress ou ao desconforto emocional (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011).

Grau de Agravamento da Doença

Ligeira

- Envolvimento moderado no jogo sem interferência significativa na vida quotidiana.
- Reconhecimento do comportamento como problemático, mas luta para estabelecer um equilíbrio.
- Experiência de sofrimento emocional ligeiro ou culpa.

Moderada

- Envolvimento frequente em jogos de azar, levando a perturbações visíveis na vida pessoal e profissional.
- Esforço para limitar ou controlar o comportamento e sensação de desejos crescentes.
- Experiência de angústia moderada, conflito ou consequências negativas.

Grave

- Envolvimento compulsivo e excessivo no jogo, com efeitos negativos graves na vida.
- Incapacidade de se desligar dos jogos, apesar das consequências negativas.
- Angústia emocional profunda, insucesso escolar ou profissional e deterioração das relações na vida real.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.1 Criar um Horário Estruturado

Fundamentação:

Ter um horário estruturado ajuda a minimizar o desperdício de tempo gasto na internet.

Como Aplicar o Exercício:

Estabelecer uma rotina diária que inclua blocos de tempo específicos para várias atividades, incluindo, entre outras, o trabalho, o exercício físico, os passatempos, a socialização presencial e o relaxamento.

Instruções:

- Crie um horário diário dedicando intervalos de tempo específicos a atividades não relacionadas com a utilização da Internet.
- Atribua tempo dedicado a passatempos, exercício físico, socialização e relaxamento.
- Marque uma sessão num ginásio.
- Começar a ler um livro

Recursos Necessários:

- Tempo
- Agenda



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.2 Conexão Diária com a Natureza

Fundamentação:

A ligação à natureza ajuda a proporcionar um meio saudável para o relaxamento.

Como Aplicar o Exercício:

Comprometer-se a passar tempo perto da natureza todos os dias, mesmo que seja por um breve momento. Desligue os dispositivos digitais ou coloque-os no modo silencioso.

Instruções:

- Reserve algum tempo diário para estar ao ar livre.
- Desligue ou desative os aparelhos digitais.
- Enquanto estiver ao ar livre, observe deliberadamente o ambiente natural. Utilize os seus sentidos para se ligar à tranquilidade.

Recursos Necessários:

- Acesso a um espaço exterior.

Dependência de Redes Sociais

A dependência de redes sociais refere-se à utilização excessiva e compulsiva das plataformas de redes sociais, que inclui um vasto leque de comportamentos, incluindo, entre outros, passar tempo excessivo nas plataformas de redes sociais, verificar constantemente as atualizações e procurar validação através de gostos e comentários.

Exemplos:

Exemplos Comuns de dependência de redes sociais inclui mas não é limitado a:

- **Participar:** Dependência de gostos e comentários - Ter uma necessidade compulsiva de partilhar e procurar validação, tornando-se dependente do reforço positivo de gostos e comentários, levando a um comportamento viciante para manter um elevado envolvimento.
- **Verificação constante e medo de ficar de fora:** Sentir-se compelido a verificar obsessivamente as redes sociais para garantir que não perde eventos, notícias ou experiências, mesmo quando não é necessário.
- **Obsessão com as métricas das redes sociais:** procurar validação e autoestima através de gostos, comentários e partilhas nas redes sociais, levando a comportamentos viciantes para aumentar a presença online.

Sintomas

Sintomas Comuns relacionados com a Dependência de Redes Sociais inclui:

- **Modificação do humor:** Utilizar as redes sociais para regular as emoções ou fugir de problemas da vida real e procurar validação, apoio ou uma sensação de ligação através de interações online (Kuss & Griffiths, 2011).
- **Medo de ficar de fora:** Sentir ansiedade ou angústia quando não está a utilizar as redes sociais, ao mesmo tempo que se sente compelido a manter-se constantemente atualizado e a fazer parte das conversas online (Przybylski et al., 2013).
- **Sofrimento mental devido ao uso excessivo:** Passar uma quantidade significativa de tempo nas plataformas de redes sociais, verificando constantemente os feeds, as notificações e as atualizações, o que resulta em fadiga mental (Hammad & Awed, 2023).

- **Negligência das actividades offline:** Negligenciar responsabilidades da vida real, passatempos ou relacionamentos e passar menos tempo envolvido em interações face a face (Panova & Carbonell, 2022).
- **Obsessão pela autoimagem:** Concentrar-se excessivamente na auto-apresentação e no cultivo da imagem nas redes sociais, procurando validação e comparando-se com os outros com base em gostos, comentários e seguidores (Ramani & Diwanji, 2023).



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.3 Definir Objetivos Alcançáveis

Fundamentação:

Trabalhar para atingir objetivos proporciona uma sensação de propósito e realização, reduzindo a vontade de recorrer à utilização excessiva da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Definir objetivos a curto e a longo prazo.

É importante que estes objetivos não sejam demasiado stressantes, sejam exequíveis e estejam fora do domínio digital. Exemplos de tais objetivos incluem, mas não se limitam a, objetivos de crescimento pessoal e objetivos de desenvolvimento de competências.

Instruções:

- Faça uma lista de desejos das coisas que gostaria de fazer para o seu desenvolvimento pessoal
- Ordenar a lista por ordem de facilidade de realização
- Definir objectivos para alcançar a lista
- Começar cada dia a tentar alcançar os objectivos definidos

Recursos Necessários:

- N/A



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.4 Estabelecer Zonas Livres de Tecnologia

Fundamentação:

O estabelecimento de zonas livres de tecnologia permite a desconexão do mundo online e ajuda a concentrar-se noutros aspetos da vida.

Como Aplicar o Exercício:

Designar certas áreas ou períodos de tempo como zonas livres de tecnologia.

Os exemplos incluem mas não se limitam a evitar a utilização de dispositivos digitais durante as refeições ou antes de ir para a cama.

Instruções:

- Faça uma lista das atividades durante as quais utiliza normalmente os meios digitais.
- Enumere uma série de atividades ou áreas em que pensa que a utilização de meios digitais pode ser evitada.
- Selecione uma atividade ou área em que decida não utilizar os meios digitais.
- Tente desligar-se do mundo online pelo menos na área ou atividade selecionada.

Recursos Necessários:

N/A

Grau de Agravamento da Doença

Ligeira

- Envolvimento moderado nas redes sociais sem interferência significativa na vida quotidiana.
- Reconhecimento do comportamento como problemático, mas luta para estabelecer um equilíbrio.
- Experiência de sofrimento emocional ligeiro ou culpa.

Moderada

- Envolvimento frequente e prolongado nas redes sociais, levando a perturbações visíveis na vida pessoal e profissional.
- Esforço para limitar ou controlar o comportamento e sensação de desejos crescentes.
- Experiência de angústia moderada, conflito ou consequências negativas.

Grave

- Envolvimento compulsivo e excessivo nas redes sociais, resultando em efeitos negativos graves na vida real.
- Incapacidade de se desligar dos jogos, apesar das consequências negativas.
- Angústia emocional profunda, isolamento social e deterioração das relações na vida real.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.5

Envolver-se em Expressões Criativas

Fundamentação:

Para além de proporcionar um meio de auto-expressão, relaxamento, lançar-se em expressões criativas permite fazer uma pausa no mundo online.

Como Aplicar o Exercício:

Envolver-se em atividades criativas como as artes visuais, a escrita e a literatura. As artes performativas, o artesanato e a bricolage e a arte digital também podem ser consideradas.

Instruções:

- Pegue num livro de recortes e escreva os seus pensamentos.
- Comece um diário pessoal para refletir sobre pensamentos, experiências e emoções.
- Toque um instrumento musical ou cante para exprimir os seus sentimentos e emoções.
- Crie obras de arte utilizando materiais de escultura como o barro.
- Dar vida a ideias através da utilização de software de animação.

Recursos Necessários:

- N/A

Sobrecarga de Informação

A sobrecarga de informação refere-se à utilização excessiva e compulsiva da Internet, tentando lidar com a quantidade esmagadora de informação disponível na Internet, o que resulta numa navegação excessiva na Web e em pesquisas em bases de dados. A sobrecarga de informação verifica-se quando as pessoas passam uma quantidade desproporcionada de tempo na Internet a procurar, recolher e organizar informações.

Exemplos:

A sobrecarga de informação pode ser **classificada da seguinte forma:**

- **Sobrecarga nas redes sociais:** Verificar constantemente várias plataformas de redes sociais em busca de atualizações, notificações e novos conteúdos ou seguir um grande número de contas, o que provoca uma inundação de informações de amigos, influenciadores e fontes de notícias. O resultado é sentir-se sobrecarregado pelo grande volume de publicações, histórias e comentários nas redes sociais que tem de acompanhar.

- **Sobrecarga de notícias:** Subscrição de vários sites Web de notícias, boletins informativos e aplicações de notícias, o que leva a um fluxo constante de artigos de notícias e manchetes, resultando em gastos excessivos de tempo com conteúdos noticiosos. Isto faz com que nos sintamos obrigados a mantermo-nos atualizados sobre as últimas notícias e a ter dificuldade em dar prioridade e filtrar as notícias relevantes das informações menos importantes ou repetitivas.
- **Sobrecarga de investigação:** Envolver-se em pesquisas online para vários tópicos, projetos ou interesses pessoais. Isto inclui frequentemente a abertura de vários separadores e a acumulação de um vasto número de artigos, publicações em blogues, documentos de investigação e recursos, o que resulta em esforços contínuos para digerir e sintetizar a informação de forma eficaz, conduzindo a uma sobrecarga cognitiva e à dificuldade em reter informações importantes.



Imagem: Pexels

Sintomas

Sintomas Comuns associados com a Sobrecarga de Informação:

- **Sobrecarga Cognitiva:** Sentir-se sobrecarregado e mentalmente fatigado devido ao constante fluxo de informação, resultando em dificuldade em processar e organizar a informação de forma eficaz (Eppler & Mengis, 2004).
- **Dificuldade em filtrar a informação:** Sentir-se sobrecarregado e ter dificuldade em discernir a informação relevante e útil, sendo assim incapaz de estabelecer prioridades ou de se concentrar em tópicos ou tarefas específicas (Eppler & Mengis, 2004).
- **Diminuição da produtividade e da tomada de decisões:** Gastar tempo excessivo, consumir informação sem realizar tarefas de forma eficiente, resultando em dificuldades para tomar decisões devido à sobrecarga de escolhas e informações disponíveis (Maqsood & Arshad, 2019).
- **Aumento do stress e da fadiga cognitiva:** Sentir-se stressado, ansioso ou mentalmente exausto devido ao constante fluxo de informação, o que dificulta a concentração e o processamento eficaz da informação (Hwang & Jeong, 2009).
- **Atenção fragmentada e multitarefa:** Envolver-se em comportamentos de multitarefa para lidar com a informação esmagadora, alternando frequentemente entre várias fontes de informação sem se envolver totalmente com nenhuma delas (Junco, 2012).

Grau de Agravamento da Doença

Ligeira

- Dificuldade ocasional em gerir a sobrecarga de informação.
- Impacto ligeiro na produtividade, na tomada de decisões e no bem-estar geral.
- Sentimento ocasional de esmagamento pela quantidade de informação, mas ainda assim eficazmente gerível e prioritário.

Moderada

- Episódios frequentes de sobrecarga de informação com prejuízos visíveis no funcionamento quotidiano.
- Luta ocasional para acompanhar o fluxo de informação
- Aumento dos níveis de stress, diminuição da produtividade e dificuldade em tomar decisões.

Grave

- Dificuldades persistentes e graves na gestão da sobrecarga de informação.
- Prejuízo significativo em vários domínios da vida, incluindo o trabalho, as relações e o bem-estar.
- Níveis mais elevados de stress, fadiga cognitiva e redução da qualidade de vida.



Imagem: Pexels

Dependência de computadores

A dependência informática refere-se a uma utilização excessiva e compulsiva de computadores e tecnologias relacionadas, em que os indivíduos passam uma quantidade de tempo excessiva a utilizar as tecnologias informáticas em detrimento do desempenho profissional ou das obrigações familiares. A dependência informática inclui um vasto leque de comportamentos, incluindo o jogo online, as compras ou as ações.

Exemplos:

Exemplos Comuns de Dependência do Computadores incluem mas não são limitados a:

- **Navegação exagerada na Internet:** Envolver-se em atividades online, como navegar em sites Web, ler artigos ou ver vídeos e passar uma quantidade significativa de tempo a explorar a vasta informação disponível online.
- **Jogos online em excesso:** Jogar jogos de computador, seja para um ou vários jogadores, durante longos períodos de tempo, mergulhando em mundos virtuais e experimentando a emoção da competição.
- **Comunicação online desproporcionada:** Utilizar plataformas de mensagens instantâneas, correio eletrónico ou redes sociais para comunicar e interagir, participando frequentemente em fóruns online, salas de conversação ou comunidades virtuais.

Sintomas

A dependência de computadores manifesta-se através dos **seguintes sintomas**:

- **Relações Interpessoais Prejudicadas:** Dificuldades em formar ou manter relações na vida real, resultando em relações tensas com a família, amigos ou parceiros românticos devido ao uso excessivo do computador (Caplan, 2002).
- **Uso excessivo e preocupação:** Passar uma quantidade significativa de tempo a utilizar o computador, negligenciando outras responsabilidades e sentindo um forte impulso ou compulsão para utilizar o computador com frequência (Young, 1998).
- **Negligência da vida pessoal:** Negligenciar a higiene pessoal, as interações sociais ou as responsabilidades académicas/trabalhistas devido à utilização excessiva do computador, resultando frequentemente em menos tempo para interações pessoais com a família e os amigos (Lam & Peng, 2010).
- **Sintomas de abstinência:** Sentir inquietação, irritabilidade ou ansiedade quando não se pode utilizar o computador e sintomas físicos como dores de cabeça ou insónias quando se deixa de utilizar o computador (Beard & Wolf, 2001).
- **Escapismo:** Utilizar o computador para fugir aos problemas da vida real, ao stress ou às emoções negativas e procurar conforto e distração através de atividades relacionadas com o computador (Davis, 2001).

Grau de Agravamento da Doença

Ligeira

- Utilização diária moderada de computadores ou tecnologias relacionadas, causando perturbações na vida quotidiana.
- Reconhecimento do comportamento como problemático, mas luta para estabelecer um equilíbrio saudável.
- Experiência de angústia ligeira ou interferência na função social e académica/trabalho.

Moderada

- Utilização frequente e prolongada de computadores, o que provoca perturbações visíveis em vários domínios da vida.
- Dificuldades em controlar a utilização do computador e maior desejo de atividades online.
- Experiência de angústia moderada, isolamento social ou consequências negativas.

Grave

- Envolvimento compulsivo e excessivo com computadores, resultando em graves perturbações do funcionamento pessoal, social e profissional.
- Incapacidade de se desligar das atividades informáticas apesar das consequências negativas.
- Profundo sofrimento emocional, isolamento e deterioração das relações na vida real.

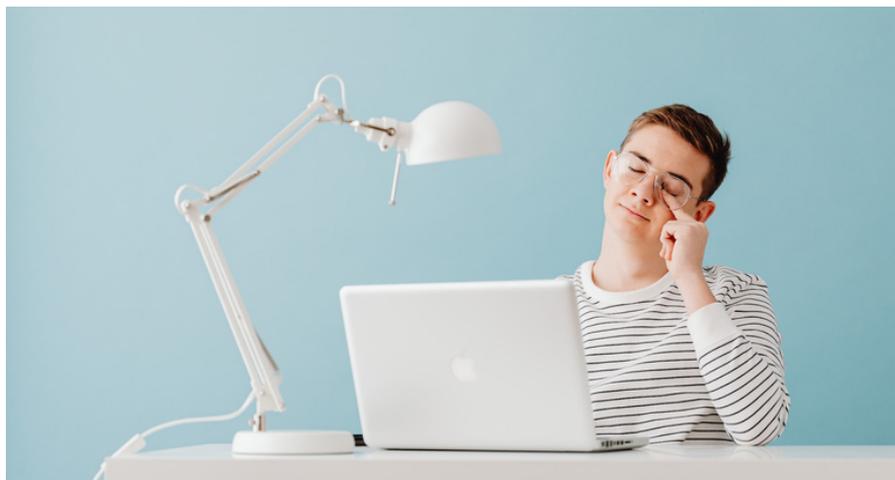


Imagem: [Pexels](#)



Imagem: Pexels



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.6 Planear Um Dia de Detox Digital

Fundamentação:

Um dia de desintoxicação digital ajuda a quebrar o ciclo de constante envolvimento online e permite a cada um reiniciar os seus hábitos online.

Como Aplicar o Exercício:

Escolha e planeie um dia específico em que se desligue completamente da Internet e dos dispositivos digitais. Eventualmente, este exercício pode ser alargado a mais dias.

Instruções:

- Escolha um dia e planeie a sua desintoxicação digital com antecedência.
- Informe os amigos, a família e os colegas sobre o seu dia de desintoxicação.
- Planeie atividades alternativas offline para realizar durante o dia de desintoxicação digital. Estas podem incluir, mas não se limitam a, ler livros físicos, fazer uma caminhada ou praticar um passatempo ou desporto.
- Desligar todos os dispositivos digitais, incluindo smartphones, tablets, computadores e televisores inteligentes durante 24 horas completas (ou mais, conforme planeado)

Recursos Necessários:

Calendário / Agenda



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.7

Definir Horas de Refeição Livres de Telemóvel

Fundamentação:

Evitar utilizar o telemóvel durante as refeições promove uma alimentação consciente e interações pessoais, reforçando assim as ligações pessoais.

Como Aplicar o Exercício:

Desligar o telemóvel durante as refeições ou designar uma zona sem telemóveis durante as refeições. Também se pode desligar qualquer ligação à Internet durante este período.

Instruções:

- Designar um local específico em casa, como a mesa de jantar, onde os telemóveis não são permitidos durante as refeições.
- Desligar ou retirar completamente o telemóvel durante as refeições.
- Informe a família, os amigos e os colegas sobre esta regra e incentive-os a participar.
- Utilize as horas das refeições para conversar, saborear a comida e estar totalmente presente no momento.

Recursos Necessários:

Nenhuns.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.8

Definir um Pôr-do-sol Digital

Fundamentação:

Desligar os ecrãs ou quaisquer ligações digitais pelo menos uma hora antes de se deitar reduz a exposição à luz azul, melhorando a qualidade do sono.

Como Aplicar o Exercício:

Defina uma hora diária para desligar todos os recursos digitais (pôr do sol digital) e começar a relaxar.

Instruções:

- Defina uma hora diária para o "pôr do sol digital", idealmente pelo menos uma hora antes da hora de deitar planeada.
- Utilize um despertador ou um temporizador para o lembrar quando é altura de começar a relaxar.
- Substitua o tempo de ecrã por atividades relaxantes, como ler livros físicos, tomar um banho quente ou praticar técnicas de relaxamento.

Recursos Necessários:

- Despertador / Temporizador



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.9

Cancelar a Subscrição e Deixar de Seguir Tópicos sem Importância ou Irrelevantes

Fundamentação:

Reduzir a desordem digital minimiza as distrações e a necessidade de verificar continuamente as notificações, reduzindo, em última análise, o tempo de ecrã.

Como Aplicar o Exercício:

Rever todas as subscrições de correio eletrónico e contas de redes sociais irrelevantes ou sem importância e cancelar a subscrição ou deixar de seguir em conformidade.

Instruções:

- Reserve algum tempo para rever as suas subscrições de correio eletrónico e contas de redes sociais.
- Cancele a subscrição de newsletters ou e-mails promocionais que já não sejam relevantes ou úteis.
- Deixar de seguir ou silenciar contas em plataformas de redes sociais que despoletem uma utilização excessiva da Internet ou emoções negativas.

Recursos Necessários:

Computador / Telemóvel / Tablet



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 2.10

Monitorize o Seu Tempo de Ecrã

Fundamentação:

O controlo do tempo de utilização dos ecrãs aumenta a auto-consciência, ajudando a estabelecer limites realistas e a reduzir a utilização excessiva da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Utilizar aplicações para telemóvel ou manter um diário para registar o tempo passado em dispositivos digitais.

Instruções:

- Descarregue uma aplicação de controlo do tempo de ecrã no seu telemóvel ou mantenha um diário para registar o tempo passado em dispositivos digitais todos os dias.
- Defina um limite diário de tempo de ecrã com base nos seus objetivos e necessidades.
- Reveja regularmente os dados relativos ao tempo de ecrã e ajuste os limites conforme necessário para os alinhar com os seus objectivos de recuperação.

Recursos Necessários:

- Aplicação de controlo ou diário

CONCLUSÃO

Através do maior uso da tecnologia, a questão da perturbação de dependência da Internet tornou-se cada vez mais prevalente, levando ao aparecimento de comportamentos relacionados com a Internet que são compulsivos ou problemáticos. Shaw e Black (2008), em conjunto com Salicetia (2015), delinearão tipos distintos de PDI; estes incluem a Ciberdependência Sexual, a Dependência Ciber-Relacional, as Compulsões na Rede ou a Dependência de Jogos Online, a Dependência de Redes Sociais, a Sobrecarga de Informação e a Dependência de Computadores. A gravidade destas dependências pode ainda ser classificada como ligeira, moderada ou grave. Além disso, a PDI manifesta-se através de uma série de sintomas, tais como preocupação, perda de controlo, negligência das responsabilidades, escalada, sintomas de abstinência, funcionamento social deficiente e perturbações emocionais. Reconhecer estes sinais e, ao mesmo tempo, compreender a gravidade do PDI é essencial para lidar com o impacto na saúde mental, nas relações e na qualidade de vida do indivíduo. O desenvolvimento da consciencialização e a implementação de métodos de intervenção são cruciais para atenuar os efeitos adversos destas dependências.

REFERÊNCIAS

- Amendola, S., Cerutti, R., & Presaghi, F. (2023). Symptoms of prolonged social withdrawal, problematic internet use, and psychotic-like experiences in emerging adulthood: A moderation model. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 29-38. .
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.
- Cooper, A., & Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education & Therapy*, 22(1), 7-14.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475-480
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Hammad, A., & Awed, H. (2023). Investigating the relationship between social media addiction and mental health. *Nurture*. 17(1), 149-156.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753.
- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behaviour*, 28(6), 2236-2243
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behaviour, 27*(1), 144-152.)

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behaviour, 19*(6), 659-671

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social Media Addiction. 10.1007/978-3-031-04772-5_3.

Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour, 29*(4), 1841-1848.

Ramani, Z., & Diwanji, H. (2023). Social Media Addiction: Analysis on Impact of Self-esteem and Recommending Methods to Reduce Addiction. 10.1007/978-3-031-23092-9_3.

Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *CyberPsychology, Behaviour, and Social Networking, 13*(3), 269-277.

Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioural Sciences, 191*(1). 1372-1376.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs, 22*(1), 353-365.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour, 6*(2), 143-150

Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behaviour, 7*(4), 443-450.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behaviour, 1*(3), 237-244.

Módulo 3

Formas e Princípios de Falar com um Adulto com Adição

INTRODUÇÃO

A adição é uma perturbação mental complicada que tem um impacto tanto no cérebro como no comportamento da pessoa com adição. Quando não se compreende as exigências ou as circunstâncias da pessoa com adição, pode ser difícil interagir com ela. Pode sentir-se desamparado, irritado, magoado ou enfurecido quando tenta falar com ela. No entanto, a comunicação é crucial para criar um sentimento de confiança, demonstrar apoio e ajudar na sua recuperação.

Neste módulo, serão abordados os métodos e as diretrizes para estabelecer uma ligação eficaz com os adultos que utilizam a Internet de forma excessiva. É crucial compreender as dificuldades enfrentadas pelas pessoas que lutam contra o uso excessivo da Internet para interagir com elas de forma útil e construtiva na nossa sociedade cada vez mais digital.

"Gerir o tempo online de uma forma digitalmente saudável e equilibrada requer competências cognitivas altamente sofisticadas que só se desenvolvem plenamente quando atingimos os 25 anos de idade." (O que é a perturbação de dependência da Internet? n.d.)

Irá descobrir algumas técnicas e orientações úteis para comunicar com um adulto com adição. A aplicação destas técnicas pode reforçar a sua ligação com a pessoa com adição e ajudar na sua recuperação.



Imagem: [Canva](#)



DEFINIÇÃO: Comunicação

Definição de comunicação de acordo com 5 autores, n.d.

"A comunicação pode ser definida como um processo pelo qual uma pessoa entra em contacto com outra através de uma mensagem e espera desta última uma resposta, uma opinião, uma atividade ou um comportamento."

Mostrar empatia e compreensão



Imagem: Canva

A compreensão e a empatia são capacidades cognitivas e também emocionais. Implicam sentir e considerar as opiniões e experiências de outra pessoa. Vários quadros teóricos tentam explicar o modo como a compreensão e a empatia funcionam no cérebro e no comportamento, bem como o modo como podem ser afetadas pela dependência. A diferenciação entre graus afetivos e cognitivos de empatia é uma estratégia.

A **empatia cognitiva** é a capacidade de supor ou evocar os pensamentos e as crenças de outra pessoa. (Yalçın & DiPaola, 2019)

A **empatia afetiva** é a capacidade de se relacionar ou partilhar as emoções de outra pessoa. (Yalçın & DiPaola, 2019)

A ínsula, a amígdala, o córtex pré-frontal e o sistema de neurónios-espelho são algumas das várias áreas e mecanismos cerebrais em que ambos os tipos de empatia se baseiam. Quando comparada com a empatia cognitiva, a empatia afetiva é mais automática e intuitiva (ScienceDirect, 2022).

O desenvolvimento de um modelo dimensional de empatia, como o modelo de percepção-ação (MPA), é uma estratégia adicional. De acordo com este paradigma, existe um contínuo de processos que constituem a empatia, desde os de baixo nível, como o contágio emocional e o mimetismo, até aos de alto nível, como a tomada de perspetiva e a teoria da mente.

De acordo com o MPA, uma rede cerebral partilhada medeia a nossa capacidade de sentir as ações e os sentimentos das outras pessoas e de os mapear nas nossas representações. Esta rede inclui a ínsula, o córtex cingulado anterior, o córtex somatossensorial e o sistema de neurónios-espelho. A MPA também salienta a importância da modulação descendente por processos cognitivos mais avançados, como o controlo executivo, a memória e a atenção.

Ambas as teorias concordam que a empatia e a compreensão são fenómenos intrincados e diversos que podem ser influenciados por uma série de elementos, incluindo a motivação, a personalidade, a cultura e a situação. Dependendo do tipo, extensão e duração do consumo de substâncias, bem como das características únicas da pessoa com adição, a dependência pode também ter efeitos variáveis na empatia e na compreensão.

De acordo com certos estudos, a dependência pode prejudicar a empatia afetiva e cognitiva, o que

resulta numa diminuição da consciência, reconhecimento e regulação emocionais, bem como numa diminuição da tomada de perspectiva, da mentalização e do raciocínio moral. Algumas características da empatia, como a ressonância emocional ou a preocupação empática, foram demonstradas noutros estudos como sendo reforçadas ou preservadas pela adição, em especial nas pessoas com experiências ou histórias comparáveis.

Por conseguinte, demonstrar empatia e compreensão quando se fala com um adulto com adição implica ter em conta as suas necessidades e situação, bem como as suas possíveis capacidades de empatia. Além disso, é necessário estar consciente dos próprios preconceitos e emoções para modificar a abordagem de comunicação. Ao fazê-lo, é possível desenvolver uma relação amigável e útil com a pessoa com dependência, ajudá-la a ultrapassar os seus obstáculos e encorajá-la a prosseguir a sua recuperação.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.1

Exercícios de Empatia

Fundamentação:

A construção da empatia melhora as relações interpessoais e diminui a dependência das redes sociais online.

Como Aplicar o Exercício:

Procure formas de promover a empatia, por exemplo, fazendo voluntariado, participando em organizações de apoio ou indo a eventos do bairro.

Instruções:

- Faça uma pesquisa sobre voluntariado local, grupos de apoio e eventos comunitários.
- Marque um horário consistente todos os dias para se dedicar a estas actividades por conta própria.

Recursos Necessários:

Informações sobre eventos comunitários, grupos de apoio e oportunidades de voluntariado na área.

Escolher o momento e o local certos

O princípio da autonomia, uma ideia fundamental da filosofia moral e política, pode ser considerado como sendo aplicado no processo de decisão sobre quando e onde falar com um adulto com adição. Ser autónomo significa ter a capacidade de se controlar a si próprio de acordo com as suas próprias metas e objetivos, livre da influência ou coerção de outros. Respeitar a autonomia dos outros implica reconhecer o seu direito de fazer o que quiser e respeitar também a sua autonomia.

Quando e onde se fala com um adulto com adição pode ter um impacto significativo na forma como ele ouve e reage à sua mensagem. Para ter uma conversa honesta e cortês, sem interrupções, é necessário criar um ambiente seguro e confortável.

Pode demonstrar que valoriza a sua relação e confiança e que pretende manter as linhas de comunicação abertas e positivas, escolhendo uma hora e um local que tenha em conta ambas as partes.

**DEFINIÇÃO: Espaço Seguro**

Staff (2020) descreve o termo espaço seguro como significando genericamente:

"um lugar ou ambiente em que uma pessoa ou categoria de pessoas pode sentir-se confiante de que não será exposta a discriminação, crítica, assédio ou qualquer outro dano emocional ou físico".

Pode utilizar os seguintes conselhos para o ajudar a escolher a altura e o local ideais:

- É melhor evitar falar quando se está triste, furioso ou stressado. Isso pode fazê-lo parecer antagónico ou acusador, alterando o tom de voz, a linguagem corporal e a escolha de palavras. Espere até estar composto e calmo e prepare o seu discurso com antecedência.
- Não é recomendável falar à frente de outras pessoas ou em áreas públicas. A pessoa pode ficar na defensiva, vulnerável ou envergonhada, o que pode impedi-la de discutir ou confessar o seu problema. Escolha um local calmo e isolado onde possa manter a sua privacidade e sigilo.
- Em momentos de dificuldade ou controvérsia, evite falar.

Isto pode fazer com que os adultos se sintam desamparados, em perigo ou encurralados e desencadear a sua reação de luta ou fuga. Escolha uma altura em que as coisas estejam geralmente estáveis e tranquilas, e em que não haja problemas ou exigências urgentes. Por conseguinte, solicite a disponibilidade e o consentimento da pessoa. Isto pode demonstrar-lhes que respeita a sua privacidade e espaço pessoal e que não está a tentar forçar ou exercer uma influência indevida. Pergunte-lhes se estão dispostos a falar consigo e proponha-lhes uma hora e um local que seja conveniente para ambos.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.2

Zonas Livres de Telemóveis

Fundamentação:

A criação de zonas sem telemóveis em casa incentiva as conversas pessoais e reduz as distrações digitais.

Como Aplicar o Exercício:

Estabelecer limites para quando e onde pode utilizar o telemóvel em casa.

Instruções:

- Decida quais os momentos ou locais (como a sala de jantar) onde o telemóvel não pode ser utilizado.
- Durante essas horas ou nesses locais, incentive a comunicação livre e a ligação com a família ou colegas de quarto.

Recursos Necessários:

Nenhuns

Utilizar a Comunicação Não-Violenta (CNV)

Ao falar com um adulto com adição, o uso da Comunicação Não-Violenta pode ser considerado uma estratégia para incentivar uma comunicação bem-sucedida, o respeito recíproco e a transformação construtiva. A Comunicação Não-Violenta transmite empatia, compaixão, apoio e compreensão, em vez de agressividade, crítica, culpa ou julgamento. A linguagem que coloca a pessoa em primeiro lugar, que enfatiza a pessoa e não a sua circunstância ou comportamento, também pode ser utilizada na Comunicação Não-Violenta.

Existem várias vantagens na utilização da Comunicação Não-Violenta para ambas as partes que participam no diálogo. De seguida, apresentam-se alguns benefícios da utilização da CNV para a pessoa com adição:

- A pessoa precisa de ser menos protetora e resistente, ao mesmo tempo que é mais cooperante e aberta.
- Reduzir a vergonha e a culpa, ao mesmo tempo que aumenta o seu sentido de autoestima e autoeficácia.
- Incentivar a pessoa a admitir o seu problema e a pedir ajuda.
- Aumentar a sensação de conforto e de relação da audiência com o orador.



DEFINIÇÃO: Comunicação Não-Violenta

Importância das competências de comunicação na recuperação da toxicod dependência, n.d.

A Comunicação Não-Violenta (CNV) é uma estrutura de comunicação que ajuda as pessoas a ligarem-se a si próprias e aos outros através da empatia e da comunicação, utilizando um processo de quatro fases de observação, identificação de sentimentos, identificação de necessidades e pedidos.

Uma das muitas maneiras pelas quais a Comunicação Não-Violenta (CNV) abençoou a minha vida foi o facto de me ter ajudado a aprender a relacionar-me com um toxicod dependente de uma forma claramente não envergonhada e não coerciva". (Importância das Competências de Comunicação na Recuperação da Dependência, n.d.)

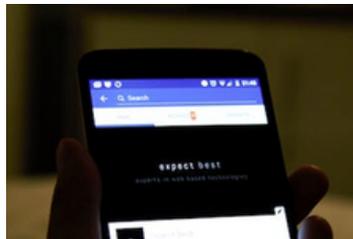


Imagem: [Canva](#)

O agravamento e a ira do interlocutor podem ser reduzidos e a sua tranquilidade e paciência podem ser aumentadas através da utilização da Comunicação Não-Violenta.

- Assegurar-se de que são mais exatos e precisos e menos ambíguos.
- Preservar a sua integridade e manter os seus limites e princípios.
- Manter-se em contacto e manter uma relação com a pessoa com adição.

Seguem-se algumas ilustrações da Comunicação Não-Violenta:

- - "Estou aqui para o encorajar e para o ouvir. Em vez de "Está sempre a encontrar razões para não o fazer. Organiza-te, precisas de o fazer.
- -Estou ciente de que a dependência é uma perturbação mental complicada que influencia tanto o comportamento como o cérebro. A culpa não é sua." em vez de "É um toxicodependente. Falta-te força de vontade."



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.3 Conversas Offline

Fundamentação:

Speaking with people in person promotes more meaningful personal ties and lessens reliance on electronic communication.

Como Aplicar o Exercício:

Envolver-se numa comunicação significativa sem recurso à tecnologia.

Instruções:

- Planeie encontros presenciais frequentes com a família, amigos ou local de trabalho.
- Concentre-se em tópicos importantes e na escuta ativa durante estas discussões.

Recursos Necessários:

Se necessário, utilize instrumentos de planeamento como uma agenda ou um calendário.

Ouvir ativa e atentamente

É possível mostrar como se pode melhorar a comunicação, a compreensão e o relacionamento quando se fala com um adulto com adição. Para comunicar eficazmente, é preciso ser capaz de fazer mais do que apenas ouvir o que a outra pessoa diz.

Também é preciso ouvir ativamente para compreender o significado e o objetivo por detrás do que a pessoa está a dizer. Estar completamente presente e concentrado durante a conversa, sem se distrair ou ser desviado por outras coisas, é uma competência de comunicação conhecida como escuta atenta.

Ambas as partes envolvidas no diálogo podem ganhar com a escuta ativa e atenta. Ouvir ativa e atentamente uma pessoa com uma dependência pode

- Reduzir a solidão e o isolamento da pessoa, fazendo-a sentir-se ouvida e respeitada.
- Ajudá-la a refinar as suas ideias e emoções para que possa comunicar de forma mais clara e enérgica.
- Desenvolver uma relação de ajuda e ganhar a confiança do ouvinte.
- Encorajá-lo a examinar as suas necessidades e circunstâncias, bem como os seus objectivos e possibilidades.



DEFINIÇÃO: Escuta Ativa

O que é a escuta ativa? n.d

A escuta ativa é uma forma de ouvir e responder a outra pessoa que melhora a compreensão mútua. É um primeiro passo importante para desativar a situação e procurar soluções para os problemas

A escuta ativa e cuidadosa por parte do ouvinte pode:

- Ajudar a compreender melhor a pessoa com adição para evitar tomar decisões precipitadas ou fazer suposições sobre ele.
- Evitar oferecer conselhos ou críticas indesejáveis e, em vez disso, ajudá-los a responder de forma mais adequada e construtiva.
- Ajudá-los a controlar as suas próprias emoções e reações para não perderem a calma ou ficarem irritados.
- Encoraje-o a respeitar os seus princípios e limites, evitando comportamentos codependentes ou facilitadores.



Exemplos Fictícios da Vida Real

A falta de comunicação e o vício da Sara em pesquisar na Internet

A Sara é viciada em procurar continuamente informações na Internet. Embora seja admirável a sua curiosidade e vontade de aprender, a sua fixação provoca mal-entendidos nas suas relações pessoais. Como está mais interessada em recolher informações para apoiar ou refutar as afirmações dos outros, a Sara interrompe ou completa frequentemente as frases dos outros durante as conversas sem compreender completamente as suas ideias. Sarah aconselha-se com um técnico de comunicação que a ajuda a melhorar as suas capacidades de escuta ativa e os seus hábitos de investigação, porque reconhece a necessidade de alcançar um equilíbrio.

Seguem-se alguns exemplos de capacidades de escuta ativa e concentrada:

- Observar pistas verbais e não verbais, como a inflexão da voz, a postura, as expressões faciais, etc.
- Manter o contacto visual, demonstrando atenção e envolvimento, acenando com a cabeça, sorrindo, inclinando-se para a frente, etc.
- Colocando questões abertas como "O que é que sente em relação a isso?" ou "O que é que acha que precisa?" para obter mais comentários.
- Para garantir a compreensão e demonstrar empatia, parafrasear e refletir sobre o que foi dito. Por exemplo, "Então, está a dizer que se sente sem esperança e assustado?" ou "Parece que a sua dependência está a levar a melhor sobre si".
- Utilizando frases como "Deixa-me ver se percebi bem. ", pode resumir os principais aspectos da conversa para rever o que foi discutido e decidido. Quer deixar de consumir drogas, mas não sabe bem como. Preocupa-se com a possibilidade de recaída e com os sintomas de abstinência. Está disposto a tentar alguns outros tipos de tratamento, mas precisa do meu apoio.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.4 Ouvir Atentamente

Fundamentação:

Desenvolver a capacidade de escuta atenta melhora a comunicação com os outros e promove um diálogo aberto.

Como Aplicar o Exercício:

Comprometer-se a ouvir com atenção sempre que se relaciona com os outros

Instruções:

- o Dê toda a sua atenção à outra pessoa da conversa quando estiver a conversar.
- o Quando outra pessoa estiver a falar, não responda nem interrompa.

Recursos Necessários:

Nenhuns.



Imagem: [Canva](#)

Incentivar a autorreflexão

Para facilitar a compreensão, a consciencialização e a transformação quando se fala com um adulto com adição, pode argumentar-se que a autorreflexão deve ser encorajada. A autorreflexão é a prática de olhar para dentro de si e analisar as suas ideias, sentimentos, comportamentos e experiências para determinar como foram afetados e a que conduziram. Para reconhecer o seu problema, compreender os seus motivos e fatores de desencadeamento, compreender os seus pontos fortes e limitações e examinar as suas opções e aspirações, uma pessoa com adição pode beneficiar da autorreflexão.



DEFINIÇÃO: Autorreflexão

Autorreflexão: Definição e como fazê-la, n.d.

A autorreflexão é definida como um processo mental que pode ser utilizado para aumentar a sua compreensão de quem é, quais são os seus valores e porque pensa, sente e age da forma como o faz. Quando se auto-reflecte e se torna mais consciente do que o motiva, pode fazer alterações que o ajudam a desenvolver-se mais facilmente ou a melhorar a sua vida

O incentivo à autorreflexão pode ser vantajoso para ambos os lados da comunicação de várias formas. A autorreflexão para alguém com uma adição pode:

- Ajudar a pessoa a pôr fim ao ciclo de negação e justificação, para que possa assumir a responsabilidade pelas suas ações e aceitar a responsabilização.
- Aumentar a sua autoestima e autoeficácia, ajudando-a a adquirir um sentido de ação e de poder.
- Melhorar a sua capacidade de lidar com os problemas e de os resolver, ajudando-os a aprender com os seus fracassos e triunfos.
- Encorajá-los a tornar os seus atos mais significativos e com um propósito, ajudando-os a fazê-los corresponder aos seus valores e objetivos.

Inspirar a autorreflexão no ouvinte pode:

Para promover a autorreflexão, por exemplo:

- Ajudá-los a aceitar a autonomia e as decisões da pessoa com adição, em vez de lhes imporem as suas opiniões ou soluções.
- Ajudá-los a oferecer conselhos e críticas construtivas, mas sem serem críticos ou julgarem.
- Ajudá-los a absterem-se de comportamentos facilitadores ou codependentes e, em vez disso, encorajarem a pessoa com dependência em recuperação.
- Ajudá-los a desenvolverem uma ligação de cooperação e confiança com a pessoa com dependência, para evitar conflitos.
- Colocar questões abertas como: "O que acha que está a causar a sua dependência?" encoraja a pessoa com adição a refletir extensivamente sobre as suas circunstâncias e necessidades. ou "Como se sente em relação ao modo de vida que leva atualmente?"
- Utilizar o diário ou outras actividades artísticas que permitam à pessoa com dependência comunicar e explorar as suas ideias e emoções, como por exemplo: "Pode tentar escrever um diário todos os dias. Isso pode ajudar a melhorar o seu auto-conhecimento.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.5

Comunicação Escrita

Fundamentação:

A comunicação em papel e caneta é incentivada como substituto do envolvimento na Internet e estimula a autorreflexão.

Como Aplicar o Exercício:

Promover a comunicação textual em papel e utilizando uma caneta.

Instruções

- Reserve um determinado período de tempo todos os dias ou todas as semanas para escrever cartas, manter um diário ou colocar as suas emoções e pensamentos no papel.

Recursos Necessários:

Instrumentos de escrita como canetas, cadernos ou um diário

Cuidar de si próprio

Um método para proteger o seu bem-estar, apoiar os seus limites e melhorar a sua relação é cuidar de si próprio quando fala com um adulto com adição. Conhecer as suas próprias necessidades, sentimentos e limitações é uma parte importante do cuidado consigo próprio. Também deve aprender bons mecanismos para lidar com o stress e as dificuldades inerentes à comunicação com uma pessoa com adição. Pode apoiá-lo de forma mais competente e compassiva se tomar conta de si próprio.

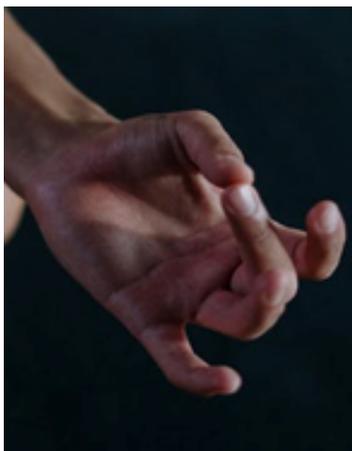


Imagem: [Canva](#)

Mecanismos saudáveis para lidar com a abstinência

Especificamente, a maioria dos centros de tratamento incorpora técnicas de sobrevivência para ajudar a pessoa a aprender novas práticas. Uma das primeiras coisas que uma pessoa pode aprender é como se concentrar em coisas positivas. No entanto, o pensamento negativo pode colocá-la mais perto de uma recaída. A pessoa pode evitar uma espiral descendente encontrando o lado positivo de qualquer situação. Isto é diferente de banalizar as coisas negativas. Em vez disso, a pessoa é encorajada a reconhecer o negativo. (Centro de Recuperação Crest View, 2018)

Para todas as pessoas envolvidas na comunicação, cuidar de si próprio pode oferecer várias vantagens. Os benefícios de cuidar de si próprio para alguém com uma dependência incluem:

- Ajudar a pessoa a respeitar a sua independência e liberdade de escolha e a abster-se de abusar de si ou de o controlar.
- Incentivar a pessoa a procurar tratamento ou a mudar, ajudando-a a compreender o impacto e as repercussões da sua dependência.
- Ajudando-o a confiar mais em si, ele apreciará o seu amor e apoio.
- Ajude-o a desenvolver melhores mecanismos de sobrevivência, modelando-os de acordo consigo.

O autocuidado tem os seguintes benefícios para si:

- Ajudam-no a salvaguardar a sua saúde emocional, mental e física e a evitar o esgotamento ou o cansaço.
- Ajuda-o a estabelecer limites definidos e consistentes e a fazer valer os seus direitos e valores.
- Ajudá-lo a perseguir os seus interesses e ambições e, ao mesmo tempo, a desfrutar da sua vida e das suas relações.
- Ajudá-lo a desenvolver uma mentalidade esperançosa e otimista, bem como um sentido de significado e objetivo.



Exemplos Fictícios da Vida Real

A dependência de Ema das redes sociais e a sua pobre saúde emocional

A Ema analisa regularmente as redes sociais, avaliando-se em relação aos outros e procurando a aprovação dos contactos online. A sua saúde emocional e o seu sentido de autoestima foram gravemente prejudicados pela sua dependência. A Ema decide limitar a utilização das redes sociais e concentrar-se em actividades que promovam a sua saúde mental, como a prática de mindfulness, a escrita de um diário e passar tempo de qualidade com os entes queridos. Faz isto porque reconhece a necessidade de dar prioridade aos cuidados pessoais. Com esta mudança, começa a pôr a sua saúde mental à frente da aprovação virtual.

Cuidar de si próprio inclui coisas como:

- Procurar ajuda profissional ou aderir a um grupo de autoajuda onde possa partilhar as suas experiências, adquirir conhecimentos de outros e receber orientação e inspiração.
- Cuidar de si próprio através de atividades que alimentem o corpo, a mente e a alma, como comer de forma saudável, fazer exercício físico com frequência, dormir o suficiente, meditar e relaxar.
- Ler, escrever, arte, jardinagem e outras actividades que considere agradáveis e gratificantes.
- Evitar aqueles que o esgotam ou prejudicam e passar tempo com aqueles que o amam e apoiam, como a família, os amigos, os mentores, etc.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.6

Eventos Sociais

Fundamentação:

A participação em eventos e encontros sociais presenciais melhora as relações offline.

Como Aplicar o Exercício:

Participar ativamente em reuniões sociais, eventos comunitários e outros contactos presenciais.

Instruções:

- Procure clubes de bairro, instituições de caridade ou grupos de lazer que partilhem os seus interesses e junte-se a eles.
- Participe regularmente em atividades e eventos sociais.

Recursos Necessários:

Informações sobre atividades de bairro, reuniões sociais e grupos de passatempos.

Oferecer apoio e recursos

O apoio social é definido como:

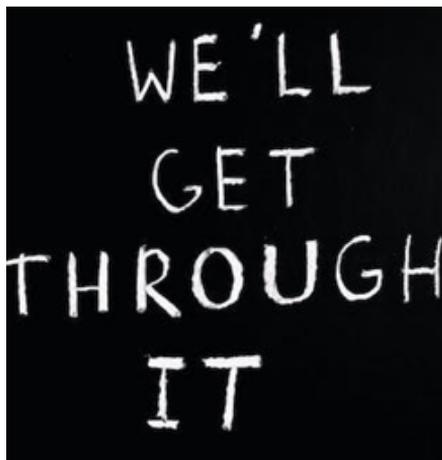
"A percepção e a realidade de que se é cuidado, de que se tem assistência disponível de outras pessoas e de que se faz parte de uma rede social de apoio" (Dellve & Eriksson, 2017).

Esta assistência pode ser prestada através da disponibilização de recursos e de apoio quando se fala com um adulto com adição. A assistência social pode melhorar a saúde física e mental de uma pessoa, bem como a qualidade e a satisfação da sua relação com o destinatário.

O apoio social assume várias formas e serve vários objectivos, incluindo assistência emocional, instrumental, informativa, de avaliação e de pertença. Para o indivíduo com uma dependência, cada tipo de assistência pode satisfazer uma variedade de requisitos e cumprir uma variedade de funções. Considere o seguinte:

- Para prestar apoio emocional, é preciso mostrar preocupação, empatia, cuidado e respeito pela pessoa com dependência. Este apoio pode melhorar a autoestima, diminuir as emoções negativas e ajudar as pessoas a lidar com o stress.
- Dar apoio informativo à pessoa com adição implica oferecer sugestões, conselhos, críticas ou referências. A pessoa com adição pode obter as informações, capacidades ou recursos de que necessita para resolver o seu problema, tomar uma decisão ou contactar um profissional.
- Dar à pessoa com adição ajuda tangível ou útil é designado por apoio instrumental. Pode ajudar a pessoa a ultrapassar obstáculos ou dificuldades, a atingir os seus objetivos ou a ter acesso a serviços ou terapia.
- Dar à pessoa com uma adição companheirismo, inclusão ou envolvimento é designado por apoio de pertença. A pessoa pode receber um sentimento de ligação, aceitação ou apoio de indivíduos que compreendem as suas dificuldades ou experiências.

Dependendo das preferências, necessidades, fase de desenvolvimento ou preparação da pessoa para a terapia, o estilo preferido e a quantidade de assistência podem mudar. Consequentemente, é fundamental adaptar o apoio e os recursos à condição e aos objetivos únicos da pessoa. Além disso, é fundamental refletir sobre o contexto, a qualidade e as potenciais vantagens e desvantagens dos recursos antes de os dar ou receber.

Imagem: [Canva](#)

Fornecer recursos e assistência a um adulto com adição durante uma conversa pode ser considerado um tipo de apoio social que pode beneficiar ambas as partes. No entanto, é fundamental considerar o tipo e a quantidade de recursos e de apoio que são adequados e eficazes para as circunstâncias e os objetivos de cada pessoa. Para além disso, é crucial considerar o padrão e a situação dos recursos e da ajuda que são oferecidos ou recebidos. Por último, é fundamental refletir sobre as vantagens e desvantagens de prestar ou receber assistência e recursos.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.7

Limites de Tempo de Ecrã

Fundamentação:

Limitar o tempo de ecrã promove a substituição das atividades digitais por interações presenciais e ajuda a reduzir gradualmente a utilização da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Utilizar software ou funcionalidades do dispositivo que monitorizem o seu tempo de ecrã e lhe permitam limitá-lo regularmente.

Instruções:

- o Para controlar a sua utilização, selecione aplicações de controlo do tempo de ecrã ou modifique as definições do dispositivo.
- o Reduza gradualmente o seu tempo de ecrã e substitua-o por atividades que incentivem a interação social.

Recursos Necessários:

Aplicações ou definições do dispositivo para controlar o tempo de ecrã.

Apoiar a Recuperação

O apoio à recuperação da dependência pode ser considerado um processo que consiste em ajudar as pessoas que sofrem de consumo de substâncias ou de outras perturbações a ultrapassarem os seus obstáculos físicos, psicológicos e sociais e a atingirem os seus objectivos pessoais e o seu bem-estar.

A natureza e a intensidade da dependência, a acessibilidade e a qualidade dos cuidados, a disponibilidade do doente para a mudança e o contexto social e ambiental são variáveis que podem ter um impacto na recuperação.

Além disso, a recuperação pode ser entendida de vários ângulos, incluindo os modelos médico, psicológico, social ou pessoal. O modelo de apoio dos pares é um quadro teórico que pode ajudar a compreender e a praticar a assistência à recuperação dependência. O apoio dos pares é descrito como

"O processo de dar e receber assistência não profissional e não clínica de indivíduos com condições ou circunstâncias semelhantes para alcançar a recuperação a longo prazo de problemas psiquiátricos, de álcool e/ou outros problemas relacionados com drogas" (Hameed Shalaby & O Agyapong, 2020)

O apoio dos pares pode ser dado por pessoas que já lidaram pessoalmente com a dependência e a recuperação e que podem ajudar outras pessoas que estão a passar por problemas semelhantes com empatia, esperança, orientação e apoio útil. O apoio interpares pode ser prestado de muitas formas, incluindo grupos de ajuda mútua, coaching, apoio e educação.

Tanto o bem-estar dos apoiantes dos pares como os resultados da recuperação das pessoas com perturbações de consumo de substâncias podem beneficiar do apoio dos pares. A assistência dos pares, por exemplo, pode:

- Aumentar a auto-eficácia, a autoestima e a capacitação através da oferta de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento de competências, feedback e modelos a seguir.
- Ao promover um sentido de comunidade, aceitação e respeito mútuo, podemos diminuir o estigma, a exclusão e o preconceito.
- Facilitar o acesso ao conhecimento, às recomendações e aos serviços de proximidade aumentará o apoio social, as ligações e os recursos da rede.

- Encorajar a autorreflexão, a definição de objectivos, e a criação de significado para promover a transformação pessoal.

Para desenvolver uma abordagem abrangente e holística da reabilitação, o apoio de pares também pode ser combinado com outros tipos de ajuda institucional ou profissional. Exemplos incluem:

- Para melhorar a qualidade e a eficácia dos cuidados, o apoio de pares pode trabalhar com os profissionais de saúde, trocando informações, opiniões e feedback.
- Ao colmatar diferenças culturais, promover a comunicação e resolver problemas, o apoio interpares pode atuar como mediador entre os profissionais clínicos e os utilizadores dos serviços.

A recuperação da dependência da Internet é um processo que necessita de assistência e motivação contínuas. Mantenha-se em contacto com a pessoa e manifeste o seu apreço pelas suas realizações.

Não se esqueça de ser paciente e empático, e de prestar ajuda e apoio sempre que necessário. Ao longo do percurso de reabilitação, felicite-a pelas suas realizações e mantenha-se ao seu lado com amor e apoio.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.8

Reduzir o Impacto da Tecnologia no Seu Ambiente

Fundamentação:

Criar um espaço desprovido de tecnologia oferece uma pausa para atividades offline como a escrita, a leitura e a meditação.

Como Aplicar o Exercício:

A sua casa deve ter um espaço designado "livre de tecnologia".

Instruções:

- o Deixe bem claro que não são permitidos aparelhos eletrónicos nesta área específica.
- o Utilize este espaço para atividades offline como a leitura, a escrita e a meditação.

Recursos Necessários:

Regras para criar e manter um ambiente livre de tecnologia.

Definir limites e estabelecer objetivos

Definir limites e estabelecer objetivos é uma técnica para ajudar alguém que é viciado na Internet. Os limites são as restrições que impõe ao que está disposto ou não a fazer, aceitar ou tolerar para si e para os outros. Os objetivos são os resultados precisos e quantificáveis que espera obter ou ajudar outra pessoa a obter.



Imagem: [Canva](#)

"As fronteiras são limites que identificamos para nós próprios e que aplicamos através da ação ou da comunicação. Quando definimos o que precisamos para nos sentirmos seguros e saudáveis, quando precisamos, e criamos ferramentas para proteger essas partes de nós mesmos, podemos fazer maravilhas para o nosso bem-estar no trabalho e em casa - o que, por sua vez, nos permite trazer o nosso melhor para ambos os lugares."
(Um Guia para Estabelecer Melhores Limites, 2022)

Pode ajudar a pessoa a estabelecer limites, por exemplo, ajudando-a a estabelecer um plano ou orçamento de utilização da Internet, descobrindo alternativas offline satisfatórias às actividades online, obtendo aconselhamento especializado ou aderindo a um grupo de apoio, e acompanhando e recompensando o sucesso. Uma pessoa com dependência da Internet pode recuperar o controlo sobre a sua vida, diminuir a sua dependência da tecnologia, aumentar o seu bem-estar e melhorar as suas relações, estabelecendo limites e desenvolvendo objetivos.



DEFINIÇÃO: Definição de Objectivos

O que é a definição de objectivos? Definição, Processo e Exemplos (Mindmesh, n.d.)

"A definição de objectivos é o processo de definição de objectivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazos definidos que um indivíduo ou organização pretende atingir. Envolve a identificação dos resultados desejados e o desenvolvimento de um plano para os alcançar".

Pode ser difícil criar limites e definir objectivos, especialmente se a pessoa com dependência da Internet for resistente, defensiva ou estiver em negação. É fundamental ouvir o ponto de vista e os sentimentos da outra pessoa, bem como expressar as suas preocupações e expectativas de forma clara, gentil e respeitosa.

A negociação e o compromisso também podem estar envolvidos no estabelecimento de limites e na definição de objetivos. Poderá ser necessário encontrar um equilíbrio entre ser encorajador e firme, honrar a autonomia da pessoa e responsabilizá-la, promover a mudança e reconhecer os factos.

Definir limites e estabelecer objetivos pode exigir paciência e persistência. Pode não ver resultados imediatos ou consistentes, e pode deparar-se com retrocessos ou recaídas. É importante reconhecer qualquer progresso, por mais pequeno que seja, e celebrar as conquistas. Também é importante ser flexível e adaptável e ajustar os seus limites e objectivos conforme necessário.

Imagem: [Canva](#)

Exemplos Fictícios da Vida Real

A progressão na carreira e as distrações da Laura com a Internet

A Laura é frequentemente distraída pela utilização da Internet para verificar os seus e-mails, ler notícias e participar em fóruns. Como resultado, tem dificuldade em manter a concentração no trabalho e em atingir os seus objetivos profissionais. Para resolver este problema, Laura estabelece limites claros, definindo horas para verificar os e-mails e participar em chats online. Estabelece objetivos relacionados com a carreira, tais como terminar tarefas cruciais antes de participar em atividades online e dar prioridade ao desenvolvimento de competências através de cursos online ou de redes profissionais.

Ser um modelo a seguir

Dar um exemplo saudável e equilibrado de utilização da tecnologia, gestão de relações e regulação emocional faz parte de ser um modelo para alguém que luta contra a dependência da Internet.

Modelo a seguir: *Alguém a quem um indivíduo segue o seu comportamento para um determinado papel.* (Bell, 2014)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.9

Atividades ao Ar Livre

Fundamentação:

As atividades ao ar livre que não são digitais incentivam a ligação social e diminuem a dependência da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Participar em atividades ao ar livre que não envolvam a utilização frequente da Internet.

Instruções:

- Escolha atividades ao ar livre como caminhar, andar a cavalo, fazer caminhadas ou juntar-se a uma equipa de desporto.
- Durante estas atividades, concentre-se na interação com os outros num ambiente não digital.

Recursos Necessários:

Detalhes sobre as equipas desportivas e as actividades ao ar livre na sua comunidade.

Ser um modelo também implica manter os seus limites e objetivos e agir de uma forma que não entre em conflito com eles ou os prejudique. Ser um exemplo para uma pessoa com dependência da Internet pode ajudá-la a desenvolver novos hábitos, capacidades e mecanismos de controlo, a melhorar a sua autoeficácia e autoestima e a diminuir o seu isolamento e dependência da tecnologia.



Exemplos Fictícios da Vida Real

A parentalidade e o vício do João nas redes sociais

João, um pai, está consciente de que a sua utilização excessiva das redes sociais está a ter um efeito negativo na sua ligação com os filhos. Observa que os seus filhos estão a imitar o seu comportamento, utilizando os ecrãs de forma excessiva. João opta por passar menos tempo nas redes sociais e ter um contacto mais significativo com os seus filhos para lhes dar um bom exemplo. João dá um bom exemplo passando tempo com eles, participando em atividades e mantendo um equilíbrio saudável entre o envolvimento online e offline. Isto incentiva os seus filhos a criarem melhores hábitos online.



Image: [Pexels](#)

Ser um modelo a seguir não inclui ser impecável ou forçar as suas crenças ou preferências a alguém que é viciado na Internet. Implica ser sincero, encorajador e compassivo, ao mesmo tempo que assume as suas virtudes e defeitos. Isto também é benéfico para si próprio, pois incentiva-o a cuidar das suas próprias necessidades, a procurar ajuda quando necessário e a ter prazer em actividades e relações offline.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 3.10

Horas de Refeição Livres de Telemóvel

Fundamentação:

Conversas significativas e ligações com os outros são promovidas quando pelo menos uma refeição por dia é livre de telemóveis.

Como Aplicar o Exercício:

Criar o hábito de guardar o telemóvel durante as refeições.

Instruções:

- Todos os dias, escolha uma hora de almoço em que não utilize qualquer aparelho eletrónico.
- Passe esse tempo com a família, amigos e colegas de trabalho e tenha conversas esclarecedoras.

Recursos Necessários:

- nenhuns.

CONCLUSÃO

Se seguir algumas diretrizes e conceitos fundamentais, conversar com um adulto que está viciado na Internet pode ser uma experiência difícil mas gratificante. Estas consistem em demonstrar empatia e compreensão, escolher o momento e o ambiente adequados, utilizar uma comunicação não violenta, ouvir ativamente e com atenção,

promover a autorreflexão, encorajar o autocuidado, cuidar de si próprio, fornecer apoio e recursos, ajudar na recuperação, estabelecer limites e objetivos, e servir de exemplo. Pode ajudar alguém que sofre de dependência da Internet a resolver o seu problema e a melhorar as suas relações, utilizando estas técnicas e competências.



Imagem: [Canva](#)

Ao melhorar a sua relação com a pessoa de quem gosta, a sua capacidade de comunicar e de lidar com a situação, e o seu autocuidado, também pode beneficiar. Podemos ajudar as pessoas que lutam contra a dependência da Internet no seu caminho para a recuperação, demonstrando empatia, ouvindo ativamente e dando apoio. Tenha em mente que o caminho para uma existência mais feliz e equilibrada pode ser grandemente afetado por uma comunicação aberta e pelo apoio.

REFERÊNCIAS

6 Effective Ways to Communicate Through Addiction. (2016, December 29). Retrieved from <https://drugabuse.com/blog/talk-communicate-addiction/>

9 Tips for Communicating with Someone Who Has an Addiction. (2021, October 3). Retrieved from <https://www.verywellmind.com/how-to-talk-to-an-addict-22012>

A Guide to Setting Better Boundaries. (2022, April 14). Retrieved from <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>

Coping Mechanisms for Withdrawal. (2018, December 23). Retrieved from <https://www.crestviewrecoverycenter.com/addiction-blog/coping-mechanisms-for-withdrawal/>

Bell, K. (2014, November 29). Role model definition. Retrieved from <https://sociologydictionary.org/role-model/>

Definição de Comunicação de acordo com 5 Autores. (n.d.). Retrieved from <https://pt.thpanorama.com/blog/cultura-general/definicin-de-comunicacin-segn-5-autores.html>

Dellve, L., & Eriksson, A. (2017). Health-Promoting Managerial Work: A Theoretical Framework for a Leadership Program that Supports Knowledge and Capability to Craft Sustainable Work Practices in Daily Practice and During Organizational Change. *Societies, MDPI*, 7(2), 1-18.

Guide to Self-Care for People Who Love Addicts. (n.d.). Retrieved from <https://rehab.com/self-care-for-people-who-love-addicts/>

Health, V. (2015, December 28). 7 Boundaries to Set When A Loved One Is Addicted. Retrieved from <https://vertavahealth.com/blog/7-boundaries-to-set-when-a-loved-one-is-addicted/>

How to ask if they're getting addicted (2022, April 6). Retrieved from. <https://psyche.co/guides/how-to-talk-to-someone-about-their-drug-or-alcohol-use>

Importance of Communication Skills in Recovery from Addiction. (n.d.). Retrieved from <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-addiction/>

Intervention: Help a loved one overcome addiction. (2017, July 20). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

ADHD Adults Communicate Better Using These 7 Listening Tips. (2022, November 14). Retrieved from <https://marlacummins.com/adhd-adults-and-challenges-listening/>

Mancini, A. (2008). Self-determination theory: A framework for the recovery paradigm. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(5), 358-365.

McCrary, B. S., & Flanagan, J. C. (2021). The Role of the Family in Alcohol Use Disorder Recovery for Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 47(1), 06.

13 Self Reflection Worksheets & Templates to Use in Therapy. (2021, May 1). Retrieved from <https://positivepsychology.com/reflection-journal-worksheets/>

Nonviolent Communication. (n.d.). Retrieved from <https://modelthinkers.com/mental-model/nonviolent-communication?type=share>

Self-Reflection: Definition and How to Do It. (n.d.). Retrieved from <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572.

Staff, O. (2020, February 7). What is a Safe Space?. Retrieved from <https://diversity.ncsu.edu/news/2020/02/07/what-is-a-safe-space/>

Cox, S. S., & Reichel, C. M. (2023). The intersection of empathy and addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 222(1), 173509.

The Most Important Things You Can Do to Help an Alcoholic. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/most-important-things-you-can-do-help-alcoholic>

What is Active Listening? (n.d.). Retrieved from <https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>

What is Goal Setting – Definition, Process & Examples (n.d.). Retrieved from <https://www.mindmesh.com/glossary/what-is-goal-setting>

What Is Internet Addiction Disorder? (n.d.). Retrieved from <https://psychcentral.com/addictions/net-addiction>

What It Really Means to Take Care of Yourself. (2023, May 1). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202104/what-it-really-means-take-care-yourself>

Words Matter: Preferred Language for Talking About Addiction (2021, June 23). Retrieved from <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction>

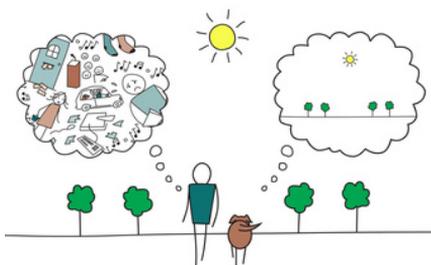
Yalçın, Ö., & DiPaola, S. (2019). Modeling empathy: building a link between affective and cognitive processes. *Artificial Intelligence Review*, 53(1), 2983-3006.

Módulo 4

Mindfulness

INTRODUÇÃO

Mindfulness tem a ver com a manutenção de uma consciência, momento a momento, dos nossos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e ambiente circundante, através de uma lente suave e protetora.



Mind Full, or Mindful?

Imagem: [Waterford Counseling](#).

Quando pensamos em *mindfulness*, pensamos em aceitação, o que significa que prestamos atenção aos nossos sentimentos, pensamentos e sensações corporais sem os julgar. Trata-se de não considerar como certa ou errada a forma como pensamos ou sentimos num determinado momento.

"Muitas pessoas estão vivas mas não tocam no milagre de estarem vivas."

Thích Nhất Hạnh - monge budista, autor e professor de mindfulness, nomeado para o Prémio Nobel da Paz em 1967 pelo Dr. Martin Luther King, Jr.

Prática *mindfulness* significa que canalizamos os nossos pensamentos para o que estamos a viver no momento presente, em vez de pensarmos no passado ou fazermos cenários sobre o futuro.



Imagem: [Pexels](#)

"Mindfulness é a consciência que surge ao prestar atenção, de propósito, no momento presente, sem julgar"

Jon Kabat-Zinn, Professor Emérito de Medicina e criador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de Atenção Plena em Medicina, Cuidados de Saúde e Sociedade da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts



Imagem: [Pexels](#)

O QUE É QUE NÃO É *MINDFULNESS*?



Imagem: [Canva](#)

Mindfulness não é:

- uma religião
- magia
- paranormal
- Zen
- Nirvana
- fácil
- difícil

Não estamos atentos quando:

- partimos coisas ou entornamos-las, batemos em nós próprios por falta de atenção ou por estarmos concentrados noutra coisa (a multitarefa é nossa inimiga)
- nos apressamos e passamos por atividades sem lhes prestar atenção
- gritamos com o nosso filho ou parceiro, dizemos palavras de que nos arrependemos mais tarde
- damos por nós preocupados com o futuro ou presos ao passado, por vezes deprimidos
- comemos, sem estarmos conscientes da comida e da quantidade que comemos
- não nos apercebemos das sensações subtis de tensão física ou de mal-estar acumuladas no corpo, em certos músculos ou zonas musculares.

BENEFÍCIOS DO *MINDFULNESS*

De acordo com um número crescente de estudos científicos, o *mindfulness* pode melhorar a saúde mental e física, ajudando a tratar, gerir ou reduzir uma multiplicidade de sintomas:

- **Reduz o stress:** Estudos recentes indicam que as técnicas de *mindfulness* reduzem o stress e melhoram os resultados de saúde relacionados com o stress. Taren et al. (2015) realizaram um estudo com 133 adultos stressados e desempregados e demonstraram que apenas uma intervenção intensiva de três dias de meditação *mindfulness* reduziu a atividade na região do cérebro que desencadeia a libertação de hormonas do stress.
- **Melhora a cognição:** Num estudo realizado por Zeidan et. al (2010), os investigadores concluíram que a prática da *mindfulness* durante apenas 20 minutos por dia, durante quatro dias, reduziu significativamente a fadiga, a ansiedade e melhorou o processamento visuoespacial, a memória de trabalho e o funcionamento executivo e, por último, mas não menos importante, aumentou a capacidade de manter a atenção.
- **Aumenta a imunidade:** De acordo com o estudo de Davidson et al. de 2003, após uma medição de oito semanas da atividade eléctrica cerebral antes e depois da meditação *mindfulness*, os investigadores descobriram que este tipo de treino tem um papel importante no reforço da função cerebral e imunitária.
- **Melhora a qualidade do sono:** Os distúrbios do sono são mais prevalentes entre os adultos mais velhos e geralmente não são tratados adequadamente. No estudo de 2015 de Black et al., os investigadores testaram 49 adultos na casa dos 60 anos com problemas de sono e concluíram que, depois de passarem por um programa estruturado de meditação *mindfulness*, melhoraram a sua qualidade de sono a curto prazo com impacto direto na qualidade de vida.

Imagem: [Pexels](#)

- **Ajuda a gerir a dor crónica:**

Um pioneiro na área do *mindfulness*, John Kabat-Zinn, PhD, realizou uma investigação na década de 1980 e concluiu que este tipo de treino pode facilitar a gestão da dor crónica. Os mesmos resultados foram obtidos pelos investigadores Hilton et al. numa meta-análise de 2017: as intervenções de meditação *mindfulness* são eficazes e seguras para o tratamento da dor crónica em adultos.

- **Aumenta a empatia:** No seu estudo de 2015, Bibeau et al. mostraram que a ideia de que o treino de meditação *mindfulness* aumenta os níveis gerais de empatia tem apoio científico e é importante para os psicoterapeutas na sua necessidade de desenvolver mais empatia para com os clientes e reduzir os efeitos negativos da empatia pela dor.

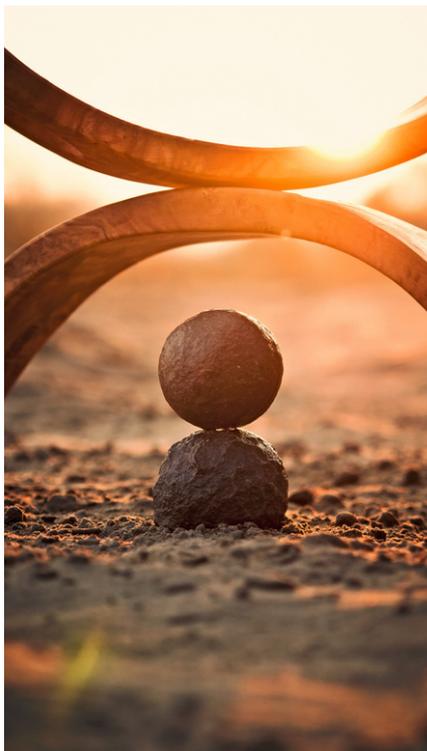


Imagem: [Canva](#)

- **Reduz a ruminação:** No estudo realizado por Chambers et al. em 2008, os participantes de um retiro intensivo de *mindfulness* de 10 dias apresentaram menos sintomas depressivos e menos ruminação, além de melhorias significativas na autoavaliação da atenção plena e nas medidas de desempenho da memória de trabalho e da atenção sustentada.
- **Diminui a reatividade emocional:** Um estudo de 2007 realizado por Ortner et al. demonstrou que os indivíduos que praticavam meditação de *mindfulness* se desligavam mais facilmente de situações emocionalmente perturbadoras e se concentravam melhor em tarefas cognitivas, relatando um maior bem-estar.
- **Melhora a satisfação com as relações:** Outro estudo de 2007, realizado por Barnes et al., demonstrou que o treino de *mindfulness* ajuda as pessoas a reagir melhor ao stress da relação e melhora as suas capacidades para comunicar melhor as emoções ao seu parceiro, protegendo-o contra os efeitos stressantes do conflito na relação.

- **Pode ajudar a baixar a tensão**

arterial: Um estudo de 2019 de Loucks et al. realizado numa amostra de 48 participantes, 80% dos quais tinham tensão arterial elevada, forneceu provas de que um programa baseado no *mindfulness* adaptado a participantes com tensão arterial elevada é aceitável e viável. A relação entre os programas baseados no *mindfulness* e a pressão arterial foi estabelecida através da concentração no controlo da atenção, na autoconsciência e na regulação das emoções. Os resultados foram duradouros: a pressão sanguínea dos participantes manteve-se mais baixa do que a linha de base registada no início do estudo, um ano antes.

- **Reforça a flexibilidade cognitiva:**

Moore & Malinowski realizaram um estudo em 2009 que investigou a ligação entre a meditação, a atenção plena auto-relatada e a flexibilidade cognitiva. De um modo geral, os resultados sugerem que o desempenho da atenção e a flexibilidade cognitiva estão positivamente relacionados com a prática da meditação e com os níveis de atenção plena. Os praticantes de meditação tiveram um desempenho significativamente melhor do que os não praticantes de meditação em todas as medidas de atenção.



Image: [Pexels](#)

- **Restaura o encanto característico da infância:** Não prestamos atenção aos pequenos pormenores que nos rodeiam, como a relva, os insetos ou os pássaros, como fazíamos em criança. Foi isto que investigou um estudo de 2015 realizado por Antonova et al. A conclusão da investigação foi que a prática moderada da meditação *mindfulness* pode enfraquecer a habituação sensorial e ajudar-nos a começar a reparar nas coisas à nossa volta e a ver o mundo com olhos mais frescos.

A ATENÇÃO PLENA É UM TRATAMENTO PARA A DEPENDÊNCIA DA INTERNET?

A **dependência da Internet** foi formalmente reconhecida pela Associação Americana de Psicologia e por países como a China e a Coreia do Sul, para além da Organização Mundial de Saúde, como uma ameaça significativa para a saúde pública.

Cientistas de todo o mundo estão a investigar a forma como os nossos hábitos crescentes e o envolvimento constante com smartphones e outros dispositivos causam perda cognitiva e enfraquecem a nossa capacidade de pensar criticamente, responder, concentrarmo-nos e regular as emoções.

As **plataformas de redes sociais**, como o TikTok, o Instagram, o Twitter, o Facebook, o Snapchat e outras, são consideradas altamente viciantes. Sempre que um indivíduo recebe um "gosto", um "seguir" ou um "comentário", o seu cérebro liberta neurotransmissores de bem-estar, o que acaba por levar a querer mais envolvimento.

Especialmente as **redes sociais** oferecem uma falsa sensação de envolvimento social e, quando não estão envolvidas, as pessoas sentem-se isoladas e sozinhas. O rolar interminável das redes sociais dá a impressão irrealista de ser uma forma eficaz de combater a solidão, o tédio e preencher vazios psicológicos.

A investigação descobriu que as pessoas que têm o hábito regular de estar ligadas às redes sociais, aos ecrãs e à Internet podem desenvolver novos tipos de síndromes psicológicas que acabam por se transformar em ansiedade com um impacto negativo na qualidade de vida, na estabilidade emocional e no bem-estar geral - **o medo de perder alguma coisa e o medo de ser deixado de fora.**

No estudo #Being13, realizado em 2015 pela psicóloga clínica Marion Underwood, a investigadora alertou para a característica altamente viciante das redes sociais, com os adolescentes a verificarem as contas mais de 100 vezes por dia por medo de perderem a confirmação dos seus pares.



Imagem: [Canva](#)

Desenvolvimentos e investigações recentes sobre a dependência tecnológica provam que as **práticas contemporâneas de mindfulness** são uma potencial cura para o comportamento tecnológico viciante.

Cultivar **características mais elevadas de mindfulness** permite a uma pessoa manter uma sensação de calma e equilíbrio no meio de ambientes difíceis.

COMO É QUE O MINDFULNESS PODE AJUDAR AS PESSOAS COM DEPENDÊNCIA DA INTERNET?

O **mindfulness** permite que uma pessoa aumente a consciência de si própria e melhore a capacidade de se concentrar nos momentos atuais.

O **mindfulness** promove a autocompaixão e a confiança, o que permite que uma pessoa se aceite tal como é e não tenha de se esconder atrás dos ecrãs ou procurar gratificações online e validações sociais.

O **mindfulness** acaba com a dependência técnica e permite que a pessoa exerça a sua "força cognitiva", o que a ajuda a sair de comportamentos compulsivos e obsessões viciantes.

O **mindfulness** ajuda as pessoas a regular as suas emoções e a organizar os seus pensamentos, o que aumenta a inteligência emocional. E quando as pessoas estão evoluídas do ponto de vista emocional e cognitivo, começam a construir hábitos saudáveis e a ter um estilo de vida superior.



Imagem: Canva

Lee et al. realizaram um estudo em 2019 sobre o **efeito do *mindfulness*** e da sabedoria zen na **dependência da Internet** por parte de estudantes universitários. Os estudantes que participaram na investigação frequentaram uma prática intensiva de meditação *mindfulness* durante 9 dias. Os resultados mostraram que o treino de *mindfulness* parece ser uma abordagem eficaz que reduz significativamente a dependência dos estudantes da Internet e melhora a autoconsciência, o autocontrole, a concentração, a qualidade e a duração do sono, ajudando assim os estudantes a desenvolver um estilo de vida mais positivo.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.1

Meditação Mindfulness

Fundamentação:

O objetivo do exercício é bastante simples. É preciso prestar atenção ao momento presente, sem julgamento. Durante a meditação *mindfulness*, concentrar-se-á na sua respiração como uma ferramenta para se fixar no momento presente. A sua mente vai começar a divagar, o que é normal, mas será capaz de se trazer de volta ao momento, concentrando-se na sua respiração, uma e outra vez.

Como Aplicar o Exercício:

Tente praticar diariamente durante 15-30 minutos. A frequência e a duração da prática influenciarão a qualidade dos seus resultados.

Encontre uma altura e um local onde não seja provável que seja interrompido. Silencie o telemóvel e outros dispositivos.

Programe um temporizador para a duração desejada da prática.

Instruções:

- Sente-se numa cadeira ou no chão com uma almofada de apoio.
- Endireite as costas, mas não ao ponto de ficar rígido.
- Deixe o queixo cair ligeiramente e olhe para baixo, para um ponto à sua frente.
- Se estiver numa cadeira, coloque as solas dos pés no chão. Se estiver no chão, cruze as pernas.
- Deixe os braços caírem naturalmente para os lados, com as palmas das mãos apoiadas nas coxas.
- Se a pose se tornar demasiado desconfortável, faça uma pausa ou ajuste-a.

Recursos Necessários:

Cronómetro ou relógio para controlar a duração do exercício

Sala silenciosa, cadeira ou chão com uma almofada confortável

Será que sabemos realmente como respirar?

A respiração é uma atividade tão comum que nem sequer pensamos nela. No *Mindfulness*, a respiração é uma faceta fundamental e o facto de reconhecermos a nossa respiração pode influenciar os pensamentos e as emoções e promover a calma. Além disso, diferentes tipos de técnicas de respiração têm sido associados a inúmeros benefícios para a saúde. Mas antes de avançarmos, vamos aprender a respirar como ponto de entrada para uma compreensão mais profunda do *Mindfulness*.



www.canva.com

Imagem: [Pexels](#)

Respiração consciente

Trata-se apenas de estar consciente da sua ocorrência natural. Comece por respirar normalmente e preste atenção à sua respiração. Quando a sua mente divagar naturalmente, repare nisso e volte simplesmente à ocorrência de cada inspiração e expiração.

Contar as respirações

Trata-se de contar cada respiração, o que será surpreendentemente difícil. Mas para as pessoas que trabalham num ambiente agitado e com muitas tarefas em mente, esta técnica ajudará a diminuir o stress e a ansiedade, e a gerir melhor as emoções negativas.

Respiração profunda

Também designada por respiração abdominal ou respiração diafragmática, a respiração muito completa até à barriga e a expiração completa ajudam a reduzir o stress e a promover uma sensação de calma.

Respiração 2-4

Trata-se de prolongar a expiração de modo a que seja mais longa do que a inspiração. Inspirar durante duas contagens e expirar imediatamente durante quatro contagens abranda a respiração, o ritmo cardíaco, a pressão arterial e o metabolismo, com impacto direto na redução do stress extremo.

Respirações energizantes

Trata-se de aumentar a energia e o estado de alerta através da inspiração em quatro tempos e da expiração num único fôlego longo, de modo a que os pulmões fiquem completamente vazios.

PILARES DO MINDFULNESS

Estes **sete princípios do *mindfulness*** foram introduzidos por Jon Kabat-Zinn, Ph.D., o criador do programa de Redução do Stress Baseado na Atenção Plena (MBSR).



Image: Pexels

Não julgar

O mundo é um lugar colorido. Não podemos pensar nele como sendo preto e branco. É comum ouvirmos que não devemos julgar os outros. Mas e quanto a nós próprios? O *mindfulness* ensina-nos a não sermos tão duros connosco ou com os outros que talvez tenham tido uma recaída ou tenham formas diferentes de lidar com a situação.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.2 **Pausa para Autocompaixão**

Fundamentação:

Para muitos de nós, é mais fácil cultivar pensamentos de amor e aceitação para os outros do que oferecer essa bondade a nós próprios. Esta prática é um convite a oferecermos a nós próprios a mesma bondade e compaixão que ofereceríamos a um ente querido, ajudando-nos a abraçarmo-nos com amor.

Como Aplicar o Exercício:

Pode fazer uma pausa de autocompaixão sempre que se sentir preocupado, ansioso, stressado ou preso num padrão de pensamento negativo.

Instruções:

- Encontre um espaço seguro onde possa fechar confortavelmente os olhos durante alguns momentos.
- Feche os olhos, leve uma ou ambas as mãos ao coração, deixando-as apoiadas no peito.
- Inspire três vezes, profundamente, para dentro do corpo, deixando o peito e a barriga expandirem-se.

- Aproveite este tempo para reconhecer que está em dificuldades, oferecendo a si próprio quaisquer palavras de apoio ou compaixão que poderia oferecer a um ente querido. Imagine que é o seu próprio amigo, que se ama e se abraça, custe o que custar, durante mais algumas respirações completas.
- Antes de terminar o exercício, repita algumas vezes as seguintes frases só para si:
Eu honro-me e apoio-me.
Eu amo-me e aceito-me.
Eu pratico a paz e a paciência.
Sou digno da minha própria compaixão e bondade.
Repita estas frases as vezes que considerar necessárias.
- No final, reserve algum tempo para dizer a si próprio quaisquer outras coisas que precise de ouvir. Quando estiver pronto, abra lentamente os olhos. Leve a auto-compaixão deste exercício consigo ao longo do dia.

Recursos Necessários:

Cronómetro ou relógio para controlar a duração do exercício
Sala silenciosa, cadeira ou chão com uma almofada confortável



Imagem: [Pexels](#)

Paciência

Não há necessidade de ter pressa. Deve-se viver o momento pelo que ele é e não ficar demasiado fixado no futuro, porque o único momento em que podemos viver é o momento presente. O *mindfulness* ajuda-nos a prestar atenção ao presente e a ter consciência do que nos rodeia, em vez de ruminarmos o passado ou desejarmos que o futuro chegue mais depressa.

Deixar ir

Libertarmo-nos das preocupações e concentrarmo-nos no presente. Deixar de lado os erros que cometemos no passado, a raiva contra as pessoas que fazem parte da nossa vida e os traumas do passado. É humanamente muito mais fácil pensar em coisas que não podemos mudar e que nos causam muito stress. O *mindfulness* ajuda-nos a aceitar o momento presente, a libertar o stress e a aceitar o mundo tal como ele é.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.3 Estar Quietos

Fundamentação:

Os seres humanos são viciados em movimento. As nossas mentes não estão habituadas a ficar paradas, a não fazer nada, a esperar, a descansar ou a ouvir. Ficamos bastante desconfortáveis. Mas a distração é o que nos afasta do momento presente, o único lugar onde podemos ser realmente felizes e satisfeitos connosco próprios e com as nossas vidas. É na quietude que somos capazes de ver a verdadeira natureza das nossas mentes, e reconhecer a verdadeira natureza como sendo de contentamento e alegria.

Como Aplicar o Exercício:

Sente-se confortavelmente no local mais calmo que conseguir encontrar.

Coloque um temporizador para 3, 5 ou 7 minutos.

Instruções:

- Feche os olhos e preste atenção à sua respiração
- Permita-se descansar, não fazer nada, simplesmente ficar quieto
- Descanse na presença da respiração e da consciência corporal
- De cada vez que se aperceber de pensamentos sobre o futuro, ou de rumações sobre o passado, lembre-se de que tem permissão para os deixar ir, para se manter presente, para descansar
- Sinta a sua mente relaxar de volta à liberdade do espaço
- Deixe que a sua mente faça uma pausa e descanse numa sensação de tranquilidade

Recursos Necessários:

Cronómetro ou relógio para controlar a duração do exercício

Sala silenciosa, cadeira ou chão com uma almofada confortável

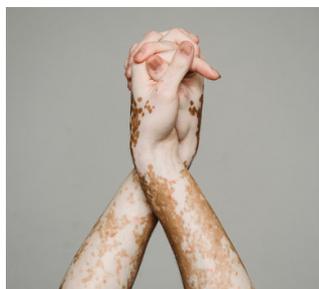


Imagem: Pexels

Aceitação

Do ponto de vista do *mindfulness*, a aceitação não significa aprovação ou conformidade, mas sim ver o momento presente como ele realmente é, sem ser toldado pelos seus preconceitos. Pode aceitá-lo ou mudá-lo, se for apropriado para si, porque este princípio tem a ver com deixar de lado a negação ou a ignorância e aceitar os factos como eles são.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.4

Exercício de Mindfulness RAIN

Fundamentação:

RAIN é uma prática de *mindfulness* que o ajudará a concentrar-se no presente e a lidar com pensamentos e emoções desconfortáveis.

Como Aplicar o Exercício:

Sente-se ou deite-se numa posição confortável.

Feche os olhos ou deixe o seu olhar suavizar-se.

Faça três respirações lentas e profundas no início e no fim do exercício.

Continue a ser atento e gentil consigo próprio ao longo do dia.

Instruções:

Siga os passos abaixo, dedicando alguns minutos a cada passo:

- **(R)ECONHECER:** Deixe-se sentir à vontade no momento presente. Reconheça lentamente o que o rodeia. Tome consciência dos seus pensamentos, sentimentos e sensações físicas. Tente nomear os seus sentimentos em voz alta ou em silêncio, conforme preferir.
- **(A)CEITAR:** Observe as suas sensações atuais como se estivesse a ver um filme. Os seus pensamentos e sentimentos vão e vêm. Deixe-os ser, não tente controlá-los. Não faça julgamentos. Tudo o que está a sentir ou a pensar está bem. Pode até dizer a si próprio: "*É assim que as coisas são neste momento*".
- **(I)NVESTIGAR:** Preste atenção às palavras que estão a passar pela sua mente neste momento. Preste atenção às emoções e tente descobrir a sua origem. Preste atenção à forma como esses sentimentos são sentidos pelo seu corpo. Identifique a sua parte mais vulnerável e descubra o que ela precisa: amor, aceitação, pertença ou, talvez, perdão.
- **(N)UTRIR:** Seja gentil consigo mesmo e com o que está a passar neste momento. Diga a si próprio coisas simpáticas como "*amo-te*" ou "*estás bem*", por exemplo. Agora pense noutra pessoa - um amigo, alguém da sua família, o seu animal de estimação preferido, ou talvez o seu ídolo - e imagine que o amor dessa pessoa está a ser derramado sobre si. Deixe-se inundar pelo amor e pela compaixão até se sentir calmo e tranquilo.

Recursos Necessários:

Sala silenciosa, cadeira ou chão com almofada confortável



Imagem: Pexels

Não se esforçar

É a prática de reconhecer que quem somos é suficiente e que o esforço para ser "diferente" ou "melhor" pode ser uma distração. Abrace quem você é e encontre conforto nisso. Isto permite-lhe concentrar-se nas coisas que importam no momento presente.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.5 Gratidão

Fundamentação:

O exercício de gratidão abre a nossa consciência para todas as coisas boas que acontecem nas nossas vidas. É uma técnica utilizada para nos ligarmos à realidade da nossa situação atual. A gratidão abre os nossos olhos para tudo o que está a correr bem no momento presente.

Como Aplicar o Exercício:

Sente-se confortavelmente no local mais calmo que conseguir encontrar

Coloque um temporizador para 5, 7 ou 10 minutos

Instructions:

- Feche os olhos e tome consciência da sua respiração
- Repare onde se encontra
- Comece por reconhecer a sua boa sorte por ter nascido no seu país, um lugar mais seguro do que outros
- Aproxime-se mais da sua região específica desse país
- Como tem sorte em estar aí, repare em todas as qualidades positivas da zona que o rodeia
- Amplie o seu bairro, registando todas as suas qualidades positivas
- Aproxime-se da casa em que se encontra. Consciente de que nem toda a gente tem a sorte de ter um teto sobre a cabeça
- Repare na roupa que tem vestida, no seu corpo humano. Respiração. Funcionamento.
- Experimente a gratidão por cada um dos seus sentidos. Ouvir, ver, saborear, cheirar, sentir.
- Reconheça que está aqui, neste momento, a relaxar, a aprender, a crescer e a aprofundar a sua consciência.
- Sente-se com este sentimento de gratidão até que o temporizador se desligue

Recursos Necessários:

Temporizador para registar a duração do exercício. Sala silenciosa.



Imagem: Pexels

Mente de principiante

A vida está sempre a mudar. Nenhum momento é igual a outro. Cada um é único na sua natureza e contém possibilidades únicas. No contexto da atenção plena, este conceito tem a ver com simplicidade. Ao enfrentar uma nova situação, actue sabendo que não sabe tudo, não sob o peso de ideias e experiências passadas,



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.6 Tudo Fresco e Novo

Fundamentação:

A mente de principiante, ou mente infantil, é um estado de espírito em que abordamos tudo com curiosidade, como se fosse fresco e novo. Neste estado de espírito, estamos livres dos nossos julgamentos habituais e somos mais capazes de ver o potencial infinito em todas as coisas. Este exercício usa o corpo, e não apenas a mente, para trazer consciência aos nossos hábitos e uma maior atenção à nossa atividade diária.

Como Aplicar o Exercício:

Utilize a sua casa ou o seu escritório para praticar este exercício. Programe um temporizador para 15, 30 ou 60 minutos.

Instruções:

- Faça o seu dia normalmente, mas realize todas as atividades com a sua mão não dominante (*se for canhoto, realize todas as atividades com a mão direita e vice-versa*).
- Por exemplo, lavar os dentes, pegar na chávena de café, levantar o telemóvel ou abrir portas com a mão não dominante. Ao dar um passo em frente, para baixo ou para cima, dê um passo com o pé não dominante.
- Mantenha-se atento enquanto faz cada uma das suas actividades diárias normais, mas de uma nova forma.
- Deixe que a estranheza de cada ação o ajude a ver cada ação como nova e fresca.

Recursos Necessários:

Cronómetro ou relógio para controlar a duração do exercício. Qualquer local que considere apropriado, em casa ou no escritório.



Imagem: Pexels

Confiança

Ter confiança em si próprio, nas suas crenças e na sua intuição é necessário para encontrar a paz. Tem de fazer as suas próprias escolhas com base na sua reflexão profunda sobre as opções possíveis e não no que os outros lhe dizem ser a forma correta de agir.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.7

Despertar consciente: Começar com um Propósito

Fundamentação:

A intenção refere-se à motivação de tudo o que pensamos, dizemos ou fazemos. Esta prática pode ajudá-lo a alinhar o seu pensamento consciente com os impulsos inconscientes, de modo a que os seus processos de tomada de decisão e comportamentos durante momentos de dificuldade sejam, na sua maioria, mais conscientes e compassivos.

Como Aplicar o Exercício:

Esta prática é melhor realizada logo de manhã, antes de verificar o telemóvel ou o e-mail. Demore o tempo que precisar.

Instruções

- Depois de acordar, fique na sua cama ou vá para uma cadeira confortável e relaxe. Feche os olhos e tome consciência das sensações do seu corpo. Certifique-se de que as suas costas estão direitas, mas não rígidas.
- Faça três respirações longas e profundas - inspire pelo nariz e expire pela boca. Depois, deixe-se respirar normalmente, experimentando simplesmente o processo de respiração, tomando consciência dos movimentos de entrada e saída do seu peito e barriga.
- Agora pergunte a si próprio qual a intenção que quer estabelecer para hoje
- Esta intenção pode ser simplesmente ser gentil consigo mesmo, ser generoso com os outros, estar presente na sua vida, fazer algo para a sua alma, ir ao ginásio, comer bem, desfrutar dos seus amigos ou qualquer outra coisa que considere importante.
- Faça uma verificação rápida durante o dia. Faça uma pausa, respire fundo e lembre-se da sua intenção.

Recursos Necessários:

Qualquer divisão silenciosa, de preferência o seu quarto.

OS TRÊS C'S DO MINDFULNESS COMPROMETIDO

Os três C's do Mindfulness Comprometido são **curiosidade, coragem e cuidado**. Estas três qualidades contribuem para a qualidade das técnicas de atenção plena que utilizamos, tornando-as mais dinâmicas e proativas.

Curiosidade

A atenção plena ajuda-nos a substituir a indiferença e o tédio pela curiosidade. Há momentos em que deixamos de nos sentir vivos. A indiferença e a sensação de cansaço mental toldam a nossa capacidade de ver a oportunidade de pequenas alegrias e de nos ligarmos à vida no momento.



Imagem: [Canva](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.8 Cultivar o Encanto Típico da Infância

Fundamentação:

Este exercício ajudá-lo-á a regressar à sua capacidade infantil de presença e curiosidade, aumentando a sua atenção ao ambiente que o rodeia.

Como Aplicar o Exercício:

Pode praticar este exercício onde quer que esteja e durante o tempo que precisar.

Instruções:

- Faça uma pausa onde quer que esteja - sentado, de pé ou deitado.
- Feche os olhos e convide a sua criança interior, aberta e curiosa, a vir à superfície.
- Quando voltar a abrir os olhos, imagine que está a experimentar tudo o que o rodeia pela primeira vez. Durante alguns minutos, observe o seu ambiente, procurando cores, texturas, aromas, movimentos, sentindo a terra, a cadeira, a cama ou outra superfície por baixo de si
- Mantenha a sua atenção num objeto específico da sua consciência que agrade aos seus sentidos durante um minuto e repare como a mente e o corpo se sentem nesse momento
- Pode repetir este exercício numa variedade de locais e em diferentes alturas do dia.

Recursos Necessários:

- Nenhum

Coragem

Trazer a coragem consciente para as nossas vidas significa estarmos conscientes dos nossos medos e inseguranças que são uma presença constante nas nossas vidas e que podem facilmente definir os nossos comportamentos e experiências, se os deixarmos. A coragem, por outro lado, ajuda-nos a pensar, agir e falar de acordo com os nossos valores e auto-expressão criativa.

Imagem: [Pexels](#)

EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.9 Caminhada Consciente

Fundamentação:

Caminhar com atenção é uma prática que aumenta a nossa concentração e presença, ajudando-nos a sintonizar com a simplicidade de um dos nossos movimentos diários mais básicos.

Como Aplicar o Exercício:

Encontre um espaço onde possa dar aproximadamente dez passos completos num só. Um local seguro e confortável ao ar livre seria adequado para este exercício.

Instruções:

- Para experimentar caminhar com presença total, comece por ficar de pé num local. Repare nas sensações da terra ou do chão contra os seus sapatos ou pés. Faça três respirações completas para acalmar a mente e para se fixar nesta prática.
- Comece por dar um passo lento, a uma fração da velocidade a que normalmente o daria.
- Com este passo (e com cada um dos que se seguem), conceda a plenitude da sua consciência à sensação do movimento.
- Enquanto dá cerca de dez passos completos numa direção, continue a fixar a sua atenção na experiência de andar.
- Quando tiver terminado de se mover numa direção, vire-se conscientemente para voltar ao ponto de partida.
- Lentamente, volte para o ponto de partida.
- Quando regressar ao ponto de partida, enraíze-se de novo no chão por baixo de si. Faça três respirações completas e conscientes e depois reflecta sobre a sua experiência com esta prática.

Recursos Necessários:

- Um ambiente confortável ao ar livre.

Care

Mindfulness ajuda-o a escolher o cuidado em vez da intolerância e da dureza. Pode ser fácil tornar-se intolerante com as nossas próprias imperfeições ou com as dos outros. Também pode parecer mais seguro não se importar. Praticar o cuidado consciente significa estar ligado ao nosso próprio coração, manter-se gentil, consistente e afetuoso, mesmo que seja mais fácil não o fazer.



Imagem: Pexels



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 4.10 Reparar em Quem nos Ajuda

Fundamentação:

Nunca estivemos sozinhos e não estamos sozinhos neste momento. O *mindfulness* ajuda-nos a reconhecer o quanto somos verdadeiramente apoiados e cuidados por todos os seres do mundo à nossa volta.

Como Aplicar o Exercício:

Sente-se confortavelmente num local calmo. Não é necessário um limite de tempo.

Instruções:

- Feche os olhos e inspire e expire pelo nariz
- Lembre-se de todas as pessoas que já o ajudaram na sua vida
- Ao recordar cada uma delas, imagine que estão sentadas no céu à sua frente, olhando para baixo e sorrindo para o sítio onde se encontra, aqui e agora
- Pense na sua mãe, na sua família ou naqueles que o ajudaram a criar, mas também nos professores, treinadores e ajudantes da sua vida
- Leve o tempo que precisar para convidar todos os seus ajudantes para o espaço no céu à sua frente
- Quando eles estiverem lá em cima, sinta a sua presença
- Sinta o seu apoio, o seu amor e o seu carinho por si
- Imagine esse amor, apoio e carinho a brilhar sobre si como raios de luz
- Sinta-o no seu corpo como se estivesse a ser abraçado por todo esse calor e bondade
- Gere um profundo sentimento de gratidão por cada um dos seus ajudantes, descansando no seu aconchego durante o tempo que desejar
- Quando estiveres pronto para encerrar a meditação, agradece aos teus ajudantes com as tuas próprias palavras.
-

Recursos Necessários:

- Ambiente confortável.

CONCLUSÕES

Em psicoterapia, o treino da **mindfulness** é regularmente utilizado como ferramenta para tratar a depressão, a ansiedade, o stress e as perturbações do humor, com efeitos a longo prazo, de acordo com vários estudos realizados nas últimas décadas (Grossman et al., 2004, Hoffmann et al., 2010)

Alguns estudos também concluíram que as pessoas que praticam regularmente **mindfulness** e desenvolvem uma abordagem consciente da vida desenvolvem alterações no funcionamento do cérebro que contribuem para a regulação emocional, a concentração e a velocidade de processamento cognitivo, com efeitos positivos a longo prazo (Davis & Hayes, 2011).

Mas também os indivíduos que praticam a **mindfulness** e não sofrem de qualquer doença mental podem ver os benefícios psicológicos: uma sensação geral de bem-estar, melhor concentração e maior moralidade. A prática da atenção plena também traz benefícios para a saúde física, que incluem a melhoria do funcionamento imunitário, a melhoria da saúde cardiovascular, a satisfação geral com as relações, menos stress emocional e melhor comunicação.



Imagem: [Canva](#)

REFERÊNCIAS

5 Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://psychprofessionals.com.au/5-benefits-of-mindfulness/>

5 Mindfulness Breathing Exercises You Can Do Anywhere, Anytime. (2023, March 29). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life. (2018, August 27). Retrieved from <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

12 Fascinating Ways Mindfulness Can Improve Your Mental (and Physical) Health, According to Science. (2022, September 10). Retrieved from <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

Antonova, E., Chadwick, P., & Kumari, V. (2015). More meditation, less habituation? The effect of mindfulness practice on the acoustic startle reflex. *PLoS one*, 10(5), e0123512.

Applying the Three C's of Engaged Mindfulness. (2017, September 26). Retrieved from <http://tobyouvry.com/2017/09/applying-the-three-cs-of-engaged-mindfulness/>

Barnes, S.W., Brown, K.W., Krusemark, E.A., Campbell, W.K., & Rogge, R.D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 175(4), 494-501.

Ce este Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://adrianvintu.net/2016/06/27/ce-este-mindfulness/>

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 303-322.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine, 65*(4), 564-570.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.

FOMO & FOLO: The Social Addiction of Gen Z. (2023, September 1). Retrieved from <https://millennialmarketing.com/2018/03/fomo-folo-the-social-addiction-of-gen-z/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35-43.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of behavioural medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine, 51*(2), 199-213.

Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.

How To Guide Mindfulness Meditations For Well-Being and Resilience. (2023, April 8). Retrieved from <https://mindfulnessexercises.com/mindfulness-worksheets-2/>

Lee, P., Sujun, C., Yuanjun, Y., Yilin, C., Ruohan, F., & Xingyan, F. (2019). The Effect of Mindfulness and Wisdom as Intervention to Deal with Collage Students' Internet Addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis, 5*(10), 161.

Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PLoS one*, *14*(11).

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, *18*(1), 176-186.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, *31*(4), 271-283.

RAIN: Mindfulness Technique. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/rain-mindfulness-technique>

Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *10*(12), 1758-1768.

The 6 Most Common Types of Technology Addiction. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/the-6-most-common-types-of-technology-addiction>

The Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-article/benefits-of-mindfulness>

Tot ce trebuie să știi despre mindfulness. (2020, June 8). Retrieved from <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>

Wellesley Alumna Lends Expertise on Teens' Use of Social Media to CNN Special Report. (2015, November 18). Retrieved from <https://www.wellesley.edu/news/2015/november/node/77866>

What are the 7 Principles of Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://www.mindfulleader.org/7-principles-mindfulness>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, *19*(2), 597-605.

Módulo 5

Outros Métodos de Focalização

INTRODUÇÃO

Bem-vindo a este módulo sobre Métodos de Focalização no contexto da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a Perturbação de Dependência da Internet (PDI). Este módulo foi concebido para fornecer uma compreensão abrangente de vários métodos-chave utilizados na TCC para gerir e ultrapassar a PDI.

O objetivo deste módulo é dotá-lo de conhecimentos práticos e de estratégias que podem ser aplicadas para atenuar os efeitos da PDI. Os métodos que iremos abordar incluem Praticar o Oposto, Interrupções Externas, Definição de Objetivos, Cartões de Lembrete e Inventário Pessoal. Cada um destes métodos serão explorados em pormenor, proporcionando uma

compreensão teórica, bem como aplicações práticas.

Na nossa era cada vez mais digital, a prevalência de PDI tem vindo a aumentar, tornando mais importante do que nunca compreender as abordagens terapêuticas eficazes. Este módulo visa contribuir para esta compreensão, fornecendo uma exploração abrangente dos principais métodos de TCC para o PDI, refletindo a necessidade de tais recursos, conforme destacado por pesquisas recentes (Stawinoga & Marks, 2019).

Nas páginas seguintes, iremos aprofundar cada método, discutindo o seu objetivo, a forma de o implementar e os potenciais

desafios e soluções. Também forneceremos estudos de casos reais, recursos adicionais e exercícios diários de retirada para apoiar o seu percurso de aprendizagem.

FOCO E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC)

A TCC é uma abordagem terapêutica muito utilizada que ajuda os indivíduos a compreenderem como os seus pensamentos e sentimentos influenciam os seus comportamentos. É particularmente eficaz no tratamento de uma série de perturbações, incluindo a perturbação de dependência da Internet (PDI).

A perturbação de dependência da Internet caracteriza-se por preocupações excessivas ou mal controladas, impulsos ou

comportamentos que causam perturbações ou sofrimento. O objetivo da TCC no tratamento do PDI é ajudar os indivíduos a reconhecerem padrões prejudiciais de utilização da Internet, a desafiarem os processos de pensamento negativos associados e a desenvolverem hábitos de utilização da Internet mais saudáveis.

No contexto da TCC para o PDI, o conceito de foco desempenha um papel crucial:

- **Foco no Presente:** A TCC incentiva os indivíduos a concentrarem-se nos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos atuais relacionados com a utilização da Internet. Ao concentrarem-se no presente, os indivíduos podem identificar e desafiar pensamentos e comportamentos inúteis que contribuem para a utilização excessiva da Internet.
- **Foco no Positivo:** A TCC ajuda os indivíduos a concentrarem-se em experiências e atividades offline positivas. Isto pode contrabalançar o fascínio das atividades online e ajudar a reduzir o tempo passado na Internet.



Imagem: Pexels

- **Concentrar-se no específico:** A TCC incentiva as pessoas a concentrarem-se em problemas ou desafios específicos relacionados com a sua utilização da Internet. Pode tratar-se de determinados estímulos que levam a uma utilização excessiva ou de momentos específicos do dia em que o controlo parece estar perdido. Ao concentrar-se nestas especificidades, torna-se mais fácil desenvolver estratégias direcionadas para a mudança.
- **Foco no racional:** A TCC ajuda os indivíduos a concentrarem-se em pensamentos racionais e baseados em provas sobre a sua utilização da Internet, em vez de crenças irracionais ou infundadas. Isto pode ajudar a desafiar e a alterar os padrões de pensamento inúteis que contribuem para o PDI.

Nas secções seguintes, iremos aprofundar vários métodos baseados no foco, utilizados na TCC para o PDI, incluindo a prática do oposto, as interrupções externas, a definição de objetivos, os cartões de lembrete e o inventário pessoal. Cada um destes métodos será explicado em pormenor, com exemplos práticos e exercícios para o ajudar a compreendê-los e a aplicá-los na sua própria vida ou no seu trabalho com os outros.



Método #1: Praticar o oposto

Este método baseia-se no princípio da ativação comportamental, que é um processo terapêutico que incentiva os doentes a adotarem comportamentos alternativos que são opostos aos seus comportamentos habituais e problemáticos. No contexto do PDI, "Praticar o oposto" pode envolver o envolvimento em atividades diametralmente opostas à utilização excessiva da Internet. Por exemplo, se um indivíduo tende a passar uma quantidade significativa de tempo em plataformas de redes sociais, o comportamento oposto pode envolver socializar pessoalmente com amigos ou familiares ou participar em atividades de grupo offline.

Objetivo

O objetivo do método "Praticar o Oposto" na gestão da dependência é perturbar os padrões de utilização excessiva da Internet através da adoção ativa de comportamentos que contrariam os relacionados com a dependência. Ao participarem intencionalmente em ações opostas, os indivíduos pretendem reconfigurar os seus hábitos, reduzir a utilização da Internet e desenvolver uma relação mais saudável com a tecnologia.

Aplicações de "Praticar o oposto" para a gestão da PDI

1. Perturbação do comportamento

- Desafiar o comportamento automático e habitual de utilização excessiva da Internet através da introdução de ações deliberadas e contrastantes.
- Identificar os comportamentos específicos relacionados com a Internet que contribuem para o PDI e escolher intencionalmente os comportamentos opostos.

2. Ativação comportamental

- Promover o envolvimento em atividades alternativas e significativas que melhorem o bem-estar e substituam o tempo passado online.
- Selecionar atividades que estejam de acordo com os interesses e valores pessoais, tais como a prática de passatempos, exercício físico, leitura ou passar tempo de qualidade com os entes queridos.

3. Experiências novas

- Cultivar a novidade e a variedade nas rotinas diárias, reduzindo a dependência de atividades familiares baseadas na Internet.
- Experimentar novas atividades que foram anteriormente negligenciadas ou inexploradas, promovendo um sentimento de realização e descoberta.

4. Envolvimento consciente

- Aumentar a consciência do momento presente, escolhendo ações intencionalmente, promovendo o mindfulness e reduzindo a utilização impulsiva da Internet.
- Envolver-se plenamente nas atividades escolhidas, prestando atenção às experiências sensoriais, aos pensamentos e às emoções associadas à atividade.

5. Reforço comportamental

- Associar emoções e recompensas positivas a atividades não relacionadas com a Internet, reforçando o seu valor.
- Reconhecer a sensação de realização e de prazer obtida com a participação em comportamentos opostos.

6. Quebrar o isolamento

- Contrariar os efeitos isoladores da utilização excessiva da Internet, participando em atividades sociais ou orientadas para a comunidade.
- Ligue-se a outras pessoas através de interações pessoais, atividades de grupo ou voluntariado.



Imagem: [Pexels](#)

O Processo de Aplicação de "Praticar o Oposto"

- **Identificar os comportamentos problemáticos:** Reconhecer os comportamentos específicos relacionados com a Internet que contribuem para o PDI
- **Escolher comportamentos opostos:** Selecionar atividades que contrastem diretamente com a utilização problemática da Internet.
- **Planear e programar:** Incorporar os comportamentos opostos nas rotinas diárias e programá-los intencionalmente.
- **Agir com intenção:** Envolver-se nas atividades escolhidas com atenção, concentrando-se na experiência e no objetivo.
- **Monitorizar o progresso:** Acompanhar o envolvimento em comportamentos opostos e avaliar o seu impacto na redução da utilização da Internet.
- **Adaptar e aperfeiçoar:** Ajustar a escolha dos comportamentos opostos conforme necessário, com base nas preferências pessoais e nos resultados.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.1 Técnica do Temporizador

Fundamentação:

A técnica do temporizador é um dispositivo de paragem externo que utiliza um temporizador para limitar a duração da utilização da Internet. Isto pode ser particularmente útil para indivíduos com PDI que perdem a noção do tempo enquanto estão online.

Como Aplicar o Exercício:

1. Identificar o comportamento problemático relacionado com a utilização da Internet.
2. Definir um temporizador para uma duração razoável antes de iniciar a atividade na Internet.
3. Parar a atividade na Internet quando o temporizador se desligar.

Instruções:

1. Escolha uma atividade na Internet em que tende a passar demasiado tempo.
2. Antes de iniciar a atividade, defina um temporizador para uma duração razoável (por exemplo, 30 minutos).
3. Inicie a atividade na Internet. Quando o temporizador se desligar, interrompa a atividade e participe numa atividade diferente, não relacionada com a Internet.

Recursos Necessários:

Um temporizador (pode ser um temporizador físico ou uma aplicação de temporizador no telemóvel)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.2

O Plano de Ação Oposto

Fundamentação:

Praticar o oposto é uma técnica usada na TCC que envolve a identificação de um comportamento problemático e, em seguida, a prática consciente do comportamento oposto. No contexto da DAI, se um indivíduo tende a isolar-se e a passar horas na Internet, o comportamento oposto pode ser procurar interação social ou envolver-se em actividades offline.

Como Aplicar o Exercício:

1. Identificar o comportamento problemático relacionado com a utilização da Internet.
2. Determine qual seria o oposto desse comportamento.
3. Faça um plano para praticar esse comportamento oposto.

Instruções:

1. Identifique um comportamento específico relacionado com a sua utilização da Internet que gostaria de mudar.
2. Pense no que seria o oposto desse comportamento. Por exemplo, se tem tendência para navegar nas redes sociais quando se sente sozinho, o comportamento oposto pode ser telefonar a um amigo ou familiar.
3. Estabeleça o objetivo de praticar esse comportamento oposto da próxima vez que sentir vontade de se envolver no comportamento problemático. Escreva o seu plano e guarde-o num local onde o possa ver facilmente.

Recursos Necessários:

- Um diário ou uma folha de papel para escrever o seu plano
- Quaisquer recursos necessários para o comportamento oposto (por exemplo, um telefone para telefonar a um amigo, equipamento desportivo para atividade física, etc.)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.3 O Desafio Offline

Fundamentação:

O Desafio Offline é um exercício que envolve a substituição de atividades online por outras offline. Este exercício pode ser particularmente útil para pessoas com PDI que passam a maior parte do seu tempo livre na Internet.

Como Aplicar o Exercício:

1. Identifique uma atividade online em que passa muito tempo.
2. Determine uma atividade offline que possa fazer em vez disso.
3. Sempre que sentir vontade de participar em atividades online, optar por atividades offline.

Instruções:

1. Escolha uma atividade online em que tende a passar demasiado tempo. Pode ser navegar nas redes sociais, jogar jogos online ou ver vídeos.
2. Pense numa atividade offline de que goste ou na qual gostaria de passar mais tempo. Pode ser ler um livro, praticar um desporto, cozinhar ou qualquer outro passatempo offline.
3. Da próxima vez que sentir vontade de se dedicar à atividade online, resista a essa vontade e faça a atividade offline. Tente fazer isto de forma consistente durante uma semana.

Recursos Necessários:

- Uma lista das atividades online em que passa demasiado tempo.
- Uma lista de atividades offline de que gosta ou que gostaria de experimentar.
- Um compromisso para resistir ao impulso de se envolver nas atividades online e, em vez disso, fazer as atividades offline.



Imagem: [Pexels](#)



Método #2: Interruptores externos

Os dispositivos de interrupção externa são ferramentas ou estratégias que ajudam as pessoas a gerir a sua utilização da Internet, fornecendo um sinal ou lembrete externo para que parem ou limitem as suas atividades online.

Objetivo

O objetivo do método da "interrupção externa" na gestão do PDI é introduzir pistas ou avisos externos que interrompam a utilização excessiva da Internet, promovendo uma maior atenção e autorregulação. Estas rolas funcionam como lembretes tangíveis para ajudar os indivíduos a manterem-se conscientes do seu comportamento em linha e incentivá-los a fazer uma pausa ou a limitar a utilização da Internet quando necessário.

Aplicação do método da interrupção externa para gerir a PDI

1) Interrupção Consciente:

- Interromper o fluxo de utilização irrefletida da Internet, desencadeando a tomada de consciência e a consideração do comportamento online.
- Defina alarmes ou lembretes periódicos para que os indivíduos façam uma pausa e avaliem a sua atividade atual na Internet.

2) Sinais Físicos:

- Utilize objetos físicos ou símbolos que sirvam de pistas para parar ou reduzir a utilização da Internet.
- Colocar um pequeno objeto na secretária do computador ou no smartphone como um sinal visual para lembrar as pessoas de fazerem pausas.

3) Modificação do Ambiente:

- Alterar o ambiente físico para criar uma pausa para reflexão antes de se envolver em atividades na Internet.
- Reorganizar o espaço de trabalho ou designar áreas específicas para a utilização da Internet para estabelecer limites mentais.

4) Pausas Programadas:

- Introduzir intervalos pré-determinados para pausas na utilização da Internet, evitando uma utilização prolongada e contínua.
- Defina temporizadores para pausas regulares para participar em atividades offline ou de relaxamento.

5) Restrições de Dispositivos:

- o Implementar software ou aplicações que restrinjam o acesso à Internet após um determinado período de tempo ou limite de utilização.
- o Utilize as definições do dispositivo ou aplicações de terceiros para impor limites saudáveis à utilização da Internet.

6) Lembretes Visuais:

- o Apresentar sugestões visuais na interface digital para incentivar as pessoas a fazer pausas ou a avaliar a sua utilização.
- o Configure protetores de ecrã ou papéis de parede que estimulem a atenção aos hábitos de utilização da Internet.

7) Post-it Notes or Labels:

- o Colocar notas ou etiquetas perto dos dispositivos para lembrar as pessoas dos seus objetivos e intenções relativamente à utilização da Internet.
- o Escreva breves mensagens que promovam um comportamento responsável online e cole-as em locais visíveis.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.4

Consciência dos Comportamentos e Fatores Desencadeantes

Fundamentação:

O Exercício de Sensibilização para Comportamentos e Fatores Desencadeantes orienta os indivíduos no sentido de tomarem consciência dos seus comportamentos e dos fatores desencadeantes que levam à utilização excessiva da Internet. Esta maior consciencialização ajuda a quebrar padrões habituais.

Como Aplicar o Exercício:

Ao utilizar a Internet, preste atenção às suas ações antes, durante e depois das atividades online. Tome nota de quaisquer sinais externos, emoções ou situações que o levem a uma utilização excessiva da Internet.

Instruções:

1. Mantenha um diário ou um documento digital para registar os seus padrões de comportamento e observações de estímulos.
2. No final da semana, reveja os seus comportamentos e estímulos documentados para identificar pontos comuns.
3. Com base nas suas perceções, crie estratégias para gerir ou evitar os estímulos.
4. Utilize este exercício para fazer escolhas intencionais sobre quando e como utiliza a Internet.

Recursos Necessários:

- Diário e ferramentas de escrita.

O processo de Aplicação do Método da Interrupção Externa

- **Selecionar as Interrupções Apropriadas:** Escolher pistas ou estratégias externas que estejam de acordo com as preferências pessoais e o estilo de vida.
- **Definir os sinais:** Introduzir os fatores de interrupção escolhidos no ambiente ou nos dispositivos digitais para garantir uma visibilidade consistente.
- **Utilização Consistente:** Utilizar regularmente os dispositivos de interrupção externos para estabelecer uma rotina de interrupção consciente.
- **Refletir e Ajustar:** Avaliar periodicamente a eficácia dos interruptores escolhidos na promoção da auto-consciência e da mudança positiva de comportamento.
- **Combinar Estratégias:** Experimentar a combinação de vários interruptores externos para uma abordagem abrangente à gestão da utilização da Internet.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.5 Software de Bloqueio

Fundamentação:

Blocking software is an external stopper that restricts access to certain websites or online platforms. This can be useful for individuals with IAD who struggle to resist the temptation of certain sites.

Como Aplicar o Exercício:

Identificar os sites Web ou as plataformas online que contribuem para a sua utilização excessiva da Internet. Instale software de bloqueio e configure-o para bloquear esses sites durante determinadas horas. Respeite as restrições impostas pelo software de bloqueio.

Instruções:

1. Faça uma lista dos sites Web ou plataformas online em que passa demasiado tempo.
2. Instale software de bloqueio nos seus dispositivos. Configure-o para bloquear o acesso aos sites da sua lista durante as horas em que tende a utilizá-los excessivamente.
3. Durante as horas de bloqueio, faça outras atividades em vez de tentar aceder aos sites bloqueados.

Recursos Necessários:

- Software de bloqueio (muitas opções estão disponíveis gratuitamente ou para compra online), uma lista de sites Web ou plataformas online a bloquear e atividades alternativas a realizar.



Método #3: Definição de Objetivos

A definição de objetivos é um método que envolve o estabelecimento de objetivos claros, mensuráveis e específicos no tempo, relacionados com a mudança de comportamento. No contexto da PDI, a definição de objetivos pode ajudar os indivíduos a gerir a sua utilização da Internet, a desenvolver hábitos mais saudáveis e a progredir no sentido da recuperação. O processo de definição de objetivos envolve a identificação de um resultado desejado, a criação de um plano para o alcançar e a revisão e ajustamento regulares do plano, conforme necessário. Este método proporciona uma abordagem estruturada à mudança de comportamento e pode aumentar a motivação, a concentração e a auto-eficácia.

Objetivo

O objetivo do método "Definição de Objetivos" na gestão da PDI é proporcionar aos indivíduos uma abordagem estruturada e eficaz para a mudança de comportamento. Ao definir objetivos claros, mensuráveis e calendarizados relacionados com a gestão da utilização da Internet, este método ajuda os indivíduos a estabelecer uma direção, uma motivação e um sentido de realização. A definição de objetivos visa dividir o grande desafio de gerir a PDI em etapas geríveis, promovendo uma maior auto-eficácia, concentração e mudanças comportamentais positivas.

Aplicação do Método de "Definição de Objectivos" na Gestão da PDI

1. Identificação de Resultados Desejáveis

- Esclarecer o que os indivíduos pretendem alcançar em termos de gestão da utilização da Internet e de estabelecimento de hábitos mais saudáveis.
- Definir resultados específicos, como a redução do tempo diário de utilização do ecrã ou a participação em atividades offline.

2. Criar Planos de Ação:

- Desenvolver estratégias e passos concretos para trabalhar no sentido dos resultados identificados.
- Descreva os passos, os recursos e os prazos necessários para atingir os objetivos, garantindo que são viáveis e realistas.

3. Estabelecer Marcos Mensuráveis

- Divida os grandes objetivos em etapas mais pequenas e mensuráveis para acompanhar os progressos.
- Defina pontos de controlo e indicadores específicos para avaliar o progresso e manter-se motivado.

4. **Revisão e Adaptação Regulares:**

- Avaliar continuamente o progresso, identificar desafios e ajustar o plano conforme necessário.
- Rever regularmente os objetivos estabelecidos, celebrar os êxitos e modificar o plano com base na evolução das circunstâncias.

5. **Desenvolver a Autoeficácia:**

- Desenvolver um sentido de competência e crença na capacidade de ultrapassar a PDI.
- A concretização de objetivos mais pequenos demonstra o progresso, aumentando a confiança e a convicção de que se podem fazer mudanças duradouras.



EXERCÍCIOS DIÁRIOS DE RETIRADA 5.6 **Objetivos para Atividades Offline**

Fundamentação:

Este exercício foi concebido para ajudar as pessoas com PDI a estabelecer objetivos para substituir parte da utilização da Internet por atividades offline. Isto pode ajudar a quebrar o hábito de utilização excessiva da Internet e a desenvolver hábitos novos e mais saudáveis.

Como Aplicar o Exercício:

Identifique uma atividade offline de que goste ou na qual gostaria de passar mais tempo. Estabeleça o objetivo de dedicar um determinado período de tempo a esta atividade todos os dias. Todos os dias, trabalhe para atingir o seu objetivo, dedicando tempo à atividade offline em vez de à Internet.

Instruções:

1. Escolha uma atividade offline de que goste ou que gostaria de experimentar (por exemplo, ler, fazer exercício, cozinhar).
2. Estabeleça o objetivo de dedicar um determinado período de tempo a esta atividade todos os dias (por exemplo, 30 minutos).
3. Todos os dias, dedique algum tempo à atividade que escolheu em vez de à Internet. Tente fazer isto de forma consistente durante uma semana.

Recursos Necessários:

- Quaisquer recursos necessários para a atividade offline (por exemplo, um livro, equipamento desportivo, material de cozinha)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.7

O Exercício de Utilização Orientada para os Objetivos

Fundamentação:

O Exercício de Utilização da Internet Orientado para Objetivos permite que os indivíduos com Perturbação de Dependência da Internet (PDI) recuperem o controlo sobre o seu comportamento online através da definição de objetivos específicos. Esta abordagem facilita um plano estruturado para uma mudança gradual de comportamento.

Como Aplicar o Exercício:

Definir um objetivo claro, escolher uma área específica de utilização da Internet para modificar, como reduzir o tempo passado nas redes sociais. Definir objetivos SMART. Torne o seu objetivo Específico, Mensurável, Atingível, Relevante e Temporizado. Por exemplo, "Vou reduzir a utilização diária das redes sociais em 20 minutos no prazo de duas semanas". Identifique atividades offline agradáveis para substituir o tempo que normalmente passa online.

Instruções:

- Criar um horário semanal: Atribua intervalos de tempo para atividades offline, reduzindo progressivamente o tempo online.
- Implementar uma mudança gradual: Reduzir ligeiramente a utilização diária da Internet, atribuindo tempo a atividades offline escolhidas.
- Acompanhar o progresso: Registrar o tempo online e offline para avaliar a adesão e fazer ajustes.
- Refletir e adaptar: Avaliar regularmente os progressos, ajustar o horário e celebrar os resultados.

Recursos Necessários:

- Materiais de atividade offline,
- Calendário digital ou físico,
- Ferramentas de controlo.



Método #4: Cartões de Lembrete

Os cartões de lembrete são uma ferramenta prática que pode ser particularmente eficaz no tratamento da PDI. Servem como estímulos tangíveis que recordam aos indivíduos os seus objetivos terapêuticos, estratégias de sobrevivência ou afirmações positivas.

Os cartões de lembrete são normalmente pequenos cartões portáteis que contêm afirmações escritas ou sugestões. Estas afirmações podem ser lembretes dos objetivos estabelecidos na terapia, estratégias para lidar com os impulsos de utilização excessiva da Internet ou afirmações positivas para aumentar a motivação e a autoeficácia.

Objetivo

O objetivo da utilização de cartões de lembrete no tratamento da PDI é fornecer aos indivíduos uma ferramenta tangível e de fácil acesso para reforçar os objetivos terapêuticos, as estratégias de confronto e as afirmações positivas. Estes cartões funcionam como pistas visuais que incitam os indivíduos a manterem-se atentos aos seus objetivos de tratamento e incentivam comportamentos mais saudáveis no que diz respeito à utilização da Internet.

Aplicação de Cartões de Lembrete no Tratamento da PDI

1) Reforço de Objetivos

- o Os indivíduos podem escrever objetivos específicos relacionados com a redução da utilização da Internet e a recuperação do controlo sobre o seu comportamento online.
- o Os cartões de lembrete podem ser utilizados para manter estes objetivos na mente, especialmente quando confrontados com a tentação de utilizar excessivamente a Internet.

2) Estratégias de Controlo

- o Os cartões de lembrete podem conter sugestões de atividades alternativas ou de estratégias de sobrevivência a utilizar quando surge a vontade de utilizar excessivamente a Internet.
- o Por exemplo, um cartão pode sugerir um passeio, a prática de respiração profunda ou a prática de um passatempo como forma de gerir o impulso

3) Afirmações Positivas

- Escrever afirmações positivas relacionadas com a superação da PDI.
- Os indivíduos podem levar estes cartões consigo e consultá-los sempre que precisarem de se lembrar das suas próprias forças e capacidades.

4) Técnicas de Distração

- Os cartões de lembrete podem oferecer sugestões de técnicas de distração rápidas para desviar a atenção da vontade de utilizar a Internet.
- Estas técnicas podem envolver puzzles, exercícios de *mindfulness* ou a prática de uma atividade física de curta duração.

5) Consciência dos fatores desencadeantes

- Os indivíduos podem enumerar nos cartões os fatores que desencadeiam a sua utilização excessiva da Internet.
- Ao reconhecerem e reconhecerem esses fatores, os indivíduos estão mais bem preparados para os gerir quando surgem.

O Processo de Aplicação:

- **Criação:** Os indivíduos trabalham com os seus terapeutas para criar cartões de lembrete personalizados que se alinham com os seus objetivos e necessidades de tratamento.
- **Conteúdo:** O conteúdo dos cartões pode incluir declarações de objetivos, estratégias de sobrevivência, afirmações positivas e outros lembretes relevantes.
- **Design:** O design dos cartões pode ser personalizado para refletir as preferências do indivíduo. Podem ser visualmente apelativos e fáceis de transportar.
- **Distribuição:** Os indivíduos podem colocar estes cartões em locais de destaque onde é provável que os vejam, como numa secretária, numa carteira ou como proteção de ecrã nos seus dispositivos.
- **Revisão Regular:** É importante incentivar as pessoas a reverem regularmente os seus cartões de lembrete para manterem o conteúdo atualizado.
- **Adaptação:** O conteúdo dos cartões pode ser atualizado à medida que se fazem progressos ou se aprendem novas estratégias.

Os cartões de lembrete são uma ferramenta de autoajuda que oferece aos indivíduos uma forma tangível de trabalhar ativamente na gestão da PDI. Estes cartões permitem recordar continuamente as intenções e estratégias, apoiando os indivíduos na sua jornada para criar um equilíbrio mais saudável entre a vida online e offline.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.8

Cartões de Lembrete Afirmativos

Fundamentação:

Os cartões de lembrete afirmativos utilizam afirmações positivas para redirecionar o foco da utilização excessiva da Internet para atividades offline mais saudáveis. Estes cartões atuam como estímulos tangíveis para reforçar o empenho do indivíduo na mudança.

Como Aplicar o Exercício:

Desenvolva afirmações que estejam de acordo com os seus objetivos, tais como "Escolho atividades offline conscientes" ou "Controlo a minha utilização da Internet". Escreva cada afirmação num cartão separado. Torne-os visualmente apelativos e fáceis de transportar.

Instruções:

1. Comece o seu dia selecionando um cartão de afirmação. Leia-o em voz alta para definir uma intenção positiva para o dia.
2. Coloque o cartão escolhido num local visível onde costuma utilizar a Internet.
3. Quando reparar no cartão, faça uma pausa e reflita sobre o significado da afirmação. Pense na forma como se relaciona com os seus hábitos de utilização da Internet.
4. Ao longo do dia, deixe que a afirmação guie as suas escolhas. Dê prioridade a atividades offline que estejam de acordo com a sua afirmação.
5. Antes de dormir, reveja a afirmação. Reflita sobre a forma como incorporou a sua mensagem e sobre quaisquer mudanças positivas no seu comportamento.

Recursos Necessários:

- Cartões em branco,
- Marcadores,
- Afirmações.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.9

Cartões de Lembrete de Dicas de Atividades

Fundamentação:

Os cartões de lembrete de atividade ajudam a gerir a PDI, redirecionando o comportamento para atividades mais saudáveis. Funcionam com base no princípio da quebra de padrões automáticos e da promoção do *mindfulness*.

Como Aplicar o Exercício:

Em primeiro lugar, identificar os fatores desencadeantes. É o tédio, o stress ou o hábito? Conceba cartões com atividades alternativas positivas e estimulantes. Estes devem ser visualmente apelativos e de fácil acesso. Quando surgir a vontade de navegar na Internet, pegue imediatamente no seu cartão de sugestões. O objetivo é interromper o comportamento automático. Em seguida, execute a atividade alternativa mencionada no cartão.

Instruções:

1. Conceba cartões de dicas que sejam visualmente apelativos.
2. Colocar os cartões de dicas num local de fácil acesso.
3. Quando surgir a vontade de navegar na Internet, pegue no cartão e siga a atividade sugerida.
4. Acompanhe os seus progressos, anotando a frequência com que muda para a atividade alternativa e reflita sobre como isso o faz sentir.

Recursos Necessários:

1. Cartões de índice ou algo que seja digitalmente equivalente;
2. Atividades alternativas
3. Diário para autorreflexão



Método #5: Inventário Pessoal

O Inventário Pessoal é um processo autorreflexivo. Implica uma descrição exaustiva dos pensamentos, sentimentos, comportamentos e situações em que ocorrem, especialmente os relacionados com a utilização da Internet.

Um inventário pessoal pode incluir:

1. **Pensamentos:** Que pensamentos estão associados à vontade de utilizar a Internet de forma excessiva? Que pensamentos surgem durante e após a utilização da Internet?
2. **Sentimentos:** Que emoções são sentidas antes, durante e depois da utilização da Internet? Como é que a utilização da Internet afeta o humor?
3. **Comportamentos:** Que comportamentos estão associados à utilização da Internet? Que ações são tomadas antes, durante e depois da utilização da Internet?
4. **Situações:** Em que situações ocorre a utilização excessiva da Internet? Quais são os fatores que desencadeiam a utilização excessiva da Internet?

Objetivo

O método do "Inventário Pessoal" tem por objetivo promover a autoconsciência e o conhecimento dos pensamentos, emoções, comportamentos e estímulos relacionados com a utilização excessiva da Internet. Ao examinar sistematicamente estes fatores internos e externos, os indivíduos podem adquirir uma compreensão mais profunda dos factores psicológicos e situacionais subjacentes ao seu PDI. Esta autoconsciência acrescida permite aos indivíduos desenvolver estratégias específicas de mudança de comportamento e tomar decisões informadas para promover hábitos de utilização da Internet mais saudáveis.

Processo de Aplicação do Método do "Inventário Pessoal" para gerir a PDI

1. Pensamentos

- Documentar os pensamentos associados à vontade de utilizar a Internet de forma excessiva, bem como os pensamentos que surgem durante ou após a utilização da Internet.
- Utilize um diário, uma aplicação de anotações digitais ou um documento específico para registar esses pensamentos.

2. Sentimentos

- Registrar as emoções sentidas antes, durante e depois da utilização da Internet.
- Criar um sistema simples de registo das emoções, como um diário ou um mapa de humor.

3. Comportamentos

- Documentar os comportamentos associados à utilização da Internet, incluindo ações antes, durante e depois das atividades online.
- Utilize uma lista de verificação, um diário ou uma aplicação de rastreio para monitorizar e analisar estes comportamentos.

4. Situações

- Identifique e anote as situações específicas e os fatores que levam à utilização excessiva da Internet.
- Mantenha um registo dos sinais ambientais, estados de espírito e eventos que coincidem com o aumento da utilização da Internet.

5. Análise e Reflexão

- Reveja regularmente os dados recolhidos para identificar padrões, ligações e tendências.
- Refletir sobre os conhecimentos adquiridos com a análise para compreender as relações entre pensamentos, emoções, comportamentos e estímulos.

6. Planeamento Estratégico

- Com base nos padrões identificados, desenvolver estratégias para gerir os fatores de desencadeamento e reduzir a utilização excessiva da Internet.
- Criar um plano que descreva ações específicas para contrariar pensamentos, emoções e comportamentos problemáticos.

7. Modificação Comportamental

- Implementar as estratégias e as medidas de ação delineadas no plano.
- Aplicar de forma consistente as estratégias para lidar com os factores desencadeantes e alterar gradualmente os comportamentos.

8. Seguimento e Ajustamento dos Progressos

- Avaliar regularmente a eficácia das estratégias, acompanhando as mudanças nos pensamentos, emoções e comportamentos.
- Ajustar as estratégias conforme necessário com base nos resultados observados.

9. Tomada de Decisão Consciente

- Aplicar os conhecimentos adquiridos no processo de inventário pessoal para tomar decisões mais conscientes relativamente à utilização da Internet.
- Utilizar a informação para escolher alternativas mais saudáveis quando for acionado.

O processo de aplicação do método "Inventário Pessoal" envolve uma automonitorização consistente, análise e planeamento estratégico para desenvolver uma compreensão mais profunda da relação de cada um com a Internet. Esta compreensão serve de base para uma mudança de comportamento direccionada, conduzindo a uma melhor gestão da Perturbação de Dependência da Internet (PDI) e ao desenvolvimento de hábitos digitais mais saudáveis.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 5.10

Reflexão Acerca de Pensamentos e Emoções

Fundamentação:

O Exercício de Reflexão sobre Pensamentos e Emoções incentiva os indivíduos a tomarem consciência dos seus pensamentos e emoções antes, durante e depois da utilização da Internet. Esta consciencialização promove a compreensão de si próprio e ajuda a gerir a PDI.

Como Aplicar o Exercício:

Antes de utilizar a Internet, faça uma pausa e identifique os seus pensamentos e emoções atuais. Escreva-os. Durante a utilização da Internet, verifique periodicamente os seus pensamentos e emoções. Anote quaisquer alterações. Após a utilização da Internet, reflita sobre a forma como os seus pensamentos e emoções podem ter mudado. Registe as suas observações.

Instruções:

1. Identificar padrões: Ao longo do tempo, reveja as suas reflexões para identificar padrões de pensamento-emoção recorrentes associados à utilização excessiva da Internet.
2. Respostas alternativas: Com base nas suas perceções, faça um brainstorming de respostas mais saudáveis a estes padrões de pensamento-emoção.
3. Praticar o Mindfulness: Utilize este exercício como uma prática de mindfulness para se manter sintonizado com as suas experiências interiores.

Recursos Necessários:

- Diário.
- Ferramentas de escrita.

CONCLUSÃO

Em conclusão, este módulo forneceu uma visão abrangente de vários métodos utilizados na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para gerir a Perturbação de Dependência da Internet (PDI). Ao explorar técnicas como Praticar o Oposto, Interruptores Externos, Definição de Objetivos, Cartões de Lembrete e Inventário Pessoal, os participantes adquiriram conhecimentos valiosos sobre estratégias eficazes para mitigar os efeitos da PDI. Através de um enfoque nos princípios da TCC e da aplicação destes métodos, os indivíduos podem desenvolver hábitos de utilização da Internet mais saudáveis e alcançar um melhor equilíbrio nas suas vidas digitais. À medida que continuamos a enfrentar os desafios da utilização excessiva da Internet no nosso mundo cada vez mais digital, os conhecimentos e competências adquiridos neste módulo serão inestimáveis para promover o bem-estar geral e fomentar uma relação mais equilibrada com a tecnologia.

REFERÊNCIAS

Anderson, L. (2021). Setting SMART Goals to Overcome Internet Addiction. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/articles/202112/smart-goals-internet-addiction>

Johnson, M. (2023). Harnessing External Cues for Managing Internet Use. Retrieved from <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>

Miller, S. (2023). Self-Reflection and Internet Addiction: The Power of Personal Inventory. Retrieved from <https://www.mindfuldigitallife.org/self-reflection-internet-addiction>

Sharma, M.K., & Palanichamy, T.S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 541-545.

SHCS UC Davis (n.d.). Internet Addiction. Retrieved August 21, 2023, from <https://shcs.ucdavis.edu/health-topic/internet-addiction>

Stawinoga, A.E., & Marks, D. (2019). Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.

Módulo 6

Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação

INTRODUÇÃO

Neste módulo abrangente sobre autoconsciência e avaliação fiável da situação, vamos mergulhar no domínio crucial da autoconsciência e da consciência social, equipando o público com os conhecimentos necessários para navegar na dinâmica interpessoal e compreender os seus próprios processos de pensamento. Ao explorar os diferentes tipos de *mindfulness*, obterá uma compreensão profunda da sua importância em contextos pessoais e profissionais.



Imagem: Freepik

Este módulo não só alargará os seus conhecimentos sobre os tipos de consciência, como também reforçará a sua capacidade de avaliar com precisão diferentes situações no contexto das competências digitais, bem como da consciência digital em geral.

Para estabelecer uma base sólida, iremos aprofundar os fundamentos teóricos da autoconsciência e a sua inter-relação com a consciência social. Deste modo, compreenderá os fundamentos da autoconsciência e o seu impacto nas nossas interações. Numa era dominada pela tecnologia, a consciência digital é também um aspeto fundamental a compreender.

O módulo também explorará as oportunidades e os desafios da era digital, lançando luz sobre os perigos que se escondem por detrás do uso excessivo da Internet, garantindo que está bem informado sobre a paisagem em mudança.

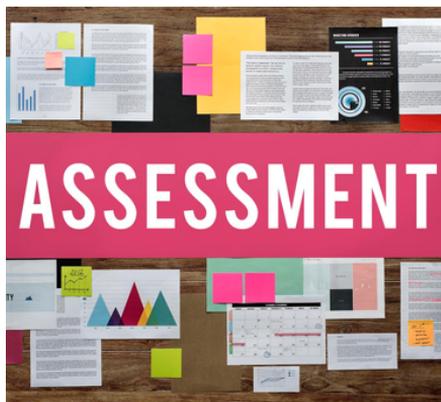


Imagem: Freepik

O pano de fundo deste módulo é o aumento preocupante da dependência da Internet (PDI). À medida que a Internet se torna cada vez mais integrada nas nossas vidas, é essencial compreender o seu potencial de dependência. No final deste curso, terá uma compreensão holística da autoconsciência, das dinâmicas sociais, das paisagens digitais e dos riscos associados. Junte-se a nós nesta viagem de autodescoberta e de percepção situacional que o capacitará tanto online como offline.



DEFINIÇÃO: Autoconsciência

Gallagher & Zahavi (2008) explicam que:

"a autoconsciência é o reconhecimento consciente e a compreensão dos próprios pensamentos, emoções, experiências e ações. Envolve a capacidade de introspeção e reflexão sobre si próprio, levando a uma compreensão mais profunda das motivações e comportamentos pessoais. Este conceito tem sido amplamente discutido em Psicologia e Filosofia."

Autoconsciência e Consciência Social

A **autoconsciência** refere-se à capacidade de um indivíduo para introspecionar e reconhecer os seus próprios pensamentos, emoções e comportamentos. Envolve a compreensão dos pontos fortes, das fraquezas, dos valores e das motivações de cada um. Os indivíduos com autoconsciência estão mais sintonizados com as suas experiências interiores, o que lhes permite tomar decisões informadas e empenhar-se num autoaperfeiçoamento eficaz.

A **consciência social**, por outro lado, envolve a percepção e a compreensão das emoções, necessidades e perspetivas dos outros em contextos sociais. Engloba a empatia e a capacidade de interpretar com exatidão sinais não-verbais e dinâmicas sociais. Os indivíduos socialmente conscientes podem navegar nas relações interpessoais, colaborar com sucesso e demonstrar sensibilidade cultural.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.1

Verificação dos Limites Digitais

Fundamentação:

Este exercício promove a autoconsciência e ajuda os adultos a combater a dependência da Internet, encorajando-os a estabelecer e a respeitar os limites digitais na sua vida quotidiana.

Como Aplicar o Exercício:

Incorporar este exercício na sua rotina diária, de preferência de manhã, para começar o dia com intenção e autoconsciência relativamente à sua utilização da Internet.

Instruções:

1. Comece o dia com alguns minutos de *mindfulness*, concentrando-se nas suas intenções para o dia.
2. Pegue num bloco de notas ou utilize uma aplicação digital para tomar notas no seu dispositivo.
3. Escreva as suas principais prioridades e objetivos para o dia, tanto pessoais como profissionais.
4. Pense na forma como a Internet pode apoiar ou prejudicar estas prioridades.
5. Estabeleça limites digitais específicos para o dia, por exemplo, designando horas para verificar o correio eletrónico e as redes sociais.
6. Esteja atento às suas atividades online ao longo do dia e, se der por si a desviar-se dos seus limites, faça uma pausa e reflita sobre o impacto.
7. No final do dia, reveja os seus limites digitais e avalie o grau de cumprimento dos mesmos.
8. Reflita sobre a forma como a sua utilização da Internet se coadunou com as suas prioridades e objetivos.
9. Faça os ajustes necessários aos seus limites para o dia seguinte, mantendo a auto-consciência em primeiro plano.

Recursos Necessários

Um bloco de notas ou uma aplicação de tomada de notas digital, alguns minutos de *mindfulness* e um compromisso com a autoconsciência e a definição de limites

Essencialmente, a autoconsciência centra-se na compreensão de si próprio, enquanto a consciência social se centra na compreensão dos outros e do ambiente social. Ambas são cruciais para a inteligência emocional e para interações saudáveis.

TIPOS DE CONSCIÊNCIA

No domínio da Psicologia, o conceito de autoconsciência engloba dimensões distintas que esclarecem a forma como os indivíduos se percebem a si próprios e as suas interações com o mundo que os rodeia. Dois tipos fundamentais de autoconsciência - a **autoconsciência privada** e a **autoconsciência pública** - revelam os meandros do nosso eu interior e exterior, lançando luz sobre a intrincada tapeçaria da consciência humana.

Autoconsciência privada

A autoconsciência privada mergulha no domínio dos sentimentos e emoções pessoais que são frequentemente ocultados do mundo exterior. É a introspeção silenciosa que ocorre quando se dá conta de emoções que não se revelam facilmente aos outros. Por exemplo, sentir-se mal antes de um exame importante ou sentir uma mistura de excitação e nervosismo antes de um evento importante, como um encontro. Estas emoções são frequentemente partilhadas apenas com as pessoas do seu círculo íntimo, familiares próximos ou amigos de confiança que compreendem o seu mundo privado.

Autoconsciência pública

Por outro lado, a autoconsciência pública mostra a forma como a pessoa se apresenta ao mundo exterior, especialmente em contextos sociais. Este aspeto é particularmente crucial para os líderes que se encontram frequentemente no centro das atenções. Os líderes têm a responsabilidade de estabelecer um padrão exemplar de comportamento e conduta, mesmo que este não esteja totalmente alinhado com a sua personalidade subjacente. Esta consciência acrescida da forma como aparecem aos outros é vital para manter o seu papel de influenciadores e decisores. Leva-os a adotar comportamentos que se alinham com os seus papéis de liderança, demonstrando o comportamento esperado e inspirando os que os rodeiam.

Como seres humanos, navegamos na complexa interação entre estas duas facetas da autoconsciência. O domínio privado encerra as nossas vulnerabilidades pessoais, enquanto o domínio público mostra a nossa adaptabilidade e apresentação social.

Esta interação dinâmica entre a autoconsciência privada e pública acaba por moldar as nossas interações, relações e até o nosso papel como líderes, sublinhando a intrincada interação entre as nossas emoções internas e o mundo exterior.

Imagem: [Freepik](#)

Consciência social



DEFINIÇÃO: Consciência social

Goleman (1995) descreve a consciência social como referindo-se a:

"a capacidade de perceber, compreender e interpretar as emoções, necessidades, perspectivas e dinâmicas de indivíduos e grupos numa sociedade. Implica estar atento a sinais sociais, normas culturais e estruturas de poder subjacentes, permitindo aos indivíduos navegar nas interações sociais com empatia, respeito e uma compreensão mais ampla da interligação das experiências humanas."

A consciência social vai para além do simples facto de se estar informado; implica um envolvimento empático e informado com a complexa tapeçaria das experiências humanas e a interligação da nossa comunidade global.

Numa sociedade cada vez mais digitalizada, a consciência social desempenha um papel crucial na manutenção de ligações humanas significativas, apesar do fosso digital. Envolve a compreensão das nuances da comunicação online, o reconhecimento das emoções transmitidas através das interações digitais e o reconhecimento das diversas perspetivas que surgem nos espaços virtuais. A consciência social ajuda a contrariar o potencial de isolamento e incompreensão causado pela comunicação digital, promovendo a empatia e as interações inclusivas no domínio digital.

Aspectos fundamentais da consciência social

A consciência social engloba uma série de competências necessárias para navegar na dinâmica interpessoal e compreender as complexidades do comportamento humano em diferentes contextos sociais.

- **Empatia:** A empatia é uma componente fundamental da consciência social. Implica compreender e partilhar os sentimentos dos outros, colocar-se no seu lugar e reconhecer o seu estado emocional. A empatia fomenta a compaixão, ajuda a ultrapassar as diferenças e promove relações mais saudáveis.
- **Sensibilidade cultural:** Num mundo diversificado, a sensibilidade cultural é crucial. Ser socialmente consciente significa respeitar e compreender os costumes, valores, crenças e tradições de vários grupos culturais. Permite uma interação e cooperação respeitadas entre culturas.
- **Inclusão:** A consciência social envolve o reconhecimento e a valorização da diversidade presente na sociedade, incluindo diferentes raças, etnias, géneros, orientações sexuais, estatutos socioeconómicos e capacidades. A inclusão promove a igualdade de oportunidades e a justiça social.
- **Compreender as questões sociais:** Ter consciência social exige uma compreensão das questões sociais prementes que o nosso mundo enfrenta, como a pobreza, a desigualdade, a discriminação, a degradação ambiental e o acesso à educação e aos cuidados de saúde. Esta consciencialização é essencial para promover mudanças positivas.
- **Perspetiva global:** A consciência social vai para além dos contextos locais. Implica o reconhecimento da interligação de questões globais, como as alterações climáticas, a migração e as disparidades económicas. Uma perspetiva global incentiva a colaboração e a cooperação a uma escala mais alargada.



Imagem: [Freepik](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.2

Reflexão sobre o Detox Digital

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo sensibilizar os adultos para os perigos da dependência da Internet, levando-os a refletir sobre os seus hábitos online e o seu impacto no bem-estar.

Como Aplicar o Exercício:

Facilite este exercício num contexto de grupo ou individualmente, idealmente como prática diária.

Instruções:

1. Reserve 10-15 minutos de tempo ininterrupto.
2. Encontre um espaço calmo e confortável, livre de distrações digitais.
3. Reflita sobre a sua utilização diária da Internet, tendo em conta as plataformas, a duração e a finalidade das suas atividades online.
4. Escreva os seus pensamentos e sentimentos sobre a forma como a sua utilização da Internet afeta a sua vida quotidiana, as suas relações e o seu bem-estar geral.
5. Identifique as áreas em que acredita que os seus hábitos online podem estar a ter um impacto negativo na sua vida.

Recursos Necessários:

Caneta e papel ou um dispositivo digital de tomada de notas para registar as reflexões

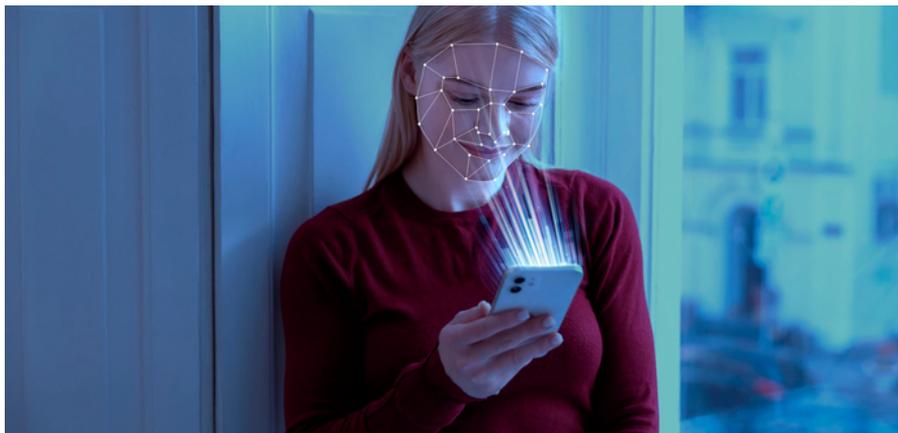


Image: [Freepik](#)

Benefícios da Consciência Social

A consciência social tem inúmeros benefícios que enriquecem as interações pessoais e sociais. Ao cultivar uma compreensão das emoções, perspectivas e contextos culturais dos outros, os indivíduos podem desenvolver empatia e construir laços mais fortes num mundo diversificado e interligado.

- **Melhoria das relações:** Os indivíduos socialmente conscientes estão mais sintonizados com as necessidades e emoções dos outros, o que conduz a uma comunicação mais eficaz e a relações mais fortes. São ouvintes competentes que podem dar apoio e compreensão quando necessário.
- **Resolução de conflitos:** A consciência social ajuda a resolver conflitos, promovendo a empatia e a compreensão. Permite aos indivíduos abordar os desacordos com respeito e paciência, conduzindo a resoluções mais produtivas.
- **Crescimento pessoal:** O desenvolvimento da consciência social incentiva o crescimento pessoal e a autorreflexão. Desafia os indivíduos a confrontarem-se com os seus preconceitos e a alargarem a sua visão do mundo, o que conduz a uma compreensão mais profunda de si próprios e dos outros.
- **Liderança eficaz:** Os líderes socialmente conscientes são mais hábeis a motivar e inspirar as suas equipas. Compreendem os diversos pontos fortes e desafios dos membros da sua equipa e conseguem criar um ambiente de trabalho inclusivo e colaborativo.
- **Impacto social:** Os indivíduos socialmente conscientes têm maior probabilidade de se envolverem em ativismo social, trabalho voluntário e esforços para criar mudanças positivas. Contribuem para a resolução de problemas sociais e inspiram outros a juntarem-se à causa.
- **Envolvimento cívico:** A consciência social impulsiona a participação ativa na vida cívica. Os cidadãos informados têm mais probabilidades de votar, de participar em debates públicos e de responsabilizar os seus líderes.
- **Redução dos preconceitos e da discriminação:** Uma maior consciencialização das diversas experiências e origens ajuda a combater o preconceito e a discriminação. Desafia os estereótipos e promove uma sociedade mais inclusiva e justa.

Imagem: [Freepik](#)

A consciência social é a pedra angular de uma sociedade compassiva, inclusiva e justa. Envolve a compreensão das complexidades das experiências humanas, a empatia com os outros e a participação ativa nos desafios e oportunidades que o nosso mundo apresenta. Ao cultivar a consciência social, os indivíduos podem contribuir para uma mudança positiva, cultivar relações significativas e tornar-se cidadãos globais informados e responsáveis.



Imagem: Freepik

Empatia



DEFINIÇÃO: Empatia

De acordo com Hoffman (2000):

"A empatia é a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos, pensamentos e experiências de outro indivíduo, conduzindo frequentemente a um sentimento de ligação emocional e a um desejo de aliviar o seu sofrimento ou melhorar o seu bem-estar. Envolve a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, perceber o mundo a partir da sua perspetiva e responder de uma forma compassiva e solidária."

A empatia, um aspeto profundo e integral da interação humana, está no centro da consciência social, criando ligações e enriquecendo a nossa compreensão do mundo. É a capacidade de nos ultrapassarmos a nós próprios e de entrarmos em sintonia com as emoções, perspetivas e experiências dos outros. A empatia alimenta a chama da compaixão e permite que os indivíduos naveguem na complexa tapeçaria das relações humanas com profundidade e sensibilidade.

A interligação entre empatia e consciência social é a base de uma sociedade que prospera na compreensão mútua e na cooperação. É a ponte que liga pessoas de diferentes origens, permitindo-lhes atravessar as divisões culturais e abraçar o rico mosaico da diversidade humana. A empatia aumenta a nossa consciência social, fomentando uma perceção mais apurada das necessidades, lutas e alegrias vividas pelos que nos rodeiam.

A empatia é um espelho que reflete não só a nossa humanidade partilhada, mas também as complexidades únicas que fazem de cada indivíduo quem ele é. Exige que escutemos com intenção, observemos com o coração aberto e respondamos com bondade. Ao fazê-lo, reconhecemos as histórias que moldaram os outros e estendemos uma mão de ligação genuína.

Através da empatia, oferecemos um asilo para a vulnerabilidade. Quando compreendemos verdadeiramente as paisagens emocionais dos outros, criamos espaços seguros para que se possam exprimir sem medo de serem julgados. Este tipo de ambiente fomenta a confiança e abre a porta a conversas autênticas. Abre o caminho para diálogos construtivos que abordam questões sociais, bem como preocupações pessoais.

Imagem: [Freepik](#)

A empatia, a dádiva que damos aos outros, é uma força poderosa que remove as barreiras da incompreensão e do preconceito. Derruba os muros construídos pela ignorância e pela intolerância, substituindo-os por pontes de respeito e aceitação. Num mundo onde as divisões florescem frequentemente, a empatia surge como uma luz de unidade, lembrando-nos dos sonhos, medos e aspirações comuns que unem a humanidade.

Quando a empatia está presente, as relações florescem. Amigos, famílias, comunidades e nações florescem porque se baseiam num profundo sentido de empatia. É um ingrediente essencial na resolução de conflitos, apoiando a humildade de olhar para além do próprio ponto de vista e procurar um terreno comum. Através da empatia, aprendemos que podem surgir soluções quando consideramos verdadeiramente as necessidades de todas as partes envolvidas.

A empatia também apoia o crescimento pessoal. Ao mergulharmos nas experiências dos outros, alargamos as nossas próprias perspetivas. Aprendemos a ver o mundo através de diferentes prismas, reconhecendo a riqueza das diversas culturas e origens. Esta expansão da consciência contribui não só para o nosso desenvolvimento individual, mas também para a sociedade no seu todo.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.3

A Ligação Diária da Empatia

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo combater a dependência da Internet entre os adultos, promovendo a empatia e reforçando as ligações emocionais com os outros no domínio digital.

Como Aplicar o Exercício:

Integre este exercício na sua rotina diária para desenvolver competências de empatia enquanto navega no mundo online.

Instruções:

1. Escolha um amigo, familiar ou contacto online com quem gostaria de reforçar a sua ligação.
2. Defina uma hora específica todos os dias para um breve encontro online, idealmente através de uma videochamada ou mensagem de voz.
3. Dê prioridade à escuta ativa durante a conversa. Concentre-se nas palavras, no tom e nas emoções da pessoa.
4. Faça perguntas abertas sobre o dia, as experiências e os sentimentos da pessoa para incentivar uma partilha mais profunda.
5. Pratique a empatia, reconhecendo as suas emoções e validando as suas experiências.
6. Partilhe uma história pessoal ou uma reflexão relacionada com as suas experiências, mostrando que compreende e se identifica.
7. Ofereça apoio ou assistência, se for caso disso, mostrando que se preocupa com o seu bem-estar.
8. Conclua a conversa agradecendo o tempo e a disponibilidade da pessoa.
9. Reflita sobre a ligação significativa que criou e o impacto positivo que tem nas suas interações digitais.

Recursos Necessários:

Acesso a uma plataforma de comunicação (por exemplo, aplicação de videochamada, aplicação de mensagens), vontade de interagir com os outros de forma empática e um compromisso de "check-ins" diários



Imagem: Pexels

Imagem: [Freepik](#)

A empatia, a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros, é uma competência complexa e multifacetada que se desenvolve gradualmente ao longo da vida. Envolve processos emocionais, cognitivos e comportamentais que nos permitem relacionarmos-nos com as experiências das pessoas que nos rodeiam. O desenvolvimento da empatia pode ser classificado em três fases: **empatia emocional**, **empatia cognitiva** e **empatia compassiva**. Cada fase baseia-se na anterior, aumentando a nossa capacidade de nos relacionarmos com os outros a um nível mais profundo.

1. Empatia emocional

A empatia emocional, frequentemente designada por empatia afetiva, é a forma mais precoce e mais básica de empatia. Nesta fase, os indivíduos sentem instintivamente o que os outros estão a sentir. Quando alguém sente alegria, tristeza, raiva ou dor, os indivíduos com empatia emocional sentem uma reação emocional semelhante. A empatia emocional tem as suas limitações. Pode ser avassaladora e conduzir potencialmente ao contágio emocional, em que os indivíduos ficam imersos nas emoções dos outros ao ponto de perderem os seus próprios limites emocionais. Isto pode levar ao esgotamento ou à dificuldade em manter o bem-estar emocional.

2. Empatia cognitiva

A empatia cognitiva, também conhecida como tomada de perspetiva ou empatia intelectual, envolve a compreensão e o reconhecimento das emoções e perspetivas dos outros sem necessariamente partilhar essas emoções. Os indivíduos nesta fase podem colocar-se mentalmente no lugar de outra pessoa, vendo uma situação do seu ponto de vista. Embora a empatia cognitiva permita uma compreensão mais controlada e objetiva das experiências dos outros, pode por vezes carecer de ressonância emocional. As pessoas podem compreender o que outra pessoa sente, mas podem não sentir uma forte ligação emocional. Isto pode levar a uma reação superficial ou desinteressada às emoções dos outros.

3. Empatia compassiva

A empatia compassiva, também designada por preocupação empática ou angústia empática, é a forma mais elevada de empatia. Combina a ressonância emocional com a compreensão cognitiva dos sentimentos e experiências de outra pessoa. Vai além da compreensão e passa a querer ativamente aliviar o sofrimento dos outros.

A empatia compassiva, embora poderosa, pode levar à fadiga emocional e à angústia se não for gerida adequadamente. O investimento emocional nas dificuldades dos outros pode afetar o bem-estar mental e emocional de um indivíduo. Além disso, a empatia compassiva pode levar a favoritismos ou decisões tendenciosas se o sofrimento emocional de alguém influenciar o seu julgamento.

Limites do desenvolvimento da empatia:

- A empatia tende a ser mais forte para os indivíduos que são vistos como fazendo parte do seu próprio grupo social. Este facto pode levar a limitações na compreensão e na ligação com pessoas de diferentes origens culturais, sociais ou demográficas.
- Níveis elevados de empatia podem resultar em sobrecarga emocional, em que os indivíduos ficam sobrecarregados com as emoções dos outros, o que leva a uma diminuição da eficácia na ajuda ou no apoio.
- Os indivíduos podem ter dificuldade em sentir empatia por aqueles que consideram responsáveis pelas suas próprias circunstâncias, como as pessoas que enfrentam uma dependência ou um comportamento criminoso. Esta empatia seletiva pode dificultar a compreensão global.
- A exposição contínua ao sofrimento alheio, como acontece em profissões como os cuidados de saúde e o trabalho social, pode levar à fadiga da empatia, em que os indivíduos sofrem de exaustão emocional e de redução da capacidade de empatia.
- A capacidade de estabelecer limites emocionais é crucial para os indivíduos empáticos. Exceder-se pode levar a negligenciar as necessidades pessoais e o bem-estar emocional.

Em conclusão, o desenvolvimento da empatia progride através da empatia emocional, da empatia cognitiva e da empatia compassiva, contribuindo cada fase para uma compreensão mais profunda e matizada dos outros. No entanto, a empatia tem os seus limites, incluindo uma potencial sobrecarga emocional, preconceitos e fadiga. Reconhecer e gerir estas limitações é essencial para cultivar ligações empáticas saudáveis e eficazes.



EXERCÍCIO DIÁRIO DE RETIRADA 6.4 Tempo Limite do Técnico Empático

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo fomentar a empatia entre os adultos que lutam contra a dependência da Internet, encorajando-os a desligarem-se dos dispositivos digitais, permitindo-lhes uma melhor ligação às suas próprias emoções e às emoções das pessoas que os rodeiam.

Como Aplicar o Exercício:

Designar um período de tempo específico todos os dias para se desligar efetivamente dos dispositivos digitais, promovendo a autoconsciência e a empatia através de interações significativas.

Instruções:

1. Escolha um período diário consistente, livre de compromissos de trabalho, para uma pausa tecnológica empática.
2. Comece por definir uma intenção para o período de pausa, como a auto-descoberta ou a compreensão das emoções dos outros.
3. Crie um espaço livre de tecnologia durante a sua pausa, reduzindo o desejo de utilizar dispositivos digitais.
4. Faça exercícios de *mindfulness*, meditação ou respiração concentrada para incentivar a introspeção.
5. Entre em contacto com alguém - um amigo, familiar ou colega - por telefone ou mensagem, ouvindo com empatia os seus sentimentos.
6. Passe algum tempo ao ar livre, reconectando-se com a natureza e fixando-se no presente.
7. Utilize este tempo para dar largas à sua criatividade, como desenhar ou tocar um instrumento, explorando emoções e outras perspetivas.
8. Após o intervalo, escreva reflexões sobre a experiência, destacando as novas descobertas sobre empatia e autoconsciência.

Recursos Necessários:

Cronómetro ou relógio para controlar o tempo de pausa, área designada sem tecnologia, diário ou papel para registar as reflexões, materiais artísticos opcionais para expressão criativa

CONSCIÊNCIA DIGITAL

O rápido avanço das tecnologias da informação e da comunicação (TIC) deu início a uma nova era caracterizada por uma conectividade e acessibilidade à informação sem precedentes. Esta transformação levou ao aparecimento do que é comumente designado por "economia do conhecimento", em que a geração, a distribuição e a aplicação do conhecimento se tornam motores centrais do crescimento económico e do progresso social. No entanto, embora esta revolução digital ofereça imensas oportunidades, também traz um desafio premente: a necessidade de consciencialização digital.



DEFINIÇÃO: Consciência Digital

De acordo com Smith (2020):

"A consciência digital refere-se à capacidade de os indivíduos possuírem uma compreensão consciente do mundo digital, abrangendo a Internet, as plataformas online, as redes sociais, os dispositivos digitais e as suas implicações em vários aspectos da vida. Implica estar ciente das oportunidades e dos desafios apresentados pelas tecnologias digitais, bem como compreender o seu impacto na privacidade, segurança, consumo de informação e comunicação interpessoal. Esta consciência permite que os indivíduos tomem decisões informadas, naveguem no panorama digital de forma responsável e se envolvam de forma crítica com os conteúdos digitais."



Imagem: [Freepik](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.5

O desafio da Consciencialização Digital

Fundamentação:

Este exercício foi concebido para combater a dependência da Internet entre os adultos, fomentando a consciencialização dos hábitos online e promovendo ações práticas para reduzir os seus riscos.

Como Aplicar o Exercício:

Integre este desafio na sua rotina diária para se envolver ativamente na sua vida digital e dar passos significativos no sentido de uma presença online mais saudável.

Instruções:

1. Antes de pegar no telemóvel ou no computador de manhã, pare um momento para refletir sobre as suas intenções para o dia.
2. Anote três tarefas ou objetivos principais que pretende alcançar, não relacionados com as redes sociais ou a navegação excessiva na Internet.
3. Programe um temporizador para cada hora durante o seu dia de trabalho ou de lazer.
4. Quando o temporizador disparar, afaste-se do ecrã durante, pelo menos, cinco minutos.
5. Utilize esse tempo para fazer alongamentos, dar um pequeno passeio ou participar numa atividade não digital.
6. Antes de abrir uma aplicação de redes sociais ou um site Web, faça uma pausa e pergunte a si próprio por que razão o está a fazer.
7. Limite as suas sessões nas redes sociais a uma duração específica (por exemplo, 15 minutos) e defina um temporizador.
8. Esteja atento às suas emoções e reacções enquanto navega. Se notar sentimentos negativos, considere deixar de seguir ou silenciar as fontes que os despoletam.
9. Antes de se deitar, reveja as suas interações digitais ao longo do dia.
10. Reflita sobre os momentos em que se sentiu em controlo ou fora de controlo relativamente à sua utilização da Internet.
11. Escreva num diário sobre quaisquer ideias ou desafios que tenha encontrado e pense em estratégias para melhorar.
12. Designe áreas específicas da sua casa onde os dispositivos digitais não são permitidos, como a sala de jantar ou o quarto.
13. Crie oportunidades para interações cara a cara ou atividades analógicas nessas zonas.
14. Reserve os últimos 30 minutos antes de dormir para atividades sem ecrãs.
15. Leia um livro, medite ou pratique uma rotina relaxante ao deitar.

Recursos Necessários:

Um temporizador ou uma aplicação para smartphone para controlar as pausas de ecrã de hora a hora, um diário ou um bloco de notas para reflexão e o compromisso de praticar diariamente a consciência digital

O desenvolvimento das TIC engloba a proliferação de tecnologias digitais, a Internet, a computação em nuvem e várias formas de comunicação digital. Esta paisagem interligada transformou as indústrias, os governos e as sociedades, dando origem a uma economia baseada no conhecimento. Numa economia baseada no conhecimento, a capacidade de criar, manipular e tirar partido da informação torna-se um fator determinante para o sucesso. A inovação, o espírito empresarial e a resolução de problemas são impulsionados pela disponibilidade de informação e pela capacidade de a analisar eficazmente.

A economia do conhecimento assenta na ideia de que a informação não é apenas um recurso, mas um ativo essencial. Os países e as organizações que investem em infraestruturas de TIC e na literacia digital estão em melhor posição para aproveitar o potencial desta economia. Podem criar pólos de inovação, atrair investimento estrangeiro e desenvolver uma força de trabalho altamente qualificada capaz de navegar pelas complexidades da era digital.

Imagem: [Freepik](#)Imagem: [Freepik](#)

O desafio da consciencialização digital

Embora o desenvolvimento das TIC apresente oportunidades transformadoras, também suscita preocupações quanto à consciencialização digital. A sensibilização digital engloba uma série de competências e conhecimentos, incluindo a literacia digital, a segurança online, a proteção da privacidade, o pensamento crítico e a cidadania digital responsável. Muitas pessoas, sobretudo em comunidades mal servidas, podem não ter acesso a ferramentas e formação digitais, agravando as clivagens e desigualdades digitais.

A consciência digital é vital por várias razões:

- A capacidade de navegar em plataformas digitais, compreender e avaliar informações online e utilizar ferramentas digitais de forma eficaz é essencial para participar na economia do conhecimento.
- À medida que mais aspetos da vida passam a estar online, os indivíduos precisam de estar conscientes dos riscos de cibersegurança, dos ataques de phishing e de como proteger os seus dados pessoais.
- A abundância de informação online exige que os indivíduos avaliem criticamente as fontes e distingam entre informação credível e desinformação.
- A consciencialização digital inclui a promoção de um comportamento respeitoso e ético online, o combate ao cyberbullying e a contribuição positiva para as comunidades digitais.
- Atualmente, muitos empregos exigem competências digitais e a falta de consciência digital pode limitar a empregabilidade e as perspetivas de carreira dos indivíduos.

Competências Digitais



DEFINIÇÃO: Competências Digitais

De acordo com a Comissão Europeia, Quadro de Competências Digitais para os Cidadãos (DigComp),

"As competências digitais referem-se às capacidades e competências necessárias para navegar, utilizar e comunicar eficazmente através de tecnologias e plataformas digitais. Estas aptidões abrangem uma série de competências, desde tarefas básicas como a utilização do correio eletrónico e dos motores de busca da Internet até capacidades mais avançadas como a programação, a análise de dados e a colaboração online. Como o panorama digital continua a evoluir, o desenvolvimento de competências digitais sólidas é essencial para participar na sociedade moderna e na força de trabalho."

As competências digitais englobam um vasto conjunto de capacidades que permitem aos indivíduos utilizar eficazmente ferramentas, tecnologias e plataformas digitais para diversos fins. medida que o mundo se torna cada vez mais digitalizado, estas competências tornaram-se essenciais para o envolvimento pessoal, educativo, profissional e social. As competências digitais permitem que os indivíduos naveguem com confiança no panorama digital, comuniquem de forma eficiente, avaliem criticamente os conteúdos online e utilizem a tecnologia para obter produtividade e inovação.

Componentes das competências digitais

As competências digitais englobam uma gama diversificada de capacidades que permitem aos indivíduos navegar eficazmente na paisagem digital e utilizar a tecnologia para vários fins. Estas competências incluem:

- **Literacia digital:** No centro das competências digitais está a literacia digital. Esta envolve a compreensão das noções básicas de tecnologia, incluindo a utilização de computadores, dispositivos móveis e aplicações de software. Inclui competências como escrever, utilizar sistemas operativos, navegar em estruturas de ficheiros e gerir dados.
- **Literacia da informação:** As competências digitais abrangem a capacidade de localizar, avaliar e utilizar informações de várias fontes online. A literacia da informação inclui saber como efetuar pesquisas eficazes na Internet, avaliar a credibilidade dos sites Web e discernir informação fiável de desinformação.
- **Competências de comunicação:** É essencial uma comunicação digital eficaz. Isto inclui a proficiência na utilização de correio eletrónico, mensagens instantâneas, videoconferência e plataformas de redes sociais. As competências de comunicação digital incluem a compreensão da netiqueta (etiqueta online), o tom e a utilização adequada da linguagem em diferentes contextos.
- **Sensibilização para a cibersegurança:** Com o aumento das ciberameaças, as pessoas têm de estar conscientes das melhores práticas de segurança online. Isto inclui o reconhecimento de tentativas de phishing, a criação de palavras-passe fortes e a compreensão da importância das atualizações de software para proteção contra malware.
- **Gestão de dados:** As competências digitais envolvem saber como gerir e organizar ficheiros e dados digitais. Isto inclui a criação de pastas, a utilização de armazenamento na nuvem e a garantia de cópias de segurança dos dados para evitar perdas.
- **Codificação e programação básicas:** A familiaridade com os conceitos básicos de codificação permite aos indivíduos personalizar aplicações, compreender a infraestrutura tecnológica e até criar programas simples. Esta competência pode melhorar as capacidades de resolução de problemas e de pensamento crítico.
- **Colaboração online:** Na era digital, a colaboração acontece frequentemente online. A proficiência na utilização de ferramentas de colaboração, tais como plataformas de edição de documentos e de gestão de projetos baseadas na nuvem, é essencial para o trabalho em equipa e para cenários de trabalho remoto.
- **Pensamento crítico e literacia mediática:** As competências digitais incluem a capacidade de avaliar criticamente os conteúdos online, reconhecer preconceitos, detetar desinformação e discernir fontes credíveis. Isto é crucial numa era de sobrecarga de informação.
- **Capacidade de resolução de problemas:** A proficiência na utilização de ferramentas digitais para resolver problemas é uma característica das competências digitais. Isto pode envolver a resolução de problemas técnicos, a utilização de software para análise de dados ou a procura de soluções criativas através de meios digitais.

- **Adaptabilidade e aprendizagem contínua:** Dado o ritmo acelerado da evolução tecnológica, as competências digitais incluem também a capacidade de adaptação a novas ferramentas e tecnologias. É essencial estar aberto à aprendizagem e manter-se atualizado sobre as tendências digitais.
- **Cidadania digital:** Ser um cidadão digital responsável faz parte das competências digitais. Isto implica respeitar a privacidade dos outros online, praticar um comportamento ético e compreender o potencial impacto das suas ações online.

Importância das Competências Digitais

No mundo atual em rápida evolução, a aquisição de competências digitais já não é uma escolha; é uma necessidade que permite aos indivíduos prosperar num ambiente cada vez mais digitalizado. As competências digitais, que englobam um espetro de proficiências, são vitais para o crescimento pessoal, a progressão escolar, o sucesso profissional e a participação ativa na sociedade.

As competências digitais servem de ponte para interagir eficazmente com o vasto domínio dos meios de comunicação digitais. Permitem que os indivíduos aproveitem o potencial das ferramentas, plataformas e conteúdos digitais para uma multiplicidade de objetivos. Quer se trate de atividades profissionais, educativas ou recreativas, as competências digitais permitem-nos navegar com confiança nas complexidades dos meios de comunicação digitais.

As competências digitais básicas são indispensáveis para participar plenamente na paisagem social moderna. A comunicação, o acesso à informação e a utilização de serviços digitais tornaram-se parte integrante da vida quotidiana. Desde manter o contacto com amigos e familiares até aceder a serviços governamentais e recursos educativos, as competências digitais permitem-nos navegar nestas atividades de forma eficiente e com confiança.

Imagem: [Freepik](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.6

Desafio de Sensibilização Digital

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo sensibilizar os adultos para os perigos da dependência da Internet, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento de competências digitais essenciais necessárias para um comportamento online responsável.

Como Aplicar o Exercício:

Os participantes devem comprometer-se a realizar um "Desafio de Sensibilização Digital" diário de 30 minutos durante um determinado período (por exemplo, uma semana), durante o qual reduzirão conscientemente a sua utilização da Internet.

Instruções:

1. Defina uma hora específica todos os dias para o seu Desafio de Consciencialização Digital, idealmente quando estiver mais pensoso a uma utilização excessiva da Internet.
2. Antes de começar, crie uma lista de tarefas ou responsabilidades essenciais online que deve cumprir durante este desafio (por exemplo, correio eletrónico do trabalho, comunicação com a família).
3. Identifique as actividades online não essenciais ou que desperdiçam tempo que evitará durante o desafio (por exemplo, redes sociais, navegação sem sentido).
4. Durante o seu desafio diário de 30 minutos, concentre-se apenas nas suas tarefas online essenciais e evite distrações.
5. Utilize este tempo para melhorar as suas competências digitais, como aprender um novo programa de software, pesquisar um tópico ou praticar medidas de segurança online.
6. Mantenha um diário para registar o seu progresso, os seus sentimentos e quaisquer conhecimentos adquiridos com este exercício.

Recursos Necessários:

- Um temporizador/relógio ou um smartphone com função de temporizador
- Um diário ou caderno para registar os pensamentos e o progresso

Três aspectos cruciais das competências digitais



Imagem: Freepik

Utilização de meios digitais

Trata-se da capacidade de interagir com as tecnologias digitais, desde os sistemas operativos às aplicações. O domínio destas competências permite-nos criar, consumir e manipular conteúdos digitais sem problemas.



Imagem: Freepik

Compreensão e avaliação crítica

As competências digitais englobam a capacidade de compreender e avaliar criticamente as várias facetas dos meios de comunicação digitais. Isto implica discernir a exatidão e a credibilidade da informação online, reconhecer preconceitos e distinguir entre fontes fiáveis e desinformação.



Imagem: Freepik

Comunicação eficaz

A proficiência em competências digitais facilita a comunicação em diversos contextos. A era digital exige a capacidade de comunicar através de vários canais digitais, seja por correio eletrónico, plataformas de redes sociais, videoconferência ou ferramentas de colaboração.

Além disso, à medida que as competências digitais se tornam mais prevalentes e avançadas, estão a tornar-se determinantes para o desenvolvimento económico. A capacidade de utilizar a tecnologia para a inovação, o espírito empresarial e a produtividade transformou os setores e a dinâmica do mercado. As pessoas dotadas de competências digitais avançadas estão mais bem equipadas para dar contributos significativos para a economia global. Essencialmente, as competências digitais são um fator de dinamização da vida moderna, estando na base de várias dimensões da nossa existência. Fazem a ponte entre os indivíduos e o vasto universo digital, permitindo-nos comunicar, aprender, criar e contribuir eficazmente. Ignorar ou negligenciar o desenvolvimento destas competências pode conduzir ao isolamento, à perda de oportunidades e a um crescimento pessoal e profissional limitado.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.7

Desenvolvimento de Competências Digitais

Fundamentação:

Este exercício tem como objetivo abordar a dependência da Internet entre os adultos, fomentando competências digitais cruciais e promovendo um envolvimento consciente online.

Como Aplicar o Exercício:

Inclua este exercício na sua rotina diária para desenvolver competências digitais essenciais e reduzir o risco de dependência da Internet.

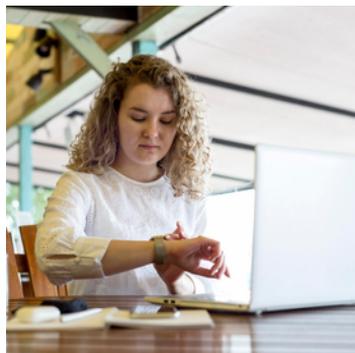
Instruções:

1. Escolha uma competência digital específica que queira melhorar (por exemplo, gestão do tempo, privacidade online, pensamento crítico).
2. Reserve 20 a 30 minutos por dia para trabalhar ativamente nesta competência enquanto utiliza a Internet.
3. Comece por pesquisar e identificar recursos online com boa reputação (artigos, cursos, vídeos) relacionados com a competência escolhida.
4. Dedique um tempo específico para estudar e praticar a competência, aplicando o que aprendeu.
5. Reflita sobre o seu progresso e os desafios encontrados durante a sessão.
6. Crie um breve registo no diário, resumindo a sua experiência e as suas ideias.
7. Pense em como a aplicação desta competência pode melhorar as suas interações online e reduzir o tempo gasto em atividades não essenciais na Internet.
8. Defina objetivos específicos para a prática do dia seguinte, de modo a continuar a sua jornada de desenvolvimento de competências.
9. Expanda gradualmente o seu repertório de competências digitais ao longo do tempo.

Recursos Necessários:

- Acesso à Internet.
- Um dispositivo para pesquisa e prática.
- Um bloco de notas ou uma aplicação de anotações digitais para escrever um diário.
- Um compromisso com o desenvolvimento diário de competências

Como as tecnologias digitais continuam a evoluir, investir em competências digitais é o mesmo que investir na própria capacidade de adaptação, aprendizagem e sucesso na dinâmica era digital. É um caminho para a cidadania ativa, o sucesso escolar, a progressão na carreira e o envolvimento holístico com o mundo que nos rodeia. Num mundo em que a literacia digital é sinónimo de capacitação, as competências digitais são o passaporte para prosperar no século XXI.

Imagem: [Freepik](#)

PERIGOS DA UTILIZAÇÃO DA INTERNET

A Internet, um vasto e interligado reino de informação e conectividade, oferece oportunidades ilimitadas, mas também alberga uma série de perigos que exigem uma consciência vigilante e precaução. A natureza não regulamentada da esfera online significa que os utilizadores não se podem dar ao luxo de ser complacentes. No meio do fascínio das paisagens digitais, riscos ocultos como o roubo de dados, a violência virtual e outros fenómenos negativos sublinham o imperativo de um comportamento online cauteloso. Cada um de nós, independentemente das nossas atividades digitais, é um alvo potencial para estas ameaças virtuais.

Ameaças à cibersegurança

O panorama digital está repleto de vulnerabilidades de cibersegurança que podem ter consequências graves. A pirataria informática, o acesso não autorizado a sistemas informáticos, deixa os utilizadores vulneráveis ao roubo de identidade, a perdas financeiras ou à divulgação de informações pessoais. O phishing, uma técnica enganosa, leva os utilizadores a revelar dados sensíveis. A distribuição de malware, software nocivo concebido para se infiltrar nos sistemas, pode comprometer a segurança dos dados e perturbar as operações. O roubo de identidade, a aquisição maliciosa de informações pessoais, pode levar à ruína financeira e a uma profunda invasão da privacidade.

Fraudes e burlas online

A Internet é um terreno fértil para os burlões. Os utilizadores podem, inadvertidamente, ser vítimas de esquemas que prometem ganhos financeiros, prémios de lotaria ou caridade, conduzindo a perdas financeiras significativas ou à usurpação de identidade. O anonimato do mundo digital encoraja os autores de fraudes, tornando difícil distinguir as oportunidades legítimas das falsas.

Invasão da privacidade

A privacidade, uma pedra angular da liberdade pessoal, é suscetível de ser invadida na era digital. A extensa recolha de dados dos utilizadores pelas plataformas online e pelos anunciantes suscita preocupações quanto à potencial utilização indevida de informações pessoais. A fronteira entre a conveniência e a vigilância esbate-se à medida que os algoritmos seguem os comportamentos online para adaptar anúncios e recomendações.

Ciberintimidação e assédio

A Internet proporciona uma plataforma de conectividade, mas também pode amplificar comportamentos negativos. O cyberbullying, a utilização da comunicação digital para assediar ou intimidar, afeta utilizadores de todas as idades. O facto de o mundo virtual não ter presença física encoraja os agressores e o impacto psicológico nas vítimas pode ser grave.

Exposição a conteúdos inadequados

A natureza sem fronteiras da Internet significa que os utilizadores podem encontrar conteúdos explícitos, violentos ou de outra forma inadequados, o que pode ter efeitos adversos no bem-estar mental e emocional, especialmente para os jovens utilizadores.

Vício e tempo de ecrã excessivo

O sedutor mundo digital pode fomentar comportamentos viciantes, resultando em tempo de ecrã excessivo e na negligência das atividades do mundo real. A perturbação de dependência da Internet (PDI) sublinha a luta para encontrar um equilíbrio entre a vida online e a vida offline, conduzindo frequentemente ao isolamento social e à diminuição da saúde mental.

Dependência de Inteligência Artificial

A dependência da inteligência artificial (IA) refere-se à preocupação emergente de os indivíduos se tornarem excessivamente dependentes de tecnologias e serviços orientados para a IA. Como consequência crescente da utilização excessiva da Internet, este fenómeno é alimentado pela conveniência, experiências personalizadas e gratificação instantânea que as plataformas alimentadas por IA oferecem. As pessoas podem desenvolver comportamentos compulsivos, passando quantidades excessivas de tempo a interagir com assistentes virtuais, algoritmos de redes sociais ou realidades virtuais imersivas, levando ao isolamento social, à diminuição da atividade física e à negligência das responsabilidades do mundo real. Esta dependência viciante da IA realça um dos perigos decorrentes da utilização generalizada da Internet e sublinha a importância de promover um envolvimento tecnológico equilibrado e consciente.

Desinformação e notícias falsas

A rápida disseminação de informação online faz da Internet um terreno fértil para a desinformação e as notícias falsas. As informações enganosas ou falsas podem espalhar-se rapidamente, influenciando a percepção do público e a tomada de decisões e prejudicando a busca da verdade.

Neste cenário digital complexo, a responsabilidade de se proteger a si próprio e aos outros recai sobre os ombros de cada utilizador da Internet. Encontrar um equilíbrio entre as vantagens da conectividade digital e os riscos que lhe estão associados exige não só soluções tecnológicas, mas também um compromisso coletivo para promover um ambiente em linha mais seguro.

A omnipresença da Internet acarreta muitos riscos que exigem uma consciência vigilante. A esfera digital, embora ofereça enormes oportunidades, está repleta de perigos como o roubo de dados, a violência virtual e as ciber ameaças. A natureza não regulamentada da esfera online sublinha a necessidade de um comportamento cauteloso online. As ciber ameaças, como a pirataria informática, o phishing e a usurpação de identidade, têm consequências graves, comprometendo a segurança dos dados e das informações pessoais. As burlas e os esquemas de fraude online exploram a vulnerabilidade dos utilizadores, conduzindo a perdas financeiras e à usurpação de identidade. A invasão da privacidade, a ciberperseguição, a exposição a conteúdos inadequados e o potencial de dependência do tempo excessivo passado em frente a um ecrã são também ameaças comuns. A rápida difusão de informação na Internet intensifica a desinformação e as notícias falsas. Navegar neste panorama digital exige educação, sensibilização e a adoção de práticas de cibersegurança para garantir um espaço online mais seguro para todos.

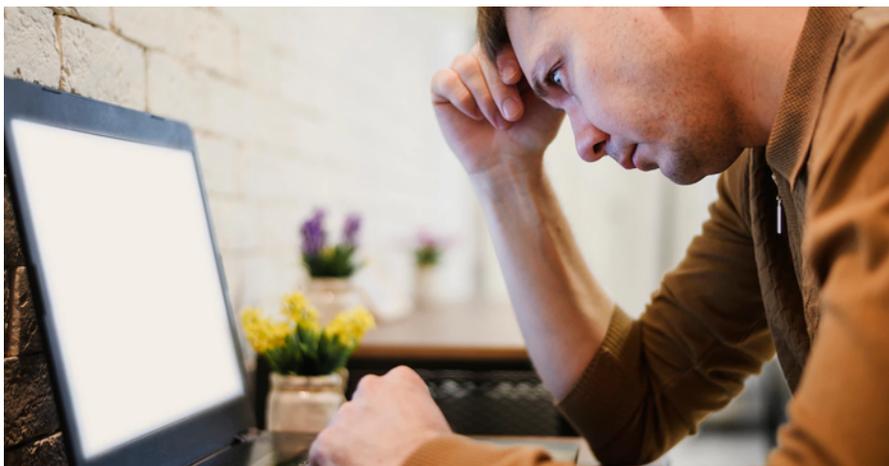


Imagem: [Freepik](#)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.8 Desconectar-se da Desinformação

Fundamentação:

Este exercício aborda a dependência da Internet, ao mesmo tempo que ajuda os adultos a tornarem-se consumidores mais perspicazes da informação online, reduzindo o risco de cair na desinformação e nas notícias falsas.

Como Aplicar o Exercício:

É melhor incorporar este exercício na sua rotina diária de utilização da Internet e das redes sociais para desenvolver competências de pensamento crítico e criar resistência à desinformação.

Instruções:

1. Selecione uma altura específica todos os dias para dedicar 15 a 20 minutos a este exercício, de preferência antes de entrar nas redes sociais ou nos sites Web de notícias.
2. Comece por escolher um artigo noticioso recente ou uma publicação nas redes sociais.
3. Leia o conteúdo selecionado de forma crítica, prestando atenção à fonte, à linguagem utilizada e a eventuais preconceitos.
4. Verificar os factos das informações apresentadas utilizando fontes respeitáveis ou sites Web de verificação de factos.
5. Refletir sobre a fiabilidade da fonte original e a exatidão da informação.
6. Considerar as potenciais consequências de acreditar e partilhar informações falsas.
7. Se o conteúdo se revelar desinformativo ou enganador, tome nota do facto.
8. Partilhe as suas descobertas ou preocupações com um amigo ou familiar de confiança para fomentar um sentido de responsabilidade no combate à desinformação.
9. Conclua o exercício com o compromisso de estar mais atento às informações que consome e partilha online.

Recursos Necessários:

- Acesso à Internet para pesquisa e verificação de factos, um dispositivo para ler conteúdos online e vontade de avaliar criticamente a informação



EXERCÍCIO DE RETIRADA DO DIÁRIO 6.9

Reflexão Sobre o Risco Digital

Fundamentação:

Este exercício foi concebido para combater a dependência da Internet entre os adultos, salientando os potenciais perigos da utilização excessiva da Internet e promovendo uma maior consciencialização dos seus impactos negativos. Através deste exercício, os indivíduos podem desenvolver uma compreensão mais profunda dos potenciais perigos associados à utilização excessiva da Internet, capacitando-os a fazer escolhas mais conscientes e equilibradas relativamente aos seus comportamentos online.

Como Aplicar o Exercício:

Os participantes envolvem-se numa prática diária de reflexão sobre os potenciais riscos associados à sua utilização da Internet, encorajando uma reflexão consciente sobre os seus comportamentos online.

Instruções:

1. Dedique alguns minutos por dia para refletir sobre a forma como a sua utilização da Internet pode estar a afetar a sua saúde mental, as suas relações e o seu bem-estar geral.
2. Considere as atividades, aplicações ou sites Web específicos que consomem a maior parte do seu tempo online e a forma como podem contribuir para sentimentos de isolamento, stress ou produtividade reduzida.
3. Avalie se os seus hábitos digitais estão a prejudicar a sua capacidade de se envolver em interações presenciais, de se dedicar a passatempos ou de manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

Recursos Necessários:

Um diário ou uma aplicação de anotações digitais para reflexão

RESUMO

A autoconsciência envolve o reconhecimento dos próprios pensamentos, emoções e comportamentos, enquanto a consciência social se refere à compreensão dos sentimentos, necessidades e perspetivas dos outros. Ambas são fundamentais para a inteligência emocional e para interações saudáveis. A auto-consciência privada envolve a introspeção dos sentimentos pessoais, enquanto a auto-consciência pública se refere à forma como alguém se apresenta num contexto social.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 6.10

Reflexão Cuidadosa na Internet

Fundamentação:

Este exercício visa promover uma utilização consciente da Internet entre os adultos, incentivando-os a refletir sobre os seus hábitos online e a fazer escolhas conscientes para atenuar os potenciais perigos da utilização excessiva da Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Incorpore este exercício na sua rotina diária, de preferência ao fim do dia, para refletir sobre as suas interações digitais e tomar medidas proactivas no sentido de uma experiência online mais saudável.

Instruções:

1. Reserve alguns minutos num espaço calmo e confortável, onde não seja incomodado.
2. Comece por respirar fundo para relaxar e concentrar-se.
3. Reflita sobre a sua utilização da Internet ao longo do dia, pensando nos sites Web, aplicações e atividades com que se envolveu.
4. Pense nas razões por detrás das suas interações online. Foram produtivas, informativas ou meramente habituais?
5. Identifique os momentos em que sentiu que a sua utilização da Internet pode ter ultrapassado um limite ou afetado negativamente o seu bem-estar.
6. Pergunte a si próprio como pode ajustar os seus hábitos online de modo a alinhá-los melhor com os seus valores e objetivos.
7. Planeie ações específicas para melhorar a sua utilização da Internet, como definir limites de tempo para determinadas aplicações ou dedicar momentos do seu dia sem ecrãs.
8. Visualize o impacto positivo que estas mudanças podem ter na sua vida quotidiana, incluindo maior produtividade, maior bem-estar e melhores relações.
9. Conclua o exercício com um sentido de objetivo e um compromisso para implementar as alterações que identificou.

Recursos Necessários:

Um espaço calmo, um diário ou bloco de notas e vontade de refletir sobre os seus hábitos na Internet com mindfulness.

A consciência social é entendida como a capacidade de compreender a dinâmica social, praticar a empatia e aceitar a diversidade. Engloba aspetos como a sensibilidade cultural, a inclusão e a compreensão das questões sociais à escala global. Existe uma forte ligação entre empatia e consciência social, o que realça o papel da empatia na promoção da compreensão e da colaboração.

As aptidões digitais são enumeradas como competências essenciais para navegar na era digital. Estas competências incluem a literacia digital, a comunicação, a segurança online, o pensamento crítico e o comportamento digital responsável. Atualmente, salienta-se que as competências digitais não se referem apenas à proficiência técnica, mas também à adaptação às novas tecnologias e ao comportamento ético online. Apesar dos benefícios da paisagem digital, os seus riscos são cada vez mais evidentes. As ameaças à cibersegurança, a fraude em linha, a invasão da privacidade, a ciberperseguição e a exposição a conteúdos inadequados são riscos potenciais para qualquer utilizador da Internet. A propagação de desinformação e de notícias falsas online sublinha a importância de uma abordagem crítica.

Em conclusão, o módulo sublinha a importância da autoconsciência, da consciência social, das competências digitais e de um comportamento online cauteloso no mundo contemporâneo. Destaca a necessidade de os indivíduos estarem bem equipados com estas competências e conscientes dos potenciais riscos associados à utilização da Internet para prosperarem na era digital, mantendo um equilíbrio saudável entre experiências virtuais e reais.

A autoconsciência e uma avaliação fiável da situação desempenham um papel crucial na compreensão e no tratamento da dependência resultante da utilização da Internet. Os indivíduos precisam de reconhecer os seus próprios padrões de comportamento, os estímulos emocionais e o impacto que a utilização excessiva da Internet tem no seu bem-estar. O desenvolvimento da autoconsciência permite-lhes fazer uma avaliação fiável da situação, identificando quando a utilização da Internet se torna compulsiva e prejudicial. Esta consciência permite que os indivíduos tomem medidas proativas, estabeleçam limites e procurem o apoio adequado para gerir e ultrapassar eficazmente a dependência da Internet.

Imagem: [Freepik](#)

REFERÊNCIAS

Barrett-Lennard, G. T. (2007). The phases and focus of empathy. *British Journal of Medical Psychology*, 66(1), 3-14.

Botelho, G. (2021). Social Awareness: The ability to understand and be empathetic. Retrieved from <https://www.hrexchangenetwork.com/hr-talent-management/columns/social-awareness-the-ability-to-understand-and-be-empathetic>

Cyber Hub. (2022). Top network security issues, threats, and concerns. Retrieved from <https://www.checkpoint.com/cyber-hub/network-security/what-is-network-security/top-network-security-issues-threats-and-concerns>

DigComp (n.d.). Retrieved from https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en

Digital Awareness - an essential of today's increasingly interconnected world. (2022, January 3). Retrieved from <https://www.ranky.co/growth-hacking-and-inbound-marketing-blog/digital-awareness-an-essential-of-todays-increasingly-interconnected-world>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Retrieved from <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Furman, P. (2021). The dangers of the internet: Why you need to be careful. Retrieved from <https://www.factoryschool.com/dangers-of-internet-why-you-should-be-cautious>

Juillion, P. (2020). What is public and private self-awareness?. Retrieved from <https://studybuff.com/what-is-public-and-private-self-awareness>

McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why In A. Acerbi, J. A. Lombo & J. J. Sanguineti (Eds.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue.*: IF-Press.

Phillips, A. (2018). Becoming human: AI & addiction. Retrieved from <https://becominghuman.ai/becoming-human-ai-addiction-deaf948e17ba?gi=2ab7b01b8d4a>

Preston, R. (2023). What are digital skills? (and why they're important). Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/digital-skills>

Quaglio, Gianluca & Sophie Millar (May 2020). *Potentially negative effects of Internet use*. Brussels: European Union, European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA\(2020\)641540_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA(2020)641540_EN.pdf)

Rankin, H. J. (2023). The psychological impact of Artificial Intelligence. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-not-to-think/202308/the-psychological-impact-of-artificial-intelligence>

Straw, E. (2023). Social Awareness: What is it & why is it important?. Retrieved from <https://www.successtartswithin.com/blog/social-awareness>

Tilly, M. (2019). The 3 types of awareness. Retrieved from <https://instituteofyou.org/3-types-of-awareness>

What are Digital Skills & Why are they important?. (2022). Retrieved from <https://digitalskills.unlv.edu/digital-marketing/what-are-digital-skills>

What is digital awareness and how does it work? (2021). Retrieved from <https://blog.familytime.io/what-is-digital-awareness-and-how-does-it-work.ft>

Ye, X., Zhao, B., Nguyen, T.H., Wang, S. (2020). Social Media and Social Awareness. In: Guo, H., Goodchild, M.F., Annoni, A. (eds) Manual of Digital Earth. Springer, Singapore.

Módulo 7

Prevenção da Perturbação de Dependência da Internet

INTRODUÇÃO

Ao longo do curso, terá aprendido várias metodologias e estratégias que pode implementar para reduzir e ajudar a ultrapassar a PDI em adultos com dificuldades. Como sabe, a dependência da Internet é considerada nova e ainda há debate e discussão sobre o que pode ser considerado dependência da Internet e os seus efeitos. Assim, existem vários estudos sobre esta nova dependência e os profissionais e especialistas na área apresentam inúmeras estratégias e passos a seguir para ajudar a ultrapassá-la.

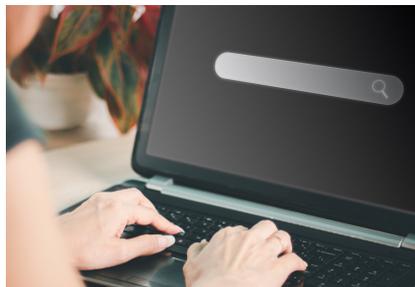


Imagem: Pexels

Apesar disso e da incessante popularidade das redes sociais e das novas tecnologias, não existem estudos baseados única e exclusivamente na prevenção deste tipo de dependência. Poderíamos pensar que o esforço para prevenir a dependência é maior do que o esforço para a ultrapassar e tratar, mas não é esse o caso. É por isso que neste módulo vamos apresentar-lhe várias estratégias que pode implementar para ajudar a prevenir a dependência da Internet.

Como já estudou anteriormente noutros módulos, existem diferentes fatores e sintomas desta dependência, pelo que não nos vamos alongar muito sobre eles. No entanto, como verá ao longo deste módulo, os fatores sociais desempenham um papel importante na prevenção da dependência da Internet. Existem 2 tipos principais de prevenção: universal e seletiva. A seguir, abordaremos um pouco mais pormenorizadamente cada um destes dois tipos.



DEFINIÇÃO: Prevenção Universal

A Prevenção Universal é uma prevenção que se aplica à população em geral, sem ênfase num setor específico da população desfavorecido e em situação difícil, quer profissional quer pessoalmente, uma vez que se centra na redução dos riscos futuros de desenvolvimento de PDI em populações sem qualquer fator de risco aparente.

No entanto, podemos associar esta prevenção aos jovens adultos sob a forma de prevenção precoce.

Poderão estar a perguntar-se, então, que tipo de estratégias estão incluídas na prevenção universal? Estão, por exemplo, as campanhas de promoção da saúde divulgadas através dos meios de comunicação tradicionais, como a televisão.

Conteúdo prejudicial

Pode ter um impacto negativo na saúde mental ou no desenvolvimento psicossocial das crianças devido à exposição a conteúdos violentos ou sexuais inadequados

Utilização excessiva e desadaptada

O excesso de tempo online em detrimento das actividades do mundo real põe em risco as relações interpessoais, as oportunidades de carreira e a saúde das pessoas com esta dependência

Custos Financeiros

jogos de azar online, gastos excessivos em artigos de jogos ou pornografia

Possíveis Soluções

- Fornecer educação sobre os media às crianças
- A educação e o reforço da media literacia dos pais

- Limitar o tempo das crianças
- Opções de auto-bloqueio através de hardware ou software

- Proibição da utilização de cartões de crédito
- Opções de auto-controlo



Image: [Pexels](#)

Como já referimos anteriormente, o nosso público-alvo final são os adultos em situações desfavorecidas, pelo que, a partir de agora, nos centraremos na prevenção seletiva que incide sobre este sector específico.

A prevenção selectiva está reservada a subpopulações de risco que apresentem alguns dos seguintes fatores

- Fatores psicopatológicos (PHDA, perturbações depressivas e de ansiedade, fobia social),
- Características da personalidade
- Características fisiológicas
- Fatores sociodemográficos (desvantagem económica da família)
- Situação atual da pessoa afetada (solidão, stress)



DEFINIÇÃO: Prevenção Seletiva

Elisardo Becoña Iglesias (2002) descreve a prevenção seletiva como "aquela que se dirige a um subgrupo da população-alvo que tem um risco mais elevado de ser consumidor de droga do que a média das pessoas dessa idade. É, portanto, dirigida a grupos de risco".

Para o efeito, propomos 8 estratégias diferentes para prevenir a dependência da Internet:

1. Estabelecer limites claros para a utilização da Internet.
2. Incentivar as atividades e os passatempos offline.
3. Incentivar as interações sociais cara a cara.
4. Estabelecer zonas ou horários sem tecnologia.
5. Educar sobre a utilização responsável da Internet e a segurança online.
6. Identificar fatores desencadeantes.
7. Criar um sistema de apoio.
8. Praticar o autocuidado e a gestão do stress

ESTABELECEER LIMITES CLAROS PARA A UTILIZAÇÃO DA INTERNET

Estabelecer limites provou ser crucial para cuidar de nós próprios e dar prioridade às nossas necessidades. São essenciais para nos conhecermos a nós próprios e ajudar os outros a conhecerem-nos. Permitem-nos estabelecer relações saudáveis e equilibradas, quer com outras pessoas, quer, como neste caso, com as novas tecnologias.

Estabelecer limites para o tempo que podemos passar na Internet e nas atividades que implicam a utilização de um ecrã ajuda a criar um bom hábito de utilização e uma rotina que favorece e potencia os benefícios da utilização da Internet, em vez de realçar as suas desvantagens.

Uma boa ideia para desenvolver esta estratégia é criar um horário que inclua períodos designados para a utilização da Internet, bem como para atividades offline. Reservar um tempo no horário em que o utilizador pode utilizar a Internet incentiva a criatividade e um sentimento de dependência dos dispositivos com acesso à Internet.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.1 Criar um Calendário

Fundamentação:

Defina horários específicos para a utilização da Internet e cumpra-os. Atribua períodos específicos para tarefas importantes como o trabalho, o estudo e o desenvolvimento pessoal.

Como Aplicar o Exercício:

Ao estruturar o seu tempo, terá menos probabilidades de vaguear online sem pensar. Para o conseguir, comece por definir prioridades para as suas tarefas diárias.

Instruções:

1. Crie uma longa lista de todas as suas tarefas
2. Enumere-as por grau de importância
3. Marque os compromissos e as datas de vencimento
4. Seja flexível, escreva as tarefas na sua agenda e mantenha-a à mão

Recursos Necessários:

- Agenda ou caderno.
- Canetas.

INCENTIVAR AS ATIVIDADES E OS PASSATEMPOS OFFLINE

Numerosos estudos demonstraram os benefícios das atividades ao ar livre, como o desporto, as atividades criativas como a pintura, a dança, o canto, etc. Um dos principais benefícios de passar tempo ao ar livre, especialmente se estiver rodeado pela natureza, é a redução do stress, que, como vimos anteriormente, é um dos fatores-chave no desenvolvimento da dependência da Internet. Desta forma, estaríamos a abordar diretamente uma das causas desta dependência.

No que diz respeito à prática desportiva, vários estudos demonstraram os benefícios que esta tem para a nossa saúde física e mental. O exercício físico melhora a capacidade de adormecer e reduz a possibilidade de sofrer de depressão e ansiedade, entre outros. A atividade física estimula diferentes substâncias químicas cerebrais que o ajudam a sentir-se mais feliz e mais relaxado, além de lhe dar uma sensação de realização e orgulho por atingir novos objetivos. Tudo isto aumenta a sua autoestima e saúde mental, o que tem um efeito direto no desenvolvimento de dependências como a dependência da Internet.



Manter-se ativo não deve ser uma tarefa difícil. Torne-a divertida, dance, envolva os seus amigos, inscreva-se numa aula de artes marciais, etc. Há muitas opções!



EXERCÍCIO DIÁRIO DE RETIRADA 7.2 Projeto DIY (Faça você mesmo) - Pintar Velas

Fundamentação:

Participe em projetos de DIY (faça você mesmo) em sua casa ou explore passatempos que envolvam atividades práticas. Quer se trate de renovar mobiliário, jardinagem ou construir algo de raiz, estes projetos mantêm-no ocupado e proporcionam uma sensação de realização.

Como Aplicar o Exercício:

Utilize um pano limpo para limpar as velas com álcool. Isto irá remover o algodão e os detritos para obter uma superfície lisa. Utilize marcadores de tinta ou tinta para artesanato para desenhar uma série de pontos, flores e padrões.

Instruções:

- Trabalhe num lado e deixe-o secar completamente antes de passar para o outro lado.

Recursos Necessários:

- Velas e tinta.

INCENTIVAR AS INTERAÇÕES SOCIAIS FACE-A-FACE

As relações sociais também foram afetadas pela era da digitalização, criando uma mudança drástica na forma como comunicamos. Encontrar-se para tomar um café com os amigos e contar o que fizeram no fim de semana foi substituído por uma mensagem de WhatsApp ou, na melhor das hipóteses, por uma videochamada rápida.

Esta situação não só prejudicou a comunicação entre as pessoas, dando origem a zangas ou mal-entendidos que, no pior dos casos, terminam com o fim da relação, seja ela amorosa, de amizade ou familiar. Mas também afetou a atribuição de prioridades às atividades da nossa vida quotidiana, deixando de lado as interações sociais cara a cara e substituindo-as por uma conversa digital.



Imagem: Pexels

Se pararmos para pensar, quantas vezes já ouvimos dizer: "Desculpa, não me posso encontrar para almoçar este sábado, tenho demasiadas coisas para fazer"; E na verdade, quantas horas por dia passamos no Instagram ou a ver uma série? A verdade é que o ser humano é sociável por natureza e as interações sociais presenciais proporcionam-nos inúmeros benefícios, como sair da rotina, fortalecer os nossos laços, fomentar a nossa capacidade de comunicação e evitar conflitos desnecessários.

Por outro lado, as "conversas digitais" ou interações que ocorrem através de um ecrã limitam a informação que obtemos quando comunicamos com outra pessoa, uma vez que a linguagem não-verbal e a empatia são aspetos que não predominam no mundo digital. Assim, tendemos a negligenciar as nossas relações, o que leva a um sentimento de solidão e falta de apoio que tentamos encontrar nas redes sociais e na Internet. Eventualmente, isto pode levar ao desenvolvimento de uma perturbação de dependência da Internet. Por isso, cultivar e manter relações offline com amigos, familiares e a comunidade é essencial para prevenir este tipo de dependência. Participar ativamente em interações cara a cara e em atividades sociais, bem como dar prioridade ao tempo de qualidade com os entes queridos, são ferramentas cruciais para manter o nosso bem-estar mental.

ESTABELEECER ZONAS OU HORÁRIOS SEM TECNOLOGIA

A era digital parece ter vindo para ficar, trazendo a normalização de práticas que envolvem a utilização de novas tecnologias à escala global. Actividades como a utilização de telemóveis ou de iPads à mesa de jantar não passam despercebidas e tornaram-se uma prática comum entre as famílias.

É verdade que existe uma preocupação generalizada com a utilização destas tecnologias pelas crianças e com os efeitos nefastos que podem ter no seu desenvolvimento pessoal e social. Apesar desta preocupação, não encontramos diretrizes que estabeleçam estratégias para a implementação de limites e zonas livres de tecnologia para atenuar esta tendência.

O que é uma zona livre de tecnologia, pode perguntar-se? E quais são os benefícios para mim e para o meu ambiente? Uma zona livre de tecnologia é aquela em que não se encontram dispositivos com acesso à Internet ou dispositivos considerados tecnológicos, como consolas de jogos de vídeo, telemóveis com jogos, tablets, etc. Desta forma, são promovidas atividades que não requerem a utilização de um dispositivo com acesso à Internet, como ler, passar tempo com a família, praticar desporto, etc.

Podem ser criadas zonas livres de tecnologia tanto na nossa vida pessoal como profissional

Vida Pessoal

Podemos designar diferentes divisões das nossas casas, como a cozinha, como divisões sem tecnologia para incentivar a comunicação entre os membros da família ao jantar ou ao almoço.

Vida Profissional

Há empresas que criam zonas nos escritórios onde os dispositivos móveis não são introduzidos e onde a tomada de decisões e a comunicação entre colegas é incentivada cara a cara.

Os benefícios desta prática são facilmente observáveis, tais como uma melhoria direta da comunicação e das relações intrapessoais, um aumento da criatividade e do pensamento crítico, uma diminuição dos níveis de stress, etc.

EDUCAR SOBRE A UTILIZAÇÃO RESPONSÁVEL DA INTERNET E A SEGURANÇA ONLINE

Quando falamos de segurança online, referimo-nos à utilização de uma Internet sem violência, onde os utilizadores compreendem os seus direitos e responsabilidades e onde existem mecanismos democráticos de participação. Educar para um ambiente digital seguro exige compreender o seu enorme potencial e estar atento aos seus riscos, o que requer a nossa atenção e um comportamento proativo.

A utilização responsável da Internet implica o conhecimento, o desenvolvimento de competências e a formação de uma postura ética que permita a adolescentes e adultos interagir no espaço digital como o fariam em qualquer outra área das suas vidas. É mais provável que as crianças e os jovens adultos compreendam os riscos, denunciem situações abusivas e procurem ajuda quando precisam, se estiverem informados e tiverem o discernimento necessário para agir. A educação sobre os efeitos negativos da utilização excessiva da Internet e a promoção de hábitos digitais saudáveis desempenham um papel crucial na prevenção da dependência da Internet.

A família, os amigos e as instituições de ensino são fatores-chave no processo educativo da utilização responsável da Internet. Ser um exemplo de uma utilização equilibrada da Internet desde tenra idade permite-lhes aprender sobre a tecnologia no seu ambiente imediato e ser capazes de fazer perguntas e levantar dúvidas com confiança.

É importante criar um espaço seguro e incentivar um diálogo fluido e saudável com os adultos em situação de desvantagem, sensibilizando-os para os riscos que correm ao gerir as suas informações pessoais na Internet, onde se desenvolve a sua identidade digital.

Não é necessário criar um medo irracional da Internet e das possibilidades que ela oferece, porque, se for utilizada corretamente, as vantagens e oportunidades são incomensuráveis. É simplesmente necessário educar de forma objetiva e imparcial sobre as vantagens e desvantagens da Internet.



Imagem: Pexels



Como educar para uma utilização responsável da Internet e para a segurança online

1. Realizar os debates necessários sobre fontes de informação fiáveis
2. Discutir a pegada digital que deixamos em cada ação na Internet. Isto inclui recordar que qualquer conteúdo (mensagens, fotografias, informações pessoais) que partilhamos na Internet pode ser visto por qualquer pessoa.
3. Informar sobre a importância do que se descarrega. Um dos principais objetivos dos cibercriminosos é induzir o utilizador a descarregar malware, que são programas ou aplicações que contêm software de espionagem ou tentam roubar informações.
4. Promover a verificação de que a sua ligação à Internet está protegida. Quando se liga num local público através de uma rede Wi-Fi pública, não tem controlo direto sobre a sua segurança.
5. Informar sobre o cyberbullying, como identificá-lo e evitá-lo.
6. Implementação de medidas de segurança, como palavras-passe, perguntas de segurança, etc.
7. Controlo dos contactos nas redes sociais para evitar a intrusão de estranhos.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.3 Desintoxicação Digital

Fundamentação:

Dedique algum tempo a criar um espaço digital mais seguro nos seus dispositivos. Preste atenção ao que está a consumir, aos documentos que descarregou, aos contactos que não são necessários na sua lista de contactos, às aplicações que não são úteis, etc. Certifique-se de que desorganiza o seu espaço digital.

Como Aplicar o Exercício:

Crie uma lista de tudo o que pretende incluir na sua desintoxicação digital. Planeie e bloqueie as atividades que irá realizar para a sua desintoxicação digital (eliminar contas de redes sociais, desligar notificações, etc.).

Instruções:

- Ajuste as definições do seu telemóvel para limitar determinadas aplicações
- Atualize o seu progresso numa caixa de verificação
- Desfrute do processo e aceite passar algum tempo offline

Recursos Necessários:

- Diário e materiais de escrita

IDENTIFICAR OS FATORES DESENCADEANTES

A primeira coisa a saber é o que é um fator de desencadeamento de uma dependência. Alguns fatores de risco que levam à dependência podem ser pensamentos, sentimentos, memórias, experiências de vida, grupos sociais, etc.

Atualmente, não podemos falar de uma causa única para a dependência da Internet. Tudo seria mais fácil se conseguíssemos encontrar a causa desta dependência, porque se soubermos quem é o responsável, podemos implementar soluções específicas para aliviar o problema. Foram identificadas inúmeras e diversas causas que facilitam ou promovem o desenvolvimento da dependência da Internet. Como já foi referido, algumas delas incluem doenças mentais subjacentes, como a ansiedade e a depressão, a genética e até fatores ambientais.



Imagem: [Pexels](#)

Fatores ambientais

- Passar tempo com pessoas que abusam fortemente da utilização da Internet
- Problemas financeiros ou stress no trabalho ou na academia;
- Passar por conflitos, como separações amorosas e divórcios;
- Ver marketing relacionado com a Internet nas redes sociais, filmes ou programas de televisão



Imagem: [Pexels](#)

Fatores emocionais

- Sentir-se sozinho ou isolado
- Sentir-se sobrecarregado por atividades e responsabilidades
- Enfrentar a rejeição ou a crítica dos outros
- Redução da autoestima devido à representação irrealista da vida real nas redes sociais
- Frustrado com o seu progresso na recuperação

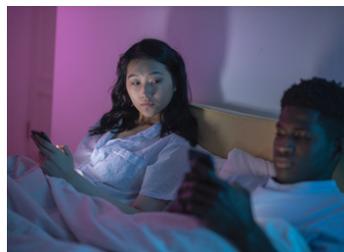


Imagem: [Pexels](#)

Fatores comportamentais

- Ter demasiado tempo ocioso sem projetos ou atividades significativas
- Não manter rotinas saudáveis de alimentação e sono
- Faltar a sessões de terapia ou reuniões
- Não ter um plano para lidar com situações ou fatores de stress

Conhecer os fatores que desencadeiam a dependência pode ser de grande ajuda para poder pôr em prática métodos preventivos ou paliativos. Conhecer-se a si próprio, o seu ambiente e as emoções que sente na sua vida quotidiana é crucial para compreender a sua atitude e as suas respostas aos problemas. Como já referimos, o ambiente desempenha um papel muito importante no desenvolvimento de possíveis dependências, por isso preste atenção ao seu círculo mais próximo e à forma como se sente quando passa tempo com ele. Fazem-no sentir-se relaxado e em paz? Aborrecem-no e irritam-no? Os seus amigos têm atitudes de que não gosta e pressionam-no a fazer alguma coisa? A pressão dos pares foi identificada como um fator desencadeador de atitudes negativas e imprudentes, pelo que recomendamos que aprenda a dizer não e a estabelecer limites.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.4

Registo no Diário

Fundamentação:

Em vez de recorrer à Internet para se entreter ou libertar as emoções, experimente escrever um diário. Escreva os seus pensamentos, sentimentos e experiências. O diário pode servir como uma saída produtiva e terapêutica, minimizando a sua dependência de plataformas online.

Como Aplicar o Exercício:

Tópicos sobre os quais pode escrever num diário: Como correu o seu dia? O que conseguiu até agora? O que é que aprendeu de novo? Também pode expressar gratidão e amor-próprio com afirmações positivas, escrever sobre o que o faz feliz. Com quem passou o seu dia? Como é que se sentiu? Que emoções sentiu? Do que gostaste e do que não gostaste?

Instruções:

- O registo no diário é um bom método para identificar os estímulos e as emoções.
- Escreva tudo o que lhe passa pela cabeça numa folha de papel ou num caderno. Não tem de fazer sentido, ser bonito ou ter uma caligrafia perfeita. Só tem de pôr as suas ideias no papel.

Recursos Necessários:

- Diário
- Caneta

CONSTRUIR UM SISTEMA DE APOIO

Ter um sistema de apoio, a família, os amigos, os colegas, que o apoiam e querem o melhor para si, é crucial enquanto indivíduo, mas é especialmente importante se quisermos prevenir a dependência. Ter um círculo onde se sinta seguro e confortável e onde possa falar sobre o que está a sentir e o que lhe está a causar problemas ajuda a normalizar a conversa sobre assuntos "tabu" como as dependências.

Isto é ainda mais importante quando se trata de dependência da Internet, uma vez que, devido à natureza da Internet, esta tende a afastar-nos dos nossos entes queridos e a isolar-nos socialmente, ao ponto de minimizar ou eliminar as relações sociais das nossas vidas. Por isso, ter um grupo de amigos ou familiares que nos incentivem a sair de casa e a fazer planos reduz a probabilidade de dependência da Internet. As relações sociais geram uma sensação de bem-estar e alguns estudos referem mesmo que "a interação social é muitas vezes mais eficaz na libertação de endorfinas do que o exercício físico. Ao mesmo tempo, a quantidade e a qualidade das nossas relações sociais afetam a nossa saúde física e mental". Do mesmo modo, as relações sociais melhoram as capacidades de comunicação, essenciais para prevenir qualquer tipo de dependência, facilitando a identificação das causas e o subsequente processo de comunicação e tratamento, quer com profissionais (psicólogos, professores, treinadores), quer com uma pessoa do seu meio (família e amigos).



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.5 Encontre a sua Gente

Fundamentação:

Faça um esforço para interagir cara a cara com amigos, familiares e colegas. .

Como Aplicar o Exercício:

Dê um passeio, inscreva-se numa aula de ciclismo, vá à praia com alguns amigos, cozinhe uma receita nova com a sua família, ponha a conversa em dia com um amigo e tome um café

Instruções:

Organize passeios, encontros ou eventos sociais que incentivem as ligações na vida real. Ter um círculo próximo em que se pode confiar é essencial para prevenir as dependências.

Recursos Necessários:

- Depende da interação cara a cara.

PRATICAR O AUTOCUIDADO E A GESTÃO DO STRESS

Experiências de vida stressantes combinadas com capacidades de resposta inadequadas podem aumentar a probabilidade de dependência, aumentando o comportamento impulsivo. Embora possa ser impossível evitar o stress, temos de aprender a lidar com ele.

O acontecimento ou circunstância stressante não é prejudicial em si mesmo. O que conta é a forma como o indivíduo interpreta os fatores de stress e lida com eles. A reavaliação pode ser utilizada como um método de lidar com o stress, interpretando as coisas de forma diferente, por exemplo, acreditando que já não é uma preocupação importante. Níveis elevados de stress emocional estão associados a uma perda de controlo dos impulsos e a uma incapacidade de adiar a gratificação. Quanto maior for o número de pressões a que um indivíduo está exposto, maior será a probabilidade de desenvolver uma dependência mais tarde na vida.

Em vez de pegar no seu smartphone ou portátil quando está preocupado, considere uma destas técnicas de relaxamento: respiração profunda, passeios na natureza, telefonar a um amigo, ioga ou meditação, etc. As aplicações das redes sociais são consideradas "gatilhos de stress". Pode dar por si a percorrer vídeos ou fotografias de pessoas que vivem a sua "melhor vida" e isso coloca pressão sobre si próprio para começar a viver de acordo com esses padrões.

"O stress é um fator de risco fundamental para o início e a manutenção da dependência, para a recaída e, conseqüentemente, para o fracasso do tratamento" (Sinha & Jastreboff, 2013)

A pandemia aumentou o stress na vida das pessoas, e a utilização de meios digitais de entretenimento, como os jogos e as redes sociais, é uma forma conveniente de escapar. A utilização excessiva da Internet para aliviar o stress é um fator de risco para o desenvolvimento de comportamentos de dependência.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.6 Bloqueadores de sites Web

Fundamentação:

Os bloqueadores de sites Web ajudam-no a limitar o seu tempo de ecrã e tornam-no consciente do tempo que passa diariamente na Internet. Aprenda a parar de "percorrer" as redes sociais, o que está diretamente relacionado com elevados níveis de stress.

Como Aplicar o Exercício:

Identificar os sites Web problemáticos em que o tempo está a ser mal gerido ou perdido. Definir um objetivo desejado em termos de limites de tempo para cada site Web ou de abstinência total.

Definir o bloqueador de sites Web para ajudar a restringir a sua utilização dos sites Web identificados.

Instruções

1. Instalar uma aplicação de bloqueio de sites Web ou um plug-in de browser.
2. Configure-o para bloquear sites Web que distraem ou consomem muito tempo durante as horas de concentração escolhidas ou conforme necessário para a produtividade.

Recursos Necessários:

- Lista de sites Web que causam distração.
- Aplicação de bloqueio de sites Web ou plug-in de browser.

Como pôde constatar, existem diferentes estratégias para prevenir a perturbação de dependência da Internet e todas elas partilham um ponto comum baseado no bem-estar pessoal. Cuidar da nossa saúde mental e física desempenha um papel crucial na prevenção das dependências. Dar prioridade à nossa vida social e ao nosso desenvolvimento pessoal através da prática de diferentes passatempos e atividades físicas diminuirá a tendência para a utilização irresponsável da Internet. Associado a este aspeto, há um termo que devemos explicar para compreender melhor a prevenção das PDI, que é o "bem-estar digital".

As nossas escolhas online, o conteúdo que visualizamos, as interações que temos com os outros e até mesmo o tempo que passamos a interagir com a tecnologia e a Internet podem ter um impacto no nosso bem-estar digital. É por isso que as estratégias de bem-estar digital procuram ajudar-nos a recuperar o controlo da utilização do nosso smartphone, estabelecendo limites úteis que permitam espaço e tempo de inatividade.



Como utilizar a tecnologia para proteger o nosso bem-estar digital:

- Faça pausas e pense ativamente no tempo que passa na Internet e na forma como o gasta.
- Deve utilizar a tecnologia digital com consciência e propósito: preste atenção aos sentimentos que ela lhe evoca e ao impacto que tem na sua vida quotidiana.
- A realização de uma única tarefa pode aumentar o seu nível de concentração, bem como a sua concentração e a qualidade do trabalho.
- Evite entrar em situações agressivas e conteúdos ofensivos.
- Evitar a reação instantânea de publicar e atualizar por causa do medo de perder alguma coisa.

O bem-estar digital baseia-se em quatro pilares:

- 1 Bem-estar mental:** Temos tendência para idealizar a vida dos outros, vendo-os como modelos ou pessoas de sucesso, e isso influencia a nossa perceção da nossa própria vida. A verdade é que a vida quotidiana é pouco glamorosa, algo que devemos ter em conta quando utilizamos a Internet como meio de escape.
- 2 Bem-estar emocional:** Alguma vez fica preocupado quando não consegue encontrar o seu telemóvel? Ou passa o dia inteiro a verificar as redes sociais para garantir que não está a perder nada? Se isto se tornou um comportamento automatizado, as consequências a longo prazo podem ser negativas. Especialmente porque lhe dão uma falsa sensação de ligação, ao mesmo tempo que o desligam do mundo real.
- 3 Bem-estar social:** Embora a Internet possa ajudar as pessoas a estabelecer contactos e a aprender coisas novas, também pode potenciar e incentivar opiniões extremistas e atitudes agressivas em relação a pontos de vista "diferentes". Do mesmo modo, passar longas horas ligado à Internet diminui a interação social cara a cara e os muitos benefícios que esta traz (acima mencionados).
- 4 Bem-estar físico:** Como muitas pessoas trabalham em escritórios e passam muito tempo ligadas à Internet, o exercício físico e o tempo passado ao ar livre são muito reduzidos



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.7

Monitor de Hábitos

Fundamentação:

Em vez de eliminar a utilização da Internet, estabeleça objetivos realistas para a reduzir e melhorar o seu bem-estar digital.

Como Aplicar o Exercício:

Defina um objetivo, por exemplo, pode tentar limitar a navegação nas redes sociais a 30 minutos por dia ou restringir o entretenimento online apenas aos fins-de-semana.

Instruções:

1. Estabeleça o seu próprio objetivo realista
2. Crie um registo de hábitos (digital ou em papel)
3. Colorir os dias em que cumpriu o objetivo anterior

Recursos Necessários:

- Registo de hábitos
- Lápis de cor

O AMBIENTE

Uma das características da dependência é o afastamento do indivíduo da família e dos amigos. Além disso, a pessoa perde o interesse pelas coisas que antes lhe despertavam interesse. Os dependentes mentem frequentemente aos seus familiares e amigos sobre os seus hábitos. Tornam-se reservados, esquivos e enganadores em relação às suas ações.

O ambiente desempenha um papel crucial no desenvolvimento de possíveis dependências. As pessoas com quem nos entregamos e as relações sociais são fundamentais para prevenir e ajudar a superar as dependências. Uma das estratégias de prevenção da dependência mencionadas anteriormente é ter um sistema de apoio. Está provado que ter o apoio e a ajuda de amigos e familiares reduz o aparecimento de dependências. Como sabe, as redes sociais e a Internet dão-nos a oportunidade de socializar online com pessoas de todo o mundo. Embora isso possa ser uma grande vantagem das novas tecnologias, a interação cara a cara tem múltiplos benefícios.

"As más relações com os pais e a falta de ligação afetiva dos pais são consideradas um indicador de risco da dependência dos jovens da Internet" (Kalaitzaki & Birtchnell, Citation2014).

O apoio social dos indivíduos é uma fonte significativa de poder. As pessoas ultrapassam os seus problemas através de mecanismos de apoio social. De acordo com a investigação, quando o nível de apoio social percebido é baixo, é mais provável que as pessoas se envolvam em comportamentos problemáticos que podem evoluir para dependências, como a dependência da Internet. A menos que o apoio social seja insuficiente, a Internet pode ser utilizada como substituto da comunicação presencial. Por isso, como explicado, mostrar apoio aos seus entes queridos é essencial para prevenir dependências como a PDI. Eis uma lista de coisas que pode fazer para ajudar a preveni-las:

- Estabelecer regras que regulem o conteúdo das atividades online.
- Mediação da utilização da Internet (discussões e utilização conjunta da Internet)
- Utilização de estratégias restritivas no que respeita à utilização da Internet
- Adoção de normas adaptativas de utilização da Internet e adesão consistente dos membros a essas normas
- Diversificar as atividades de lazer (atividades exteriores, tempo social, etc.)
- Localização dos aparelhos electrónicos em locais comuns

A dependência da Internet está relacionada com disfunções sociais e emocionais na vida quotidiana (Yung et al., Citation2015)



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.8

Aplicações de Mindfulness

Fundamentação:

Pratique atividades que promovam o *mindfulness*, como a meditação, o ioga ou exercícios de respiração profunda. Estas práticas podem ajudá-lo a tornar-se mais consciente dos seus hábitos e a fazer escolhas conscientes.

Como Aplicar o Exercício:

Pesquise e selecione uma aplicação de *mindfulness* que se adeque a si. Procure meditação guiada ou exercícios de respiração na aplicação e implemente as atividades na sua rotina.

Instruções:

Selecione uma aplicação de *mindfulness* que ofereça exercícios guiados que ajudem à respiração consciente. Identifique um espaço calmo e confortável onde não seja incomodado. Sempre que sentir vontade de utilizar excessivamente a Internet, pare por um momento e respire com atenção. Acompanhe os seus progressos e registre quaisquer alterações

Recursos Necessários:

- Aplicações de Mindfulness (Balance, Headspace, Calm, 10% Happier)

O ambiente de trabalho é também um fator crítico na prevenção de dependências como o PDI. A era da digitalização, impulsionada pela pandemia e pela transição para uma educação e um ambiente de trabalho online, aumentou o número de horas que os adultos passam a trabalhar online. Estar exposto à Internet durante tanto tempo pode causar sérios problemas na saúde mental e física dos trabalhadores. Por este motivo, os colegas de trabalho e os gestores também têm alguma responsabilidade e impacto no desenvolvimento do PDI. Alguns dos aspetos que podem ser melhorados no ambiente de trabalho para incentivar a interação social sem a intervenção da Internet são

- Incentivo ao brainstorming e à tomada de decisões em salas sem dispositivos de acesso à Internet.
- Atividades pós-trabalho que não envolvam a Internet (pausas para café, atividades desportivas, etc.)
- Oferecer seminários educativos e o controlo da utilização da Internet pelos empregadores.
- Oferecer a possibilidade de obter ajuda profissional em caso de sintomas de dependência.

Devido ao ritmo acelerado do nosso estilo de vida, por vezes não prestamos atenção ao que nos rodeia. Por vezes, basta estar presente e ouvi-los, o que melhorará o ambiente de trabalho e, ao mesmo tempo, ajudará pessoalmente a pessoa em causa.

Como se viu, o ambiente desempenha um papel fundamental na vida de todos; as pessoas que nos rodeiam e com quem passamos a maior parte do tempo ditam implicitamente as nossas ações e comportamentos. Por isso, é importante estarmos conscientes da forma como agimos em relação às pessoas em situação de desvantagem no que diz respeito à possível ocorrência de PDI. Quando um adulto dependente recusa o tratamento, é impossível coagi-lo. É ele que tem a última palavra, e os seus entes queridos também. É ele que tem a última palavra, e os entes queridos só podem encorajar ou reforçar a sua iniciativa de procurar ajuda. Como já foi referido, mostrar apoio e compreensão é essencial para ajudar a prevenir o desenvolvimento da dependência da Internet. Mas ainda mais importante é a forma como o fazemos. Uma comunicação aberta e clara é essencial para normalizar e promover o diálogo sobre os hábitos online. Quando se lida com uma pessoa numa situação difícil ou que mostra sinais de que pode estar a desenvolver PDI, é importante que a pessoa se sinta à vontade para falar sobre as suas experiências, mas para isso é necessário criar um ambiente tranquilizador.

Seguem-se algumas sugestões para comunicar e interagir com alguém que esteja em risco de desenvolver dependência da Internet:

- Evitar juízos de valor, tentar compreender a situação e as possíveis causas para que a outra pessoa não se sinta julgada.
- Evitar comportamentos, locais e estímulos em geral que possam atuar como gatilhos para o comportamento aditivo dessa pessoa.
- Quando estiver zangado, desamparado, com raiva, tente exprimir-se de forma assertiva. Evite levantar a voz, fazer julgamentos precipitados ou fazer ameaças. Em vez disso, expresse a sua preocupação com a saúde e o futuro da pessoa.
- Não o deixe isolar-se. Os dependentes que estão socialmente isolados têm mais probabilidades de ter uma recaída. Por conseguinte, uma área crítica em que se deve concentrar é a das relações sociais.



EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.9

Novos Passatempos

Fundamentação:

Descobrir e dedicar-se a atividades que não envolvam a Internet, como ler livros, pintar, tocar um instrumento musical, fazer jardinagem ou passar tempo com os amigos e a família. Isto pode ter um grande impacto na prevenção de uma PDI.

Como Aplicar o Exercício:

Rêfleta sobre as suas paixões ou interesses e dedique alguns momentos a pesquisar um novo passatempo que desperte o seu interesse. Procure artigos, vídeos ou guias que o ajudem a compreendê-los melhor.

Instruções:

Reserve alguns minutos por dia para explorar os passatempos que lhe interessam. Dedique pelo menos 15 minutos para se dedicar a esse passatempo ou aprender mais sobre ele.

Recursos Necessários:

Livros, artigos, vídeos ou conteúdos online para pesquisa.

Se puser em prática tudo o que é proposto nestes módulos, verá que o seu estilo de vida muda completamente, terá muito mais tempo livre e, por vezes, esta mudança pode ser avassaladora. Apesar de ser uma mudança que irá melhorar a sua qualidade de vida, transformando-a numa vida mais ativa, social e positiva, as mudanças tendem a ser desconfortáveis e até mesmo esmagadoras. É por isso que apresentamos uma série de passos a seguir para tornar esta transição mais suportável.

A primeira coisa a fazer é estabelecer a vida que quer alcançar, os seus novos hábitos e rotinas, os passatempos que quer aprender, os trabalhos que quer fazer, etc. Por outras palavras, é tempo de estabelecer objetivos pessoais e de se comprometer com eles. Um exercício muito eficaz para o fazer é criar um Quadro de Humor.

**EXERCÍCIO DE RETIRADA DIÁRIA 7.10**
Quadro de Humor**Fundamentação:**

Identificar os seus objetivos e prioridades na vida prepara-o para o sucesso. Ter uma noção clara do que pretende alcançar ajudá-lo-á a manter-se concentrado e a reduzir o tempo que passa a navegar sem rumo na Internet.

Como Aplicar o Exercício:

Reúna elementos visuais que representem os seus objetivos e aspirações. Podem ser fotografias, cores, palavras ou citações. Coloque-os num quadro para o ajudar a lembrar-se dos seus objetivos e facilitar a concentração.

Instruções:

1. Imprima fotografias e citações que o inspirem a atingir os seus objetivos.
2. Cola-as numa cartolina ou numa folha de papel.
3. Também podes desenhar, escrever ou pintar no papel para o tornar mais colorido, fácil de interpretar ou com um significado mais pessoal para ti.

Recursos Necessários:

- Fotografias
- Cartolina
- Canetas

Agora que já tem novas resoluções, é altura de passar à ação. Por vezes, este é o passo mais difícil porque não sabemos por onde começar. Algo que provou ser muito eficaz é partilhar os seus objetivos com um amigo, informá-lo sobre a sua nova rotina para que ele o possa ajudar a manter-se responsável.

Fazer qualquer mudança e ter tanto tempo disponível irá criar situações desconfortáveis e difíceis, e é por isso que deve ser flexível consigo próprio e não colocar demasiada pressão sobre si. Não é todos os dias que vai conseguir fazer tudo o que se propôs, nem se vai sentir motivado para enfrentar novos desafios, mas é importante que se lembre das suas capacidades e do seu valor e que tente dar o seu melhor.

Imagem: [Pexels](#)

CONCLUSÕES FINAIS

Ao longo de todos os módulos, aprendeu o que é a dependência da Internet, quais os seus sintomas e consequências e as diferentes técnicas e metodologias para reduzir o seu impacto e ultrapassar a dependência. Finalmente, neste último módulo, aprendeu a prevenir a PDI, porque se conseguirmos prevenir o desenvolvimento da PDI, não teremos de concentrar os nossos esforços na sua superação.

Então, qual é a parte mais importante de todo o módulo? Um dos fatores mais importantes na prevenção da dependência é ter um grupo de apoio e uma família que o motivem a realizar diferentes atividades. As interações sociais diminuem os níveis de stress (um fator que desencadeia a dependência) e melhoram a comunicação, o que é essencial para melhorar o diálogo aberto sobre as vantagens e desvantagens das novas tecnologias. Outro fator, relacionado com o anterior, é ter passatempos e atividades ao ar livre. Diversificar o nosso tempo livre é essencial para não cairmos no "scrolling" das redes sociais, ao mesmo tempo que investimos tempo em algo criativo que nos motiva e gera endorfinas.

Outro fator importante é aprender sobre os benefícios e os inconvenientes de passar demasiado tempo na Internet. É necessário normalizar um diálogo sem juízos de valor sobre as novas tecnologias, bem como aprender a estabelecer limites claros para a sua utilização e segurança online. Existem inúmeras ameaças na Internet, e saber como reagir a elas e o que fazer para as evitar encoraja uma utilização responsável das novas tecnologias, posicionando-as como ferramentas que facilitam determinadas tarefas no nosso quotidiano, sem que seja necessário que se tornem parte da nossa vida.

Por último, a identificação das causas da utilização irresponsável da Internet pode ajudar a identificar as áreas em que se deve concentrar a atenção para prevenir o desenvolvimento de PDI. Evitar situações que exijam uma utilização extensiva da Internet, bem como atividade online, pode reduzir significativamente a utilização irresponsável da Internet. Se for membro da família ou amigo de um ente querido que possa ter tendência para a PDI, preste atenção ao ambiente e aos hábitos desse ente querido e incentive-o a adotar hábitos mais saudáveis.

Conclusão: evitar a dependência da Internet é difícil nos dias de hoje, em que as redes sociais se tornaram uma extensão das nossas vidas, mas a vida real não se encontra através de um ecrã, por isso convidamo-lo a encontrar-se a si próprio e a passar tempo a fazer o que realmente o faz feliz.

REFERÊNCIAS

Adicción a Internet o ciberadicción: cómo identificarla (2020). Retrieved from <https://www.esneca.com/blog/adiccion-a-internet-ciberadiccion/#:~:text=Consejos%20para%20prevenir%20la%20ciberadicci%C3%B3n%20sit%C3%BAa%20los,buscar%20ayuda%20profesion al%2C%20especialmente%20si%20se%20padece%20ansiedad.>

Alapont, Lourdes, (2017). Acercamiento a los programas de prevención selectiva e indicada para menores consumidores de drogas. Retrieved from <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/acercamiento-los-programas-de-prevencion-selectiva-e-indicada-para>

Asensio, S., Hernández-Rabaza, V., & Orón Semper, J. V. (2020). What Is the "Trigger" of Addiction?. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 14(1), 54

Ayala, Santiago (2020). La adicción a las redes sociales. Retrieved from <https://www.psicoeedu.org/la-adiccion-a-las-redes-sociales/?v=55f82ff37b55>

Castro, Ana; Meerhoff, Diana; ALGUNAS DEFINICIONES PREVENCIÓN Y NIVELES DE INTERVENCIÓN.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combating digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68(1), 101832.

Carpallo, S. (2017). 9 beneficios de hablar cara a cara y no por WhatsApp. Retrieved from <https://smoda.elpais.com/belleza/9-beneficios-hablar-cara-cara-no-whatsapp/>

Digital Downtime: Encouraging Offline Activities In A Digital Age (2023). Retrieved from <https://funkidslife.com/digital-downtime-encouraging-offline-activities-in-a-digital-age/>

Guadix García, N. (n.d.) Un entorno digital seguro para la infancia. Retrieved August 27, 2023, from <https://www.unicef.es/educa/ideas/entorno-digital-seguro#:~:text=La%20industria%20y%20empresas%20de%20tecnolog%C3%ADa%20tienen%20un,de%20los%20datos%20personales%20del%20alumnado.%20M%C3%A1s%20elementos>

Heshmat, S .(2017). Stress and Addiction. Retrieved from. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201705/stress-and-addiction>

Impact Hub Madrid. (2022). ¿Qué es el bienestar digital y qué puede hacer por ti?. Retrieved from <https://madrid.impacthub.net/2022/02/15/el-bienestar-digital/>

Lee, SY., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019) Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Current Addiction Reports* 6(1), 303-312.

León, V. (2016). La endorfina de la amistad existe. Retrieved from <https://www.univision.com/estilo-de-vida/relaciones-personales/la-endorfina-de-la-amistad-existe>

Matía, J. (2022). ¿Que es el bienestar digital?. Retrieved from . <https://nanova.org/que-es-el-bienestar-digital/>

MedicPole (n.d.). 13 Easy Ways How to Prevent Internet Addiction Disorder. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicpole.com/how-to-prevent-internet-addiction-disorder>

Menéndez-Martinez, N. (n.d.). ¿Cómo ayudar a alguien que sufre una adicción? Los 11 mejores consejos. Medico+. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicoplus.com/psicologia/como-ayudar-alguien-sufre-adiccion>

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Retrieved from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

Morales García, J. A. (2022). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita. Retrieved from. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

Morin, A. (2020) 10 Strategies to Limit Your Teen's Screen Time. Retrieved from <https://www.verywellfamily.com/strategies-limit-your-teens-screen-time-2608915>

Parul, K. (2023). Digital Well-Being: Its Importance and Ways to Sustain It. Psychreg. Retrieved from <https://www.psychreg.org/digital-well-being-its-importance-ways-sustain-it/#:~:text=Strategies%20such%20as%20setting%20digital%20gadget%20usage%20limitations%2C,and%20practising%20single-tasking%20can%20help%20maintain%20digital%20well-being.>

Pressbooks (n.d.). Ch. 2: Prevention and the Continuum of Care. Retrieved August 27, 2023, from <https://ohiostate.pressbooks.pub/substancemisusepart1/chapter/ch-2-name-5/>

Sofia Asprilla, L. (2020). Reglas para el uso responsable y seguro de Internet. Escuela de Influenciadores. Retrieved from <https://ciberconscientes.com/reglas-para-el-uso-responsable-y-seguro-de-internet/>

The Importance of Identifying Addiction Triggers in Recovery. (n.d.) Retrieved August 27, 2023, from. <https://www.experiencerecovery.com/blog/identifying-addiction-triggers/>

Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.

Woda, S. (2014). What Are Tech-Free Zones and Are They Right For My Family? Retrieved from <https://resources.uknowkids.com/blog/what-are-tech-free-zones-and-are-they-right-for-my-family>



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional (AN). Nem a União Europeia nem a AN podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Projeto n.º: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209