

# IADliber

## PESQUISA SOBRE CONSCIENTIZAÇÃO PÚBLICA SOBRE PERTURBAÇÃO DE ADIÇÃO ONLINE (PAO)

NÚMERO DO PROJETO: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

O Consórcio IADliber conduziu grupos focais entre educadores de adultos em cada país parceiro, a fim de obter um retrato do nível de consciência pública sobre o uso da atenção plena, outros métodos de foco, autoconsciência e avaliação confiável da situação, a fim de combater e prevenir a perturbação de adição online (PAO) entre adultos. Os países envolvidos foram a Romênia, Espanha, Chipre, Turquia, Portugal, Polónia e Malta.

**7 GRUPOS FOCAIS**

**49 PARTICIPANTES**  
33 FEMININOS,  
16 MASCULINOS



### ATENÇÃO PLENA

Os participantes apresentaram um nível relativamente elevado de consciência em relação ao mindfulness, mas não da sua aplicação na PAO. Embora a atenção plena fosse considerada uma técnica eficaz, a consciência não se traduziu em prática eficaz. Consequentemente, os participantes destacaram uma grande necessidade de exercícios de mindfulness estruturados, práticos e fáceis de seguir na PAO para facilitar a sua aplicação.



### OUTROS MÉTODOS DE FOCO

Estes métodos foram considerados pelos participantes não apenas como eficazes em relação à PAO, mas também como altamente práticos. Apesar da disponibilidade de informações e recursos relativos a estes métodos, o maior desafio continuou a ser reconhecer o comportamento problemático na PAO. Portanto, é necessária mais formação para educadores para facilitar a sua aplicação ao abordar a PAO.



### AUTOCONSCIÊNCIA E AVALIAÇÃO CONFIÁVEL

Os benefícios aqui foram imediatamente reconhecidos pelos participantes. A autoconsciência e a avaliação confiável foram consideradas ingredientes fundamentais na abordagem da PAO. No entanto, muito pouco conhecimento ou informação foi relatado pelos participantes em relação às suas candidaturas. O conhecimento e o nível de compreensão dos participantes eram demasiado abstratos para os ajudar nos seus esforços para prevenir a utilização indevida da Internet entre alunos adultos.



### PREVENÇÃO DE DAI ENTRE ADULTOS COM DST

A prevenção foi considerada um aspecto importante na superação da PAO e os participantes revelaram um maior reconhecimento geral das consequências da PAO entre o público em geral. No entanto, também explicaram como tais consequências não são vistas da mesma forma por todos. A falta de formação em relação às diretrizes estabelecidas na identificação e reconhecimento da PAO foi relatada como o principal factor que dificulta os esforços de prevenção.

**A consciência teórica está relativamente presente, mas o conhecimento das suas aplicações práticas permanece escasso.**

Apesar da disposição altamente positiva e da consciência geral dos métodos explorados entre os participantes, ficou evidente que a consciência não se traduz automaticamente na aplicação eficaz dos métodos. Além disso, a falta de conhecimento relacionado com a identificação adequada do uso problemático da Internet limita muitas vezes a intervenção a situações que se tornam visivelmente graves, destacando a necessidade de melhores orientações de identificação para facilitar a capacidade do educador para prevenir a PAO. Os participantes também destacaram a necessidade de recursos que simplifiquem o uso dos métodos, fornecendo técnicas de aplicação práticas e fáceis de seguir.

para mais informações por favor visite:

[www.iadliber.erasmus.site](http://www.iadliber.erasmus.site)

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Cofinanciado pela União Europeia