

IADliber – Raising competences of adult educators as a means for adult's liberation from Internet Addiction Disorder

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Inquérito sobre a sensibilização do público para a perturbação de dependência da Internet (PDI)

RELATÓRIO FINAL



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Índice

1. Introdução	6
1.1 Objetivo do documento.....	6
1.2 Metodologia de recolha de dados.....	6
1.3 Estrutura dos participantes	8
2. Resultados dos grupos de discussão nacionais	10
2.1 Roménia.....	10
2.1.1 Perfil dos participantes.....	10
2.1.2 Sensibilização para o Atenção Plena na Roménia	11
2.1.3 Sensibilização para outros métodos de focalização na Roménia	12
2.1.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação na Roménia	14
2.1.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos na Roménia	15
2.1.6 Conclusões gerais - Roménia	16
2.1.7 Recomendações - Roménia	17
2.2 Polónia	17
2.2.1 Perfil dos participantes.....	17
2.2.2 Sensibilização para o Atenção Plena na Polónia.....	18
2.2.3 Sensibilização para outros métodos de focalização na Polónia	20
2.2.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação na Polónia .	21
2.2.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos na Polónia	22
2.2.6 Conclusões gerais - Polónia	24
2.2.7 Recomendações - Polónia.....	24
2.3 Espanha.....	25
2.3.1 Perfil dos participantes.....	25

2.3.2	Sensibilização para o Atenção Plena em Espanha.....	26
2.3.3	Sensibilização para outros métodos de focalização em Espanha	27
2.3.4	Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Espanha 29	
2.3.5	Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Espanha	30
2.3.6	Conclusões gerais - Espanha	32
2.3.7	Recomendações - Espanha.....	33
2.4	Portugal	33
2.4.1	Perfil dos participantes.....	33
2.4.2	Sensibilização para o Atenção Plena em Portugal	35
2.4.3	Sensibilização para outros métodos de focalização em Portugal.....	37
2.4.4	Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Portugal 39	
2.4.5	Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Portugal	40
2.4.6	Conclusões gerais - Portugal.....	42
2.4.7	Recomendações - Portugal	44
2.5	Chipre	44
2.5.1	Perfil dos participantes.....	44
2.5.2	Sensibilização para o Atenção Plena em Chipre.....	46
2.5.3	Sensibilização para outros métodos de focalização em Chipre	48
2.5.4	Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Chipre .	50
2.5.5	Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Chipre	52
2.5.6	Conclusões gerais - Chipre	54
2.5.7	Recomendações - Chipre.....	55
2.6	Turquia.....	56
2.6.1	Perfil dos participantes.....	56

2.6.2	Sensibilização para o Atenção Plena na Turquia	57
2.6.3	Sensibilização para outros métodos de focalização na Turquia	61
2.6.4	Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação na Turquia ..	65
2.6.5	Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos na Turquia	70
2.6.6	Conclusões gerais - Turquia	74
2.6.7	Recomendações - Turquia	76
2.7	Malta	77
2.7.1	Perfil dos participantes	77
2.7.2	Sensibilização para o Atenção Plena em Malta	78
2.7.3	Sensibilização para outros métodos de focalização em Malta	81
2.7.4	Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Malta ...	83
2.7.5	Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Malta	85
2.7.6	Conclusões gerais - Malta	86
2.7.7	Recomendações - Malta	88
3.	Pesquisa documental	89
3.1	Introdução	89
3.2	PDI na Roménia	89
3.3	PDI na Polónia	90
3.4	PDI em Espanha	92
3.5	PDI em Portugal	93
3.6	PDI em Chipre	94
3.7	PDI na Turquia	95
3.8	PDI em Malta	97
4.	Referências	100

WP2.1A: Relatório sobre o estado
da sensibilização do público

Inquérito sobre a sensibilização do público para a perturbação
de dependência da Internet (PDI)

Data de emissão

15.05.2023

Autor(es)

Eric Flask

Contribuintes

Anca Socolovschi (ADES - RO)

Maciej Markowicz (CWEP - PL)

Clara Urbani (Centre4Education - ES)

Diana Borges (RightChallenge - PT)

Anastasios Kondo (DEKAPLUS - CY)

Ümmühan Özbek (GOI - TK)

Keith Coleiro (MECB - MT)

Nome do contacto

Eric Flask

Endereço de correio eletrónico
de contacto

eflask@eumecb.com

Organização

MECB

Beneficiários

Autoridade de gestão, membros do consórcio

Método de distribuição

Email ☒ Site do projeto ☒

Estado de confidencialidade

Confidencial ☐

Público ☒

História

Versão nº.	Data	Descrição	Autor / Revisto por
Rascunho final 1.0	15.05.2023	Projeto final para distribuição aos parceiros - para discussão e feedback	Eric Flask, MECB

1. Introdução

1.1 Objetivo do documento

O objetivo do documento é apresentar o resultado do trabalho realizado pelos parceiros do consórcio Erasmus+ PDliber (Raising competences of adult educators as a means for adults liberation from Internet Addiction Disorder) em relação a grupos de discussão organizados entre formadores de adultos, a fim de explorar o estado atual da sensibilização do público relativamente à utilização de métodos que **melhor informarão o desenvolvimento do kit de sobrevivência IADliber**.

O kit de sobrevivência IADliber tem como objetivo fornecer conteúdos educativos que melhorem as competências do leitor e que possam ser adotados por educadores de diferentes níveis.

1.2 Metodologia de recolha de dados

A fim de explorar o estado atual da sensibilização do público para a utilização de diferentes métodos para lidar com a perturbação de dependência da Internet, foi considerada uma abordagem de grupo de discussão. Os grupos de discussão ajudam a criar um ambiente de orientação social que ajuda os participantes a sentirem-se seguros para partilhar informações. As perguntas abertas no âmbito do grupo de discussão servem o objetivo de estabelecer um diálogo e não restringem os inquiridos nas suas respostas às alternativas atuais.

Para medir as avaliações da aprendizagem educativa, foi utilizada a estrutura de quatro níveis fornecida por Kirkpatrick (1994)¹. O modelo de Kirkpatrick (1994) salienta a necessidade de medir quatro aspetos da sensibilização educativa, a saber: **Reação**, **Aprendizagem**, **Comportamento** e **Resultados**. Estes quatro níveis fornecem uma direção através da qual a transferência bem-sucedida de conhecimentos pode ser explorada.

O primeiro nível, o da **Reação**, visa aprofundar as impressões do beneficiário sobre o conteúdo pedagógico fornecido e estabelecer a sua resposta afetiva ao mesmo. Isto é feito para obter uma impressão do grau de participação dos beneficiários em relação ao material educativo que está a ser avaliado.

A esta medição segue-se o segundo nível, o da **Aprendizagem**, que explora o nível de conhecimentos do beneficiário ou as mudanças de atitude decorrentes do material didático discutido.

O terceiro nível, **Comportamento**, investiga o desenvolvimento de competências ou mudanças de comportamento que o material didático pretende ensinar.

O último nível, o dos **Resultados**, visa explorar o impacto mais alargado dos conteúdos educativos de acordo com os indicadores-chave de desempenho (KPI) desejados.

As perguntas para o guião da entrevista do grupo de discussão foram desenvolvidas de acordo com estes quatro níveis do quadro. No entanto, em vez de uma pergunta estruturada de forma restrita ou rigorosa, as perguntas foram colocadas com um tom exploratório que facilitou e impulsionou a conversa ou a recolha de dados, de modo a explorar não só os diferentes aspetos descritos no quadro, mas também a incluir outros aspetos adicionais que não são salientados, tais como fatores contextuais ou ambientais relacionados com o atual nível de sensibilização do público.

¹ Kirkpatrick, D. L. (1994). *Avaliação de programas de treinamento: os quatro níveis*. São Francisco: Berrett-Koehler.

Após a realização dos grupos de discussão, os dados obtidos serão analisados de acordo com uma versão simplificada da técnica de seis fases da Análise Temática, tal como descrita por Braun e Clarke (2006). Este método não só fornece um quadro claramente definido e fácil de seguir, como também foi desenvolvido de modo a ser aplicado de forma flexível, em vez de estar limitado por orientações metodológicas ou epistemológicas.

Depois de os grupos de discussão terem sido realizados e gravados com o consentimento informado dos participantes, as respostas dos participantes nas gravações de áudio/vídeo foram transcritas para familiarização com as respostas recolhidas, o que constitui uma etapa fundamental na análise dos dados.

As contribuições individuais ou respostas de cada participante às questões colocadas foram depois sintetizadas através de Códigos que facilitaram a identificação de **padrões** significativos dentro das várias respostas do grupo, permitindo organizar essas respostas em **agrupamentos** ou **Temas**.

Por fim, os dados organizados foram resumidos num modelo de relatório de grupo de discussão concebido especificamente para esta tarefa.

1.3 Estrutura dos participantes

Cada país parceiro participante realizou um grupo de discussão online ou presencial com um mínimo de 5 e um máximo de 7 participantes, constituído por formadores de membros de grupos em situação de vulnerabilidade e pessoas com menos oportunidades (pessoas pouco qualificadas, desempregados, adultos em risco de pobreza, migrantes, idosos, etc.). Estes incluíam, mas não se limitavam a:

- educadores e formadores de adultos em instituições de formação de adultos no domínio da ação social;
- professores para adultos;
- educadores e formadores de adultos em universidades da terceira idade;
- membros e voluntários de associações que trabalham para adultos e grupos em situação de vulnerabilidade;

- Professores de TIC, consultores e treinadores pessoais para adultos;
- pessoas responsáveis pela configuração da educação formal e informal de adultos na região;
- andrologistas e especialistas no tratamento de toxicodependentes para adultos, psicólogos sociais para adultos;
- pessoas que trabalham com adultos em situação de vulnerabilidade;
- membros de grupos de apoio a toxicodependentes, especialmente a dependência da Internet.

As pessoas acima referidas trabalhavam em instituições que apoiam e cuidam de adultos em situação de vulnerabilidade, incluindo, mas não se limitando a:

- centros de formação de adultos;
- instituições de proteção social;
- escolas para adultos;
- universidades da terceira idade;
- associações que apoiam adultos em situação de vulnerabilidade e lutam contra a exclusão social;
- os serviços de educação das autarquias locais e regionais e os formadores de adultos.

É pertinente notar que, embora permanecendo dentro dos regulamentos do RGPD, as informações de contacto relevantes sobre os participantes, sempre que possível, foram recolhidas para fins de divulgação, de modo a permitir que os participantes sejam atualizados com as notícias do projeto e que participem ativamente em todas as fases posteriores do projeto, de acordo com os seus interesses profissionais e/ou pessoais. Mais tarde, durante o projeto, os participantes terão também a oportunidade de adquirir e utilizar os resultados do projeto.

2. Resultados dos grupos de discussão nacionais

2.1 Roménia

2.1.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão na Roménia foi organizado online. Os participantes foram seleccionados de forma a representarem tanto formadores de adultos como psicólogos que trabalharam com membros de grupos em situação de vulnerabilidade e pessoas com menos oportunidades. Foram seleccionados a partir da rede de peritos que a ADES, enquanto organização parceira, desenvolveu ao longo do tempo, ou a partir das recomendações recebidas dos membros, peritos e parceiros da ADES. Os participantes tinham o seguinte perfil resumido

Número de participantes	8
Idade (média)	45
Género	7 mulheres 1 homem
Níveis de educação dos participantes	Mestrado e doutoramento
Profissões dos participantes	Formadores / educadores de adultos, psicólogos
Anos de experiência dos participantes (média)	15
Dimensão da turma dos participantes (média)	15
Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	Adultos e formadores de adultos

Lista das organizações representadas pelos participantes

ONG, empresas, universidades

2.1.2 Sensibilização para o Atenção Plena na Roménia

Segue-se um resumo da sensibilização do público romeno em termos de **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- O Atenção Plena é mais utilizado no dia a dia, mas não para "tratar" a dependência da Internet (DI), uma vez que a sensibilização para a IA é quase nula.
- Existem alguns materiais sobre a atenção plena (relacionados com a vida quotidiana), mas não relacionados com a PDI.
- Seria muito útil dispor de materiais de leitura fácil e em termos simples, específicos para a PDI (para estabelecer uma ligação específica com o PDI).

Aprendizagem

- Mesmo que exista material didático, formação e vídeos sobre a atenção plena, não estão diretamente relacionados com a PDI.
- Seria benéfico concentrar-se mais nos materiais de atenção plena do PDI.

Comportamento

- A PDI não é considerada uma "doença" e, por conseguinte, não é tratada: "Quando não se considera que se tem uma doença, não se vai ao médico".
- Se as pessoas estivessem mais sensibilizadas para os problemas dos PDI e utilizassem a atenção plena para os combater, estariam mais conscientes da ligação corpo-mente:
 - o gerir melhor o tempo gasto com os gadgets,

- utilizar a Internet de forma útil e funcional (não apenas para jogos),
- têm uma atitude mais equilibrada, qualidade nas suas ações, clareza, autoestima,
- centrar-se mais em objetivos específicos,
- ter mais sensibilização para saber quanto e onde encontrar informação.

Resultados

- O conhecimento sobre a utilização da atenção plena é ainda muito reduzido, mesmo que algumas pessoas a tenham descoberto e aprendido.
- Na cultura dos Balcãs, há muitas convicções limitadoras sobre a auto-procura. Por vezes, este aspeto é ridicularizado.
- O sistema social distanciou-nos de nós próprios, em vez de nos aproximar.
- O ambiente de proximidade dificulta ou facilita a prática da atenção plena.
- A convicção "Tenho mais de 50 anos (sou demasiado velho), de que serve adquirir novos conhecimentos e práticas?"

Ponto de vista global generalizado

Apesar de as pessoas estarem mais conscientes dos benefícios da atenção plena do que de outras técnicas de autodesenvolvimento, quase não há sensibilização para a relação entre a prática da atenção plena e a gestão da PDI. Há uma grande necessidade de materiais concretos e direcionados para o Atenção Plena para gerir a PDI.

2.1.3 Sensibilização para outros métodos de focalização na Roménia

Segue-se um resumo da sensibilização do público romeno em termos de **Outros Métodos de Focalização** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Outros métodos de concentração são ainda menos aprendidos ou praticados do que a atenção plena.
- As pessoas não estão sensibilizadas para outros métodos de focalização, uma vez que estes são apenas utilizados por especialistas (psicólogos, psicoterapeutas)
- Outros métodos, como as atividades ao ar livre (passear nos parques/ bosques, andar de bicicleta, brincar com animais de estimação) e as atividades sociais, são praticados consciente e regularmente por menos de 30% das pessoas.
- Poucos estabelecem a ligação entre estas atividades e os meios de focalização ou gestão do PDI

Aprendizagem

- Quase nenhuma informação ou material é oferecido ao público.
- O público não participa na aprendizagem destes métodos.
- Não são efetuadas ligações ao PDI.

Comportamento

- Uma vez que os outros métodos de concentração não são aplicados de forma consciente e regular, não se podem observar alterações comportamentais.
- São muito poucas as pessoas que sabem identificar as suas possíveis dependências e libertar-se dessas tentações e perturbações.
- Se praticada, aumentaria a capacidade de se desligar dos "ruídos" do ambiente e de se concentrar nos tópicos importantes.

Resultados

- A tecnologia é inevitável, mas o facto de a ênfase não ser colocada na saúde, mas apenas em impressionar os utilizadores da Internet, está a dificultar a aquisição de conhecimentos e a prática deste método.

Ponto de vista global generalizado

Há uma grande necessidade de materiais relativos a este método e de aumentar a sensibilização do público.

2.1.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação na Roménia

Segue-se um resumo da sensibilização do público romeno em termos de **Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Sabe-se muito pouco sobre a sensibilização para si próprio.
- Na verdade, a sensibilização para si próprio é mesmo evitada porque as pessoas pensam nos outros para não pensarem em si próprias.

Aprendizagem

- Sendo um método muito pouco conhecido, não é possível medir o nível de satisfação em geral e em particular em relação à PDI.
- É necessária uma sensibilização do público para este método e para os benefícios a longo prazo da sua utilização.

Comportamento

- As pessoas que utilizarem este método estarão muito mais recetivas à forma como o corpo transmite certos sinais e serão capazes de regular muito melhor certos estados e comportamentos e evitar comportamentos como a PDI.

Resultados

- As mudanças ocorrem ao longo do tempo. Mesmo que haja um momento de ativação, o processo leva tempo e ocorre a diferentes níveis.

- A educação, a cultura, o ambiente e o grupo social podem dificultar ou facilitar a aquisição de conhecimentos e a prática destes métodos.

Ponto de vista global generalizado

Vale a pena criar materiais sobre estes métodos e fazer a ligação com a PDI.

2.1.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos na Roménia

Segue-se um resumo da sensibilização do público romeno em termos de **Prevenção da PDI entre Adultos**, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- A sensibilização para a PDI é quase nula.
- Se houver algum conhecimento sobre a dependência da Internet (DI), apenas os efeitos são "tratados", não as causas.
- Muito poucas pessoas reconhecem que têm um problema com a AI e ainda menos fazem alguma coisa para o resolver.
- As pessoas com mais de 45 anos são menos "ameaçadas" pela DI do que as gerações mais jovens, porque a segunda categoria cresceu com a Internet.
- É muito importante criar materiais e divulgar a informação relativa à PDI e à prevenção da PDI entre os adultos.

Aprendizagem

- Muito poucos compreendem o conceito e menos ainda estão a fazer algo a esse respeito.

Comportamento

- A informação fornecida ao público até à data é muito irrelevante e, por conseguinte, seria muito útil.

- As pessoas desenvolveriam a capacidade de compreender os riscos da DI e de compreender e praticar formas de proteção contra a DI.

Resultados

- Os contextos de vida tanto dificultam como facilitam a prevenção das PDI: o grupo de amigos (todos fazem o mesmo, não se pode nadar contra a corrente porque se é marginalizado), os modelos fornecidos pela sociedade (família, amigos, companheiros, meios de comunicação social).

Ponto de vista global generalizado

Cinco a seis milhões de romenos (cerca de 1/4) vivem com doenças mentais. A maioria sofre de depressão, cerca de dois milhões, mas também há centenas de milhares de pessoas que sofrem de perturbações do pensamento. A questão de sair da vergonha e do estigma é ainda muito premente.

Há pessoas que não aceitam que, apesar de reconhecerem os sintomas, a maioria das pessoas que sofrem destes problemas "não aceitam que possam receber um rótulo psiquiátrico ou um diagnóstico de doença mental".

2.1.6 Conclusões gerais - Roménia

A introdução da Internet trouxe um enorme progresso para a humanidade, revolucionando a nossa conduta, profissão, educação e ligações sociais. À medida que a tecnologia continua a progredir, aumenta a nossa tendência para passar cada vez mais tempo na Internet. A dependência resultante da utilização da Internet requer uma atenção idêntica à de outras formas de dependência, como o álcool ou as drogas. Quando um indivíduo sente uma vontade irresistível de passar tempo excessivo na Internet, ao ponto de interferir com as suas relações pessoais, o seu trabalho ou o seu bem-estar, pode ser diagnosticado com dependência da Internet. De acordo com as estatísticas, mais de 210 milhões de pessoas em todo o mundo estão a lutar contra a dependência da Internet e das plataformas de redes sociais.

O grupo concordou que muito poucas coisas foram feitas para ajudar as pessoas a identificar e a lidar com a PDI. Há uma ótima necessidade de materiais sobre este tópico. Os materiais devem ser muito fáceis de compreender e utilizar.

Conclusões gerais

Com o avanço da tecnologia, a nossa principal utilização dos smartphones passou a ser a navegação em plataformas de redes sociais como o Facebook, o Instagram e o WhatsApp. Lamentavelmente, o uso excessivo destas plataformas leva a uma diminuição das interações cara a cara e promove a fabricação de uma persona online ideal e enganadora - onde podemos retratar-nos como desejamos ser. Além disso, a tendência crescente para a dependência das redes sociais é reconhecida em todo o mundo e é um fenómeno tacitamente (não aos níveis de decisão) reconhecido na Roménia. As regras relativas à utilização da Internet raramente são impostas na Roménia nas instituições e mesmo nas famílias.

Todos os participantes sublinharam que a frase de Albert Einstein, "I Fear the Day Technology Will Surpass Human Interaction", é mais atual do que nunca e que os materiais do IADliber serão um ótimo apoio para o seu trabalho.

2.1.7 Recomendações - Roménia

Desenvolver materiais para aumentar a sensibilização e para lidar com a PDI, mas certificar-se de que são **muito fáceis de utilizar e adaptados ao grupo-alvo**.

Os materiais desenvolvidos no âmbito do projeto podem ser uma abordagem muito boa em relação à PDI, mas também devem **aumentar o nível de sensibilização** e fazer com que as pessoas compreendam que a aprendizagem e a breve prática dos **métodos IADliber não são um "comprimido"** que tomamos, **mas um processo** que deve ser percorrido ao longo do tempo.

2.2 Polónia

2.2.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão na Polónia foi organizado online. Os participantes foram selecionados a partir da rede de peritos que a CWEP, enquanto organização parceira que representa a Polónia, desenvolveu ao longo do tempo. A ajuda e o conhecimento do problema foram obtidos nas Universidades de Rzeszów e Wszechnica. Os participantes tinham o seguinte perfil resumido:

Número de participantes	9
Idade (média)	37
Género	5 mulheres 4 homens
Níveis de educação dos participantes	Maioritariamente mestrado
Profissões dos participantes	Formadores de adultos, psicólogos
Anos de experiência dos participantes (média)	12
Dimensão da turma dos participantes (média)	10-25
Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	Adultos e formadores de adultos
Lista das organizações representadas pelos participantes	Universidades, ONG e PME

2.2.2 Sensibilização para o Atenção Plena na Polónia

Segue-se um resumo da sensibilização do público polaco em termos de **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Nos últimos anos, a atenção plena ganhou reconhecimento generalizado devido aos seus potenciais benefícios para a saúde mental e o bem-estar.

- A atenção plena foi amplamente estudada e demonstrou ter efeitos positivos na redução do stress, da ansiedade, da depressão e no aumento da resiliência psicológica e do bem-estar geral.
- As intervenções baseadas na atenção plena são habitualmente utilizadas em contextos clínicos, escolas, locais de trabalho e vários outros contextos.

Aprendizagem

- A popularidade da atenção plena tem sido impulsionada pelo crescente número de investigações que apoiam a sua eficácia, bem como pela aprovação de figuras influentes, pela cobertura mediática e pela divulgação de programas e aplicações de atenção plena

Comportamento

- O reconhecimento geral não se confirma no conhecimento de comportamentos específicos
- Ainda é um fenómeno raro utilizar a atenção plena em profundidade.

Resultados

- Embora a atenção plena tenha ganho um reconhecimento generalizado, pode ainda haver variações na profundidade do conhecimento e da compreensão da técnica entre indivíduos e comunidades.
- Alguns podem ter uma compreensão abrangente e uma prática regular da atenção plena, enquanto outros podem ter uma compreensão mais superficial ou uma exposição limitada ao conceito.

Ponto de vista global generalizado

Embora haja uma sensibilização relativamente maior para os benefícios da atenção plena em comparação com outras técnicas de autodesenvolvimento, há uma falta de sensibilização para a ligação entre a prática da atenção plena e a gestão da Perturbação de Dependência da Internet. Existe uma procura significativa de recursos específicos e direcionados para a atenção plena que abordem a gestão da PDI.

2.2.3 Sensibilização para outros métodos de focalização na Polónia

Segue-se um resumo da sensibilização do público polaco em termos de **Outros Métodos de Focalização** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Os participantes mencionaram e admitiram que tinham entrado em contacto com:
 - o **Técnica Pomodoro:** Esta técnica participa na divisão do tempo de trabalho ou de estudo em intervalos, normalmente 25 minutos de trabalho concentrado seguidos de uma pequena pausa de 5 minutos. Depois de completar quatro desses intervalos, é feita uma pausa mais longa de cerca de 15-30 minutos. As pausas estruturadas ajudam a manter a produtividade e a evitar o esgotamento.
 - o **Bloqueio de tempo:** Este método participa na programação de blocos de tempo específicos para diferentes tarefas ou atividades. Ao atribuir intervalos de tempo dedicados a trabalho concentrado sem distrações, os indivíduos podem aumentar a sua concentração e produtividade.
 - o **Tarefa única:** Em vez de multitarefa, que pode dividir a atenção e reduzir a eficiência, a tarefa única centra-se na realização de uma tarefa de cada vez. Ao dedicar toda a atenção a uma única tarefa até à sua conclusão, os indivíduos podem melhorar a concentração e a produtividade.
 - o **Otimização do ambiente:** Criar um ambiente propício à concentração pode ser benéfico. Isto inclui minimizar as distrações, como desligar as notificações, encontrar um espaço calmo, organizar o espaço de trabalho e utilizar ferramentas como auscultadores com cancelamento de ruído ou aplicações de produtividade.
 - o **Definição de prioridades e gestão de tarefas:** Definir eficazmente as prioridades das tarefas e dividi-las em etapas geríveis pode ajudar a manter a concentração. A utilização de técnicas de gestão de tarefas, como listas de tarefas, quadros kanban ou ferramentas de gestão de projetos, pode ajudar a organizar e a manter-se no caminho certo.
 - o **Exercício físico e movimento:** A prática regular de exercício físico, como atividades aeróbicas ou alongamentos, pode melhorar a função cognitiva geral, incluindo a atenção e a concentração.
 - o **Hábitos de vida saudáveis:** Um sono adequado, uma alimentação equilibrada, a hidratação e a gestão do stress contribuem para uma função cognitiva e uma atenção ótimas.

Aprendizagem

- Quase nenhuma informação ou material é oferecido ao público sobre estes métodos.

Comportamento

- Raramente utilizado e utilizado apenas por entusiastas e alguns especialistas na matéria.
- Os novos métodos de focalização são, com regularidade, ridicularizados como "novas tendências".

Resultados

- Quase nenhuma informação ou material é oferecido ao público sobre estes métodos.

Ponto de vista global generalizado

Há uma necessidade significativa de conteúdos sobre este método e de sensibilização do público.

2.2.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação na Polónia

Segue-se um resumo da sensibilização do público polaco em termos de **Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Reconhecimento da importância da capacidade de se perceber e compreender com precisão a si próprio e as circunstâncias ou o contexto em que se encontra.
- A autoconsciência participa da consciência dos próprios pensamentos, emoções, pontos fortes, fraquezas, valores e preconceitos, e da compreensão objetiva da situação em causa.

Aprendizagem

- Quase nenhuma informação ou material é oferecido ao público sobre estes métodos.

Comportamento

- A autoconsciência participa na introspeção e na reflexão, permitindo que os indivíduos tenham uma visão das suas próprias motivações, comportamentos e padrões de pensamento. Inclui a consciência das próprias emoções, o reconhecimento do seu impacto na tomada de decisões e ações e a compreensão da forma como podem influenciar as interações com os outros.
- Uma avaliação fiável da situação participa na avaliação exata dos fatores externos, do contexto e da dinâmica em jogo. Implica analisar objetivamente as circunstâncias, considerar as informações relevantes e discernir potenciais oportunidades, desafios ou riscos.

Resultados

- Quase nenhuma informação ou material é oferecido ao público sobre estes métodos.

Ponto de vista global generalizado

Há uma necessidade significativa de conteúdos relativos a este método e de sensibilização do público.

2.2.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos na Polónia

Segue-se um resumo da sensibilização do público polaco em termos de **prevenção da PDI entre adultos**, através da estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Os participantes mencionaram alguns conceitos que lhes são familiares e eficazes, mas que não são amplamente divulgados:
 - o **Fornecer informações e sensibilizar para** os sinais, sintomas e riscos associados à PDI. Isto inclui educar os indivíduos sobre as diretrizes de utilização saudável da Internet, as potenciais consequências da utilização excessiva da Internet e a promoção do bem-estar digital.
 - o **Realização de avaliações** para identificar indivíduos em risco de desenvolver PDI. Isto pode envolver questionários de autorrelato, entrevistas ou ferramentas de diagnóstico para avaliar os padrões de utilização da Internet e os problemas que lhe estão associados.

- *Utilizar técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para ajudar os indivíduos a identificar e modificar pensamentos, comportamentos e convicções problemáticos relacionados com a utilização da Internet. A TCC pode também abordar fatores psicológicos subjacentes que contribuem para a utilização excessiva da Internet, como a ansiedade ou a depressão.*
- *Incentivar as pessoas a estabelecer limites e horários saudáveis para a utilização da Internet. Isto pode implicar a definição de limites de tempo específicos, a criação de zonas sem tecnologia e a atribuição de prioridade a atividades offline e ligações sociais.*
- *Desenvolvimento de capacidades de adaptação. Ensinar aos indivíduos estratégias adaptativas para gerir o stress, o tédio ou as emoções negativas sem depender da utilização excessiva da Internet. Isto pode incluir técnicas de gestão do stress, capacidade de resolução de problemas e atividades de lazer alternativas.*
- *Grupos de apoio social e terapia*
- *Desintoxicação digital e autocontrolo.*

Aprendizagem

- O nível de conhecimentos e de competências do público em relação à prevenção das PDI nos adultos é muito baixo.

Comportamento

- A aquisição de competências relacionadas com a prevenção de PDI em adultos pode capacitar os indivíduos para terem um ótimo autocontrolo, influência sobre o seu comportamento e gestão do tempo.
- É difícil determinar com exatidão em que medida o comportamento do público em geral se transforma em resultado da aquisição destas competências.

Resultados

- Quase nenhuma informação ou material é oferecido ao público sobre estes métodos.

Ponto de vista global generalizado

Há uma necessidade significativa de conteúdos relativos a este método e de sensibilização do público.

2.2.6 Conclusões gerais - Polónia

Existem perigos potenciais associados ao PDI. A utilização excessiva da Internet pode contribuir para agravar problemas de saúde mental como a depressão, a ansiedade, o isolamento social e a baixa autoestima.

Passar demasiado tempo online pode levar a que se negligenciem as relações pessoais, incluindo a família e os amigos, o que pode prejudicar as ligações sociais e resultar em sentimentos de solidão e isolamento. A dependência da Internet pode levar a uma diminuição da produtividade, a uma má gestão do tempo e a uma falta de concentração, resultando em notas mais baixas ou num desempenho profissional inferior.

O comportamento sedentário associado à utilização excessiva da Internet pode contribuir para um estilo de vida sedentário, conduzindo a uma série de problemas de saúde, como a obesidade, a má postura, as dores nas costas e no pescoço e as perturbações do sono. A dependência da Internet pode tornar os indivíduos mais suscetíveis de se envolverem em atividades online de risco, como jogos de azar excessivos, jogos online, cyberbullying ou serem vítimas de burlas online.

A exposição constante a conteúdos online, incluindo as redes sociais, pode criar expectativas irrealistas, sentimentos de inadequação e afetar negativamente a autoimagem.

Ao desenvolverem um forte sentido de autoconsciência, os indivíduos podem experimentar um crescimento pessoal em vários aspetos das suas vidas, como as relações e as carreiras. Pode argumentar-se que, quando as pessoas se sentem realizadas e satisfeitas nas suas vidas offline, é menos provável que passem demasiado tempo online. De acordo com os participantes, a autoconsciencialização tem um ótimo potencial neste aspeto do que outros métodos de focalização. No entanto, é importante notar que a autoconsciência é uma prática que tende a ser inconsistente e a sua eficácia depende apenas dos esforços de cada indivíduo. Por conseguinte, o seu impacto no PDI pode variar de pessoa para pessoa.

2.2.7 Recomendações - Polónia

Recomenda-se a criação de recursos de fácil utilização e adaptados para aumentar a sensibilização e abordar a perturbação de dependência da Internet.

É igualmente importante assegurar que estes materiais sejam facilmente acessíveis e especificamente concebidos para o público-alvo.

Os materiais desenvolvidos no âmbito do projeto podem servir como uma abordagem eficaz para tratar a PDI. No entanto, é crucial que estes recursos não só aumentem a sensibilização, mas também transmitam a ideia de que a aprendizagem e a prática dos métodos IADliber requerem um esforço consistente e um investimento de tempo.

É importante lembrar as tendências atuais e incluir a dependência da IA nos materiais do projeto.

2.3 Espanha

2.3.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão em Espanha foi organizado online. Os participantes foram escolhidos com base no seu perfil profissional e nas pessoas com quem trabalham (adultos em situação de vulnerabilidade e adultos em situação de desvantagem). Desta forma, foi garantido que os efeitos deste grupo de discussão teriam um impacto direto no grupo-alvo do projeto.

Os participantes tinham o seguinte perfil resumido:

Número de participantes	5
Idade (média)	46
Género	4 mulheres 1 Homem
Níveis de educação dos participantes	Diploma universitário
Profissões dos participantes	Associação de Formadores de Adultos, Apoio a Adultos em Situação de Vulnerabilidade

Anos de experiência dos participantes (média)	6,5 anos
Dimensão da turma dos participantes (média)	17
Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	Adultos em situação de vulnerabilidade e desvantagem
Lista das organizações representadas pelos participantes	Naüm, Clean Boating, Sea Teach

2.3.2 Sensibilização para o Atenção Plena em Espanha

Segue-se um resumo da sensibilização do público espanhol em relação ao **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- O Atenção Plena é uma técnica conhecida do grande público, mas não é tão comum nas gerações mais jovens e nos grupos em situação de exclusão social.
- As gerações mais jovens e os grupos em situação de exclusão social têm uma falta de ligação com a técnica em função da sua situação pessoal.
- O Atenção Plena é uma técnica relevante e a informação disponível é útil para começar a praticá-la, mas pode não funcionar em grupos com antecedentes difíceis.

Aprendizagem

- Existe material suficiente sobre o tema, mas não há tempo suficiente na vida do grupo-alvo para se concentrar na prática desta técnica.
- Embora exista uma atitude positiva relativamente aos efeitos da atenção plena em relação à PDI, esta não é uma prática tangível nem fácil de praticar quando se sofre de PDI.

Comportamento

- A mudança de comportamento mais importante esperada com esta técnica é o controlo sobre como e quando utilizar a Internet.
- O tempo gasto nas redes sociais pode ser significativamente reduzido se praticarem a atenção plena, uma vez que o facto de estarem no presente pode reduzir o tempo de navegação.
- A atenção plena pode ser útil para criar um sentido de "estrta necessidade e orientação para um objetivo", uma vez que o grupo-alvo só utiliza a Internet para pesquisas "necessárias" e para um objetivo específico (aprender sobre algo, contactar alguém, etc.)

Resultados

- É fácil aceder a informações sobre a Atenção Plena, mas estas podem não ser utilizadas ou implementadas como esperado, uma vez que o público tem situações específicas que o impedem de praticar esta técnica.
- Apesar de ser uma técnica bastante antiga, ainda é nova para alguns grupos-alvo e isso pode ser a causa de não ser tão utilizada.

Ponto de vista global generalizado

No geral, a atenção plena é considerada uma **boa técnica**, mas um pouco **difícil de praticar e implementar** na rotina dos grupos desfavorecidos. O Atenção Plena é benéfico e tem o potencial de resolver a PDI, no entanto, **os formadores de adultos em situação de vulnerabilidade** podem **não ter o conhecimento** ou os **recursos** necessários para formar e ensinar os adultos a desenvolver competências para prevenir e enfrentar este tipo de dependência.

2.3.3 Sensibilização para outros métodos de focalização em Espanha

Segue-se um resumo da sensibilização do público espanhol em termos de **Outros Métodos de Focalização** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- O nível de conhecimento do público relativamente a esta técnica é superior ao da atenção plena.
- As diferentes técnicas de concentração são mais tangíveis de implementar nas rotinas e ainda mais úteis para ultrapassar a dependência da Internet.
- São relevantes diferentes técnicas de focalização para provocar uma mudança na mentalidade das pessoas que sofrem de dependência.

Aprendizagem

- Existe uma falta de conhecimentos e de recursos para aprender sobre técnicas de concentração, bem como uma falta de sensibilização do público para os benefícios e resultados da prática deste tipo de técnicas.
- Se houvesse cursos de formação para os educadores sobre as técnicas de focalização, seria mais fácil implementá-las nas rotinas das pessoas que têm dependência da Internet.

Comportamento

- As principais mudanças de comportamento incluem:
 - o a diminuição do comportamento irracional no grupo-alvo,
 - o a diminuição sustentável e a longo prazo da utilização da Internet
 - o a melhoria das relações pessoais das pessoas com PDI.
- Apesar do impacto positivo, o público não está a utilizar corretamente outros métodos de focalização ou não os utiliza de todo, possivelmente devido à falta de orientação ou formação adequadas.

Resultados

- Há uma tendência e uma popularidade crescentes destas técnicas de concentração entre o público.

- É possível que esta tendência exista apenas num determinado grupo de adultos que não sofrem especialmente de um passado difícil.
- Os fatores culturais podem afetar a aprendizagem destas técnicas, uma vez que as pessoas em situação de desvantagem podem não incluir as técnicas de concentração na sua rotina e tirar o máximo partido delas.

Ponto de vista global generalizado

Embora haja preocupações quanto à dificuldade de implementar estas técnicas na vida dos adultos e no processo de desintoxicação, há um pensamento positivo sobre os efeitos das técnicas em relação à PDI.

2.3.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Espanha

Segue-se um resumo da sensibilização do público espanhol em termos de **Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação** como forma de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- O nível de conhecimento desta técnica entre o público é mínimo.
- O termo é considerado difícil e difícil de exemplificar para o tornar mais tangível para as pessoas em situação de vulnerabilidade.
- O público pode não estar tão interessado ou empenhado nesta técnica, uma vez que se trata de uma técnica bastante abstrata que pode exigir um esforço excessivo do grupo-alvo.

Aprendizagem

- O material disponível sobre a sensibilização é preocupante e muitas fontes da Internet que se apresentam como material de "autoconsciência" são bastante prejudiciais.

- A relevância do conhecimento desta técnica não é tão fácil e está diretamente relacionada com a dependência da Internet.

Comportamento

- As mudanças de comportamento esperadas podem ser o oposto das desejadas, uma vez que os adultos em situação de vulnerabilidade não têm as suas necessidades básicas satisfeitas (não têm dinheiro para pagar as contas) e o enfoque na autoconsciência pode ser uma forma negativa de se concentrarem nas situações negativas que estão a atravessar.
- No entanto, acredita-se também que tudo começa com a sensibilização e que o público deve praticá-la, associando-a à sua utilização da Internet.

Resultados

- O público tem de aumentar os seus conhecimentos em matéria de sensibilização para si próprio.
- As situações pessoais de cada um condicionam a dificuldade de implementar a sensibilização para si próprio.
- Existe uma preocupação com a falta de tempo e de vontade do público para se concentrar na sensibilização para as suas situações difíceis (económicas, sociais, mentais, etc.)

Ponto de vista global generalizado

A opinião geral sobre esta técnica é que é demasiado abstrata e difícil de exemplificar para que possa ser implementada como uma técnica para superar a dependência da Internet.

2.3.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Espanha

Segue-se um resumo da sensibilização do público espanhol em termos de **Prevenção da PDI entre adultos**, através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- A principal questão relacionada com a prevenção da PDI é a falta de conhecimento da sua existência por parte do público.
- A PDI é um problema importante, mas pensa-se que não pode ser evitada se não existirem diretrizes ou limites à utilização da Internet a nível nacional.
- Os formadores de adultos estão empenhados em aprender sobre a prevenção da PDI e sobre técnicas para evitar este tipo de dependência, mas o público e os grupos-alvo podem não participar tanto na aprendizagem da prevenção por não saberem como identificar esta dependência.

Aprendizagem

- O nível de conhecimento do público sobre esta técnica é limitado.
- Não existe uma verdadeira educação sobre as vantagens, mas sobretudo sobre as desvantagens da utilização ou da má utilização da Internet.
- Não há limites a nível nacional para as plataformas que devem ser utilizadas por grupos específicos, etc.
- Existe uma grande preocupação com o facto de não existirem orientações ou formação adequadas relativamente à prevenção das PDI

Comportamento

- Se as técnicas de prevenção fossem implementadas entre o público, os resultados desejados seriam:
 - o uma diminuição da idealização das redes sociais,
 - o diminuição dos sentimentos de não pertença,
 - o uma vida social equilibrada.
- A desejada mudança de comportamento em relação ao tema não só não está a acontecer como a situação só está a piorar.

Resultados

- Entre os adultos, a educação para a prevenção é maior do que nas gerações mais jovens (especialmente os pais)
- Existe uma grande preocupação com a falta de aplicação efetiva das técnicas de prevenção.
- Acredita-se que a situação foi normalizada e que, em vez de limitar a utilização da Internet, a sociedade aceitou e normalizou o facto de todas as nossas tarefas diárias poderem ser realizadas através de um dispositivo ligado à Internet.

Ponto de vista global generalizado

A prevenção é considerada um aspeto importante para superar a dependência da Internet. No entanto, há falta de conhecimentos e de formação, bem como de orientações gerais e nacionais para identificar esta dependência e estabelecer regras ou métodos para a prevenir.

2.3.6 Conclusões gerais - Espanha

A técnica adequada para superar a dependência depende do nível de dependência, da idade e da situação pessoal da pessoa.

É geralmente aceite que a técnica que teria um maior impacto na superação da dependência da Internet é a dos "outros métodos de concentração". Pensa-se que seria mais fácil de implementar na rotina do público e que são "passos mais pequenos" e mais exequíveis do que outras técnicas.

A sensibilização como ponto de partida para prevenir e superar este tipo de dependência também foi debatida, mas não se chegou a um consenso, uma vez que muitos argumentaram que a sensibilização, embora fácil de compreender, é difícil de praticar.

A meditação foi mencionada como outra técnica possível, uma vez que se pensa que, embora esteja relacionada com a atenção plena e até com a sensibilização para si própria, é mais fácil de praticar e de exemplificar ao público.

Conclusões gerais

Há uma falta de educação sobre técnicas de prevenção e de superação, mas sobretudo uma falta de educação sobre a dependência da Internet.

Considera-se que deveriam existir orientações nacionais sobre os níveis de dependência e os meios de a controlar, bem como recursos faccionais e práticos sobre a forma de a ultrapassar.

Pensa-se que estas técnicas são teoricamente conhecidas, mas não existe uma forma correta de as aplicar na prática.

Existe uma grande preocupação com a pressão pública da utilização das redes sociais e com a idealização de vidas que não são efetivamente reais. Por isso, os participantes estão gratos por projetos como este, uma vez que acreditam que há uma falta de formação adequada para eles (formadores de adultos) em relação a este aspeto.

2.3.7 Recomendações - Espanha

Com base nas reações e sugestões dos participantes, recomenda-se que **se concentre nos recursos mais fáceis e tangíveis**.

O tempo e as situações pessoais difíceis do grupo-alvo são uma preocupação crucial para os educadores, pelo que a tónica deve ser colocada na **apresentação de exemplos e recursos práticos das técnicas**.

Técnicas como a **atenção plena** ou **outros métodos de concentração** são as mais **fáceis** e **mais ligadas** à superação da dependência da Internet. A **sensibilização** pode ser **complicada**, uma vez que é bastante **difícil de "descrever" e "exemplificar"**.

Os educadores sugeriram que se **fornecessem diretrizes e estruturas** não só no que diz respeito às técnicas de prevenção e superação, mas também à informação relacionada com as dependências da Internet, uma vez que acreditam que existe uma **falta de conhecimento** sobre **o que é realmente a PDI, como preveni-la e que passos devem ser seguidos** se alguém sofrer desta dependência.

2.4 Portugal

2.4.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão em Portugal foi organizado online. Os principais critérios de seleção dos participantes para o grupo de discussão foram os seus conhecimentos sobre o tema. A idade, o nível de escolaridade, a experiência e a profissão dos participantes também foram tidos em consideração.

Para obter a sua participação, foi organizada uma reunião online que facilitou a presença dos participantes. Além disso, foram fornecidas instruções e expectativas claras para o grupo de discussão.

Para garantir a máxima veracidade do relatório do grupo de discussão, os participantes foram autorizados a rever e a dar feedback sobre o mesmo antes de este ser finalizado.

Os participantes tinham o seguinte perfil resumido:

Número de participantes	8
Idade (média)	32
Género	6 mulheres 2 homens
Níveis de educação dos participantes	Licenciaturas, mestrados e doutoramentos
Profissões dos participantes	Formadores de adultos, psicólogos, biólogos, sociólogos e técnicos de apoio à vítima
Anos de experiência dos participantes (média)	5
Dimensão da turma dos participantes (média)	10

Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	<i>Alunos adultos</i>
Lista das organizações representadas pelos participantes	<i>APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima</i> <i>IEFP - Instituto de Emprego e Formação Profissional</i> <i>Casa Psi - Clínica de Psicologia</i> <i>EPES - Escola Profissional de Economia Social</i> <i>Farmaconde - Formação Profissional</i>

2.4.2 Sensibilização para o Atenção Plena em Portugal

Segue-se um resumo da sensibilização do público português em termos de **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Existem conhecimentos sobre as práticas de atenção plena e o seu efeito na melhoria do funcionamento psicológico.
- O público conhece o método e é cada vez mais frequente haver pessoas que procuram sessões de Atenção Plena.
- A prática da atenção plena nas escolas tem sido útil para reduzir a ansiedade e o stress, melhorar a regulação emocional, os níveis de atenção, a flexibilidade cognitiva, a empatia e a compaixão.
- No que respeita à relação com o sujeito da PDI, este método pode ser utilizado para melhorar a clareza do autoconceito e o nível de atenção plena.

Aprendizagem

- Continua a haver falta de conhecimento e uma espécie de depreciação geral do método devido à ausência de informação.

- No entanto, a curiosidade pelo tema tornou-se dominante e a procura do método alargou-se.

Comportamento

- A atenção plena pode levar a uma mudança transformadora dos comportamentos de saúde.
- A atenção plena pode ajudar a iniciar e a manter a mudança de comportamento, que é fundamental para a prevenção e o tratamento da maioria das doenças médicas e psiquiátricas crónicas evitáveis.
- A atenção plena pode também melhorar a tomada de decisões.

Resultados

- O cultivo da atenção plena, que participa na aceitação e no não julgamento da experiência do momento presente, resulta com regularidade numa mudança transformadora dos comportamentos de saúde.
- O conhecimento do público sobre o Atenção Plena tem sido facilitado pela sua crescente popularidade nos últimos anos e pela sua utilização em vários contextos, como escolas, hospitais e locais de trabalho.
- A atenção plena demonstrou ser capaz de:
 - o reduzir a ansiedade e a depressão,
 - o reforçar o seu sistema imunitário,
 - o ajudam-no a gerir a dor,
 - o permitem libertar-se de hábitos e vícios não saudáveis, apaziguam as insónias,
 - o reduzir a tensão arterial elevada,
 - o alteram a estrutura e a função do nosso cérebro de forma positiva.

Ponto de vista global generalizado

Atenção Plena é a prática de se tornar mais consciente do momento presente - sem julgar e completamente - em vez de se fixar no passado ou projetar o futuro. Geralmente, participa numa maior sensibilização para os estímulos sensoriais (reparar na respiração, sentir as sensações do corpo, etc.) e estar "no agora".

2.4.3 Sensibilização para outros métodos de focalização em Portugal

Segue-se um resumo da sensibilização do público português em termos de **Outros Métodos de Focalização** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Existem vários métodos que podem ajudar a melhorar a concentração, por exemplo, gerir os nossos hábitos alimentares, evitar fazer várias tarefas ao mesmo tempo, fazer pequenas pausas e praticar exercício físico.
- Também pode ser útil utilizar distrações saudáveis, como dispositivos de distração ou bolas de stress, para evitar que a mente divague.
- Estes métodos estão a ser cada vez mais utilizados, porque há mais informação, mas também porque há um aumento do desejo do público em geral de melhorar a saúde mental.
- No que se refere à aplicação de outros métodos de enfoque em relação à PDI, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi mencionada como um tratamento popular para a perturbação de dependência da Internet, uma vez que inclui componentes de modificação comportamental, terapia cognitiva e terapia de redução de danos.

Aprendizagem

- Inserir texto aqui
- A TCC ainda não é bem conhecida do público, mas em questões mais específicas de tratamento em situações de dependência, é um dos métodos sugeridos por especialistas.

- A TCC envolve, com regularidade, a prática de novas competências e estratégias fora das sessões de terapia, tais como manter registos de pensamentos ou participar em atividades que melhorem o humor.

Comportamento

- O método da TCC desafia as crenças disfuncionais e tenta promover mudanças de comportamento através da identificação de falsos pensamentos automáticos, preconceitos cognitivos e do treino de estratégias alternativas de sobrevivência.
- A TCC pode ser um tratamento eficaz para uma variedade de problemas de saúde mental e pode levar a melhorias significativas no humor, nos níveis de ansiedade e na qualidade de vida geral de muitos indivíduos.

Resultados

- Os benefícios da TCC incluem a melhoria do humor, a redução dos níveis de ansiedade e de stress, a melhoria das capacidades de lidar com a situação e o aumento da autoestima.
- A TCC também ajuda os indivíduos a desenvolver formas mais adaptativas de pensar e de se comportar, o que conduz a uma melhoria das relações e da qualidade de vida em geral.
- Alguns fatores que podem facilitar um maior conhecimento público do TCC são
 - o maior sensibilização e compreensão das questões de saúde mental,
 - o uma ótima disponibilidade de informação sobre o TCC e a sua eficácia através de vários meios de comunicação social,
 - o maior acesso a serviços de saúde mental que ofereçam TCC.
- Por outro lado, alguns fatores que impediram um maior conhecimento público do TCC incluem
 - o estigma em torno dos problemas de saúde mental e da procura de tratamento,

- o falta de acesso a serviços de saúde mental em algumas zonas,
- o ideias erradas sobre a TCC e a sua eficácia.

Ponto de vista global generalizado

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um tipo de psicoterapia que ajuda os indivíduos a identificar e a alterar padrões de pensamento e comportamentos negativos. A TCC baseia-se na ideia de que os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos estão interligados e que a mudança de um pode levar a mudanças nos outros. Durante a TCC, os indivíduos trabalham com um terapeuta para identificar padrões de pensamento negativos ou distorcidos e aprender a substituí-los por pensamentos mais equilibrados e realistas.

2.4.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Portugal

Segue-se um resumo da sensibilização do público português em termos de **Autoconsciência & Avaliação Fiável da Situação** como forma de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- A sensibilização é a nossa capacidade de perceber e compreender as coisas que nos fazem ser quem somos como indivíduos, incluindo a nossa personalidade, ações, valores, convicções, emoções e pensamentos. Essencialmente, é um estado psicológico em que o eu se torna o foco da atenção.
- Ainda não existe muita informação sobre este método entre o público, pelo que não se participa na sua aprendizagem.

Aprendizagem

- Uma vez que o público ainda não conhece este método, não é possível avaliar o nível de conhecimento e de aptidão do público relativamente a este método?

Comportamento

- A sensibilização para si próprio pode conduzir a mudanças de comportamento e reprogramar o sistema de recompensas do cérebro.
- O desenvolvimento da sensibilização permite-nos responder aos nossos pensamentos e sentimentos de forma objetiva e ponderada, em vez de nos deixarmos levar por eles.

Resultados

- Há uma falta de informação sobre a utilização deste método junto do público, pelo que não foi possível discutir os resultados deste método.

Ponto de vista global generalizado

A sensibilização tem muitas vantagens: quando nos vemos claramente, sentimo-nos mais confiantes e criativos. Tomamos decisões mais acertadas, construímos relações mais fortes e comunicamos de forma mais eficaz. Temos menos probabilidades de mentir, enganar e roubar. Somos melhores trabalhadores e conseguimos mais promoções. E somos líderes mais eficazes, com empregados mais satisfeitos e empresas mais rentáveis.

2.4.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Portugal

Segue-se um resumo da sensibilização do público português em termos de **Prevenção da PDI entre Adultos**, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Os danos infligidos pela dependência da Internet são principalmente mediados por conteúdos nocivos, utilização excessiva/mal adaptativa e custos financeiros.
- As estratégias preventivas que reduzem os potenciais efeitos negativos destes fatores podem ser úteis contra a PDI.
- Os esforços de prevenção e intervenção contra a PDI devem visar não só as vulnerabilidades individuais, mas também os riscos relacionados com os meios de comunicação social e os riscos ambientais, a fim de melhor abordar as complexidades dos fenómenos.

- A principal modalidade terapêutica atual é a intervenção psicossocial.
- No que diz respeito ao envolvimento do público, existem campanhas de sensibilização em que o governo e as organizações lançaram campanhas de sensibilização para educar as pessoas sobre os riscos e as consequências da PDI e sobre a forma de a prevenir.
- O envolvimento dos pais também é importante. Os pais desempenham um papel crucial na prevenção do PDI, monitorizando a utilização da Internet pelos filhos e estabelecendo limites saudáveis.

Aprendizagem

- Há um reconhecimento crescente da dependência da Internet como um problema, tanto a nível pessoal como institucional.
- Há também um aumento da procura de respostas para lidar com estas questões, a procura de ajuda profissional e de ferramentas para ultrapassar o problema de uma forma saudável.
- Algumas ferramentas e métodos já são utilizados diariamente, mas ainda não existe uma compreensão completa do assunto e dos seus efeitos nocivos.

Comportamento

- Compreender a perturbação de dependência da Internet (PDI) pode ajudar as pessoas a desenvolverem várias mudanças de comportamento ou competências desejadas, como melhorar o autocontrolo, porque as pessoas podem aprender a controlar a sua utilização da Internet e a estabelecer limites saudáveis para si próprias.
- As pessoas podem aprender a gerir o seu tempo de forma mais eficaz e a dar prioridade aos compromissos importantes em detrimento da utilização excessiva da Internet e podem melhorar as suas competências sociais reduzindo a sua dependência da Internet e participando em mais interações presenciais.
- Os indivíduos podem tornar-se mais conscientes dos seus padrões de utilização da Internet e dos fatores que desencadeiam a utilização excessiva.

Resultados

- Há vários fatores que podem facilitar ou dificultar a obtenção de um maior conhecimento público sobre a perturbação de dependência da Internet (PDI). Alguns desses fatores incluem as campanhas de sensibilização do público para educar as pessoas sobre os riscos e as consequências da PDI e sobre a forma de a prevenir
- O aumento da cobertura mediática sobre o tema das PDI, que pode ajudar a aumentar a sensibilização e a compreensão do público relativamente a esta questão.
- É muito importante que as escolas e universidades incluam nos seus currículos programas educativos sobre a prevenção das PDI.
- Mas existem também alguns obstáculos, nomeadamente:
 - o o estigma associado à PDI que impede as pessoas de procurarem informação ou ajuda
 - o a falta de recursos ou de informações disponíveis para o público sobre o tema das PDI,
 - o a desinformação ou os mitos sobre a PDI podem dificultar a compreensão da questão por parte do público.

Ponto de vista global generalizado

A perturbação de dependência da Internet (PDI) é uma preocupação crescente entre os profissionais de saúde mental e o público em geral. Embora ainda não seja oficialmente reconhecida como uma perturbação mental no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5), há cada vez mais investigação sobre o tema e um reconhecimento crescente das consequências negativas associadas à utilização excessiva e compulsiva da Internet. Além disso, alguns podem encarar o problema como uma questão séria que requer intervenção e tratamento, enquanto outros podem vê-lo como um problema menos grave ou simplesmente uma questão de responsabilidade pessoal.

2.4.6 Conclusões gerais - Portugal

Uma das primeiras abordagens para combater a dependência da Internet seria, sem dúvida, **ensinar sobre os perigos e os benefícios da Internet**. É importante que **as pessoas saibam como se proteger** enquanto navegam na Internet e **compreendam os riscos** que correm ao fazê-lo.

Atualmente, há cada vez mais **ferramentas** que permitem uma **navegação segura** e o **controlo do tempo online**. Ferramentas como o **controlo parental** permitem prevenir este tipo de dependência da Internet, seja ela qual for controlando tanto o **tempo de navegação** como as **páginas** que são **visitadas**. É importante que estas ferramentas sejam **reconhecidas** e utilizadas.

Argumenta-se que a **pandemia agravou os casos de dependência da Internet** porque as pessoas se viram **confinadas**, uma vez que **a única ligação com o mundo exterior era através da Internet**. É importante que existam alternativas e que haja também iniciativas que promovam a interação presencial em detrimento da vida online.

Conclusões gerais

A PDI é uma dependência comportamental caracterizada por uma utilização compulsiva e incontrolável da Internet que interfere com a vida quotidiana. Os jovens estão particularmente expostos ao risco de desenvolver a PDI.

A utilização excessiva e compulsiva da Internet pode causar stress psicológico significativo ao longo do tempo, o que pode contribuir para sintomas associados à ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Existem alguns fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da PDI, como a utilização da Internet para lidar com a vida quotidiana, que pode levar à dependência, e os padrões de pensamento e as emoções de uma pessoa desempenham um papel fundamental na condução dos comportamentos de dependência. Além disso, uma pessoa com uma dependência da Internet experimenta alterações fisiológicas quando está online ou fora de linha.

De acordo com os especialistas, existem algumas abordagens comuns para o tratamento da PDI, como a terapia da conversa, que é quase sempre incorporada neste tipo de tratamento. Do mesmo modo, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de grupo são comuns.

A medicação pode ser utilizada para ajudar a gerir os sintomas da doença mental subjacente e controlar os pensamentos intrusivos sobre a utilização da Internet, e o exercício físico pode ser

incorporado no tratamento da dependência da Internet para aliviar os efeitos da redução da dopamina no cérebro resultante da utilização restrita da Internet.

Além disso, o tratamento da dependência da Internet tem como objetivo criar limites e equilíbrio em torno da utilização da Internet, em vez de a eliminar completamente. No entanto, se houver uma determinada aplicação, jogo ou sítio que pareça ser o foco da dependência, a interrupção da sua utilização pode fazer parte do tratamento.

2.4.7 Recomendações - Portugal

Seguem-se algumas recomendações relativas à prevenção da PDI:

- O **primeiro passo** para resolver qualquer tipo de problema é sair **da fase de negação e aceitar que tem um problema**. Esta é a sua primeira vitória para melhorar.
- A **terapia da conversa** é quase sempre incorporada no tratamento da dependência da Internet. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de grupo são comuns.
- É muito importante **estabelecer limites** para nós próprios, mantê-los e passar tempo com os amigos e a família em pessoa e não online.
- Tente comunicar com outras pessoas pessoalmente ou por telefone, em vez de o fazer através de mensagens de texto ou das redes sociais, e certifique-se de que satisfaz as suas necessidades básicas, como comer, dormir e fazer exercício, antes de passar tempo online.
- Os dispositivos devem ser mantidos fora do alcance quando não estão a ser utilizados para evitar a tentação. Foi sugerido como ferramenta o Data Detox Kit (Link: <https://datadetoxkit.org/pt/home/>) - passos diários para assumir o controlo da sua privacidade, segurança e bem-estar de uma forma que lhe pareça correta.

2.5 Chipre

2.5.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão em Chipre foi organizado online. Em primeiro lugar, foi organizada uma reunião promocional com os representantes de cada organização, na qual foram apresentados os objetivos do projeto IADliber e a finalidade do grupo de discussão. As organizações foram escolhidas com base na abordagem sugerida nas diretrizes do grupo de discussão e incluíam "formadores de membros de grupos em situação de vulnerabilidade e pessoas com menos oportunidades (pessoas pouco qualificadas, desempregados, adultos em risco de pobreza, migrantes, idosos, etc.)". Após a reunião de promoção, os representantes de cada organização designaram os educadores que consideravam adequados para os objetivos do grupo de discussão. Os participantes tinham o seguinte perfil resumido:

Número de participantes	9
Idade (média)	38.5
Género	6 mulheres 3 homens
Níveis de educação dos participantes	Todos os participantes têm um diploma de bacharelato. Alguns dos participantes têm mestrados e doutoramentos.
Profissões dos participantes	Formadores de adultos, dirigentes de ONGs sociais, professores universitários
Anos de experiência dos participantes (média)	19.3
Dimensão da turma dos participantes (média)	8

Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	<i>Jovens adultos</i>
Lista das organizações representadas pelos participantes	<i>Associação de Autismo de Chipre, Sociedade da Cruz Vermelha de Chipre, Serviços de Saúde Mental, Departamento de Inclusão Social das Pessoas com Deficiência, Serviços de Ação Social, Instituto Internacional de Gestão de Chipre, Universidade de Frederick, Caritas Chipre, KISA - Ação para a Igualdade, Apoio, Antirracismo</i>

2.5.2 Sensibilização para o Atenção Plena em Chipre

Segue-se um resumo da sensibilização do público cipriota em termos de **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- O nível de conhecimento e sensibilização para a atenção plena varia entre o público, estando alguns indivíduos mais informados e empenhados do que outros.
- O nível de empenhamento e envolvimento na aprendizagem da atenção plena também varia, com alguns indivíduos a procurarem informação e formação, enquanto outros podem não estar sensibilizados para os seus benefícios ou podem não ter acesso a recursos.
- A relevância e a utilidade da informação fornecida ao público sobre a atenção plena no que respeita ao tema da perturbação de dependência da Internet (PDI) podem variar em função da exatidão e da qualidade da informação, bem como do nível de compreensão individual da PDI e da forma como a atenção plena pode ajudar no seu tratamento.
- O nível de conhecimento do público sobre a atenção plena é baixo. Apesar da disponibilidade da Internet, onde a informação sobre Atenção Plena está amplamente disponível, a qualidade dessa informação é questionável e, por conseguinte, não é fiável.

Aprendizagem

- Em termos do nível de conhecimento do público e do domínio das competências relativas à atenção plena, a quantidade de material abrangido por este tópico pode variar muito. Enquanto alguns indivíduos podem ter um conhecimento alargado, outros podem ter uma exposição limitada ao assunto.
- A maioria das pessoas, exceto as especializadas no campo da PDI, encontrará uma utilidade prática limitada no material disponível sobre a atenção plena no que diz respeito à PDI.
- O equilíbrio entre a compreensão dos conceitos teóricos e as competências práticas também pode variar, com alguns indivíduos a terem uma base teórica mais forte e outros a terem mais experiência com aplicações práticas.
- O Atenção Plena é um método de focalização que é utilizado esporadicamente, dependendo do esforço que cada indivíduo está a fazer. Por conseguinte, a sua eficácia como método pode variar.
- A relevância dos conhecimentos e competências quando aplicados à perturbação de dependência da Internet (PDI) pode depender da compreensão que o indivíduo tem da PDI e da forma como a atenção plena pode ser aplicada como método de tratamento.
- É necessária mais investigação empírica para compreender plenamente a eficácia da atenção plena no tratamento da PDI.
- Os formadores de adultos desempenham um papel vital para ajudar o público a compreender a PDI e a forma como a atenção plena pode ser aplicada como método de tratamento.

Comportamento

- A atenção plena pode ajudar a lidar com os fatores psicológicos e emocionais subjacentes que contribuem para a PDI, ajudando os indivíduos a desenvolver uma ótima sensibilização, autocontrolo e autocompaixão na gestão da sua utilização da Internet.

Resultados

- O nível de conhecimento do público sobre a atenção plena varia em função de fatores como a educação, a cultura, a idade e a exposição à tecnologia.
- A disponibilidade de recursos, aplicações e programas online facilitou o acesso dos indivíduos a informação e formação sobre Atenção Plena, mas a qualidade e a precisão desta informação podem variar.
- Os fatores ambientais e culturais, tais como as normas sociais, influenciam a promoção e a aceitação da atenção plena como uma abordagem geral da saúde mental.
- Os elementos contextuais, incluindo a experiência pessoal, a exposição aos meios de comunicação social e o apoio social, também desempenham um papel significativo na aprendizagem e no conhecimento da atenção plena por parte do público.
- Para aumentar o conhecimento do público sobre a atenção plena é necessária uma abordagem multifacetada que tenha em conta estes fatores.

Ponto de vista global generalizado

Embora a informação sobre a atenção plena esteja amplamente disponível, algumas limitações impedem a sua implementação e utilização efetivas pelo público, em particular no que se refere a lidar com a perturbação de dependência da Internet (PDI).

Foi manifestado um baixo nível de satisfação com os conhecimentos do público sobre a atenção plena e foi salientada a necessidade de abordagens mais estruturadas e de trabalho empírico para compreender de que forma a atenção plena pode ajudar a ultrapassar as PDI.

A prática do "Atenção Plena" é considerada esporádica e carece de um enquadramento claro para abordar a PDI. Apesar da disponibilidade de informação sobre a atenção plena, a sua utilização prática para o público sobre a PDI é limitada.

2.5.3 Sensibilização para outros métodos de focalização em Chipre

Segue-se um resumo da sensibilização do público cipriota em termos de **Outros Métodos de Focalização** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Informações pormenorizadas sobre estes outros métodos de focagem online.
- Qualquer pessoa que se proponha a reduzir o tempo que passa na Internet acaba inevitavelmente por praticar pelo menos um dos "outros métodos de concentração" (ou seja, praticar o oposto, estabelecer objetivos ou usar rolhas externas).
- Uma característica fundamental destes outros métodos de concentração é o facto de serem normalmente praticados de forma subconsciente e não consciente.
- A utilidade da informação sobre estes métodos em relação à PDI é questionável porque alguém pode estar a praticar um dos métodos sem saber que o está a fazer. Estes métodos são praticados esporadicamente, dependendo da iniciativa de cada um.

Aprendizagem

- Existe muito material que cobre os aspetos teóricos destes outros métodos de focagem, muito do qual é facilmente acessível.
- Quando se trata de pôr em prática estas teorias, parece haver uma lacuna de conhecimento.
- Deveriam estar disponíveis materiais de formação formal que intersectassem a teoria e a prática destes outros métodos de uma forma específica para ultrapassar as PDI.

Comportamento

- Quem pratica os outros métodos de concentração procura viver uma vida mais produtiva e socialmente empenhada.
- Pode tratar-se de ganhar controlo sobre o comportamento impulsivo ou de estar mais consciente do modo como a utilização da Internet afeta a própria pessoa e as relações com os outros.
- O público não está a utilizar estas técnicas corretamente, ou de todo, devido à falta de formação adequada para a sua aplicação.

Resultados

- A maioria do público tem um conhecimento mais aprofundado destes outros métodos.
- Várias pessoas podem já estar a praticar estes métodos sem necessariamente se aperceberem disso. Isto faz com que seja difícil dizer com exatidão qual o grau de aumento que se verificou.
- Um potencial obstáculo a um aumento do conhecimento do público sobre estes outros métodos é a cultura. Em Chipre, existem associações negativas com a palavra "terapia", pelo que este ambiente dificulta potenciais tentativas de sensibilização.

Ponto de vista global generalizado

O público tem um baixo nível de conhecimento relativamente a outros métodos de abordagem para ultrapassar a dependência da Internet, apesar da vasta informação disponível online. Estes métodos são praticados com regularidade, de forma subconsciente, e existe uma lacuna de conhecimento na sua implementação prática.

Devem estar disponíveis materiais de formação formal específicos para superar a dependência da Internet. A falta de formação adequada pode estar a dificultar a utilização destas técnicas pelo público.

Além disso, as associações culturais negativas com a terapia em Chipre podem impedir ainda mais os esforços de sensibilização.

2.5.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Chipre

Segue-se um resumo da sensibilização do público cipriota em termos de **autoconsciência e de avaliação fiável da situação** como forma de prevenir a perturbação de dependência da Internet, através do quadro de Kirkpatrick de reação, aprendizagem, comportamento e resultados.

Reação

- O público tem uma compreensão limitada da técnica em questão, devido à dificuldade de explicar a natureza abstrata da técnica e de a tornar compreensível para as pessoas que enfrentam dificuldades relacionadas com a dependência da Internet.

- O público pode não estar muito motivado para aprender ou utilizar esta técnica devido à percepção de que é necessário um esforço e uma dedicação significativos para a dominar.

Aprendizagem

- Existe uma disponibilidade limitada de materiais de formação e uma quantidade globalmente insuficiente de atividades destinadas a sensibilizar para a técnica discutida em relação ao PDI. Este facto é igualmente evidente na baixa procura de tais cursos de formação no mercado.

Comportamento

- A sensibilização é praticada para alcançar o crescimento pessoal. No que diz respeito à relação com o PDI, um indivíduo com autoconsciência reconhecerá provavelmente quando está a utilizar a Internet de uma forma que não está de acordo com os seus valores e, por conseguinte, será capaz de auto-moderar a sua utilização.

Resultados

- Não existe informação suficiente sobre a sua utilização entre o público, pelo que foi impossível discutir os resultados desta abordagem.
- Este facto pode ser explicado pela disponibilidade limitada de materiais de formação relativos a este método específico de focalização.

Ponto de vista global generalizado

O público tem conhecimentos limitados sobre a técnica, o que torna difícil explicá-la e relacioná-la com as pessoas que lutam contra a dependência da Internet. A falta de motivação para aprender a técnica é atribuída à percepção do nível de esforço e dedicação necessários para a dominar.

A falta de materiais de formação e de atividades de sensibilização para a técnica em relação à dependência da Internet contribui para a sua baixa procura no mercado.

Acredita-se que a prática da sensibilização pode ajudar os indivíduos a reconhecer quando a sua utilização da Internet não está de acordo com os seus valores, permitindo-lhes autorregular-se.

Infelizmente, devido à falta de informação sobre a utilização da técnica entre o público, é impossível discutir os seus resultados.

2.5.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Chipre

Segue-se um resumo da sensibilização do público cipriota em termos de **prevenção da PDI entre adultos**, através do quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- O nível de conhecimentos do público sobre a prevenção das PDI entre os adultos é insatisfatório.
- O público não participa plenamente na aprendizagem deste método.
- A PDI está muito difundida atualmente, mas poucas pessoas estão dispostas a discutir esta questão, o que sugere que existem elementos culturais no tabu da PDI.
- Em Chipre, as pessoas tendem a formar estereótipos negativos em resposta às palavras "dependência" e "perturbação". Por conseguinte, os mais vulneráveis optam por não falar sobre o assunto por receio de serem marginalizados.
- Para que a informação fornecida ao público cipriota sobre este método seja pertinente e útil em relação ao tema dos PDI, é preferível evitar a utilização dos termos acima referidos, garantindo assim uma maior receptividade das pessoas a qualquer informação sobre este tema em geral.
- É importante garantir que a informação fornecida se baseia em provas e é acessível a todos, independentemente do estatuto socioeconómico ou dos antecedentes educativos.
- São necessárias estratégias de comunicação eficazes para aumentar a sensibilização e promover a mudança de comportamento entre os adultos para prevenir a PDI.

Aprendizagem

- O nível de conhecimentos e de competências do público relativamente à prevenção das PDI nos adultos é baixo por várias razões.
 - o A quantidade de material que cobre este tópico é insuficiente.
 - o Partindo do princípio de que existia material suficiente sobre este tema, o público continuaria a ter dificuldades em aplicar a informação.
 - o A terminologia utilizada desempenha um papel importante em termos da recetividade do público cipriota à informação.

Comportamento

- Ao dominarem as competências associadas à prevenção das PDI nos adultos, os indivíduos podem ganhar mais controlo sobre si próprios, sobre as suas ações e sobre o seu tempo.
- No entanto, é difícil dizer até que ponto o comportamento do público muda devido à aquisição de um tal conjunto de competências.

Resultados

- Para promover a sensibilização, podem ser implementadas campanhas de educação pública para educar as pessoas sobre os riscos e as consequências da PDI, bem como sobre a forma de a prevenir.
- Uma maior cobertura mediática sobre o tema das PDI poderia também ajudar a aumentar a sensibilização e a compreensão do público relativamente a esta questão.
- As escolas e as universidades podem desempenhar um papel importante, incorporando programas de prevenção das PDI nos seus currículos.
- Os principais obstáculos à compreensão e sensibilização do público são
 - o o estigma associado à PDI que impede as pessoas de procurarem informação ou ajuda,
 - o a falta de recursos ou de informações disponíveis para o público sobre as PDI,

- o a prevalência de desinformação ou mitos sobre a PDI.

Ponto de vista global generalizado

Os conhecimentos e as competências do público em matéria de prevenção da PDI nos adultos são insuficientes, em parte devido à falta de material sobre o tema e em parte devido aos estereótipos negativos associados à dependência e à perturbação. Sugere-se que se evitem estes termos para aumentar a receptividade à informação sobre a prevenção das PDI. A dificuldade do público em aplicar a informação é também identificada como um obstáculo aos esforços de prevenção.

2.5.6 Conclusões gerais - Chipre

De todos os métodos de focalização discutidos durante o grupo de discussão, é unanimemente aceite que **a auto-consciencialização é o método mais eficaz para lidar com as perturbações de dependência da Internet**. "A sensibilização é a base. Para resolver um problema, é preciso primeiro ter sensibilização para a sua existência." Como tal, **a auto-consciencialização é um pré-requisito para a melhoria**.

Além disso, ao dominar a capacidade de autoconsciência, um indivíduo pode **crescer** em muitas áreas da sua vida, quer se trate das suas relações ou da sua carreira. É possível que, quanto mais satisfatória for a vida offline, menos a pessoa estará inclinada a passar o seu tempo online. Para este efeito, a sensibilização pode ter um maior impacto em relação a outros métodos de concentração.

No entanto, a prática da autoconsciência tende a ser esporádica e a sua eficácia depende exclusivamente do esforço de cada um. Assim, a sua eficácia em relação à PDI pode variar de indivíduo para indivíduo.

Conclusões gerais

A principal conclusão que emergiu do grupo de discussão é que **os métodos de discussão são eficazes para ultrapassar as perturbações relacionadas com a dependência da Internet**.

Atualmente, a informação sobre os métodos de focalização está amplamente disponível. O problema, no entanto, é que, embora em teoria estas técnicas possam ser eficazes, deve existir

uma **abordagem estruturada** ou existiam preocupações sobre a natureza esporádica e com regularidade arbitrária dos métodos de focalização, porque a sua eficácia depende da quantidade de esforço que cada indivíduo está a exercer para os aplicar.

Outra conclusão a que se chegou durante o grupo de discussão é que **os antecedentes culturais podem determinar a atitude de uma pessoa relativamente à utilização de métodos de discussão para lidar com o PDI**. No caso do Chipre, existem certos estigmas associados às dependências/perturbações, pelo que algumas pessoas podem não ser muito recetivas ao material de formação. Assim, a **terminologia** utilizada para divulgar o material de formação **deve ser adaptada ao contexto cultural** do grupo-alvo.

2.5.7 Recomendações - Chipre

O grupo de reflexão constatou que não existe **uma formação adequada sobre a prevenção e a superação da perturbação de dependência da Internet**.

Foi recomendada a definição de **orientações** para os níveis de dependência e métodos de controlo, bem como de **recursos/ferramentas práticas** para superar a dependência. Um exemplo de tal ferramenta poderia ser uma **extensão do browser que regista o tempo passado a navegar** ou mesmo uma extensão que **bloqueia temporariamente** (e intencionalmente) o acesso a **sites pré-especificados**.

Embora se reconheça que os conhecimentos teóricos sobre os métodos de focalização estão amplamente disponíveis online, concorda-se que existe uma **falta de implementação prática**. Para combater esta situação, recomendam que **o material de formação** seja concebido de forma a ser **interativo**, de modo que o grupo-alvo possa **aplicar os princípios** que está a aprender e também **receber feedback em tempo real** do formador.

Além disso, é importante garantir que a informação fornecida se baseia **em provas** e é **acessível a todos**, independentemente do estatuto socioeconómico ou dos antecedentes educativos. Além disso, são necessárias **estratégias de comunicação eficazes** para aumentar a sensibilização e promover a mudança de comportamento entre os adultos para prevenir a PDI.

Por último, a utilização de técnicas de focalização tende a ser esporádica e depende da iniciativa dos indivíduos. Tendo em conta este facto, o educador tem de ser capaz de **manter os formandos responsáveis, acompanhando** de alguma forma os seus progressos.

2.6 Turquia

2.6.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão na Turquia foi organizado online. Antes da reunião, todos os participantes receberam um documento de informação prévia sobre o tema em discussão. Foi também fornecido aos participantes um documento pré-informativo sobre os 4 níveis de avaliação de Kirkpatrick para os familiarizar com o método de recolha de dados do grupo de discussão. Durante a reunião, o moderador fez uma apresentação sobre o projeto IADliber e os produtos do projeto, com especial destaque para o kit de sobrevivência. Após a apresentação sobre a introdução do projeto e o objetivo da atividade, o moderador refrescou a memória dos participantes sobre a PDI entre adultos e as técnicas de prevenção da PDI.

Todos os participantes foram escolhidos de acordo com os critérios de experiência no campo da educação de adultos, interesse e competência no contexto e conteúdo do projeto - PDI entre adultos. Todos os participantes eram formadores de adultos que trabalham com formandos adultos (incluindo pessoas desfavorecidas, por exemplo, migrantes, pessoas com deficiência, mulheres com acesso limitado a oportunidades educativas, etc.) em instituições oficiais do Ministério da Educação Nacional (MNE). Os participantes tinham o seguinte perfil resumido:

Número de participantes	5
Idade (média)	33
Género	3 mulheres 2 homens
Níveis de educação dos participantes	Licenciatura e mestrado

Profissões dos participantes	<i>Formador de adultos</i>
Anos de experiência dos participantes (média)	9.4
Dimensão da turma dos participantes (média)	14.2
Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	<i>Formadores de adultos (incluindo pessoas em situação de vulnerabilidade, por exemplo, migrantes, pessoas com deficiência, mulheres com acesso limitado a oportunidades educativas, etc.)</i>
Lista das organizações representadas pelos participantes	<i>Todos os participantes trabalham nas instituições oficiais do Ministério da Educação Nacional (MoNE).</i>

2.6.2 Sensibilização para o Atenção Plena na Turquia

Segue-se um resumo da sensibilização do público turco em termos de **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- A falta de conhecimentos sobre a dependência da Internet e os métodos de prevenção entre os adultos é preocupante.
- Os métodos e as abordagens públicas são superficiais quando comparados com os danos potenciais que a dependência tecnológica/da Internet acarreta.
- A maioria das pessoas não está familiarizada com o termo "Atenção Plena", pelo que a sensibilização para este método não é suficiente.
- A atenção plena é considerada muito útil na luta contra a dependência da Internet, mas os conhecimentos e as competências dos adultos a nível local sobre o assunto são

insuficientes e as informações e os documentos fornecidos sobre este assunto não são facilmente acessíveis.

- O conhecimento do público sobre este método, a dependência da Internet e quaisquer métodos de prevenção semelhantes é limitado.
- Estão disponíveis alguns recursos de atenção plena, mas não são específicos para a dependência da Internet/tecnologia, o que os torna inadequados e inúteis.

Aprendizagem

- O nível de conhecimentos e de competências do público sobre este método é insuficiente, porque a informação sobre os métodos de prevenção da PDI ou sobre a forma de lutar contra a dependência da Internet está geralmente integrada nas formações familiares e nas atividades de educação não formal, o que não cria um sentimento de importância sobre o assunto.
- A sensibilização existe até um certo nível, no entanto, os indivíduos, especialmente os adultos em situação de vulnerabilidade, não possuem competências para lidar com o problema.
- Embora não existam publicações suficientes, há materiais de sensibilização preparados pelo Estado, ONG, universidades e empresas de tecnologia.
- Não existe uma plataforma comum onde esta informação dispersa possa ser compreendida ou recolhida.
- A PDI é uma matéria recente no ensino a nível institucional e, por conseguinte, os materiais didáticos deste tipo são insuficientes.
- Não existem recursos suficientes e informações pormenorizadas sobre os métodos de prevenção, sobretudo para os adultos, uma vez que muitos recursos sobre a PDI se destinam apenas aos jovens e que a própria PDI é um fenómeno relativamente recente.
- Os conhecimentos teóricos devem ser apoiados por conhecimentos práticos. Os formandos adultos podem praticar algumas técnicas para prevenir a dependência da Internet/tecnologia após algum conhecimento teórico.

- Os conhecimentos e as competências em matéria de atenção plena podem ser aplicados aos PDI, com o desenvolvimento de informações e materiais suficientes e a ênfase na prática.
- A criação de ambientes onde o conhecimento será processado e transformado em competências tornará a matéria compreensível na sua essência e aumentará o interesse do indivíduo por essa matéria.

Comportamento

- A atenção plena pode ajudar e conduzir a algumas mudanças comportamentais significativas em termos de PDI, tais como
 - o Manter-se afastado da Internet e participar na vida social,
 - o envolver-se em atividades que aumentem a motivação interna,
 - o dedicar-se a um passatempo.
- Com os benefícios deste método, espera-se que as pessoas transformem o conhecimento em atitudes e experiências. Espera-se que uma utilização saudável da Internet e da tecnologia seja integrada na vida quotidiana.
- O domínio ou uma compreensão clara da atenção plena pode ajudar a alcançar as seguintes mudanças de comportamento ou competências desejadas em termos de dependência da Internet:
 - o Aumento da sensibilização para si próprio
 - o Melhoria do controlo dos impulsos
 - o Redução do stress e da ansiedade
 - o Melhoria da regulação emocional
 - o Melhoria da flexibilidade cognitiva
 - o Aumento da resiliência

- A atenção plena, por si só, não é suficiente para lidar com a PDI, e o seu sucesso depende de muitos fatores, como a vontade da pessoa, a sua motivação e a aplicação correta dos fatores ambientais.
- É importante que as instituições públicas e os indivíduos apliquem, de forma consciente e consciente, os princípios da aprendizagem comportamental para obterem resultados mais eficazes.
- A mudança de comportamento desejada para a dependência da Internet pode ser conseguida através da alteração de comportamentos anteriores e/ou da adoção de novos comportamentos. O método a utilizar dependerá das características da pessoa e do nível de dependência.

Resultados

- Uma maior sensibilização pode ajudar as pessoas a serem mais conscientes da sua utilização da Internet e a prevenir possíveis dependências.
- Não basta aumentar os conhecimentos, é preciso que as pessoas estejam dispostas a utilizá-los e a alterar o seu comportamento.
- Para além da aprendizagem deste método por parte do público, são também necessárias formações e campanhas de sensibilização. Estas ações de formação e campanhas sobre a atenção plena podem ajudar a prevenir problemas como a dependência da Internet, através de uma maior sensibilização das pessoas.
- Aumentar o nível de conhecimento do público sobre este método pode contribuir para a solução de problemas como a dependência da Internet, mas as campanhas de educação e sensibilização também têm um papel importante neste processo.
- Há falta de material e de conhecimentos sobre este método, nomeadamente sobre os seus efeitos na PDI, e os atuais não são facilmente acessíveis.

Ponto de vista global generalizado

Pensa-se que o conhecimento e a compreensão do público sobre a atenção plena como método de prevenção da PDI são inadequados. Faltam informações e recursos pormenorizados sobre

métodos de prevenção específicos para o PDI. A maior parte dos recursos disponíveis não são detalhados, uma vez que o PDI é um fenómeno relativamente novo e apenas se destina aos jovens. Os participantes sugerem que os materiais educativos sobre os métodos de prevenção do PDI devem ser desenvolvidos por especialistas e tornados mais acessíveis ao público. Acreditam que o domínio da atenção plena pode levar a mudanças de comportamento, como o aumento da sensibilização para si próprio, a melhoria do controlo dos impulsos e a redução do stress e da ansiedade. No entanto, é necessário encontrar um equilíbrio entre conceitos teóricos e competências práticas para garantir que as atividades de formação sejam aplicáveis e úteis.

O público precisa de saber mais sobre a atenção plena e é necessário envidar mais esforços. No entanto, os desenvolvimentos atuais são promissores e têm um potencial promissor para aumentar a sensibilização no futuro.

2.6.3 Sensibilização para outros métodos de focalização na Turquia

Segue-se um resumo da sensibilização do público turco em termos de **Outros Métodos de Focalização** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Foram explorados e discutidos os seguintes outros métodos de focalização:
 - o Terapia cognitivo-comportamental (TCC),
 - o A técnica Pomodoro,
 - o Tarefa única (monotarefa),
 - o Planeamento diário,
 - o Mapeamento mental,
 - o Bloqueio de tempo,
 - o Um estilo de vida saudável e equilibrado,

- Os participantes afirmam que têm sensibilização para todos os métodos acima referidos e que alguns educadores são competentes nestes métodos, mas acreditam que o nível de conhecimento do público sobre estes métodos é baixo e afirmam que é necessário contribuir para o trabalho a realizar neste domínio.
- Há pouca ou nenhuma participação nos métodos de focalização acima mencionados como instrumento de prevenção da PDI. No entanto, o facto de existirem abordagens preconceituosas em relação aos conteúdos a aprender dificulta a formação.
- O nível de participação do público na formação sobre a PDI e os métodos de focalização como instrumentos de prevenção na luta contra a PDI é insuficiente. Estes métodos são maioritariamente incluídos na formação de formadores, mas os outros não têm sensibilização para estes métodos.
- Estes métodos podem ser utilizados em várias áreas para proporcionar sensibilização e concentração. Mas, especialmente no domínio da PDI, este tipo de métodos não é habitualmente utilizado e aplicado pelo público, embora possam ser extremamente úteis para prevenir ou combater a PDI e possam ser melhorados com interpretações inovadoras e colaborativas.

Aprendizagem

- O nível de conhecimentos e de competências do público em geral sobre estes métodos é inadequado ou, provavelmente, baixo, embora possa variar em determinadas situações.
- São necessários esforços de sensibilização para que mais pessoas conheçam e apliquem estes métodos.
- Os materiais de formação sobre estes métodos não são suficientes e os atuais centram-se apenas em alguns tópicos específicos e não no PDI.
- Os conhecimentos conceptuais e teóricos constituirão certamente uma base comum para as práticas.

- Estes métodos são muito aplicáveis à perturbação da dependência da Internet e das tecnologias.
- Através da técnica Pomodoro, as pessoas podem reduzir as distrações causadas pela Internet e pela tecnologia e aumentar a sua eficiência no trabalho.
- Técnicas como o mapeamento mental, o planeamento diário e a realização de uma única tarefa também podem ser utilizadas para combater a dependência da Internet e das tecnologias, e a aquisição destas competências pode ser um método adequado para reduzir a dependência da Internet e das tecnologias.

Comportamento

- Estes métodos contribuem sobretudo para desenvolver melhores capacidades de gestão do tempo e melhorar as capacidades de concentração e de foco, aumentando a capacidade de atenção.
 - o Técnicas como a Técnica Pomodoro podem ajudar os alunos a conseguir uma melhor gestão do tempo e permitir-lhes trabalhar de forma mais eficiente.
 - o Métodos como o Mind Mapping ou a criação de um plano diário podem ajudar os alunos a concentrarem-se melhor nos seus objetivos e permitir-lhes trabalhar de forma mais eficiente.
 - o A tarefa única pode ajudar os alunos a trabalhar de uma forma menos distribuída e mais eficiente.
- A eficácia destes métodos pode variar de pessoa para pessoa e os resultados positivos nem sempre podem ser garantidos.
- Os aprendentes podem controlar o tempo que passam na Internet e controlar os seus comportamentos de utilização da tecnologia, desde que aprendam e ponham em prática estes métodos. Podem também transformar este vício num benefício e num passatempo dentro das linhas de uma abordagem saudável.
- O público pode aplicar estes métodos como instrumento de prevenção da PDI.

- A aplicação destas competências requer aprendizagem, prática e tempo.
- A prática destas competências pode aumentar a produtividade das pessoas e ajudá-las a reduzir comportamentos negativos, como a dependência da Internet.

Resultados

- À medida que aumentam os recursos e os conhecimentos sobre estes métodos de prevenção da PDI, mais pessoas os aprenderão e aplicarão, levando a uma maior sensibilização e adoção no terreno.
- Isto pode ajudar as pessoas a serem mais eficazes na gestão do tempo e a gerirem o seu trabalho e a passarem tempo de qualidade com a sua família de forma mais eficiente.
- Os facilitadores podem ser os seguintes:
 - o Disponibilidade de materiais de formação bem preparados
 - o Discussão do tema em várias plataformas e partilha pelos utilizadores destes métodos, por exemplo, blogues, fóruns,
 - o Partilhar histórias pessoais de sucesso ou feedback
- Os fatores de impedimento podem incluir:
 - o Falta de materiais ou recursos de formação adequados.
 - o Publicidade insuficiente do tema ou tema não apresentado de forma cativante
 - o O tema não é suficientemente publicitado ou apresentado de forma cativante.
 - o Poucas pessoas adotam estes métodos ou não divulgam suficientemente os seus êxitos.
 - o Pode ser difícil compreender que estes métodos são utilizados para desenvolver uma competência ou uma capacidade específica, o que pode fazer com que as pessoas percam o interesse por eles.

- Existe uma formação extracurricular sobre esta questão para os interessados. No entanto, a formação sobre estes métodos, nomeadamente no domínio da prevenção das PDI, não é suficiente.

Ponto de vista global generalizado

O conhecimento do público sobre métodos como a terapia cognitivo-comportamental, a técnica Pomodoro, o mapeamento mental, o bloqueio de tempo, entre outros, para prevenir a perturbação de dependência da Internet (PDI) é baixo. Alguns educadores são competentes nesses métodos, mas o nível de conhecimento do público sobre eles é inadequado. Há pouca participação nos métodos como ferramenta de prevenção da PDI. No entanto, com um aumento das atividades de sensibilização, é possível chegar a mais pessoas e aumentar a sua sensibilização. Os métodos são altamente aplicáveis à PDI, e a aquisição das competências necessárias pode ser um método adequado para reduzir a dependência da Internet e das tecnologias.

Estes métodos contribuem para:

- desenvolver melhores capacidades de gestão do tempo,
- melhorar a capacidade de concentração e de atenção,
- aumentar a capacidade de atenção.

O público pode aplicar estes métodos como uma ferramenta de prevenção da PDI, mas a prática destas competências pode aumentar a produtividade das pessoas e ajudá-las a reduzir os comportamentos negativos. Os fatores que facilitam a obtenção de um maior conhecimento público destes métodos incluem a disponibilidade de materiais de formação bem preparados, a discussão do tema em várias plataformas e a partilha de histórias pessoais de sucesso. Os fatores que dificultam incluem a falta de materiais ou recursos de formação adequados e o facto de o tópico não ser suficientemente publicitado ou apresentado de forma cativante. De um modo geral, é necessário desenvolver esforços de sensibilização para que mais pessoas conheçam e apliquem estes métodos.

2.6.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação na Turquia

Segue-se um resumo da sensibilização do público turco em termos de **Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Existe uma falta de sensibilização e informação do público sobre a autoconsciência, uma vez que as pessoas não têm conhecimentos adequados sobre estas técnicas, pelo que não podem avaliar a situação.
- Por conseguinte, é importante aumentar a sensibilização e partilhar informações.
- O método de sensibilização e de avaliação fiável da situação é geralmente uma técnica que pode ser aplicada individualmente.
- Estes tipos de métodos não são habitualmente incluídos na formação, pelo que as pessoas não têm oportunidade de os conhecer.
- A medida em que os indivíduos participam ou se envolvem dependerá das suas preferências pessoais e do nível de informação que os rodeia.
- Para conhecer melhor estes métodos, pensa-se que devem ser realizadas atividades de sensibilização na comunidade.
- Estas técnicas podem ser utilizadas em diferentes temas, mas não são utilizadas em formações sobre a dependência da Internet/tecnologia.
- Estes métodos podem ajudar as pessoas a compreenderem-se melhor e a gerirem os seus próprios pensamentos e comportamentos de forma mais consciente. Por conseguinte, a sua aplicação pode ajudar a prevenir e a tratar problemas como a dependência da Internet e das tecnologias.
- É igualmente importante fornecer informações pormenorizadas sobre a dependência da Internet e da tecnologia. É necessário ter consciência de que se deve utilizar corretamente as oportunidades oferecidas pela tecnologia e adotar um estilo de vida digital saudável.

Aprendizagem

- A sociedade não adquire conhecimentos e competências suficientes sobre esta matéria.
- Considera-se que o nível de conhecimentos e de competências do público não é suficiente.
- A maior parte das vezes, as pessoas aprendem sozinhas o método de autoconsciência e de avaliação fiável da situação ou são realizadas atividades de sensibilização na comunidade.
- A realização de mais estudos sobre a aplicação destas técnicas nos PDI pode contribuir para aumentar os conhecimentos e as competências necessárias para a aplicação e a divulgação deste método.
- Embora exista material de formação disponível, falta-lhe quantidade e qualidade suficientes. Existem recursos e materiais extracurriculares que não estão integrados no ensino formal a nenhum nível institucional e estes recursos sobre a sensibilização e a avaliação fiável da situação não estão particularmente no domínio da PDI. Por conseguinte, é necessário produzir e difundir mais materiais de formação.
- É necessário que haja um equilíbrio entre a compreensão dos conceitos teóricos e o desenvolvimento de competências práticas. Os conceitos teóricos ajudam a compreender e a adquirir conhecimentos sobre questões como a sensibilização para si próprio e a avaliação fiável da situação. No entanto, estes conhecimentos teóricos devem ser combinados com competências práticas. Os conhecimentos teóricos favorecerão definitivamente os conhecimentos práticos.
- Este método ajuda as pessoas a compreenderem melhor as causas e as consequências do seu próprio comportamento.
- É possível desenvolver uma melhor sensibilização para as causas e os efeitos de problemas como a dependência da Internet e identificar estratégias adequadas para prevenir ou gerir esses problemas.

Comportamento

- As mudanças de comportamento e as competências a atingir através deste método podem ser as seguintes
 - o Aumento da sensibilização para si próprio
 - o Promover pensamentos e comportamentos positivos
 - o Gestão do stress
 - o Desenvolvimento de competências relacionais
 - o Melhoria do desempenho
- O público em geral não pratica estas competências, mas poderia fazê-lo. O método de autoconsciência e de avaliação fiável da situação pode ser utilizado por pessoas interessadas no desenvolvimento pessoal, por profissionais de saúde mental e por quem trabalha em áreas como a liderança, os negócios ou a educação.
- A divulgação de conhecimentos e competências relacionados com este método pode ajudar as pessoas a aprender e a aplicar este método.
- É importante preparar e divulgar materiais de formação que forneçam mais informações sobre o método de sensibilização e de avaliação fiável da situação e que facilitem a aprendizagem deste método.

Resultados

- A maior parte do público não tem conhecimentos suficientes sobre estas técnicas. É necessário aumentar esse conhecimento com materiais e formações adequados. Pelas razões que se seguem:
 - o Ajuda as pessoas a compreenderem-se melhor a si próprias e às situações que as rodeiam. Por conseguinte, aumentar o conhecimento do público sobre este método pode ter um impacto positivo em termos globais.
 - o A nível individual, o facto de mais pessoas aprenderem e praticarem este método pode ajudar a tomar melhores decisões e a lidar melhor com situações de stress.

- A nível social, a adoção do método pode ajudar a construir sociedades mais saudáveis e mais funcionais.
- É importante aprender e aplicar corretamente o método. Se for aplicado incorretamente, pode ter consequências indesejadas. Por conseguinte, é importante que o público utilize os recursos corretos e receba formação qualificada para aprender este método.
- Não existem muitas opções de formação nesta área; o público não consegue obter formação ou conhecimentos sobre estas técnicas, especialmente sobre a dependência da Internet. Podem também existir alguns obstáculos ao acesso à informação, tais como fatores regionais ou socioeconómicos.
- Poderá ser necessário adotar algumas políticas de apoio para proporcionar um ótimo acesso do público à informação e à educação.

Ponto de vista global generalizado

Os resultados do grupo de discussão sugerem que existe uma falta de sensibilização e informação do público sobre estas técnicas. O empenho ou envolvimento do público nas atividades de aprendizagem deste método é baixo, uma vez que estas técnicas não são habitualmente incluídas nas formações. No entanto, as atividades de sensibilização podem ajudar a tornar este método mais difundido e permitir que as pessoas da comunidade participem mais.

O nível de conhecimentos e competências do público sobre este tema não é suficiente. É necessário que haja um equilíbrio entre os conceitos teóricos e as competências práticas nos materiais de formação e que sejam produzidos e divulgados mais materiais de formação. A sensibilização para si próprio e a avaliação fiável da situação são relevantes para a PDI e podem ajudar a identificar estratégias adequadas para prevenir ou gerir estes problemas. No entanto, devem também ser utilizados outros métodos de tratamento e de gestão para lidar com estes problemas.

As mudanças de comportamento ou competências desejadas que podem ser alcançadas através deste método incluem uma maior sensibilização para si próprio, a promoção de pensamentos e comportamentos positivos, a gestão do stress e o desenvolvimento de competências relacionais. Este método pode ajudar as pessoas a compreenderem-se melhor e

a gerirem os seus próprios pensamentos e comportamentos de forma mais consciente, o que pode prevenir e tratar problemas como a dependência da Internet e da tecnologia.

2.6.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos na Turquia

Segue-se um resumo da sensibilização do público turco em termos de **Prevenção da PDI entre Adultos**, através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Os métodos para prevenir a dependência da Internet nos adultos incluem:
 - o estabelecer limites para a utilização da Internet,
 - o aumentar os cuidados pessoais,
 - o identificar os factores desencadeantes,
 - o criar um sistema de apoio, procurar ajuda profissional.
- Recomenda-se que os adultos combinem estas estratégias para prevenir a dependência da Internet. São necessários estudos e inquéritos para determinar o nível exato de sensibilização do público em relação a estes métodos.
- O público-alvo tem conhecimento suficiente destes métodos em geral, pelo que não estão satisfeitos com a sensibilização do público. As pessoas podem conhecer algumas destas técnicas, mas não estão reunidas em materiais de formação e não são apresentadas de forma planeada para prevenir a dependência da Internet.
- A sensibilização para estes métodos e o número limitado de recursos e materiais têm um impacto negativo no envolvimento do público.
- Com a utilização generalizada da Internet e da tecnologia, problemas como a PDI estão a aumentar entre as pessoas.

- As estratégias e os métodos de prevenção da PDI nos adultos são úteis. Por conseguinte, é extremamente importante divulgar conhecimentos e competências relacionados com a dependência da Internet/tecnologia.
- Estes métodos podem ajudar os indivíduos a ganhar sensibilização, aumentar a sua motivação intrínseca e ajudá-los a aprender as competências necessárias para evitar a dependência da Internet/tecnologias. Por conseguinte, a informação fornecida sobre estes métodos pode contribuir para a questão da dependência da Internet/tecnologias.

Aprendizagem

- Deve haver sensibilização, oportunidades de prática e formação sobre a PDI entre adultos e sobre os métodos e estratégias de prevenção da PDI.
- Algumas pessoas têm uma boa compreensão do método e são bem-sucedidas na sua aplicação, enquanto outras ainda não sabem o suficiente sobre ele ou nem sequer sabem que ele existe.
- Embora não existam publicações suficientes, há materiais de sensibilização preparados pelo Estado, ONG, universidades e empresas de tecnologia.
- Não existe uma plataforma comum onde esta informação dispersa possa ser compreendida ou recolhida.
- A aprendizagem destes métodos e estratégias sobre a PDI nos adultos requer tanto a compreensão de conceitos teóricos como de competências práticas.
- É importante que os materiais de formação abranjam tanto os aspetos teóricos como os práticos para alcançar o equilíbrio. Além disso, as competências teóricas e práticas devem complementar-se mutuamente durante o processo de formação.

Comportamento

- A partir do momento em que o público adquire sensibilização para estes métodos, o seu comportamento pode mudar significativamente. No entanto, o grau desta mudança dependerá das prioridades individuais, do esforço e da frequência de aplicação.

- O impacto do método também depende da importância da competência aprendida.
- O público poderia aplicar estas competências se fossem desenvolvidos mais recursos e conhecimentos especializados sobre estes métodos e estratégias.
- A velocidade de aprendizagem, o estilo de aprendizagem e as experiências anteriores de cada indivíduo são diferentes e a aplicação destas competências pode ser diferente para cada um. Algumas pessoas aprendem estas competências mais rápida e facilmente, enquanto outras podem ter de praticar mais ou experimentar métodos de aprendizagem diferentes.

Resultados

- O conhecimento e a sensibilização do público sobre as PDI ou os métodos de prevenção não são suficientes. A sua sensibilização deve ser aumentada e devem ser apoiados na adoção destas técnicas.
- A sensibilização do público para esta questão pode contribuir para uma utilização saudável da Internet e da tecnologia.
- Os fatores que podem facilitar o conhecimento do público sobre este método incluem
 - o Oportunidades de formação
 - o Apoio comunitário
 - o Comunicação e promoção
 - o Experiência pessoal
- Os fatores que tornam menos provável que o público tome conhecimento do método incluem
 - o Publicidade insuficiente
 - o Preconceito
 - o Acesso limitado

- Existem recursos online para os interessados em PDI, mas não estão adaptados às necessidades específicas ou aos métodos e grupos etários.
- Também não é suficientemente acessível devido à falta de recursos, materiais e conhecimentos especializados, embora, atualmente, muitas pessoas possam aceder facilmente à informação.
- As plataformas educativas online, os blogues, os vídeos, as redes sociais e outros recursos podem ajudar quem quiser aprender sobre este método.
- Instituições como os governos locais, escolas e organizações não governamentais podem fornecer mais informações sobre este método ao público, organizando programas de formação e informação.

Ponto de vista global generalizado

É evidente que o nível de conhecimento do público sobre este método é limitado. No entanto, existem algumas estratégias para prevenir a dependência da Internet entre os adultos, tais como estabelecer limites para a utilização da Internet, criar um sistema de apoio e procurar ajuda profissional.

A falta de materiais de formação para sensibilização e os recursos limitados têm um impacto negativo no envolvimento e participação do público na aprendizagem destes métodos. Sugere-se que sejam disponibilizados mais materiais de formação e oportunidades de prática.

Os aspetos teóricos e práticos devem complementar-se durante o processo de formação. A sensibilização do público para estes métodos pode levar a uma mudança significativa do seu comportamento. No entanto, o impacto do método depende de fatores individuais e do grau de dependência.

Estes métodos podem ajudar os indivíduos a desenvolver várias competências, tais como a capacidade de lidar com o stress, a regulação emocional, a resolução de problemas, a comunicação, a sensibilização para si próprio e a tomada de decisões. Finalmente, o conhecimento e a sensibilização do público em relação a estes métodos não são suficientes, sendo necessário aumentar a consciencialização e fornecer apoio para a adoção destas técnicas.

2.6.6 Conclusões gerais - Turquia

As quatro coleções de respostas sobre os métodos de prevenção da perturbação de dependência da Internet (PDI), incluindo 1 - a sensibilização, 2 - outros métodos, como a terapia cognitivo-comportamental, a técnica Pomodoro, o mapeamento mental e o bloqueio do tempo, 3 - a autoconsciência e a avaliação fiável da situação, 4 - outros métodos de prevenção da PDI entre adultos, como o estabelecimento de limites para a utilização da Internet, o aumento dos cuidados pessoais, a identificação de fatores desencadeantes, a criação de um sistema de apoio, a procura de ajuda profissional, etc. sugerem que o conhecimento e a compreensão do público em relação a estes métodos de prevenção são inadequados e que há necessidade de informações e recursos mais pormenorizados sobre métodos de prevenção específicos para a PDI.

Foi acordado que o conhecimento do público sobre os vários métodos de prevenção da perturbação de dependência da Internet (PDI) é insuficiente. Faltam informações e recursos pormenorizados sobre métodos de prevenção específicos e a maior parte dos recursos disponíveis destina-se apenas aos jovens. No entanto, as atividades de sensibilização e a cobertura mediática ajudaram a aumentar o conhecimento do público sobre estas questões.

A falta de materiais de formação para sensibilização, os recursos limitados e a participação inadequada do público têm um impacto negativo no envolvimento e participação do público na aprendizagem destes métodos. É necessário fornecer mais materiais de formação e oportunidades de prática para ajudar a aumentar a sensibilização para estes métodos. Para aumentar o conhecimento do público sobre estes métodos, é necessário tornar mais acessíveis materiais de formação bem preparados, discutir o tema em várias plataformas e partilhar histórias pessoais de sucesso.

Os aspetos teóricos e práticos devem complementar-se durante o processo de formação para garantir que as atividades de formação são aplicáveis e úteis. As mudanças de comportamento ou as competências desejadas que podem ser alcançadas através destes métodos incluem o aumento e a melhoria do controlo dos impulsos, a gestão do stress, o desenvolvimento de competências de relacionamento, a gestão do tempo, a focalização, a concentração, a capacidade de atenção, a capacidade de lidar com o stress, a regulação emocional, a resolução de problemas, a comunicação, a sensibilização para si próprio e a tomada de decisões.

Por último, é necessário encontrar um equilíbrio entre os conceitos teóricos e as competências práticas para garantir que as atividades de formação sejam aplicáveis e úteis, e fornecer mais recursos sobre os métodos de prevenção da PDI ao público. Em suma, as respostas sugerem que o nível de conhecimento do público sobre os métodos de prevenção das PDI é limitado e que é necessário desenvolver esforços de sensibilização para aumentar o conhecimento do público e a adoção destes métodos.

Conclusões gerais

O conhecimento e a compreensão do público sobre os métodos de prevenção da perturbação de dependência da Internet (PDI) são inadequados. Faltam informações e recursos pormenorizados sobre métodos específicos de prevenção da PDI, e a maior parte dos recursos disponíveis não são detalhados, uma vez que a PDI é um fenómeno relativamente novo e visa sobretudo os jovens. Os participantes sugerem que os materiais didáticos sobre os métodos de prevenção da PDI devem ser desenvolvidos por peritos e tornados mais acessíveis ao público.

É necessário encontrar um equilíbrio entre conceitos teóricos e competências práticas para garantir que as atividades de formação sejam aplicáveis e úteis. O empenho ou envolvimento do público nas atividades de aprendizagem sobre a sensibilização para si próprio e a avaliação fiável da situação relacionada com a PDI é baixo, uma vez que estas técnicas não são habitualmente incluídas na formação. No entanto, as atividades de sensibilização podem ajudar a generalizar estes métodos e permitir que as pessoas da comunidade participem mais.

Algumas estratégias para prevenir a dependência da Internet entre os adultos incluem o estabelecimento de limites para a utilização da Internet, a criação de um sistema de apoio e a procura de ajuda profissional. A falta de materiais de formação para a sensibilização e os recursos limitados têm um impacto negativo no envolvimento e na participação do público na aprendizagem destes métodos. Sugere-se que sejam disponibilizados mais materiais de formação e oportunidades de prática.

Em conclusão, é necessário aumentar o conhecimento e a sensibilização do público para os métodos de prevenção das PDI e fornecer mais materiais de formação para tornar estes métodos mais acessíveis ao público. É necessário encontrar um equilíbrio entre conceitos teóricos e competências práticas para garantir que as atividades de formação sejam aplicáveis e úteis. As

atividades de sensibilização podem ajudar a generalizar estes métodos e deve haver mais apoio à adoção destas técnicas.

2.6.7 Recomendações - Turquia

Com base nos resultados e conclusões retirados do grupo de discussão, podem ser feitas as seguintes recomendações:

- **Desenvolver e divulgar materiais didáticos:** É necessário desenvolver e divulgar materiais educativos que forneçam informações pormenorizadas sobre métodos específicos de prevenção da PDI, incluindo a atenção plena, a sensibilização para si próprio, a avaliação fiável da situação, a terapia cognitivo-comportamental, a técnica Pomodoro, o mapeamento mental, o bloqueio do tempo, etc. Ao conceber os materiais sobre estes métodos, deve ser tido em conta o facto de estes materiais deverem estabelecer um equilíbrio entre conceitos teóricos e competências práticas, para garantir que as atividades de formação são aplicáveis e úteis.
- **Aumentar os esforços de sensibilização:** São necessários mais esforços para sensibilizar o público em geral para a prevenção da PDI. As instituições educativas, os meios de comunicação social, as organizações da sociedade civil, as famílias e os líderes comunitários devem participar nestes esforços. Isto pode ser conseguido através de campanhas, seminários, workshops e recursos online.
- **Proporcionar mais oportunidades de formação:** É necessário proporcionar mais oportunidades de formação para que o público aprenda e pratique os métodos de prevenção da PDI. A formação deve ser concebida de forma a proporcionar um equilíbrio entre os aspetos teóricos e práticos, para garantir que as pessoas possam aplicar estas competências na sua vida quotidiana.
- **Incluir a prevenção da PDI na educação:** Os métodos de prevenção da PDI devem ser incluídos nos currículos escolares e noutros programas educativos. Isto ajudará os jovens a aprender sobre a utilização responsável da Internet e da tecnologia e a desenvolver bons hábitos desde tenra idade.

- **Promover um ambiente de apoio:** Criar um ambiente de apoio para as pessoas que lutam contra o PDI pode ser crucial para prevenir e gerir o problema. Isto pode ser conseguido através da criação de um sistema de apoio para os indivíduos, encorajando uma comunicação aberta e fornecendo ajuda profissional quando necessário.
- **Realizar mais investigação:** É necessária mais investigação para compreender as causas e consequências da PDI e para desenvolver métodos de prevenção e tratamento mais eficazes.

2.7 Malta

2.7.1 Perfil dos participantes

O grupo de discussão em Malta foi organizado online. Cinco formadores de adultos constituíram a amostra intencional para o grupo de discussão. Todos os participantes ocupavam cargos de formadores de adultos em instituições de formação de adultos de nível terciário. Todos os participantes foram contactados por correio eletrónico. Uma vez obtida a resposta e o consentimento informado, foi enviada a hiperligação da reunião de participação para que os participantes pudessem assistir ao grupo de discussão online. Os participantes tinham o seguinte perfil resumido:

Número de participantes	5
Idade (média)	51
Género	2 mulheres 3 homens
Níveis de educação dos participantes	Grau de doutoramento, nível de ensino de pós-graduação.
Profissões dos participantes	Formadores de adultos

Anos de experiência dos participantes (média)	8
Dimensão da turma dos participantes (média)	20
Tipos de aprendentes. Os participantes são responsáveis por	<i>Adultos em instituições de ação social, adultos em situação de vulnerabilidade, membros de grupos de apoio a toxicodependentes</i>
Lista das organizações representadas pelos participantes	<i>Instituto de Gestão de Empresas e Comércio, MCAST, Instituto de Engenharia e Transportes, MCAST, Departamento de Estudos Educacionais, Universidade de Malta, Instituto Edward de Bono, Universidade de Malta, Departamento de Direito Comercial, Universidade de Malta.</i>

2.7.2 Sensibilização para o Atenção Plena em Malta

Segue-se um resumo da sensibilização do público maltês em termos de **Atenção Plena** como meio de prevenção da Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Este método é imediatamente reconhecível. É regular que o Atenção Plena tenha sido introduzido anteriormente através de outro programa de formação ou que tenha sido objeto de várias discussões entre os próprios educadores.
- Apesar de ser facilmente reconhecível, este facto não se traduz necessariamente numa clareza adequada entre os participantes em relação à sua aplicação à dependência da Internet, aos comportamentos daí resultantes ou aos resultados alcançados com a sua prática.
- Foi reconhecida a necessidade de aprofundar este tópico em termos de comportamentos específicos e de um melhor reconhecimento do momento de os aplicar.

Aprendizagem

- Os métodos são aplicados apenas quando a situação atinge uma gravidade considerável, por exemplo, quando se reflete em problemas financeiros extensos ou na incapacidade de funcionamento do indivíduo.
- Foi sublinhada a importância de mais aprendizagem em termos de identificação dos problemas que a atenção plena pode resolver melhor e de quando pode ser aplicada para equipar melhor os educadores e os alunos para lidar com a dependência da Internet.
- Este é especialmente o caso desde que, particularmente após a COVID, a utilização constante da Internet para várias tarefas de trabalho se tornou tão comum.
- Tornou-se mais difícil identificar as práticas desadaptativas e as situações em que as intervenções de atenção plena devem ser implementadas.
- Um maior enfoque no material de aprendizagem poderia ser de grande ajuda para promover as capacidades dos educadores e dos formadores de adultos que estão em maior risco. A resolução desta lacuna de conhecimentos permitiria que estes grupos se tornassem mais eficazes na identificação de circunstâncias problemáticas e, consequentemente, na resolução da situação antes do desenvolvimento de resultados graves.
- Sem uma ênfase adequada na identificação de situações ou circunstâncias problemáticas em que a atenção plena poderia ser aplicada de forma proveitosa, existe um risco ótimo de que o comportamento problemático não seja abordado.

Comportamento

- Embora a atenção plena seja importante, foi definitivamente identificada uma lacuna no que respeita à tradução desses conhecimentos em comportamentos.
- Apesar da sensibilização para o método, era evidente a incapacidade de o aplicar de uma forma simples que pudesse ser facilmente adotada numa base regular.
- Sem a formação adequada, os comportamentos de atenção plena podem ser facilmente confundidos com os de outros métodos, como a autorreflexão.

- Uma melhor diferenciação em relação a outros métodos poderia ajudar os educadores e os formadores de adultos a identificarem melhor as circunstâncias em que devem empregar a atenção plena, resultando na sua utilização mais eficaz juntamente com outros métodos.

Resultados

- Independentemente da regularidade com que este método é apresentado noutros programas de formação ou no discurso dos educadores, a sua popularidade em termos de sensibilização não se traduz necessariamente na sua adoção efetiva.
- Apesar das discussões frequentes sobre a sua importância, a atenção plena é pouco praticada regularmente e só é utilizada em casos graves.
- Um elevado nível de sensibilização para um método, juntamente com várias aprendizagens sobre a sua importância enquanto método, não se traduz automaticamente na sua adoção.
- A natureza acelerada do trabalho atual também foi salientada. Um maior enfoque em métodos simplificados ou fáceis de seguir que possam ser incorporados na prática regular, apesar da constante exigência de utilização da Internet imposta pelos nossos estilos de vida digitais, permitiria a um maior número de educadores e formadores de adultos incorporar intervenções antes de a situação se agravar e obrigar a uma intervenção profissional.

Ponto de vista global generalizado

Foi salientado um elevado nível de sensibilização em relação a este método de intervenção. Apesar disso, foi também discutido o facto de esta sensibilização não se traduzir na utilização ou implementação regular deste método em relação à utilização da Internet. Além disso, o método só é utilizado quando a situação se torna crítica.

Os módulos educativos poderiam equipar melhor os educadores, simplificando o processo de adoção de métodos de atenção plena através de passos que poderiam ser facilmente seguidos e implementados num horário diário para utilização regular.

Além disso, os módulos poderiam dar uma ótima ênfase à forma de reconhecer melhor as situações em que as intervenções baseadas na atenção plena podem beneficiar o indivíduo, antes de circunstâncias graves. Este último aspeto facilitaria a adoção da atenção plena nos casos mais ligeiros, ajudando a evitar que as situações se degenerem ainda mais.

2.7.3 Sensibilização para outros métodos de focalização em Malta

Segue-se um resumo da sensibilização do público maltês em termos de **Outros Métodos de Focalização** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- Os métodos listados (consultar a secção 3.8) receberam uma reação positiva muito forte, tendo a sua importância sido universalmente reconhecida.
- No entanto, a par desta reação positiva imediata, houve também um questionamento partilhado sobre a regularidade com que estes métodos estão diretamente ligados à dependência da Internet, por oposição à definição de objetivos e à gestão do tempo em geral.

Aprendizagem

- Estes métodos são referidos com regularidade em relação a aplicações gerais e à gestão de tarefas. Por conseguinte, existem vastos recursos de aprendizagem para o desenvolvimento destas competências. Mas isso pode não ser necessariamente o caso em termos da sua utilidade em relação à dependência da Internet.
- A aplicação específica destes métodos nas intervenções para a dependência da Internet pode constituir uma lacuna de aprendizagem que os módulos de formação poderiam colmatar.
- Associações e laços mais fortes com a utilização da Internet poderão resultar numa ótima aplicação por parte do público-alvo e reduzir a prevalência da dependência grave da Internet neste grupo.

Comportamento

- Embora haja uma grande sensibilização em termos da aplicação geral destes métodos e da sua importância, foi questionada a regularidade da sua aplicação em termos de dependência da Internet.
- Se esses métodos não estiverem diretamente associados à dependência da Internet na mente dos formadores de adultos, é menos provável que sejam utilizados e empregues eficazmente. Devem ser estabelecidos laços maiores para facilitar a sua adoção em relação à utilização da Internet.

Resultados

- A natureza acelerada dos compromissos de trabalho, juntamente com as fronteiras esbatidas do trabalho que resultaram do nosso estilo de vida digital, foram mais uma vez salientadas pelos participantes.
- Apesar do conhecimento e da sensibilização, esses métodos podem não ser implementados ou utilizados numa base regular e diária, particularmente por educadores que seguem um currículo pesado.
- Uma maior formação em ferramentas como as matrizes de priorização permitiria aos educadores e aos formadores de adultos libertarem-se de um espaço mental de urgência definido pelo seu currículo e concentrarem-se num planeamento mais estratégico do cumprimento das suas tarefas.
- Os recursos digitais relacionados com estas ferramentas, como as aplicações que ajudam a gerir o tempo e a concentrar-se, poderiam ajudar a criar uma associação mais forte em termos da sua aplicação à utilização da Internet.
- Além disso, esses recursos digitais estariam a atuar no ambiente ou dispositivo através do qual a Internet está a ser consumida, em vez de terem de depender de recursos externos, como a intervenção dos pares.
- Embora possa parecer contraintuitivo utilizar a tecnologia para combater a dependência da Internet (por exemplo, utilizar as redes sociais para sensibilizar para o tema da dependência da Internet), a sua eficácia não deve ser ignorada.

Ponto de vista global generalizado

Foi referida a importância e a dificuldade de reconhecer comportamentos problemáticos. Com várias tarefas de trabalho a serem realizadas online, sem identificar corretamente os comportamentos problemáticos, é provável que esses comportamentos não sejam abordados. Além disso, apesar de terem a sua importância reconhecida, os métodos de focalização discutidos estão regularmente associados à gestão geral de tarefas e objetivos. Devem ser estabelecidos laços mais fortes com a utilização da Internet, a fim de promover uma ótima adoção para abordar esta questão.

2.7.4 Sensibilização para a autoconsciência e avaliação fiável da situação em Malta

Segue-se um resumo da sensibilização do público maltês em termos de **Autoconsciência e Avaliação Fiável da Situação** como forma de prevenir a Perturbação de Dependência da Internet, através da Estrutura de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- A importância dos métodos de auto-consciencialização também foi fortemente destacada pelos educadores.
- Os educadores devem praticar essas competências para ajudar a sua transmissão através do seu exemplo e emulação.

Aprendizagem

- Apesar da sua importância, particularmente no caso dos educadores, considerou-se que estas competências não recebem a importância que merecem nos programas de formação profissional contínua.
- Embora haja uma ótima sensibilização para a sua importância, presume-se, com regularidade, que essas competências transversais já estão presentes no indivíduo ou que o seu desenvolvimento ocorrerá fora da formação formal, o que resulta na sua ausência recorrente dos programas de formação contínua e de formação.

Comportamento

- Foi sublinhada a vontade comum de vários formadores de adultos de se empenharem na sensibilização e numa avaliação rigorosa
- A ausência de métodos estruturados para implementar essas ferramentas leva a que, com regularidade, essa sensibilização não se traduza no correspondente comportamento desejado.
- Uma melhor sensibilização e educação em termos da forma como estas intervenções podem ser estruturadas no âmbito da prática individual e da rotina regular pode promover melhor a sua implementação e participação.

Resultados

- Embora a importância de tal método seja geralmente aceite, o seu desenvolvimento no âmbito dos materiais didáticos e da formação não é, com regularidade, considerado prioritário.
- Os recursos são frequentemente investidos noutras competências consideradas mais prioritárias para a realização de uma tarefa técnica específica, com regularidade, em detrimento de outras competências transversais igualmente necessárias e importantes para a realização efetiva das tarefas.
- Existe uma diferença entre o ambiente educativo noutros países europeus e o de Malta. Este último é geralmente caracterizado por uma cultura de stress em que as competências técnicas são prioritárias em relação a tudo o resto. Por outro lado, os outros países europeus cultivam com regularidade um ambiente de aprendizagem menos agitado, que favorece e é mais propício à prática da sensibilização.
- Por conseguinte, é importante não só destacar os métodos e as técnicas, mas também reconhecer a importância do papel que o ambiente desempenha para permitir o êxito dessas práticas.

Ponto de vista global generalizado

Foi reconhecido o impacto mais alargado que o ambiente tem em relação à prática de tais métodos de intervenção. Sem uma cultura e um ambiente adequados nas organizações

educativas, os esforços dos formadores e dos adultos serão constantemente prejudicados pelo facto de as competências transversais serem relegadas para uma prioridade ou urgência inferior, adiando assim a prática dos métodos discutidos. A sensibilização individual e o domínio das técnicas tornar-se-ão inúteis sem uma cultura e um ambiente organizacionais de apoio que ajudem e não dificultem a prática dessas competências. Na ausência deste último, os indivíduos não terão a energia mental e física para se dedicarem a tais atividades.

2.7.5 Sensibilização para a prevenção da PDI entre os adultos em Malta

Segue-se um resumo da sensibilização do público maltês em termos de **prevenção da PDI entre adultos**, através do Quadro de Kirkpatrick de Reação, Aprendizagem, Comportamento e Resultados.

Reação

- As intervenções mais pequenas, centradas no indivíduo, foram preferidas às iniciativas maiores ou mais bombásticas. A razão é que, na regularidade, os esforços de prevenção podem parecer demasiado estranhos, levando a que o indivíduo não os experimente ou não se envolva com a política.
- Os métodos mais pequenos que se centram na sensibilização, na compreensão exata do fenómeno através do conhecimento, juntamente com o desenvolvimento de competências eficazes, constituem, com regularidade, uma abordagem mais eficaz do que outras intervenções mais dispendiosas e em grande escala.

Aprendizagem

- Apesar de algumas das aprendizagens já estarem disponíveis ao público, quanto mais simplificado for o material em termos da sua aplicação, maior será a probabilidade de este ser incorporado na vida quotidiana dos indivíduos a que se destina.
- A construção de passos simples nos quais os métodos complexos podem ser aplicados eficazmente permitiria aos formadores de adultos divulgar melhor a informação entre si, tanto formal como informalmente, permitindo-lhes praticar o ensino mesmo durante os períodos mais stressantes dos seus currículos e, consequentemente, servir de melhores exemplos a imitar pelos formandos de adultos.

Comportamento

- Apesar de haver um nível de sensibilização para o fenómeno, este não se traduz necessariamente no comportamento desejado.
- A prevenção só será eficaz se as pessoas visadas estiverem equipadas com a capacidade de detetar melhor os comportamentos problemáticos antes da sua escalada.

Resultados

- Foi salientada a grande vontade dos formadores de adultos em geral de participarem em ações de formação profissional contínua relacionadas com estas técnicas.
- No entanto, as ofertas em termos de materiais de formação devem ser estrategicamente estruturadas e planeadas, de modo a apresentar uma oferta simplificada, mas abrangente, que cultive as competências necessárias e que possa ser praticada mesmo sob pressão ou exaustão.

Ponto de vista global generalizado

Os esforços desenvolvidos no passado caracterizaram-se, com regularidade, pela simples repetição de informações. Se o fizermos, não estaremos necessariamente a desenvolver as competências necessárias para combater a dependência da Internet.

A informação deve ser apresentada de forma estratégica, a fim de fomentar um nível abrangente de compreensão do fenómeno e permitir uma melhor deteção de comportamentos problemáticos. Sem a capacidade de avaliar e identificar com exatidão o problema, este não pode ser tratado posteriormente através de métodos de intervenção ou de prevenção.

Uma vez desenvolvida a compreensão necessária entre o público-alvo, as intervenções devem ser apresentadas em termos de passos simplificados que possam ser facilmente divulgados entre os educadores e praticados regularmente. Os métodos complexos correm um maior risco de serem prejudicados por ambientes organizacionais stressantes que não fornecem os recursos necessários para a prática contínua das intervenções.

2.7.6 Conclusões gerais - Malta

Embora os participantes estivessem geralmente conscientes dos métodos discutidos, a sensibilização para um método não se traduz automaticamente na sua correta aplicação à dependência da Internet. Os métodos podem ser imediatamente reconhecíveis, uma vez que são discutidos com regularidade pelos educadores. No entanto, estes métodos só são utilizados com regularidade quando a situação se agrava gravemente ou se torna crítica. Além disso, o facto de se depender cada vez mais da tecnologia para a realização de tarefas ajuda a confundir a questão de saber onde começa a utilização excessiva ou desadaptativa da Internet. Um melhor reconhecimento das situações problemáticas, juntamente com passos fáceis de seguir quando se discutem os métodos, permitiria uma melhor prevenção e o início de resultados negativos do PDI.

Os métodos foram sistematicamente recebidos de forma positiva pelos participantes. No entanto, apesar de reconhecerem a importância destes métodos, os participantes salientaram a regularidade com que são referidos na sensibilização do público em termos da sua utilização geral. Devem ser promovidas associações mais fortes entre estes métodos e a sua aplicação específica às dependências da Internet, a fim de garantir que sejam aplicados com mais frequência para combater este fenómeno.

Os participantes sublinharam que a natureza acelerada dos compromissos de trabalho, juntamente com uma cultura institucional que dá prioridade à aprendizagem técnica em detrimento do desenvolvimento de competências transversais, cria um ambiente em que, apesar de se ter conhecimento destas técnicas, a sua utilização regular não é tida em conta na hierarquia das prioridades diárias. Para a adoção regular de técnicas, estas têm de ser simplificadas de modo a facilitar a sua utilização e a capacidade do educador de as divulgar e de modelar o seu comportamento para que os seus alunos as imitem. Foi sugerida uma maior confiança em métodos simplificados que podem ser utilizados pelo indivíduo como sendo possivelmente mais eficazes do que intervenções em grande escala que podem ser revestidas de elegância, mas que são demasiado intimidantes para que o indivíduo as utilize regularmente.

Conclusões gerais

De um modo geral, os participantes reconheceram um bom nível de sensibilização do público associado aos métodos discutidos. No entanto, a sensibilização e a compreensão em termos da sua utilização em relação à dependência da Internet são muito limitadas. Deve ser dada uma

atenção especial ao desenvolvimento de capacidades para compreender melhor a PDI, identificar comportamentos problemáticos e distingui-los de uma utilização extensiva, mas adequada da Internet. Na ausência destas competências, os indivíduos não serão capazes de detetar com exatidão a utilização problemática da Internet e, conseqüentemente, terão menos probabilidades de resolver o problema. O estabelecimento de um entendimento partilhado e abrangente do PDI está na base de todos os esforços de formação.

2.7.7 Recomendações - Malta

As recomendações que se seguem foram resumidas e apresentadas:

Idealmente, os módulos de formação devem **começar por fornecer ao leitor uma boa compreensão da PDI**. A dependência da Internet distingue-se de outras dependências pelo facto de as suas **intervenções não visarem a abstinência total da utilização da Internet, mas sim o desenvolvimento de uma utilização mais adaptativa e funcional do meio**. Por conseguinte, o material de formação deve permitir ao leitor distinguir melhor o que constitui a PDI, como é que a PDI difere da utilização extensiva ou regular da Internet, bem como a deteção exata dos comportamentos problemáticos que devem ser abordados.

Os métodos apresentados devem ser **simplificados** em termos de **passos** para a sua execução, para que possam ser facilmente **recordados** e **praticados** no dia a dia. Isto ajudaria a que **a sensibilização se traduzisse no comportamento desejado**.

Além disso, **os métodos** devem ser **explorados** em **maior profundidade** em termos das suas **ligações específicas com o PDI**, em vez da sua aplicação geral ao comportamento orientado para objetivos e à gestão de tarefas. Isto asseguraria uma ótima associação entre o problema visado e a resposta desejada que o projeto pretende alcançar no público.

A informação e o material de formação devem ser **delineados** e **apresentados** de forma **estratégica**, tendo **em consideração o ambiente** e **as culturas organizacionais** em que os educadores e os formandos operam.

A **lógica da adoção de métodos**, bem como os benefícios práticos decorrentes da sua adoção, a sua simplificação para facilitar a sua memorização e a capacidade dos educadores de os divulgarem informalmente entre si, juntamente com o desenvolvimento de competências eficazes

e eficientes; estes elementos devem ser considerados para que a informação seja não só mais bem absorvida, mas também atuada e produza os resultados desejados junto do público.

3. Pesquisa documental

3.1 Introdução

Cada parceiro efetuou uma breve pesquisa documental como preparação para facilitar a reunião do grupo de discussão. Através da pesquisa documental, os parceiros analisaram a investigação, os dados ou as publicações existentes, a fim de desenvolver os temas do kit de sobrevivência IADliber. Isto incluiu material como livros de boa qualidade, revistas académicas e revistas por pares, relatórios da indústria, documentos organizacionais ou livros brancos, juntamente com sites de renome.

Os resultados da investigação documental são reproduzidos a seguir por país participante e serão utilizados como ponto de partida para a elaboração dos módulos dos livros eletrónicos.

3.2 PDI na Roménia

Cada indivíduo possui características distintas e inclinações pessoais que o distinguem, sendo que alguns acham o mundo digital apelativo, enquanto outros podem não gostar dele.

Diferenciar a paixão do vício é essencial, uma vez que passar um período prolongado numa determinada atividade pode criar confusão entre os dois termos. A paixão é um reflexo do eu autêntico de uma pessoa, uma inclinação natural que lhe incute felicidade, serenidade, uma aura relaxante e criatividade, resistência e saúde. As paixões têm a capacidade única de evocar em nós uma sensação de vitalidade, excitação, recetividade, segurança e brilho.

O vício, ao contrário do relaxamento, é um desejo irresistível que não deixa espaço para a livre escolha. Dá uma ilusão de calma, mas, na realidade, é sufocante e incontrolável. Deixar a dependência, mesmo que isso signifique pôr em risco relações importantes, é um desafio devido às reações impulsivas que nos fazem recuar continuamente. As dependências excessivas esgotam a vitalidade, as necessidades essenciais são ignoradas e, conseqüentemente, a confiança em si próprio, nos seus pares e na existência diminui gradualmente.

Ao utilizarem os seus dispositivos, quer estejam ligados à Internet ou não, os indivíduos experimentam uma sensação de gratificação sob a forma de "recompensas", como receber um polegar para cima no Facebook, receber uma mensagem de um amigo ou progredir para um nível superior num jogo. Isto resulta numa perceção de reforço positivo por parte do cérebro. Estes "incentivos" proporcionam ao indivíduo um sentimento de satisfação e contentamento. A mente associa o sentimento de satisfação à utilização do dispositivo, levando o indivíduo a desejar repetidamente os seus efeitos agradáveis. A incapacidade de regular a utilização de dispositivos agradáveis resulta em tendências obsessivas e, em última análise, em dependência.

É difícil imaginar uma vida em 2022 em que a Internet não seja parte integrante. As Nações Unidas também exigiram a disponibilidade mundial da Internet até 2030. A utilização e a disponibilidade da Internet na Roménia estão a aumentar, o que resulta numa tendência de crescimento do tempo que passamos online. Uma maioria significativa de romenos, ou seja, dois terços, utiliza as redes sociais, sobretudo nos seus dispositivos móveis com Android.

No início de 2022, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística, 8 em cada 10 famílias romenas têm acesso à Internet. Especificamente, 82,1% das famílias tinham acesso à Internet em 2022. As regiões urbanas têm uma taxa de conectividade à Internet consideravelmente mais elevada, com cerca de 89% dos agregados familiares ligados, em contraste com as regiões rurais, onde apenas 73% dos agregados familiares estão ligados. Em 2021 e 2022, houve um aumento de 3,0 por cento na base de utilizadores da Internet na Roménia.

89,7% dos jovens entre os 16 e os 74 anos utilizaram a Internet pelo menos uma vez em 2022, tendo 95,4% acedido à Internet nos últimos três meses. Entre os utilizadores atuais, em dezembro de 2022, 69,2% utilizam a Internet várias vezes por dia e 21,1% uma vez por dia ou quase todos os dias.

As mudanças nas reuniões sociais e as tendências gerais podem afetar a extensão da utilização da Internet, o que indica que os números reais de utilizadores da Internet podem ultrapassar os que foram tornados públicos.

3.3 PDI na Polónia

Estima-se que 6% da população mundial possa ser afetada pela dependência da Internet. utilizadores da Internet. Os dados recolhidos em 2003 pelo Center for Online Addiction, com

base na observação de 17 mil pessoas, mostraram que esta percentagem de utilizadores da Internet necessita de tratamento e que quase um em cada três utilizadores da Internet trata a Internet como uma forma de escapar aos problemas, o que pode facilmente tornar-se um fator de dependência.

Um estudo publicado relativamente recentemente, em 2014, por cientistas da Universidade de Hong Kong, que examinaram representantes de 31 nações de 7 regiões do mundo, estima a percentagem de "dependentes da internet" na população em 6%, o que dá cerca de 420 milhões de pessoas à escala global. Para ilustrar a possível dimensão do problema, vale a pena olhar para as estatísticas sobre drogas. De acordo com a ONU, entre 3,5 e 7% da população está em contacto com drogas ilegais. população mundial. Estamos, portanto, a lidar com um problema de dimensão semelhante.

Não existem dados precisos sobre o número de pessoas dependentes da Internet na Polónia. Uma investigação realizada em 2012 pela CBOS para o Fundo para a Resolução de Problemas de Jogo revelou que, nessa altura, 100 000 pessoas eram dependentes da Internet. A Polónia tinha 750 mil pessoas em risco grave de dependência. Por sua vez, a investigação levada a cabo nos centros de investigação é efetuada de acordo com metodologias pouco rigorosas, com regularidade em grupos não representativos.

Presume-se que as perturbações relacionadas com a utilização da Internet manifestem cerca de 6 por cento. Os utilizadores da Internet no país, e uma percentagem três vezes superior, pertencem ao grupo de alto risco. O número de utilizadores da Internet na Polónia em janeiro de 2022 era de 28 milhões no total, pelo que o problema da dependência da Internet pode afetar até 1 milhão e 680 mil pessoas.

A "PDI" é evidenciada pelos sintomas típicos de todas as dependências psicológicas:

- aumento da atividade e do envolvimento relacionados com a procura de uma substância aditiva,
- diminuição da sensibilidade (tolerância) aos estímulos de prazer ao longo do tempo,
- fraqueza de vontade,
- pensamentos intrusivos,

- em casos extremos, também o autoengano e a destruição física.

Kimberly Young constatou que as pessoas com dependência passam, em média, 35 horas por semana ao computador fora das suas atividades profissionais.

A "fome de Internet" é característica dos toxicodependentes - o acesso à Internet torna-se um meio de evitar emoções desagradáveis. Existe um desconforto psicológico associado à falta de acesso à rede - ansiedade, alterações de humor, irritação ou explosões de agressividade. A vida e as atividades de uma pessoa com dependência concentram-se em torno do computador, tudo está subordinado às sessões de Internet, o que resulta em dificuldades no desempenho das tarefas diárias.

As outras formas de passar o tempo perdem o seu interesse e a satisfação da necessidade de contacto com a rede torna-se prioritária. O tempo passado online é necessário para obter uma sensação de satisfação aumenta à medida que a dependência progride e o doente afetado não limita os seus contactos com a Internet, apesar das consequências negativas visíveis (deterioração dos contactos com os familiares, dificuldades de aprendizagem, problemas de saúde).

3.4 PDI em Espanha

De acordo com os últimos dados disponíveis do Instituto Nacional de Estatística (INE) em 2022, em Espanha, 94,5% da população, com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos, utilizou a Internet nos últimos três meses, mais 0,6 pontos do que em 2021. Isto representa um total de 33,5 milhões de utilizadores. Internet

os utilizadores aumentaram nos últimos anos.

De acordo com um estudo da OCU, Organização de Consumidores e Utilizadores, 25% dos espanhóis entre os 18 e os 64 anos apresentam sintomas de dependência da Internet e 26% reconhecem que a sua vida pessoal depende muito do telemóvel. De acordo com os dados do estudo da OCU, os espanhóis passam, em média, 5 horas por dia ligados à Internet ou a utilizar o telemóvel. Os utilizadores passam mais tempo no computador ou no telemóvel na sua vida privada, 22 horas por semana, do que no trabalho, 17 horas. No total, 39 horas por semana, quase tanto tempo como o dia de trabalho.

A pesquisa de informações, a navegação nas redes sociais e a troca de mensagens são as principais atividades que as pessoas realizam na Internet.

Quanto mais jovens são os utilizadores, maior é a percentagem de pessoas com uma elevada taxa de dependência de telemóveis. Os jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos apresentam a taxa mais elevada de dependência de telemóveis (41 pontos em 100), o que poderá conduzir a um problema de dependência dentro de alguns anos. À medida que a idade aumenta, a utilização da Internet diminui, registando-se a percentagem mais baixa no grupo etário dos 65-74 anos.

Os resultados do estudo mostram uma estreita relação entre o abuso da Internet e do telemóvel e o grau de felicidade. As pessoas que não são tão dependentes da Internet estão, em geral, mais satisfeitas com a vida do que aquelas que mostram alguma dependência. O mesmo se passa com as redes sociais, quanto maior é a utilização das redes sociais, menor é a satisfação com a vida.

3.5 PDI em Portugal

Em Portugal, existe uma sensibilização crescente para o facto de a PDI ser um problema de saúde pública significativo. Foram realizados vários estudos sobre a PDI em adultos portugueses, que destacaram a prevalência e o impacto negativo desta perturbação. Por exemplo, um estudo realizado em 2017 concluiu que cerca de 2,5% dos adultos portugueses preenchiam os critérios de diagnóstico de PDI.

Em resposta à crescente preocupação com a PDI em Portugal, foram lançadas várias iniciativas para aumentar a sensibilização para esta questão. Por exemplo, o governo português desenvolveu uma estratégia nacional para a prevenção e tratamento da PDI, que inclui uma série de medidas, tais como o desenvolvimento de materiais educativos, a realização de investigação e a prestação de serviços de tratamento a indivíduos com PDI.

Durante o grupo de discussão, os participantes sugeriram algumas outras iniciativas, conceitos e projetos que poderiam ser úteis para o desenvolvimento do kit de sobrevivência, tais como

- A **Síndrome do Pensamento Acelerado** é uma alteração, identificada por Augusto Cury, em que a mente fica repleta de pensamentos, estando completamente cheia durante todo o tempo em que a pessoa está acordada, o que dificulta a concentração, aumenta a ansiedade e desgasta a saúde física e mental.
- O projeto **SUPERTABI** tem como principal objetivo transformar as práticas pedagógicas dos professores do Ensino Básico utilizando modelos pedagógicos centrados no aluno e mediados por tecnologias móveis, potenciando novos espaços de aprendizagem.

(Ligação: <https://www.supertabi.com/supertabi>)

- **Eu e os Outros** é um programa de prevenção universal dos problemas ligados ao consumo de substâncias psicoativas. Nele, as substâncias são abordadas de forma integrada com outras temáticas ligadas ao quotidiano dos adolescentes. Foi criado em 2006 por uma equipa técnica do Instituto da Droga e da Toxicodependência com o apoio de parceiros de diferentes áreas e sectores e é coordenado a nível nacional pelo SICAD com o apoio/parceria regional das Administrações Regionais de Saúde. (Link: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)
- A **Associação Portuguesa de Atenção Plena** também foi mencionada (link: <http://apAtenção Plena.com/>), onde podemos encontrar informação e formação sobre este método e como uma boa prática.

3.6 PDI em Chipre

A perturbação de dependência da Internet, também conhecida como utilização problemática da Internet ou utilização compulsiva da Internet, é uma dependência comportamental caracterizada por uma utilização excessiva ou compulsiva da Internet que interfere com a vida quotidiana e provoca consequências negativas. Embora a investigação sobre a prevalência da perturbação de dependência da Internet em Chipre seja limitada, é reconhecida como uma preocupação crescente, especialmente entre os jovens.

Vários estudos concluíram que a perturbação de dependência da Internet está associada à depressão, à ansiedade e a outros problemas de saúde mental em Chipre. Um estudo publicado no Journal of Substance Use and Misuse em 2020 concluiu que 5,5% dos estudantes

universitários cipriotas apresentavam sintomas de perturbação de dependência da Internet. Outro estudo publicado no *Journal of Child and Adolescent Mental Health* em 2017 concluiu que 6,8% dos adolescentes cipriotas apresentavam sintomas de perturbação de dependência da Internet. Por último, de acordo com os resultados de um inquérito realizado pelo Conselho Municipal da Juventude de Latsia, em colaboração com a Sociedade Helénica para o Estudo da Perturbação de Dependência da Internet, verificou-se que a taxa de dependência dos adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos que participaram no estudo é de 16%. Isto significa que, grosso modo, um em cada seis adolescentes sofre de dependência da Internet. O inquérito contou com um total de 884 estudantes participantes.

Para responder a esta preocupação crescente, foram adotadas várias iniciativas em Chipre para sensibilizar e apoiar as pessoas com perturbações de dependência da Internet. Por exemplo, o Cyprus Safer Internet Centre, que faz parte da European Safer Internet Network, fornece recursos e apoio para uma utilização segura e responsável da Internet. Além disso, os profissionais de saúde mental em Chipre reconhecem cada vez mais a perturbação de dependência da Internet como um problema legítimo de saúde mental e prestam serviços de aconselhamento e tratamento às pessoas afetadas.

3.7 PDI na Turquia

Com a utilização generalizada da Internet na Turquia, a preocupação com a prevalência da PDI tem vindo a aumentar nos últimos anos. Por conseguinte, existem muitos estudos sobre este tema no terreno.

Em 2018, de acordo com o estudo intitulado "Internet Addiction in University Students in Türkiye", efetuado na Faculdade de Medicina da Universidade de Gaziantep, verificou-se que 15,7% dos estudantes universitários da Turquia tinham dependência da Internet. Em 2018, outro estudo realizado na Universidade de Çukurova, intitulado "Internet Addiction and Gender Differences in Türkiye: A Meta- Analysis Study", a taxa de dependência da Internet na Turquia é de 5,5%. O estudo mostrou também que os homens são mais propensos à dependência da Internet. Em 2019, de acordo com o estudo intitulado "Investigation of Internet Usage in Türkiye and a Research on Internet Addiction", realizado no Instituto de Ciências da Saúde da Universidade de Kırklareli, a taxa de utilização da Internet na Turquia era de 58,3 %, enquanto a taxa de dependência da Internet era de 3,3 %. De acordo com outro estudo de 2019 do Instituto de

Estatística turca, 17 % dos utilizadores da Internet na Turquia têm PDI. Outro estudo realizado em 2018 indicou que 36,7% dos estudantes universitários da Turquia sofrem de PDI. Em 2020, de acordo com o "Relatório do Ministério da Saúde sobre a Dependência da Internet", realizado pelo Ministério da Saúde, a utilização da Internet na Turquia foi de 58% em 2019. O relatório inclui também fatores que causam a dependência da Internet e medidas que podem ser tomadas. De acordo com um estudo realizado em 2020 (<https://l24.im/RP2FLB>), a proporção de dependência da Internet na Turquia foi determinada em 13%). Quando as regiões foram examinadas, as proporções foram, respetivamente, 17% para as regiões do Egeu e da Anatólia Central, 14% para o Mar Negro, 13% para Mármara, 11% para o Mediterrâneo, 5% para a Anatólia Oriental e 3% para a Anatólia do Sudeste. De acordo com o relatório global sobre a utilização da Internet "We Are Social", publicado em 2021, o tempo diário passado na Internet na Turquia é de 7 horas e 57 minutos. De acordo com um relatório de 2020 da Associação Turca da Indústria Informática, o número de utilizadores da Internet na Turquia atingiu 67 milhões, o que corresponde a 80,7% da população do país.

Embora não existam estatísticas oficiais sobre a prevalência da PDI na Turquia, vários estudos e relatórios de investigação sugerem que se trata de um problema significativo e crescente. Por conseguinte, a Turquia começou a adotar medidas para resolver o problema.

A prevenção da PDI na Turquia requer uma abordagem multifacetada que participe em programas de educação, sensibilização e intervenção. As seguintes medidas de prevenção foram implementadas na Turquia:

O Ministério da Família, do Trabalho e dos Serviços Sociais criou os "Centros de Prevenção e Reabilitação da Toxicodependência da Turquia" para prestar apoio e tratamento a vários tipos de toxicodependência, incluindo a dependência da Internet.

Programas educativos: foram implementados nas escolas e universidades da Turquia programas educativos com o objetivo de aumentar a sensibilização para os riscos e as consequências da utilização excessiva da Internet.

Estratégia nacional para a sociedade da informação: Em 2010, a Turquia lançou a sua Estratégia Nacional para a Sociedade da Informação, que inclui disposições destinadas a promover uma utilização responsável da Internet e a prevenir a ciberperseguição e outros riscos online.

Campanhas de sensibilização do público: Foram lançadas na Turquia várias campanhas de sensibilização do público para os riscos da utilização excessiva da Internet e para promover uma utilização responsável da Internet.

Programas de intervenção: Os programas de intervenção, como o aconselhamento e a psicoterapia, foram desenvolvidos na Turquia para ajudar os indivíduos com PDI a ultrapassar a sua dependência.

3.8 PDI em Malta

O National Centre for Freedom from Addictions (2015) investigou a prevalência da utilização problemática da Internet numa amostra de 1 507 jovens adultos malteses com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos que residiam em casas particulares. O estudo utilizou um processo de amostragem aleatória estratificada, tendo sido também utilizadas quotas para garantir a representação de cada subgrupo demográfico. Os dados foram, por sua vez, recolhidos através de uma entrevista telefónica assistida por computador (CATI), resultando numa taxa de resposta líquida efetiva de 90%. Embora a maioria dos participantes (65,9%) tenha sido classificada como utilizadores médios da Internet, um terço da amostra (33,3%) referiu uma utilização excessiva da Internet, ao ponto de ter tido problemas nas suas vidas devido a essa utilização excessiva, tendo 0,8% dos participantes sido identificados como utilizadores problemáticos da Internet. O estudo também indicou que os participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos eram mais suscetíveis de utilizar a Internet de forma excessiva. Em termos de género, os participantes do sexo masculino apresentaram pontuações do IAT significativamente mais elevadas e foram mais propensos a ser classificados como utilizadores excessivos do que médios. Em termos de comportamento, os utilizadores médios obtiveram a pontuação mais elevada ao permanecerem online mais tempo do que o inicialmente previsto e ao verificarem as mensagens eletrónicas antes de uma tarefa que os participantes tinham de realizar. Por outro lado, os utilizadores problemáticos obtiveram a pontuação mais elevada quando diziam "só mais uns minutos" enquanto utilizavam a Internet. Entre as razões atribuídas para a utilização da Internet, as redes sociais foram identificadas como a atividade online mais popular, com 83,8% dos participantes a referirem-na como a sua principal resposta. O estudo também investigou a relação entre as variáveis sociodemográficas e as pontuações do Internet Addiction Test (IAT), sendo que apenas o desemprego atingiu o limiar de utilização

excessiva ou problemática. Os inquiridos que eram solteiros e que tinham concluído o ensino pós-secundário tinham mais probabilidades de utilizar a Internet de forma excessiva do que de se enquadrarem no intervalo de utilização média da Internet. Quando organizados geograficamente, as pontuações médias mais elevadas do IAT foram registadas pelos participantes que residiam na região do Porto Sul da ilha, enquanto as pontuações médias mais baixas foram registadas pelos inquiridos da ilha de Gozo. O estudo concluiu que o risco de utilização excessiva da Internet é mais provável de ser observado em indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos, solteiros e com um bom nível de instrução. Embora o estudo não tenha encontrado provas de um problema endémico importante na amostra investigada, também salienta que as taxas de prevalência podem ter sido sub-representadas devido à forma como a utilização da Internet foi operacionalizada.

Dados adicionais fornecidos aos participantes no grupo de discussão

Os seguintes exemplos de intervenções foram utilizados durante o grupo de discussão, a fim de criar uma compreensão comum deste método entre os participantes.

Intervenções baseadas na Atenção Plena:

- Prevenção da recaída baseada na atenção plena (MBRP):

As práticas da MBRP destinam-se a promover uma maior sensibilização para os factores desencadeantes, os padrões habituais destrutivos e as reacções automáticas que parecem controlar o nosso comportamento. A MBRP foi concebida para ajudar o indivíduo a fazer uma pausa, a observar a experiência presente e a tomar consciência do leque de escolhas que tem à sua frente em cada momento.

- Redução do stress com base na atenção plena (MBSR):

A MBSR é uma técnica que evoluiu para abranger o tratamento de várias perturbações relacionadas com a saúde. A técnica participa na meditação formal da atenção plena e emprega alongamentos e posturas simples. O objetivo é aliviar o sofrimento de perturbações psíquicas, psicossomáticas e psiquiátricas.

Outros Métodos de Focalização (Abordagem Cognitivo-Comportamental):

- Praticar o oposto: Interromper as rotinas normais dos hábitos online para desenvolver novos padrões de utilização, por exemplo, fazer uma corrida logo de manhã em vez de verificar o correio eletrónico.
- Paragens externas: Utilizar eventos concretos, como tarefas a cumprir ou locais a visitar, como estímulos para se desligar da Internet, reforçados por alarmes ou temporizadores para manter os horários.
- Definição de objectivos: As tentativas de limitar a utilização da Internet falham com regularidade devido a planos ambíguos de redução de horas. Para melhor evitar recaídas, devem ser programadas sessões estruturadas com objetivos razoáveis, por exemplo, reduzir a utilização da Internet de 40 horas para 20.
- Cartões de lembrete: Para ajudar a manter o foco na ação correcta, os indivíduos listam os principais problemas causados pela dependência e os principais benefícios de reduzir a utilização da Internet ou de se abster de uma aplicação específica.
- Inventário pessoal: Enumeração do que o indivíduo reduziu ou negligenciou devido à utilização excessiva da Internet (por exemplo, menos caminhadas, menos tempo com a família, menos exercício físico, etc.), classificado por ordem de importância para recordar a vida anterior à dependência da Internet.

Prevenção da PDI em adultos:

- Utilização de tecnologias: Estas recorrem às tecnologias que participam na prevenção, assumindo, com regularidade, a forma de coaching virtual, de aplicações detox para prevenir actividades nocivas, juntamente com módulos online.
- Actividades passivas: Estas incluem, com regularidade, persuasão verbal, apresentações, educação que promova competências psicossociais (autorregulação, competência e relacionamento), ação entre pares, modelação de papéis e leitura de guias
- Estratégias ativas: As estratégias ativas consistem no registo de atividades alternativas, na restrição de uso, em exercícios de relaxamento, no registo em diário, no

questionamento e na resposta a quaisquer perguntas ou preocupações do público ou do público-alvo.

4. Referências

5 Reasons why self-awareness is important (RO) – <https://www.aimgroup.ro/spiritualitate/5-motive-pentru-care-constientizarea-de-sine-este-importanta/>

Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Examination of University Students' Internet Addiction in Terms of Various Variables (The Case of İnönü University). *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 15(1), 73-96. – <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92376>

Almost 6 million Romanians live with a psychic illness (RO) – <https://www.digi24.ro/stiri/aproape-6-milioane-de-romani-traiesc-cu-o-boala-psihiica-medic-sunt-oameni-care-nu-accepta-desi-recunosc-simptomele-2329717>

Barata Costa Cerveira Tavares, A. F. (2020). Impact of internet use and sociais networks on mental health (Impacto do uso da internet e redes sociais na saúde mental). In *Universidade De Lisboa. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica*.

Block JJ. Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*. 2008; 165(3): 306–307.

Braun-Courville DK, Rojas M. Exposure to sexually explicit Web sites and adolescent sexual attitudes and behaviors. *J Adolesc Health*. 2009; 45(2): 156–162.

Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). Psychological Needs, Social Anxiety, and Perceptions of Parental Attitudes in Adolescents with Different Levels of Internet Addiction. *Çukurova University Journal of Social Sciences Institute*, 26(1), 42-57. – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/361457>

Carbonell, Xavier; Fúster, Héctor; Chamarro, Ander; Oberst, Ursula. INTERNET AND MOBILE ADDICTION: A REVIEW OF SPANISH EMPIRICAL STUDIES (ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES) *Papeles del Psicólogo*, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2012, pp. 82-89 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. – [77823407001.pdf \(redalyc.org\)](https://redalyc.org/pdf/77823407001.pdf)

Cooper ML, Shaver PR, Collins NL. Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol.* 1998; 74(5): 1380–1397.

Direção-Geral da Saúde. (2021). – National Health Plan 2021-2030 (Plano Nacional de Saúde 2021-2030). In Direção Geral De Saúde.

Elsa Calvarro Castañeda, Diego Galán Casado, Olvido Andujar Molina. 2019. The risks of inappropriate use of the Internet and social networks. Knowledge and perception of risks in young people through life history (Los riesgos del uso inadecuado de Internet y las redes sociales. Conocimiento y percepción de riesgos en jóvenes a través de la historia de vida). – Los riesgos del uso inadecuado de Internet.pdf (ucjc.edu)

Everything you need to know about mindfulness (RO) – <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>

Główny Urząd Statystyczny. Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Szczecin, 2012; www.stat.gov.pl

Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. 2023. Report on behavioral addictions and other addictive disorders (Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos). – 2023_Informe_Adicciones_Comportamentales_resumen_ejecutivo_es.pdf (sanidad.gob.es)

HEALTHY PLACE. 2016. How do you threat Internet Addiction? – <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/treatment-of-internet-addiction>

How dangerous is IAD (RO) – <https://www.neuroaxis.ro/cat-de-periculoasa-este-dependenta-de-internet/> -

<https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction>

<https://www.caron.org/addiction-101/process-addictions/internet-addiction>

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU\(2019\)624249_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf)

<https://www.mhanational.org/risky-business-internet-addiction>

- JOHNSON, M. 2023. 2023. Harnessing External Cues for Managing Internet Use. – <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>
- Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 2009; 12(5): 551–555.
- Millward Brown. Młodzież na rynku usług telekomunikacyjnych – 2012. Badanie klientów indywidualnych w wieku 15–24 lata. Raport z badań przeprowadzonych na zlecenie Prezesa Urzędu Komunikacji Elektronicznej przez Millward Brown. 2012 – <http://www.uke.gov.pl>
- Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Human Behav.* 2000; 16(1): 13–29.
- National Centre for Freedom from Addictions (2015), Problematic Internet Use in Malta Amongst Young People Aged Between 18 - 30 Years - A Quantitative Study. Malta: The President's Foundation for the Wellbeing of Society
- National Institute of Statistics (Instituto Nacional de Estadística) (INE). (2021). Internet usage statistics. – INE website
- National Institute of Statistics (Instituto Nacional de Estadística) (INE). (2021). Internet usage statistics. – INE website
- NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. 2021. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7932042/>
- Organización de consumidores y usuarios (OCU) – Estudio de OCU sobre el riesgo de adicción a internet y al móvil
- Ozgun-Ozturk F, Ekinci M, Ozturk O, Canan F. The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioural Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry* 2013; <http://dx.doi.org/10.1155/2013...>
- Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Sorter PROMIS questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high school population: prevalence and related disability. *CNS Spectr.* 2006; 11(12): 966–974.

- Pawłowska B, Potembska E. Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatri*. 2011; 12(4): 439–442
- PECK, K., S. 2018. 4 Experiments to Limit Internet Use. – <https://hbr.org/2018/10/i-ran-4-experiments-to-break-my-social-media-addiction-heres-what-worked>
- Poprawa R. W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. In: Sokołowski M (eds.). *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg, PWSZ Press, 2006.p.113–124 (in Polish).
- Potembska E. Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży. Niepublikowana rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny w Lublinie. Lublin, 2011 (in Polish).
- Republic of Turkey Ministry of Health General Directorate of Health Promotion. (2018). Digital Game Addiction Workshop Final Report. – <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Shek DT, Ma CM. Consumption of pornographic materials among Hong Kong early adolescents: a replication. *ScientificWorldJournal* 2012; 2012: 406063.
- STAWINOĞA, A., E., & MARKS, D. 2019. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.
- Sung J, Lee J, Noh H, Park YS, Ahn EJ. Associations between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors among Korean Adolescents. *Korean J Fam Med*. 2013; 34: 115–122.
- Thomas NJ, Martin FH. Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: participation habits and prevalence of addiction. *Aust J Psychol*. 2010;
- Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantopoulos A, Kafetzis D. Adolescent Pornographic Internet Site Use: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Use and Psychosocial Implications. *Cyberpsychol Behav*. 2009; 12(5); 545–550.
- Turkish Informatics Industry Association (TÜBİSAD). (2022). Turkey's Digital Transformation Index 2022. TÜBİSAD. URL: <https://www.tubisad.org.tr/tr/images/pdf/DDE-2022-Raporu-Final.pdf>
- Turkish Statistical Institute. (2019). Technology Addiction Research Report. In N. Ünlü (Ed.), *Information Technologies and Communication: Individual and Society Security* (pp. 132-

- 148). TÜBİTAK BİLGEM. – https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf
- Ulutaşdemir, N., Sergek, E., Bakır, E., Deniz, E. (2017). The Effect of Internet Addiction on the Quality of Life of Future Health Professionals. *Zeynep Kamil Medical Bulletin*, 48(2), 44 - 48. – <https://doi.org/10.16948/zktipb.266015> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/293922>
- Wandschneider, R. P. (2024). – The importance of mental health in the university context (A importância da saúde mental no contexto universitário). In *Revista Acadêmica De Tendências Em Comunicação E Ciências Empresariais*: Vol. n.o 4 (pp. 1–4).
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). – Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PloS One*, 10(10), e0137506.
- Young KS. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In: VandeCreek L, Jackson T (eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Florida, Professional Resource Press, 1999.p.19–31.
- Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1998; 1(3): 237–244.