

# A Dependência Online\*



**Agrupamento de Escolas Elias Garcia**

**Secção de tecnologias de informação e comunicação**

\*Texto adaptado de "Por que razão o tempo de ecrã importa". A Dependência Online"; Dr. Kimberly S. Young, consultado em <https://dianova.pt/tempo-de-ecra/>

## Índice

Introdução .....	2
1. Medir a Dependência do Ecrã .....	3
2. Diagnóstico de dependência Internet .....	4
3. Problemas associados ao excesso de “tempo de ecrã” .....	5
4. Problemas na Escola e em Casa .....	6
5. O que os pais podem fazer .....	7
5.1. Limitar o “tempo de ecrã” / internet.....	7
5.2. Supervisionar o Conteúdo.....	7
Concluindo.....	8

# Introdução

Se por um lado o uso da tecnologia, enquanto ferramenta de aprendizagem, augura um futuro promissor para as nossas crianças, a sua má utilização e uma utilização excessiva pode ter o efeito oposto. Atualmente, a investigação demonstra claramente que demasiado “tempo de ecrã” está relacionado com a falta de sucesso escolar - más notas, dificuldades na leitura, falta de atenção, pensamento lento, e problemas sociais.

Sabe-se que TV, os videojogos, e as atividades na Internet podem interferir com uma alimentação e padrões de sono saudáveis, assim como com a realização de trabalhos de casa.

Estudos recentes na área da neurociência demonstram que demasiado “tempo de ecrã” - em oposição a insuficiente “tempo face-a-face” - está a reconfigurar o cérebro das crianças, dificultando a aprendizagem em sala de aula e a relação com professores e colegas.

# 1. Medir a Dependência do Ecrã

Dada a popularidade da Internet (incluindo a designação Websites, Redes Sociais, Jogos Online, Apostas Online, via PC, Portátil, Smartphones ou Tablets), detectar e diagnosticar a Dependência na Internet é muitas vezes difícil. O seu uso regular pode facilmente disfarçar o comportamento aditivo.

O doutor Kimberly Young desenvolveu um Questionário Diagnóstico de Dependência na Internet, como instrumento de avaliação para o diagnóstico.

Este questionário é o único critério baseado em DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) e é largamente utilizado na investigação:

1. Sente-se preocupado com a Internet (pensa em atividades *online* anteriores ou anseia pela sessão *online* seguinte)?
2. Sente a necessidade de usar a Internet em períodos de tempo cada vez maiores para alcançar satisfação?
3. Tentou repetidamente, e sem sucesso, controlar, diminuir ou parar a utilização da Internet?
4. Sente-se agitado, mal-humorado, deprimido, ou irritado quando tenta diminuir ou parar a utilização da Internet?
5. Fica *online* mais tempo do que aquele que pretendia originalmente?
6. Já pôs em perigo ou arriscou a perda de uma relação, de um emprego, de uma oportunidade de educação ou de trabalho por causa da Internet?
7. Já mentiu a familiares, terapeutas ou outros para esconder o nível de utilização da Internet?
8. Usa a Internet como um escape para os seus problemas ou como forma de aliviar um estado de disforia (e., sentimentos de impotência, culpa, ansiedade, depressão)?

## 2. Diagnóstico de dependência Internet

São consideradas “dependentes” as pessoas que respondam positivamente a cinco ou mais questões do questionário.

Para além do questionário, no diagnóstico de dependência online são também consideradas as seguintes características:

- Utilização excessiva da Internet;
- Negligência das tarefas diárias ou responsabilidades;
- O isolamento social;
- Comportamento reservado sobre as atividades *online* ou a súbita exigência por privacidade quando *online*.

### 3. Problemas associados ao excesso de “tempo de ecrã”

Demasiado “tempo de ecrã” pode retirar às crianças oportunidades de interagir com outras pessoas. Para além disso, particularmente importante que as crianças pequenas tenham bastante prática de escuta, de fala e de leitura. A linguagem oral é crítica para a leitura, e ambas as competências são essenciais para o sucesso escolar.

Estudos demonstram que quanto mais horas de televisão as crianças assistem mais baixo é o seu nível de leitura. O seu desempenho também é menor e a capacidade de socialização é mais baixa.

Numa situação normal, as crianças prestam atenção nas aulas e conseguem concentrar-se para realizar os seus trabalhos escolares. Quando as crianças se acostumam ao elevado nível de excitação, estimulação e recompensa instantânea que o ritmo alucinante dos programas de TV, dos videojogos e de “surfear na Net” proporcionam, os seus cérebros deixam de estar preparados para a aprendizagem em sala de aula. Em resumo, o perigo é o de que as crianças esperam ser entretidas, o que não acontecerá na escola ou no local de trabalho.

Muitos trabalhos escolares testam a capacidade da criança para se focar numa atividade. As crianças precisam de oportunidades para praticar a paciência e a persistência, para que estejam preparadas para realizar qualquer tarefa, aborrecida ou desafiante, ora na escola, ora no emprego. Acontece que muito do conteúdo na Internet é entretenimento instantâneo, representando poucas oportunidades para praticar a paciência.

## 4. Problemas na Escola e em Casa

Professores reportaram que alunos do ensino básico e secundário demonstram mais dificuldade em apresentar ideias, na capacidade de pensamento de “nível elevado”, e na resolução de problemas. Pois a resolução de problemas exige que os alunos desenvolvam a capacidade de pensamento crítico e criativo e devem estar dispostos a dedicar tempo considerável a pensar profundamente sobre um problema.

Infelizmente, com tantas das suas horas passadas em frente ao ecrã, restam a muitos estudantes poucas horas para o pensamento aprofundado. Não só o “tempo de ecrã” ouba o tempo para pensar, como a rápida entrega de conteúdo no ecrã apenas permite o pensamento superficial.

Em média, as crianças dormem, pelo menos, uma hora a menos do que precisam, por noite. Estudos indicam que televisões, computadores e telemóveis no quarto interferem com o descanso físico e mental de que os estudantes precisam.

Quanto mais tempo as pessoas passam ao computador, menos tempo gastam a interagir pessoalmente com outros. As crianças que não têm este “tempo face-a-face” podem perder oportunidades vitais para desenvolver competências não-verbais - tais como a leitura de expressões faciais ou de linguagem corporal. A leitura errada de mensagens não-verbais pode causar todo o tipo de problemas sociais na escola e ao longo da vida.

## 5. O que os pais podem fazer

### 5.1. Limitar o “tempo de ecrã” / internet

- Limitar o “tempo de ecrã” a duas horas diárias. As crianças com menos de dois anos devem estar expostas o menor tempo possível.
- Manter computadores e televisões fora do quarto. As crianças precisam de um espaço para estudar, longe de distrações.
- Desligar os ecrãs na hora das refeições, durante a realização dos trabalhos de casa e uma hora antes de dormir.
- Garantir que o seu filho dorme o número de horas suficiente todas as noites.

### 5.2. Supervisionar o Conteúdo

- Saiba o que o seu filho está a ver, jogar, ou a fazer. Lembre-se que os seus filhos irão apreender atitudes e valores dos programas a que assistem.
- Verifique o conteúdo e a classificação dos programas de TV, videojogos, música e filmes, e ensine as crianças a gerir o seu “tempo de ecrã”.
- Use o controlo parental da TV e software de filtragem nos computadores.
- Tenha especial atenção a conteúdos violentos a que o seu filho é exposto e monitorize o seu comportamento depois de assistir a programas assustadores ou violentos ou de jogar videojogos.
- Torne-se “*Screen Smart*” em conjunto - assista a programas de TV, jogue videojogos, e surfe pela Internet com os seus filhos. Fale com eles sobre o que estão a ver e ajude-os a questionar as mensagens e valores comunicados pelo conteúdo no ecrã.
- Crie o hábito de perguntar aos seus filhos sobre os programas ou filmes a que assistem ou sobre os *sites* que visitam.
- Fale com os seus filhos sobre conteúdo sexual e violento, os estereótipos e a imagem corporal nos *media*, e sobre as estratégias de publicidade direcionadas a crianças.



### 5.3. Concluindo

1. Seja um modelo a seguir. Limite o seu próprio “tempo de ecrã” e monitorize o que vê quando estão crianças por perto.
2. Equilibre o “tempo de ecrã” com atividades para uma mente e corpo saudáveis.
3. Escolha atividades que estimulem o crescimento cerebral saudável - conversa, leitura, artesanato, jogos de tabuleiro, canto, música, e atividades físicas, como por exemplo desportos, jogos ao ar livre, ou caminhadas em família.