

(COVID): A atual situação vivida em Portugal e no mundo, que obriga ao confinamento em casa, demonstra bem a utilidade das novas tecnologias, sendo igualmente evidente a forma como, entre os mais jovens, os jogos eletrónicos podem desempenhar um papel importante no lazer, no contacto social e até na aprendizagem.

Porém, importa estar atento.

1. É importante que pais e educadores sensibilizem as crianças e os jovens para as vantagens e os perigos das novas tecnologias, explorando em conjunto as suas potencialidades. A relação com as novas tecnologias – e os jogos eletrónicos em particular – será tão mais salutar quanto os jovens adquiram uma correta gestão da autonomia e aprendam gerir emocionalmente os riscos que estas potencialmente colocam.
2. De um modo geral, os especialistas defendem que o jogo eletrónico através da Internet é potencialmente mais aditivo do que o jogo *offline*, na medida em que é muito mais interativo e favorece o estabelecimento de laços, seja de cooperação, competição ou afetivos, incluindo sentimentos de pertença.
3. A perturbação do jogo *online* entre jovens não está relacionada apenas com o tempo passado a jogar. Os pais devem estar particularmente atentos quando os seus filhos dão sinais de descontrolo emocional (*reagem mal sempre que são interrompidos*), de desinteresse (*hipervalorizam a importância do jogo nas suas vidas e perdem interesses que tinham*) ou de diminuição do rendimento escolar (*baixam as notas ou passam menos tempo a estudar*), por exemplo;
4. Os pais devem estar particularmente atentos quando os filhos dão sinais de descontrolo emocional (*reagem mal sempre que são interrompidos*), de desinteresse (*hipervalorizam a importância do jogo nas suas vidas e perdem interesses que tinham*) ou de diminuição do rendimento escolar (*baixam as notas ou passam menos tempo a estudar*);
5. A dependência do jogo *online* é sobretudo preocupante quando é persistente e recorrente, traduzindo-se numa incapacidade de controlar o tempo de jogo (que vai aumentando com o tempo), numa hipervalorização da experiência de jogo e, nos casos mais graves, em sérias consequências negativas (problemas na relação com a família, afastamento dos amigos, isolamento, estados depressivos e de ansiedade social, maus hábitos de sono, alimentares ou de higiene etc.);

6. O uso problemático é maior quando em causa estão jogos eletrónicos que são jogados em rede e, sobretudo, quando implica que os jogadores se organizem e cooperem entre si pela conquista de um objetivo comum;
7. O risco de adicção a jogos eletrónicos é maior entre os jovens do sexo masculino e também entre os jovens que têm alguns traços de personalidade (baixa tolerância à frustração, transtorno de ansiedade e humor, hiperatividade e défice de atenção, por exemplo).
8. Finalmente, sempre que se justificar, há que procurar ajuda junto de profissionais por forma a avaliar e, eventualmente, a proceder a um diagnóstico e a uma intervenção clínica.
9. Apesar dos riscos, a grande maioria dos jovens portugueses que jogam videojogos, *online* ou *offline*, fá-lo de uma forma não compulsiva e nunca desenvolve transtornos associados, muito menos uma dependência. Os estudos nacionais indicam que a prática do jogo eletrónico tende a ser maior aos fins-de-semana e nos dias sem escola e que são muito mais aqueles que jogam de uma forma esporádica do que os que jogam sistematicamente 4 ou mais horas por dia.
10. O SICAD publicou recentemente *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos*, uma coletânea que inclui um artigo sobre a dependência dos jogos eletrónicos (João Nuno Faria e Pedro Rodrigues) e outro sobre a dependência *online* (Ivone Patrão. O dossier temático está disponível em http://www.sicad.pt/BK/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDOS/Attachments/201/DossierJogoInternetOutrosCA_PT.PDF.
11. No sítio do SICAD é possível encontrar estudos nacionais recentes que têm informação sobre a prática de jogo eletrónico (*gaming*) e a utilização da Internet entre a população jovem (<http://www.sicad.pt/PT/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Paginas/default.aspx>).