



AÇÃO DE FORMAÇÃO

“Estratégias de Intervenção Dependências Sem Substância - Online, ecrã e videojogos”



Relatório Síntese



AÇÃO DE FORMAÇÃO

**Estratégias de Intervenção
Dependências Sem Substância
- Online, ecrã e videojogos**

Introdução

DE 4 de setembro a 2 de outubro 2023 decorreu, através da plataforma Webex Meetings, a 2.ª edição da **ação de formação "Estratégias de Intervenção Dependências Sem Substância - Online, ecrã e videojogos"**, de **43 horas**.

A ação de formação teve como objetivos *promover e aprofundar o conhecimento e competências em dependências sem substância, especificamente as dependências online, associadas à utilização problemática da internet, das redes sociais e dos videojogos; sensibilizar para a prevenção e a intervenção de 1.ª linha; desenvolver técnicas de intervenção e abordagem terapêutica; conhecer os modelos de prevenção, diagnóstico e tratamento.*

À semelhança do uso de substâncias, a utilização da Internet torna-se problemática podendo configurar uma dependência, quando o *estar ligado* passa a ser a parte mais importante da vida do jovem, de uma pessoa, e as outras dimensões da vida perdem importância (alimentação, higiene, hábitos de sono saudáveis, socialização face-a-face com os outros, desporto e outras atividades de lazer).

O **programa formativo** está dividido em 3 Módulos: Módulo I, 10h (Eduarda Ferreira); Módulo II, 16h (João Faria e Pedro Rodrigues) e Módulo III, 17h (Pedro Hubert), repartidos por períodos de 3h30. O módulo III contou ainda com a participação de dois formadores

convidados Bruno Bento, Neuropsicólogo e Shara Menezes, psicóloga.



Programa Formativo

Conteúdos Programáticos por Módulo

Módulo I - Práticas digitais dos/as jovens, riscos e dependências, perspetivas e estratégias de ação

“Vivemos num mundo cada vez mais digital, onde os ecrãs e a possibilidade de estar sempre *online* são realidades quase omnipresentes.” (Eduarda Ferreira, 2018) ¹. Com este módulo pretende-se conhecer as práticas digitais dos/as jovens, analisar as dimensões psicossociais associadas à dependência de ecrã por parte de crianças e jovens, dando algumas pistas sobre como agir preventivamente sobre o fenómeno.

1. Práticas digitais dos/as jovens: riscos e oportunidades;
2. Mediações: família, escola e os pares;

¹ Eduarda Ferreira, José Alberto Simões, Silva, M.J.; Doretto, J. (2018). “Jovens e internet: riscos e potencialidades”. In Maria João Leote de Carvalho e Anabela Salgueiro (Coord.) Pensar o acolhimento residencial de crianças e jovens. Lisboa: Fundação Gulbenkian: 279-286.

3. Género e práticas digitais: impactos na mediação;
4. Fenómeno das dependências de ecrã e *online*: riscos para as crianças e jovens; riscos de uma vida digital demasiado exposta, de dependência, de diminuição das interações sociais, de isolamento, ...;
5. Dependências *online*, fatores de risco e fatores de proteção;
6. Risco da exclusão digital, o outro lado do fenómeno;
7. Literacias digitais e desenvolvimento de resiliência digital;
8. Intervenções preventivas integradas na comunidade, nos *media*, famílias e escolas com à literacia digital das crianças e jovens (algumas estratégias que promovem uma utilização mais segura e crítica dos meios digitais);
9. Casos práticos.

Módulo II - Internet e Videojogos

O uso excessivo e descontrolado da *Internet*, ecrãs e de videojogos por crianças e, sobretudo, pelos jovens, com sinais de diminuição de tolerância e crescentes necessidades de utilização, com mais horas de utilização por dia, associadas a reações emocionais fortes e desajustadas, remetem para uma perturbação, para o uso nocivo e problemático, que carece de abordagens especializadas.

Com este módulo pretende-se conhecer as dimensões e as dinâmicas associadas à perturbação do jogo, dependência de ecrã, internet, videojogos; conhecer modelos e estratégias de intervenção, quando o problema se instala, a adotar pela comunidade escolar, pela família e pares;

capacitar os profissionais de saúde de primeira linha e os professores, para abordagens eficazes e consequentes.

1.ª Parte

1. Características de uma utilização problemática e nociva da internet e ecrãs;
2. Componentes aditivas dos ecrãs e do papel da internet;
3. Aspectos psicossociais, escolares e familiares no uso nocivo e problemático da internet e ecrã;
4. Relação entre as dependências dos jovens ao ecrã e grupos de pares.
5. O impacto da quarentena no reforço dos comportamentos de dependência aos ecrãs e internet.

2.ª Parte

1. Características de uma utilização problemática dos videojogos;
2. Componentes aditivas dos videojogos;
3. Necessidades e motivações para jogar;
4. Sintomas e consequências da dependência da internet e videojogos;
5. Comorbilidades;
6. Estratégias e modelos preventivos específicos;
7. Instrumentos e abordagens clínicas;
8. Casos práticos.

Módulo III - Abordagens clínicas e psicossociais aos indivíduos jogadores patológicos

“O desenvolvimento da indústria ligada ao jogo tem sido enorme assim como a quantidade de apostadores. Uma minoria destes jogadores sofre de perturbação de jogo (jogo patológico, JP) acrescido de outra minoria com problemas de abuso (JA, fase

clínica anterior à da patologia)”, (SICAD, 2019, p. 71)².

O número de jogadores com problemas a procurar ajuda nas estruturas de públicas de tratamento tem aumentado (SICAD, 2019)³. Este módulo tem como objetivo contribuir para a compreensão da perturbação do jogo, considerando a fase do problema de jogo em que o sujeito se encontra; conhecer e aprofundar as consequências do problema de jogo numa fase de abuso; o impacto na área familiar, financeira, nos projetos de vida profissionais, pessoais, valores, autoestima entre outras dimensões; conhecer outros problemas de saúde associados e consequência desta perturbação; conhecer os recursos de intervenção disponíveis, diagnósticos e modelos e abordagens terapêuticas; proporcionar a apresentação e discussão de casos.

1. Conceitos básicos;
2. Características (DSM e CID);
3. Diferentes abordagens clínicas;
4. Sinais, sintomas, consequências;

Ação de Formação online
ESTRATEGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ E VIDEOJOGOS

DE 4 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO 2023
– 43 Horas –

DESTINATÁRIOS
Profissionais das áreas social, saúde e educação

HORÁRIO
A, 4, 8, 11, 15, 16, 20, 22, 25, 27 de setembro e 2 de outubro
09h00 – 12h00
14h00 – 17h30

FORMADORES
Eduarda Feneix (Universidade Nova de Lisboa); João Faria e Pedro Rodrigues (Campos do PIN – Portugal); Pedro Pinheiro e Pedro Hubert (Instituto de Apoio ao Jogador).

OBJETIVOS
Promover e aprofundar o conhecimento e competências em dependências em substâncias especificamente as dependências online, associadas à utilização problemática da internet, das redes sociais e dos videojogos, sensibilizar para a prevenção e a intervenção de 1.ª linha, casuários e técnicas de intervenção e abordagens terapêuticas, conhecer os modelos de prevenção, diagnóstico e tratamento.

INTRODUÇÃO
As novas tecnologias de informação e comunicação, a internet e **videojogos** são hoje pilares da modernidade económica, política, social e cultural que inauguraram um dos maiores fenômenos mundiais – a globalização tecnológica. As novas tecnologias são portadoras um conjunto significativo e variado de transformações ao nível das relações sociais, da comunicação, do trabalho, do entretenimento e da aquisição de conhecimento, assumindo um papel cada vez mais importante nos comportamentos e práticas da sociedade e dos indivíduos. A integração tecnológica mundial ampliou o ritmo exponencial, detrajando uma sociedade de novas realidades de entretenimento igualmente diversificadas. Invariavelmente, o uso de telemóveis, internet, redes sociais e videojogos são um elemento significativo da realidade atual fazendo surgir novas formas de dependências, com características semelhantes em termos cognitivos, neurobiológicos, genéticos e comportamentais. A dependência de substâncias psicoativas, transpõe-se num dos maiores e complexos desafios atuais de compreensão e solução. Resultados de estudos recentes (envolvendo jovens que participam no Dia de Defesa Nacional (DDN), 2020), apontam para 50,28 dos jovens com 15 anos jogam online, sendo que um em cada dez depende mais de 2 horas por um dia do fim de semana a jogar, um em cada quatro jovens refere problemas associados à utilização da internet, problemas de rendimento escolar/profissional e problemas socio-emocionais. Assinala-se uma cada vez maior utilização de smartphones, também por parte de crianças e jovens, que se mantém online num contínuo. A emergência das dependências com substâncias, utilização problemática da internet tornam-se numa dependência online quando o estar e estar ligado passa a ser a parte mais importante da vida do jovem e as outras dimensões da sua vida perdem importância (alimentação, higiene, hábitos de sono saudáveis, socialização face-a-face com outros, desporto).

INFORMAÇÕES
formacao@icad.mic.saude.pt
www.icad.pt
Tel. (+) 351 21 111 90 00

LOCAL
Parque de Saúde Pulido Valente,
Avenida das Linhas de Torres, n.º
117, Edifício 5C/20
1700-147 Lisboa

REPUBLICA PORTUGUESA
SNS
SICAD

Ação de Formação online
ESTRATEGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ, VIDEOJOGOS

METODOLOGIAS
Utilizado conjunto de métodos experientes e dinâmicos, discução orientada, com recurso a diferentes técnicas pedagógicas (aprendizagens de aprendizagem).

RECURSOS
Plataforma Webex Meetings

REQUISITOS
Requisito tecnológico essencial para a frequência da ação de formação: ter boa ligação à internet, webcam e micrófone funcionais durante toda a formação.

CERTIFICAÇÃO
No final da ação cada formando receberá um certificado de frequência, emitido pela SICAD, caso tenha participado em 80% do total de horas da ação.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO
Questionário de avaliação da ação de formação (aprendizagens de pontos); O certificado de frequência de formação só será emitido mediante o preenchimento deste questionário.

- INSCRIÇÕES AQUI -

INFORMAÇÕES
formacao@icad.mic.saude.pt
www.icad.pt
Tel. (+) 351 21 111 90 00

LOCAL
Parque de Saúde Pulido Valente,
Avenida das Linhas de Torres, n.º
117, Edifício 5C/20
1700-147 Lisboa

REPUBLICA PORTUGUESA
SNS
SICAD

² SICAD (2019). “Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos”. Dossier Temático.

³ SICAD (2019). “Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos”. Dossier Temático.

Caracterização Geral dos Formandos

A ação de formação online “Estratégias de Intervenção Dependências Sem Substância - Online, ecrã e videojogos”, contou com 36 participantes, maioritariamente do sexo feminino (92%) e de nacionalidade portuguesa (97%) (Figura 1 e 2).

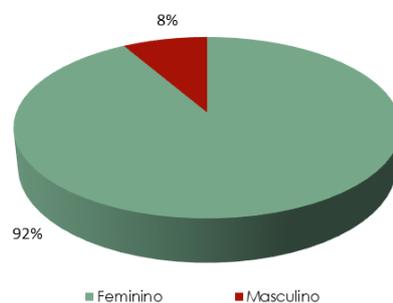
Dos participantes, **56%** têm idades compreendidas entre os 40 e os 49 anos, 17% entre os 50 e os 59 anos, 14% entre os 30 e os 39 anos. 8% dos participantes situam-se entre o intervalo etário dos 20 e os 29 anos e 5% no entre os 60 anos ou mais (Figura 3).

Ao nível de **habilitações literárias** verificou-se que mais de metade dos participantes possuem **licenciatura (56%)** e **44% mestrado** (Figura 4). Observa-se uma predominância das áreas de psicologia, serviço social/ciências sociais, educação social, medicina e de educação. (Figura 5 e 6).

Ao nível do grupo profissional verifica-se que, **33%** são técnicos superiores, **28%** enfermeiros, **28%** psicólogos, 5% médicos, 3% são educadores e outros 3% são da carreira assistente de saúde. Encontram-se a exercer funções em organismos públicos e privados: SICAD/CDT, ARS/DICAD/CRI, ACES, Centros Hospitalares, Escolas/Agrupamentos, Ministérios/Institutos, Autarquias Locais e em IPSS/ONG. (Figura 7).

Figura 1

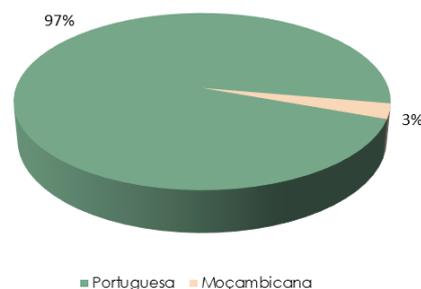
Género (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 2

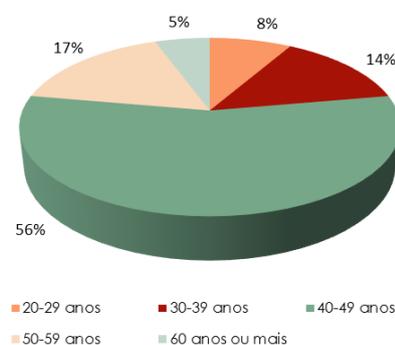
Nacionalidade (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 3

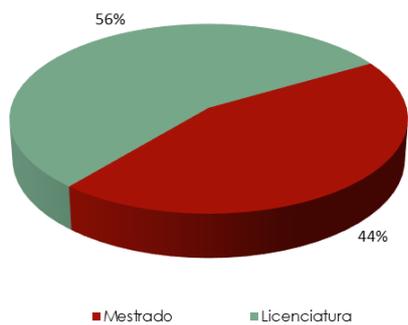
Intervalo Etário (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 4

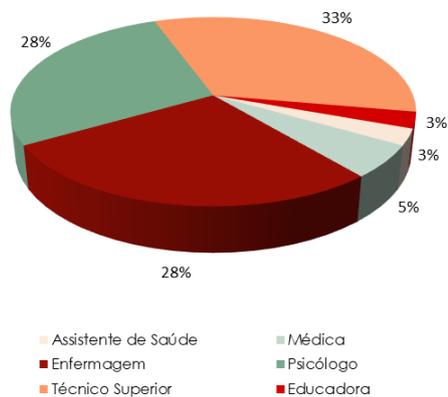
Habilitações Literárias (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 7

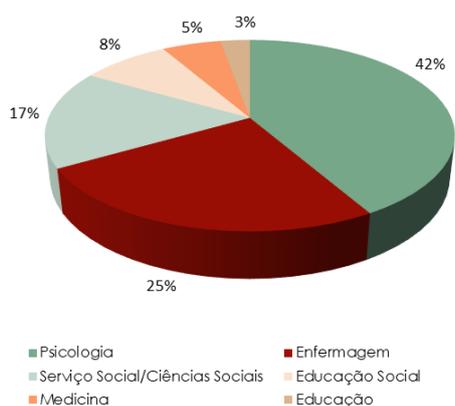
Grupo Profissional (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 5

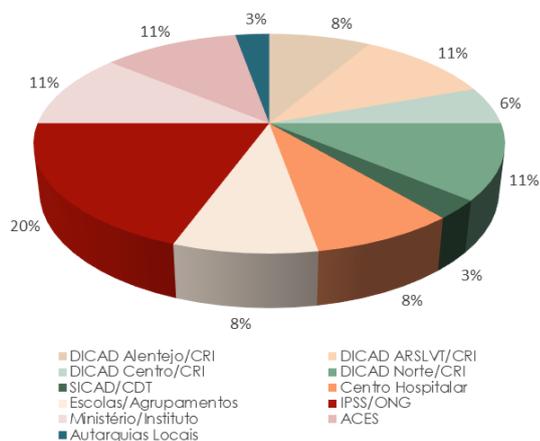
Designação das Habilitações Literárias (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 6

Serviço de Origem (N 36) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Considerando a **distribuição geográfica**, esta formação contemplou formandos de norte a sul de Portugal continental, da Região Autónoma dos Açores. Os distritos de Porto e Lisboa são os que apresentam uma maior predominância de participantes seguidos dos distritos de Setúbal e Viseu. Os restantes distritos apresentam uma participação equivalente. Dois dos participantes são oriundos da Região Autónoma dos Açores e um dos participantes de Moçambique (Figura 8).

Figura 8

Distribuição geográfica por Distrito, por participante
(N= 36) N.º



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Avaliação Pós-Formação

No final da ação de formação os formandos responderam a um **questionário de avaliação global da formação**, anónimo, com o objetivo de contribuir para o aperfeiçoamento da qualidade da oferta formativa do SICAD. O questionário, **online**, com questões fechadas, foi tratado através de análise estatística descritiva e questões abertas, às quais se procedeu a análise de conteúdo.

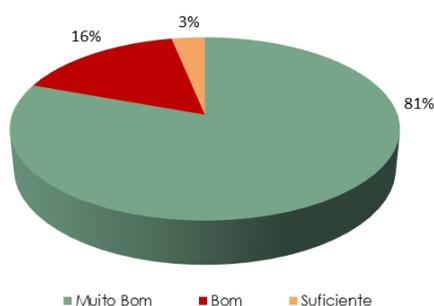
Pretendeu-se recolher a **opinião geral** da ação de formação; **equipa de formadores** e **organização** da formação bem como **os aspetos mais positivos**, os aspetos **a melhorar** em futuras ações de formação e os **temas de maior importância** para o desempenho das funções profissionais dos participantes.

Opinião Geral

Deste modo e como se pode verificar pela Figura 9, a **ação de formação, em termos globais**, foi avaliada de forma bastante positiva: **81%** dos participantes qualificaram esta formação com **“Muito Bom”**.

Figura 9

Classificação Global da Formação (N= 31) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Numa escala de “Muito Bom” até “Muito Mau”, verificou-se, tal como nas edições anteriores, um **elevado nível de satisfação (opinião geral)**.

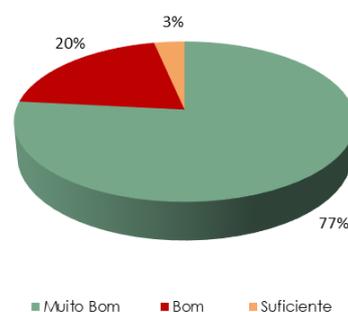
Como pontos mais positivos a **“pertinência dos temas” (87%)** e o **“contributo da formação para a realização e satisfação pessoal” (80%)**, ambos avaliados com *muito bom*. A estes dois tópicos seguiram-se os pontos relativos à **“correspondência com as expectativas iniciais”**, apreciado por **77%** dos participantes com *muito bom* e a **“resposta aos objetivos da formação”** avaliada por **73%** dos participantes também com *muito bom*.

A apreciação dos participantes quanto à **“compreensão dos conteúdos expostos/conhecimentos adquiridos”** foi, também ela, bastante boa (**69%** dos participantes avaliaram com *muito bom*).

Constatou-se, ainda, que **60%** dos participantes consideraram que a formação contribuiu, de uma forma muito expressiva, **para a sua realização e desempenho profissional**.

Figura 10

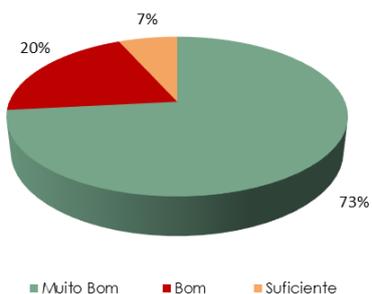
Correspondência com as Expetativas Iniciais (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 11

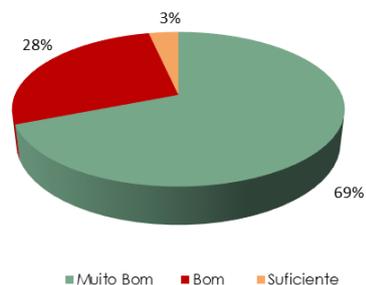
Resposta aos Objetivos da Formação
(N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 14

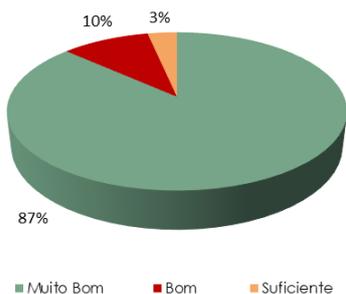
Compreensão dos Conteúdos expostos/Conhecimentos adquiridos (N= 29) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 12

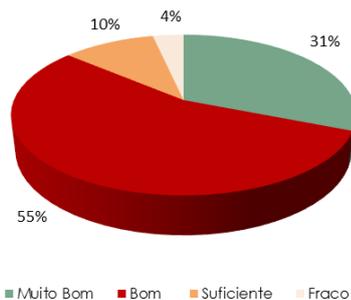
Pertinência dos Temas (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 15

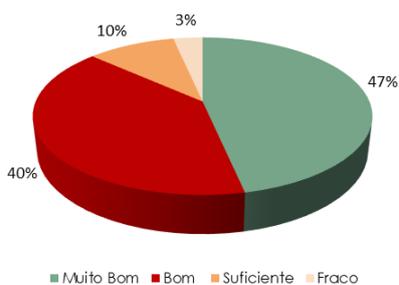
Relação Interpessoal entre os Participantes
(N= 29) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 13

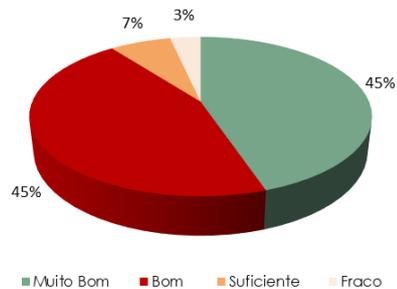
Equilíbrio entre a exposição prática e teórica
(N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 16

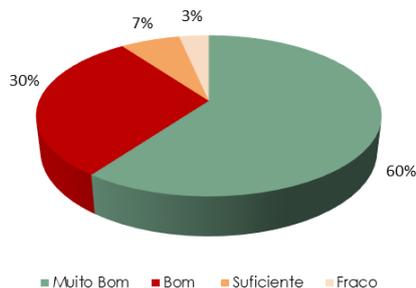
Competências Técnicas Adquiridas (N= 29) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 17

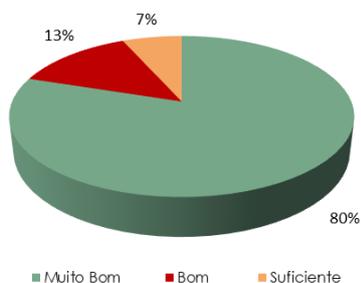
Contributo da Formação para a sua realização e desempenho profissional (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 18

Contributo da Formação para a sua realização pessoal (N= 30) %



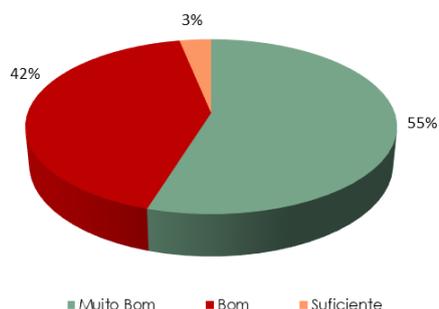
Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Equipa de Formadores

No que respeita à **Equipa de Formadores**, verifica-se uma **satisfação global** por parte dos participantes. O formador **Pedro Rodrigues** foi avaliado com **muito bom** por **55%** dos participantes.

Figura 19

Classificação Global do Formador Pedro Rodrigues (N= 31) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Salienta-se como pontos mais positivos o **“esclarecimento de dúvidas” (90%)** e o **“domínio dos conteúdos” (87%)** avaliados com **muito bom**.

Relativamente à **“clareza na exposição das Intervenções/matéria” (77%)** e à **“organização e qualidade das Intervenções/matérias” (76%)** foram apreciadas com **muito bom**.

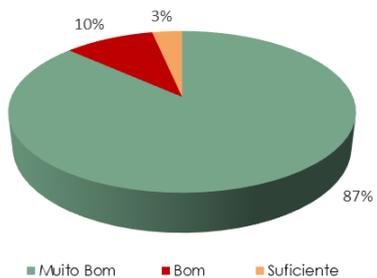
Ainda de destacar os pontos relativos à **“motivação para a participação”** e à **“documentação e bibliografia disponibilizada”** assinalados com **muito bom** por **67%** dos participantes.

Para finalizar, os pontos relativos à **“facilidade de contacto e de relação com o grupo”** e à **“adequação dos métodos pedagógicos”** foram avaliados por **63%** com **muito bom**.



Figura 20

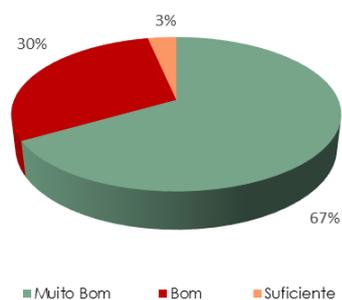
Domínio dos Conteúdos (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 23

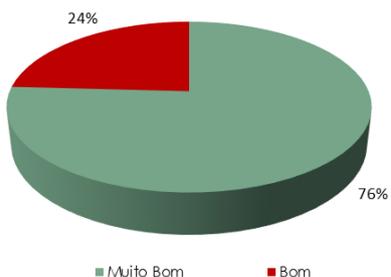
Motivação para a Participação (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 21

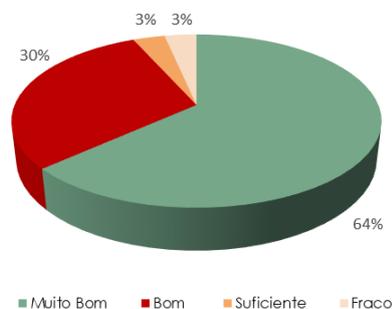
Organização e Qualidade das Intervenções/Materiais (N= 29) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 24

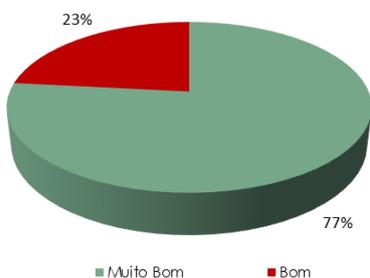
Facilidade de Contacto e de Relação com o Grupo (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 22

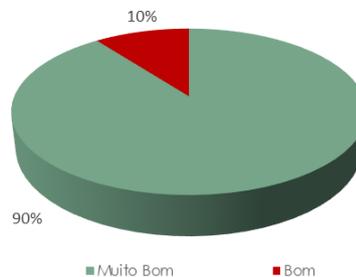
Clareza na Exposição das Intervenções/Matérias (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 25

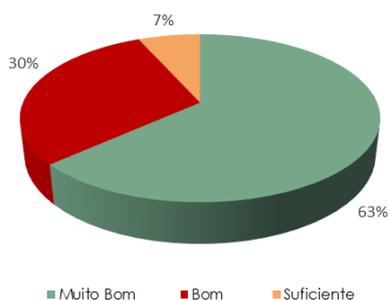
Esclarecimento de Dúvidas (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 26

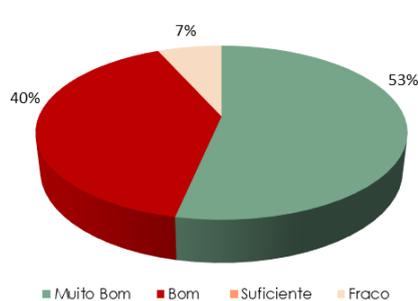
Adequação dos Métodos Pedagógicos (N= 29) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 28

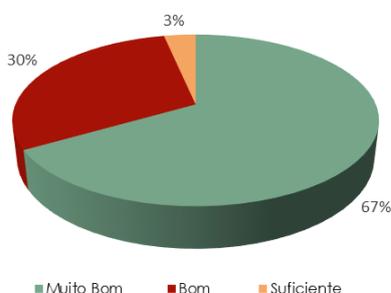
Duração da Ação (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 27

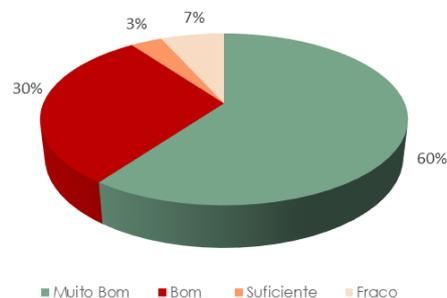
Documentação e Bibliografia Disponibilizada (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 29

Carga Horária Diária (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

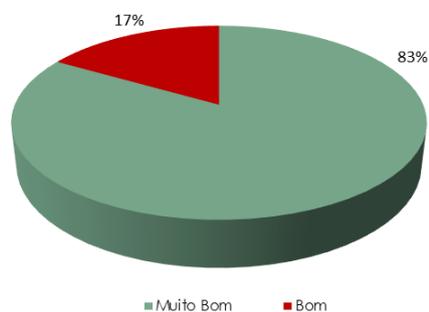
Organização

Ao nível da **Organização** os participantes mostraram-se mais satisfeitos no que respeita ao **acompanhamento por parte do SICAD** avaliado com *muito bom* por **87%** dos participantes, seguido da **“organização técnico administrativa”** considerada com *muito bom* por **83%** dos participantes.

A **“duração da ação”** foi considerada por **53%** participantes como *muito bom* e a **“Carga horária”** como *muito bom* por **60%** dos participantes (Figuras 28 a 31).

Figura 30

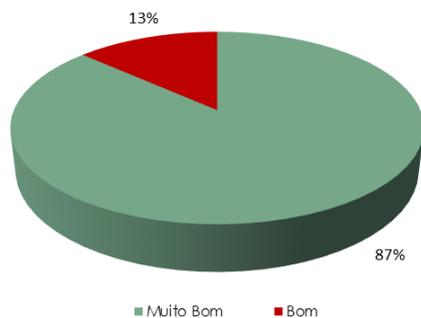
Organização Técnico Administrativa (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Figura 31

O acompanhamento por parte do SICAD foi adequado? (N= 30) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Aspetos globais da formação

Através do questionário pós formação pretendeu-se, ainda, analisar os aspetos mais positivos da formação, os aspetos a melhorar e os temas mais importantes para o desempenho das funções profissionais dos participantes.

Assim e no que concerne aos três aspetos mais positivos (responderam a esta questão 23 dos 32 respondentes), destacam-se:

- 1- A qualidade dos formadores, seus conhecimentos e experiência. De salientar a referência à excelente capacidade dos formadores de passarem a informação e de promoverem o interesse pela temática. Ressaltada ainda a acessibilidade e pragmatismo dos formadores. A introdução de formadores convidados no módulo III foi salientada, também, como um aspeto muito positivo.
- 2- A qualidade dos conteúdos abordados, a sequência dos mesmos e o seu domínio

por parte dos formadores. Clareza, objetividade e coesão dos conhecimentos e temas abordados. De ressaltar a participação de testemunhos reais e a exposição de casos práticos como pontos muito positivos.

- 3- De ressaltar a interação entre os formadores e os formandos a componente prática das sessões com várias dinâmicas que possibilitaram a troca de conhecimento e a discussão de casos. Sublinhada a boa organização da formação e facilidade de acesso por ser em modalidade online.

Dos aspetos a melhorar em futuras ações formativas (responderam a esta questão 16 dos 32 respondentes), destacam-se:

- 1- Potenciar a realização de dinâmicas de grupo, mais casos práticos e menos método expositivo.
- 2- Disponibilização dos materiais e documentação de apoio durante o decorrer das sessões de forma a possibilitar tirar apontamentos.

Relativamente aos **2 temas mais importantes para o desempenho das funções profissionais** (responderam a esta questão 20 dos 32 respondentes), salientam-se:

- 1- Violência entre crianças e jovens no meio escolar.
- 2- Dependências e codependência.

Outros temas foram ainda sugeridos pelos participantes, tais como: intervenção com famílias e intervenção em grupo; estratégias preventivas de CAD com e sem substância em meio escolar; estratégias para lidar com

crianças que têm relacionamentos amorosos com o mesmo género; estratégias de intervenção em reinserção social; Intervenção com jovens/ tomar mais conhecimento sobre o tema; gestão e comunicação; abordagem dos problemas ligados ao álcool; entrevista motivacional; uso de substâncias em indivíduos de alta performance, entre outros.

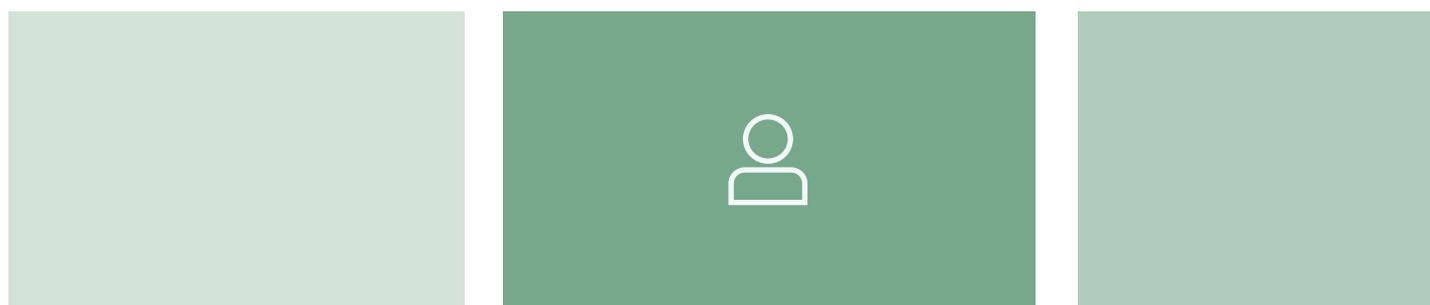
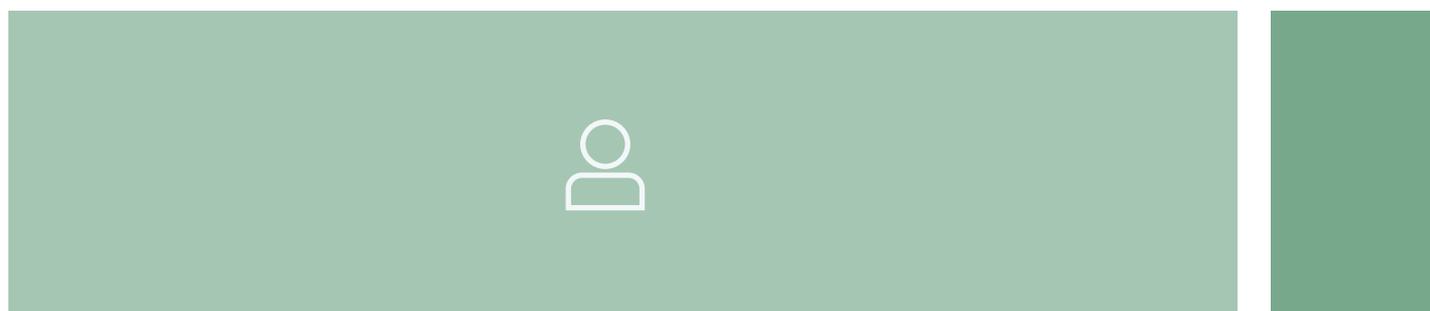
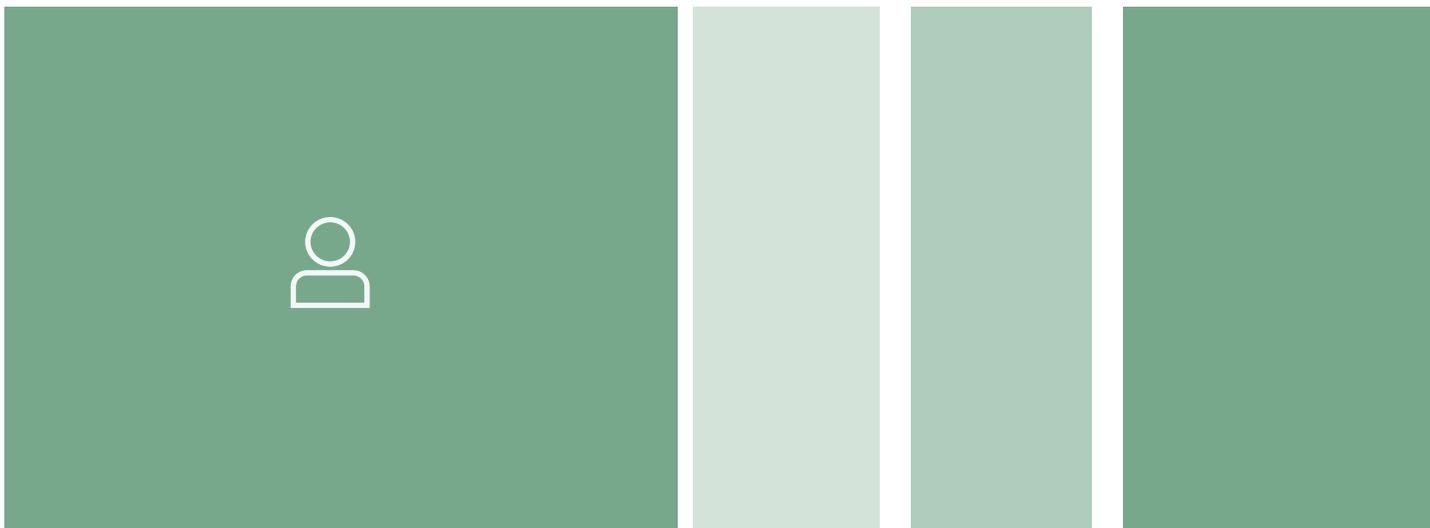
Observações Finais:

Excelente organização e partilha de conhecimentos. Carga horária extensa, mas necessária.

Dar mais foco ao eixo da prevenção (em meio escolar, comunitário, recreativo) em edições futuras; Mais trabalho e dinâmicas em pequeno-grupo; Exploração de casos/dinâmicas em regime de trabalho de casa.

Agradeço imenso a oportunidade que me foi dada para realizar esta formação! Muito útil e já conseguiu pôr-me a pensar em formas de operacionalizar intervenções. Parabéns!

A riqueza da dinâmica e os diferentes formadores, com dinâmicas e metodologias diferentes, são uma mais-valia para a formação.



Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, SICAD

General-Directorate for Intervention on Addictive Behaviours and Dependencies

Tel: +351 211 119 000 | E-mail: sicad@sicad.min-saude.pt | www.sicad.pt

