

# ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ E VIDEOJOGOS

Ação de Formação *online*

## INTRODUÇÃO

As novas tecnologias de informação e comunicação, a internet e os videojogos são hoje símbolos da modernidade económica, política, social, relacional e cultural que inauguraram um dos maiores fenómenos mundiais – a globalização tecnológica. As novas tecnologias vão patenteando um conjunto significativo e variado de transformações ao nível das relações sociais, da comunicação, partilha, do entretenimento e da aquisição de conhecimentos, assumindo um papel cada vez mais impactante nos comportamentos e práticas da sociedade e dos indivíduos. A integração tecnológica mundial amplia-se a um ritmo exponencial, deflagrando uma sucessão de novas revoluções de entretenimento igualmente diversificadas. Invariavelmente, o uso de telemóveis, *internet*, redes sociais e videojogos são um elemento significativo da realidade atual fazendo surgir novos tipos de dependências, com características semelhantes em termos cognitivos, neurobiológicos, genéticos e comportamentais, à dependência de substâncias psicoativas, tornando-se num dos maiores e complexos desafios atuais de compreensão e solução. Resultados de estudos recentes (inquérito aos jovens que participam no Dia de Defesa Nacional (SICAD, 2020), apontam para 58,3% dos jovens com 18 anos jogam online, sendo que um em cada dez despende mais de 6 horas por um dia do fim de semana a jogar e um em cada quatro jovens refere problemas associados à utilização da internet, problemas de rendimento escolar/profissional e problemas socio emocionais. Assistimos a uma cada vez maior utilização de *smartphones*, também por parte de crianças e jovens, que se mantém *online* num continuum. À semelhança das dependências com substância a utilização problemática da Internet torna-se numa dependência *online* quando o 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, desporto e outras atividades de lazer).

**DE 19 DE  
FEVEREIRO A 18  
DE MARÇO 2024**

– 50 Horas –

## DESTINATÁRIOS

Profissionais das áreas social, saúde e educação

## HORÁRIO

Módulo I | 9h30 – 13h00  
Módulo II e III | 9h00 – 13h00

## FORMADORES

**Eduarda Ferreira** (Psicóloga Educacional e Investigadora Integrada da Universidade Nova de Lisboa); **João Faria** (Psicólogo Clínico e Coordenador do Núcleo do PIN ligado à intervenção no uso da internet e telecomunicações) e **Pedro Rodrigues** (Psicólogo clínico no PIN – Partners in Neuroscience) e **Pedro Hubert** (Psicólogo e Coordenador do Instituto de Apoio ao Jogador).

## OBJETIVOS

Promover e aprofundar o conhecimento e competências em dependências sem 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; desenvolver técnicas de intervenção e abordagem terapêutica; conhecer os modelos de prevenção, diagnóstico e tratamento.

### INFORMAÇÕES

[formacao@icad.min-saude.pt](mailto:formacao@icad.min-saude.pt)

[www.icad.pt](http://www.icad.pt)

Tel. (+) 351 21 111 90 00

### LOCAL

Parque de Saúde Pulido Valente.

Alameda das Linhas de Torres, n.º

117, Edifício ICAD

1750 -147 Lisboa



SAÚDE



**ICAD**

Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.

# ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ, VIDEOJOGOS

Ação de Formação online

## PROGRAMA

Formação dividida em 3 Módulos:

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

**Módulo II** - Internet e Videojogos;

**Módulo III** - Abordagens clínicas e psicossociais aos indivíduos jogadores patológicos

## METODOLOGIAS

Utilização conjunta de métodos expositivos e dinâmicos, discussão orientada, com recurso a diferentes técnicas pedagógicas potenciadoras da aprendizagem.

## RECURSOS

Plataforma Webex Meetings

## REQUISITOS

Requisito tecnológico essencial para a frequência da ação de formação: ter boa ligação à Internet, webcam e microfone ligados/ativos durante toda a formação

## CERTIFICAÇÃO

No final da ação cada formando receberá um certificado de frequência, emitido pelo SICAD, caso tenha participado em 85% do total de horas da ação.

## METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Questionário de avaliação da ação de formação (preenchimento obrigatório). O certificado de frequência de formação só será emitido mediante o preenchimento deste questionário.

**- INSCRIÇÕES  
AQUI -**

### INFORMAÇÕES

[formacao@icad.min-saude.pt](mailto:formacao@icad.min-saude.pt)

[www.icad.pt](http://www.icad.pt)

Tel. (+) 351 21 111 90 00

### LOCAL

Parque de Saúde Pulido Valente.

Alameda das Linhas de Torres, n.º

117, Edifício ICAD

1750 -147 Lisboa



SAÚDE



ICAD

Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, I.P.

# ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – *ONLINE*, ECRÃ, VIDEOJOGOS

Ação de Formação *online*

## PROGRAMA

### 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). 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
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 I**  
**19, 22 E 23 DE**  
**FEVEREIRO DE 2024**

– 10 Horas –

## METODOLOGIAS

Sessões teórico-práticas com exposição teórica de conteúdos, exploração ativa por parte dos/as participantes dos temas abordados, análise de casos práticos, e desenvolvimento de estratégias de intervenção preventivas.

## HORÁRIO

Sessão 1 | 9h30 – 13h00  
Sessão 2 | 9h30 – 13h00  
Sessão 3 | 9h30 – 12h30

## FORMADOR

**Eduarda Ferreira**  
(Universidade Nova de Lisboa)

## INFORMAÇÕES

[formacao@icad.min-saude.pt](mailto:formacao@icad.min-saude.pt)

[www.icad.pt](http://www.icad.pt)

Tel. (+) 351 21 111 90 00

## LOCAL

Parque de Saúde Pulido Valente.  
Alameda das Linhas de Torres, n.º  
117, Edifício ICAD  
1750 -147 Lisboa



# ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ, VIDEOJOGOS

Ação de Formação online

## PROGRAMA

### MÓDULO II | INTERNET, ECRÃS E VIDEOJOGOS

O uso excessivo e descontrolado da *Internet*, ecrãs e de vídeo jogos 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 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. Aspetos 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 II**  
**26, 29 DE**  
**FEVEREIRO, 1, 4 E 6**  
**DE MARÇO DE 2024**

– 20 Horas –

## METODOLOGIAS

Sessões teórico-práticas com exposição teórica de conteúdos, exploração ativa por parte dos/as participantes dos temas abordados, análise de casos práticos, e desenvolvimento de estratégias de intervenção preventivas.

## HORÁRIO

Sessão 4 | 9h00 – 13h00  
Sessão 5 | 9h00 – 13h00  
Sessão 6 | 9h00 – 13h00  
Sessão 7 | 9h00 – 13h00  
Sessão 8 | 9h00 – 13h00

## FORMADORES

**João Faria e Pedro Rodrigues**  
(ambos do PIN – Partners in Neuroscience)

#### INFORMAÇÕES

[formacao@icad.min-saude.pt](mailto:formacao@icad.min-saude.pt)

[www.icad.pt](http://www.icad.pt)

Tel. (+) 351 21 111 90 00

#### LOCAL

Parque de Saúde Pulido Valente.  
Alameda das Linhas de Torres, n.º  
117, Edifício ICAD  
1750 -147 Lisboa



# ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ, VIDEOJOGOS

Ação de Formação *online*

## PROGRAMA

### MÓDULO III | PERTURBAÇÃO DO JOGO/JOGO PATOLÓGICO

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). (Pedro Hubert, 2019). O número de jogadores com problemas a procurar ajuda nas estruturas de públicas de tratamento tem aumentado (SICAD, 2018). 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;
5. Fatores de risco (comorbilidades, género, traços personalidade...);
6. Outras adições sem substância;
7. *Continuum* de risco (uso-abuso-dependência);
8. Jogo e Jogadores *online*;
9. Adolescentes/Jovens adultos *On/Offline*;
10. Jogo responsável *Offline* e *Online*;
11. Tratamento: alguns conceitos universais;
12. Casos clínicos clássicos.

**MÓDULO III**  
**8, 11, 13, 15 E 18 DE**  
**MARÇO DE 2024**

– 20 Horas –

## METODOLOGIAS

Sessões teórico-práticas com exposição teórica de conteúdos, exploração ativa por parte dos/as participantes dos temas abordados, análise de casos práticos, e desenvolvimento de estratégias de intervenção preventivas.

## HORÁRIO

Sessão 9 | 9h00 – 13h00  
Sessão 10 | 9h00 – 13h00  
Sessão 11 | 9h00 – 13h00  
Sessão 12 | 9h00 – 13h00  
Sessão 13 | 9h00 – 13h00

## FORMADOR

**Pedro Hubert** (Instituto de Apoio ao Jogador)

## INFORMAÇÕES

[formacao@icad.min-saude.pt](mailto:formacao@icad.min-saude.pt)

[www.icad.pt](http://www.icad.pt)

Tel. (+) 351 21 111 90 00

## LOCAL

Parque de Saúde Pulido Valente.  
Alameda das Linhas de Torres, n.º  
117, Edifício ICAD  
1750 -147 Lisboa

