



## 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 15 de maio a 28 de junho de 2023 decorreu, através da plataforma Webex Meetings, a **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.



## 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) <sup>1</sup>. 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;

---

<sup>1</sup> 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.

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 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 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)<sup>2</sup>.

O número de jogadores com problemas a procurar ajuda nas estruturas de públicas de tratamento tem aumentado (SICAD, 2019)<sup>3</sup>. 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**  
**ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA – ONLINE, ECRÃ E VIDEOJOGOS**

**DE 15 DE MAIO A 28 DE JUNHO DE 2023**  
- 43 Horas -

**DESTINATÁRIOS**  
Profissionais das áreas social, saúde e educação

**HORÁRIO**  
19h30 - 19h00

**FORMADORES**  
Eduardo Ferreira (Universidade Nova de Lisboa); João Paulo e Pedro Rodrigues (Instituto de Psicologia e Pedagogia em Neurociências) e Pedro Hubert (Instituto de Psicologia da Universidade Nova de Lisboa)

**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.º nível; desenvolver técnicas de intervenção e abordagem terapêutica; conhecer os modelos de prevenção, diagnóstico e tratamento.

**INFORMAÇÕES**  
LOCAL: Parque de Saúde Pulido Valente, Alameda das Linhas de Torres, n.º 117, Edifício SICAD  
CONTACTOS: Tel. (+351) 21 111 90 00 | 1750 - 147 Lisboa

REPUBLICA PORTUGUESA  
SNS

SICAD

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

**METODOLOGIAS**  
Utilização conjunto de métodos teóricos e dinâmicos, discussão orientada, com exercícios, debates, técnicas pedagógicas potenciadoras da aprendizagem.

**RECURSOS**  
Plataforma Webex Meetings

**REQUISITOS**  
Requisito tecnológico essencial para a realização 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 todos os dias de horas de 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**  
LOCAL: Parque de Saúde Pulido Valente, Alameda das Linhas de Torres, n.º 117, Edifício SICAD  
CONTACTOS: Tel. (+351) 21 111 90 00 | 1750 - 147 Lisboa

REPUBLICA PORTUGUESA  
SNS

SICAD

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

<sup>3</sup> 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 33 participantes, maioritariamente do sexo feminino (85%) e de nacionalidade portuguesa (97%) (Figura 1 e 2).

Dos participantes, **34%** têm idades compreendidas entre os 40 e os 49 anos, 30% entre os 20 e os 29 anos e 27% entre os 30 e os 39 anos. 9% dos participantes situam-se entre o intervalo etário dos 50 e os 59 anos (Figura 3).

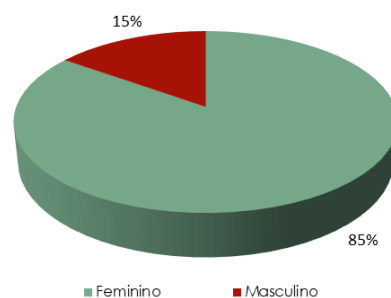
Ao nível de **habilitações literárias** verificou-se que mais de metade dos participantes possuem **licenciatura (52%)** e **48% mestrado**. (Figura 4).

Observa-se uma predominância das áreas de psicologia, serviço social, animação sociocultural, educador social, nutrição e de enfermagem. 3% dos participantes não referem a designação da habilitação literária (Figura 5 e 6).

Dos participantes, **31%** são psicólogos, **22%** enfermeiros, **16%** técnicos superiores, 10% assistentes técnicos, 6% são dirigentes, 3% médicos e 3% estudante estagiário. Encontram-se a exercer funções em organismos públicos e privados: SICAD/CDT, ARS/DICAD/CRI, Hospitais, institutos e em IPSS/ONG. (Figura 7).

Figura 1

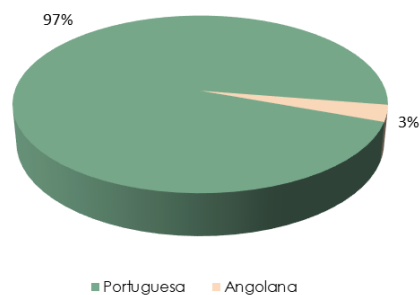
Género (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 2

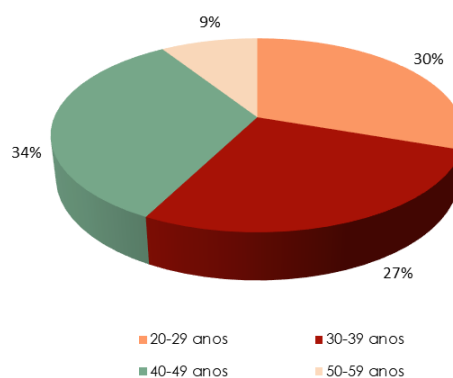
Nacionalidade (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 3

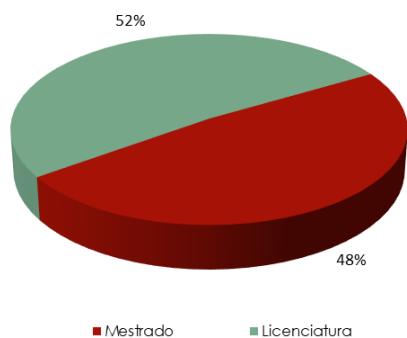
Intervalo Etário (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 4

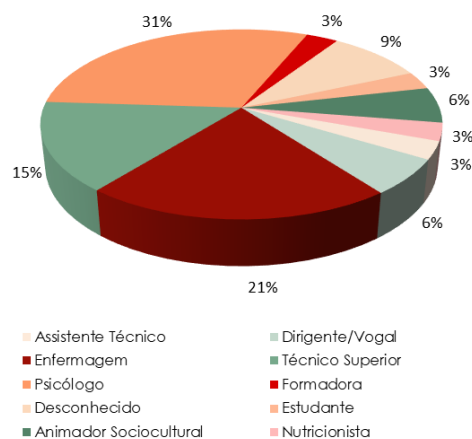
Habilitações Literárias (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 7

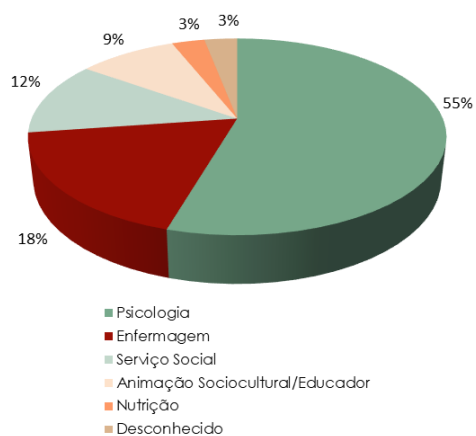
Grupo Profissional (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 5

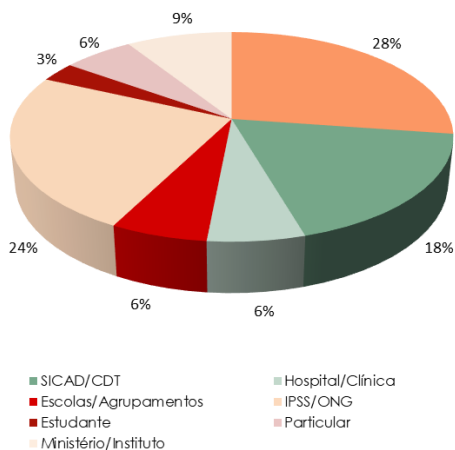
Designação das Habilitações Literárias (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 6

Serviço de Origem (N 33) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Considerando a **distribuição geográfica, por distrito**, por participante, verificou-se que esta formação contemplou formandos de norte a sul de Portugal continental, da Região Autónoma dos Açores e de outros países, nomeadamente de Angola. Os distritos de Coimbra, Aveiro e Viseu são os que apresentam uma maior predominância de participantes seguidos do distrito de Portalegre. Os restantes distritos apresentam uma participação equivalente. Três dos participantes são oriundos da Região Autónoma dos Açores e um dos participantes de Angola (Figura 8).

Figura 8

Distribuição geográfica por Distrito, por participante  
(N= 33) 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 informação sobre a **opinião geral** da ação de formação; a **equipa de formadores** e **organização** da formação bem como **os aspetos mais positivos** da formação, os aspetos **a melhorar** em futuras ações de formação e os **temas de maior importância** para o desempenho das funções profissionais dos participantes.

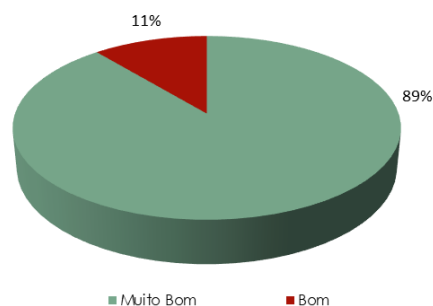


### Opinião Geral

Deste modo e como se pode verificar pela Figura 9, a **ação de formação, em termos globais**, foi avaliada de forma bastante positiva: **89%** dos participantes qualificaram esta formação com **“Muito Bom”**.

Figura 9

Classificação Global da Formação (N= 27) %



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

Relativamente à **Opinião Geral** dos participantes sobre a ação de formação no seu todo e numa escala de “Muito Bom” até “Muito Mau”, verificou-se um **elevado nível de satisfação**.

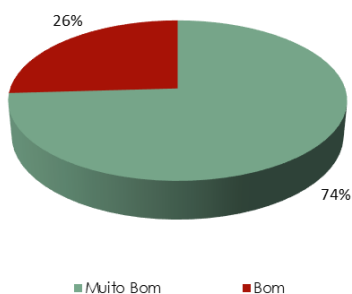
Da avaliação sobressaíram como pontos mais positivos a **“resposta aos objetivos da formação”** e a **“compreensão dos conteúdos expostos/Conhecimentos Adquiridos”** avaliados com muito bom por 89% dos participantes.

A estes dois tópicos seguiram-se os pontos relativos à **“resposta aos objetivos da formação”**, apreciado por **88%** dos participantes como muito bom.

A apreciação dos participantes quanto ao **“contributo para a realização e satisfação pessoal”** foi, também ela, bastante boa (**81%** dos participantes avaliaram com muito bom). Relativamente à **“correspondência com as expectativas iniciais”**, às **“competências técnicas adquiridas”** e ao **“contributo para a realização e desempenho profissional”** **74%** dos participantes atribuíram a avaliação de muito bom. A **Relação Interpessoal estabelecida entre os Participantes**, foi considerada muito bom por 70%.

Figura 10

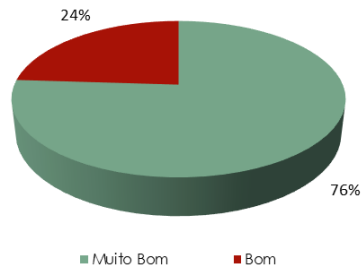
Correspondência com as Expetativas Iniciais  
(N= 27) %



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

Figura 13

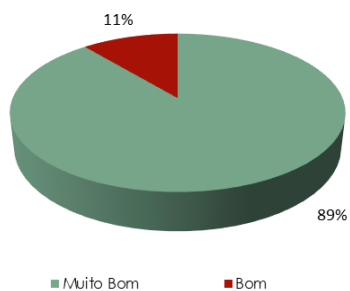
Equilíbrio entre a exposição prática e teórica  
(N= 27) %



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

Figura 11

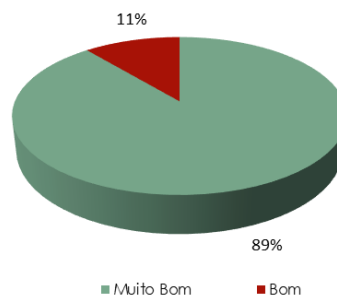
Resposta aos Objetivos da Formação  
(N= 27) %



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

Figura 14

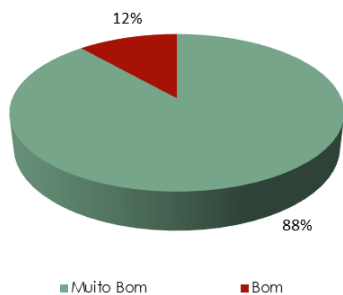
Compreensão dos Conteúdos expostos/Conhecimentos adquiridos (N= 27) %



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

Figura 12

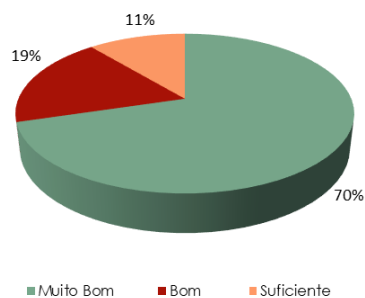
Pertinência dos Temas (N= 26) %



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

Figura 15

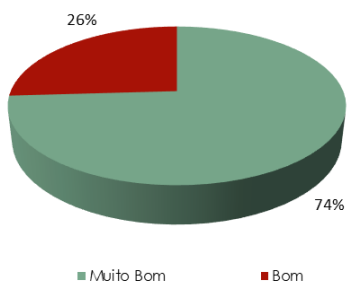
Relação Interpessoal entre os Participantes  
(N= 27) %



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

Figura 16

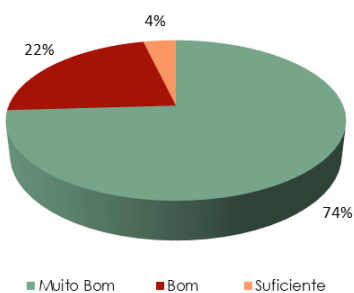
Competências Técnicas Adquiridas (N= 27) %



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

Figura 17

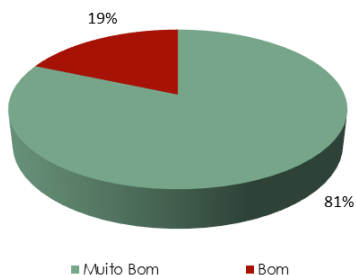
Contributo da Formação para a sua realização e desempenho profissional (N= 27) %



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

Figura 18

Contributo da Formação para a sua realização pessoal (N= 27) %



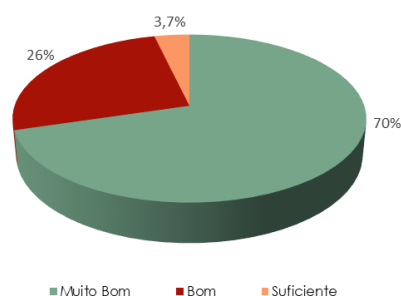
Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

### Equipa de Formadores

No que respeita à **Equipa de Formadores**, verifica-se uma **satisfação global** da parte dos participantes. A formadora **Eduarda Ferreira** foi avaliada com **muito bom** por **70%** dos participantes.

Figura 19

Classificação Global da Formadora Eduarda Ferreira (N= 27) %



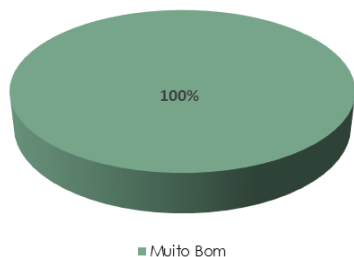
Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação

Salienta-se como pontos mais positivos o **“domínio dos conteúdos”** avaliado por **100%** dos participantes com **muito bom**, o **“esclarecimento de dúvidas”** considerado como **muito bom** por **96%** dos participantes e a **“clareza na exposição das intervenções/matéria”** apreciado por **93%** dos participantes, também, com **muito bom**.

Ainda de destacar os pontos relativos à **“facilidade de contato e de relação com o grupo”** e a **“adequação dos métodos pedagógicos”** apontados como **muito bom** por **81%** dos participantes. A **“motivação para a participação”** avaliada em **78%** como **muito bom** e a **“organização e Qualidade das Intervenções/matérias”** assinalada por **74%** dos participantes como **muito bom**.

Figura 20

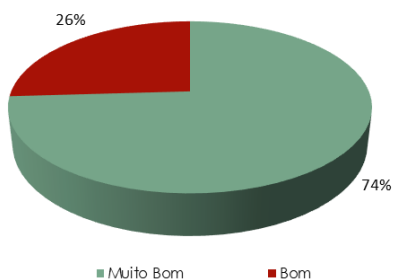
Domínio dos Conteúdos (N= 27) %



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

Figura 21

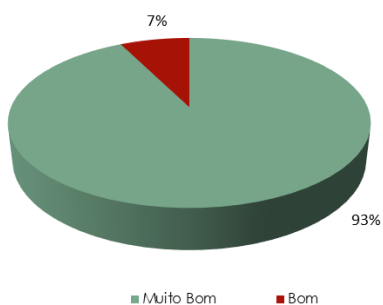
Organização e Qualidade das Intervenções/Materiais (N= 27) %



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

Figura 22

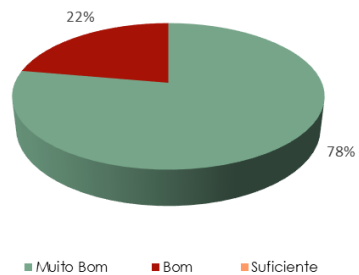
Clareza na Exposição das Intervenções/Matérias (N= 27) %



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

Figura 23

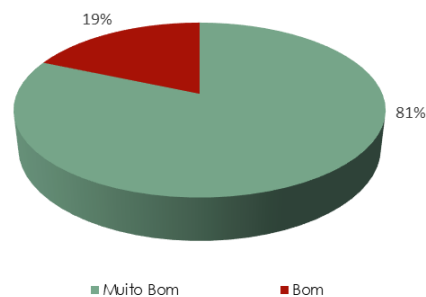
Motivação para a Participação (N= 27) %



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

Figura 24

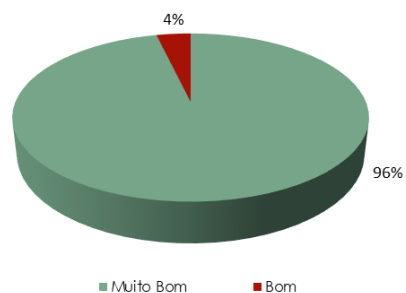
Facilidade de Contacto e de Relação com o Grupo (N= 27) %



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

Figura 25

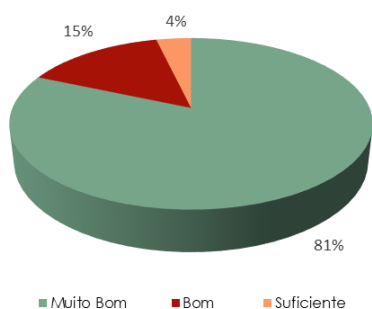
Esclarecimento de Dúvidas (N= 27) %



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

Figura 26

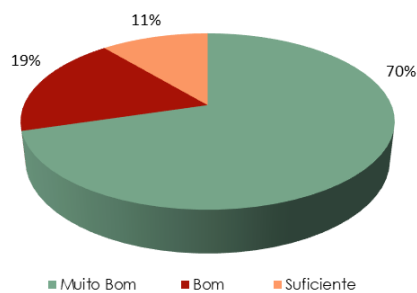
Adequação dos Métodos Pedagógicos (N= 29) %



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

Figura 28

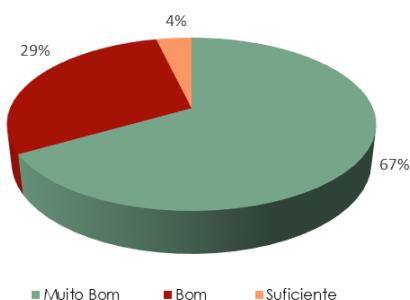
Duração da Ação (N= 27) %



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

Figura 27

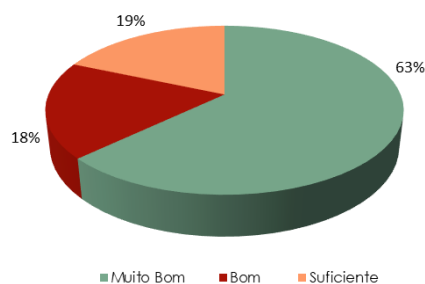
Documentação e Bibliografia Disponibilizada (N= 27) %



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

Figura 29

Carga Horária Diária (N= 27) %



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

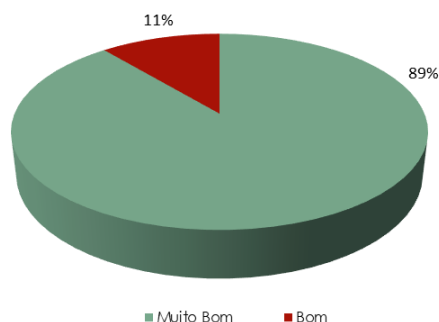
## Organização

Ao nível da **Organização** os participantes mostraram-se mais satisfeitos no que respeita à “**organização técnico administrativa**” e ao **acompanhamento por parte do SICAD** avaliados como  *muito bom*  por **89%** dos participantes.

A “**duração da ação**” foi considerada por **70%** participantes como  *muito bom*  e a “**Carga horária**” como  *muito bom*  por **63%** dos participantes (Figuras 28 a 31).

Figura 30

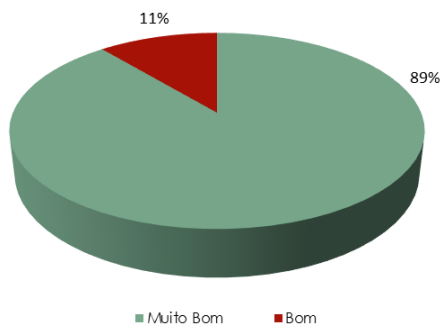
Organização Técnico Administrativa (N= 27) %



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

Figura 31

O acompanhamento por parte do SICAD foi adequado? (N= 27) %



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 21 dos 27 respondentes), destacam-se:

- 1- A qualidade e disponibilidade dos formadores e o seu conhecimento teórico-prático. De salientar a referência à positiva relação estabelecida e envolvimento entre os formadores e os formandos.
- 2- A qualidade dos conteúdos abordados e a complementaridade dos mesmos entre os formadores; pertinência da temática e excelente partilha de conhecimentos. De ressaltar a componente prática das sessões com várias dinâmicas que

possibilitavam a troca de conhecimento e a discussão de casos (casos reais).

### 3- Organização da formação.

Dos três aspetos a melhorar em futuras ações formativas (responderam a esta questão 15 dos 27 respondentes), destacam-se:

- 1- Aumentar o número de horas da formação; potenciar a realização de trabalhos em grupo.
- 2- Mais espaço para partilha, mais realização de casos práticos e maior foco na intervenção.
- 3- Aprofundar área da codependência.

Relativamente aos **2 temas mais importantes para o desempenho das funções profissionais** (responderam a esta questão 18 dos 30 respondentes), salientam-se:

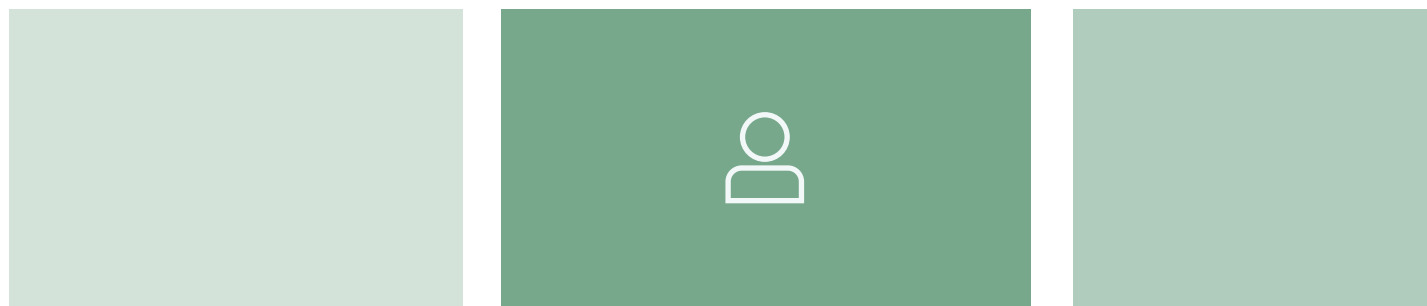
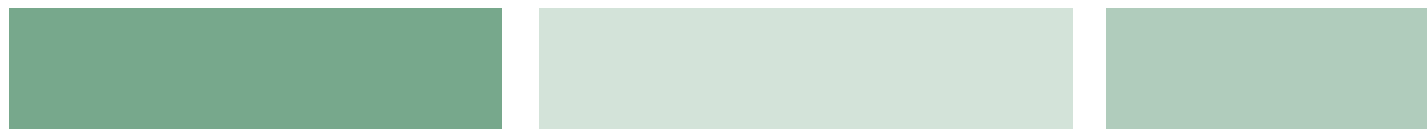
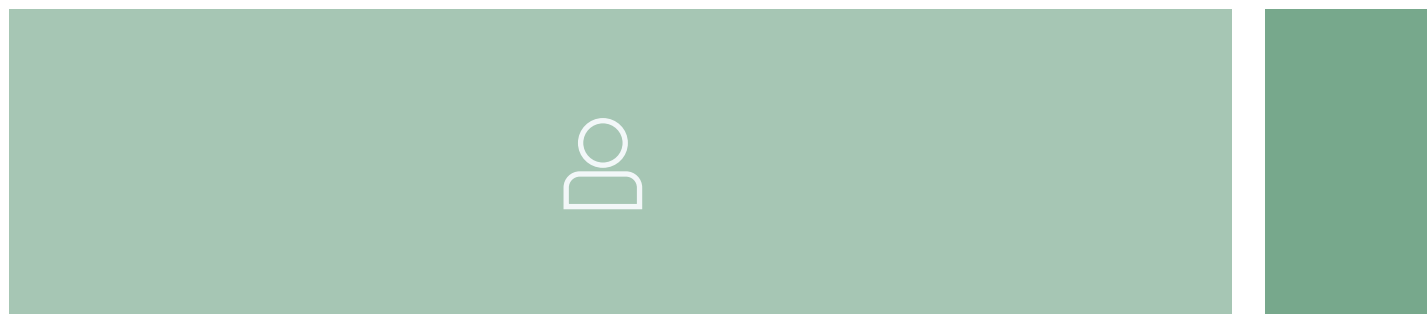
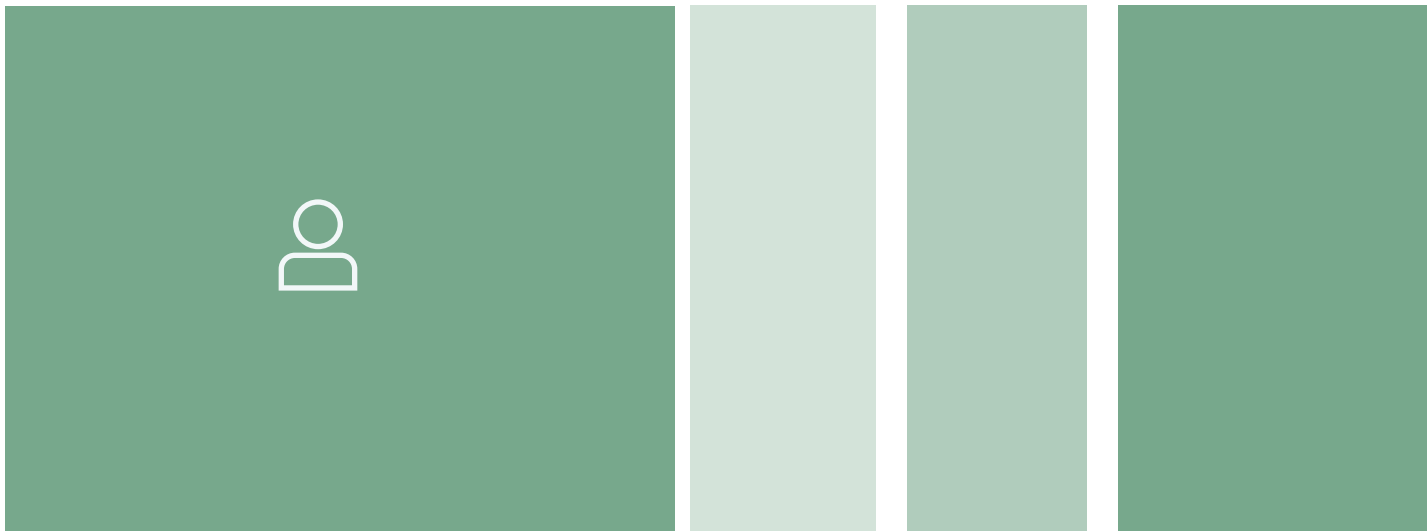
- 1- Cyberbulling, novas substâncias.
- 2- Desenvolvimento de grupos terapêuticos.

### Observações Finais:

Muito obrigado pelo trabalho que o SICAD tem feito.

Tal como já tive oportunidade de referir em contexto de sala de aula online, avalio esta formação ao nível da excelência, pela qualidade dos formadores, da organização, pela pertinência e atualidade dos conteúdos administrados. Parabéns pelo vosso trabalho e agradecida pela oportunidade e privilégio da minha participação.

Formação excelente, acho importante sensibilizar as chefias para a importância da formação contínua na área dos CAD.



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](mailto:sicad@sicad.min-saude.pt) | [www.sicad.pt](http://www.sicad.pt)

 [sicad\\_portugal](https://twitter.com/sicad_portugal)  [SICADPortugal](https://www.facebook.com/SICADPortugal)  [SICADPortugal](https://www.youtube.com/SICADPortugal)