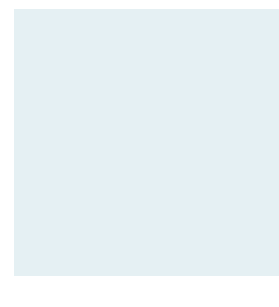
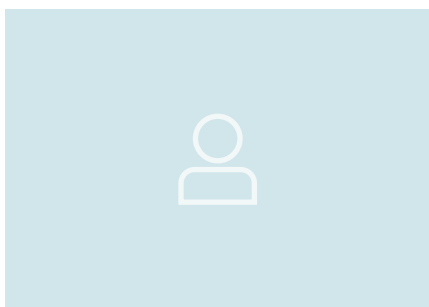
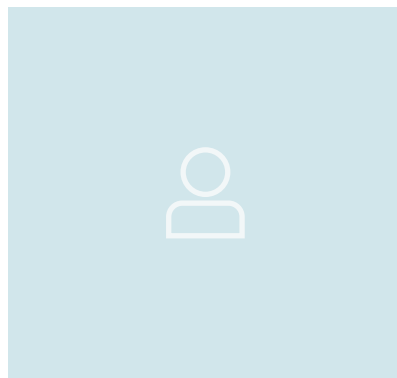
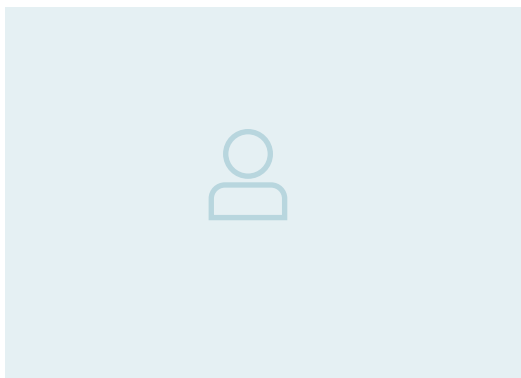
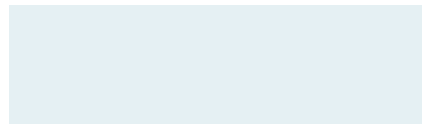
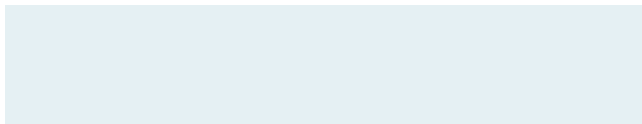


AÇÃO DE FORMAÇÃO

“Estratégias de Intervenção Dependências Sem Substância - Online, ecrã e videojogos”
(2.ª edição)



AÇÃO DE FORMAÇÃO

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



Introdução

De 13 de setembro a 20 de outubro de 2022 decorreu, através da plataforma Webex Meetings, a **ação de formação “Estratégias de Intervenção Dependências Sem Substância - Online, ecrã e videojogos”**, de **48 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, 8h (Eduarda Ferreira); Módulo II, 20h (João Faria e Pedro Rodrigues)

e Módulo III, 20h (Pedro Hubert), repartidos por períodos de 4h.



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 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.



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 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 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 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;

5. Fatores de risco (comorbilidades, idade, género, traços personalidade, etc);
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.

Ação de Formação online
ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA - ONLINE, ECRÃ E VIDEOJOGOS

DE 13 DE SETEMBRO A 20 DE OUTUBRO DE 2022
- 48 Horas -
DESTINATÁRIOS
Profissionais das áreas social, saúde e educação
HORÁRIO
19h00 - 19h30
FORMADORES
Eduardo Ferreira (Universidade Nova de Lisboa); João Paiva e Pedro Rodrigues (Centro do Alívio - Portugal in Neurociências) e Pedro Hubert (Instituto de Apoio ao Jogador).

INTRODUÇÃO
As novas tecnologias de informação e comunicação, a Internet e a saúde jogam hoje símbolos da modernidade económica, política, social, relacional e cultural que inauguraram um dos maiores fenômenos mundiais - a globalização tecnológica. As novas tecnologias vão potenciando um conjunto significativo e variado de transformações ao nível das relações sociais, da comunicação, do trabalho, do entretenimento e da aquisição de conhecimentos, assumindo um papel cada vez mais importante nos comportamentos e práticas da sociedade e dos indivíduos. A integração tecnológica mundial ampliou a um ritmo exponencial, definindo uma sociedade de novas revoluções de entretenimento igualmente diferenciadas. 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, à dependência de substâncias psicoativas, tornando-se num dos maiores e complexos desafios atuais de compreensão e atuação. Resultados de estudos recentes (previstos aos jovens que participam no Dia de Defesa Nacional (SICAD, 2022), apontam para 50,28 dos jovens com 13 anos jogam online, sendo que um em cada dez despende mais de 3 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 sociais emocionais. Assim, a uma cada vez maior utilização de smartphones, também por parte de crianças e jovens, que se mantêm online num continuum. A semelhança das dependências com substância, utilização problemática da Internet tem-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, socialização face-a-face com os outros, desporto).

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, diagnósticos e

INFORMAÇÕES
formacao@sicad.pt
www.sicad.pt
Tel (+351) 211 211 90 00

LOCAL
Parque de Saúde Público Valente,
Alameda das Linhas de Torres, n.º
117, 28160-5100
7750-147 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

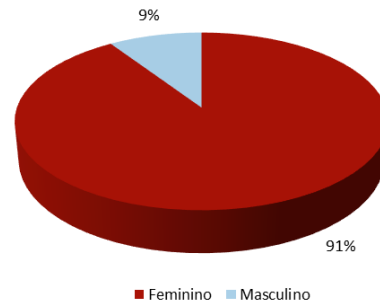
A ação de formação *online* “**Estratégias de Intervenção: Dependências sem substância – online, ecrã e videojogos**”, contou com **32 participantes**, maioritariamente do sexo feminino (91%) e com idades compreendidas entre os 40 e 49 anos (44%) e os 30 e os 39 anos (37%), os 50 e 59 anos (13%). Os intervalos etários entre os 20 e 29 anos são os menos predominantes (Figura 1 e 2).

Ao nível de **habilitações literárias**, **47%** dos participantes possuem mestrado, **44%** licenciatura, **6%** doutoramento e **3%** ensino secundário (Figura 3) em diferentes áreas tais como psicologia, enfermagem, serviço social/sociologia, biologia/toxicologia, medicina, educação social e técnico psicossocial (Figura 4).

Profissionalmente 76% dos participantes são técnicos superiores e psicólogos e encontram-se a exercer funções em organismos públicos: SICAD/CDT, na ARS/DICAD/CRI, Centros Hospitalares, IPSS/ONG; IPDJ e Direção Regional de Prevenção e Combate às Dependências (Figura 5 e 6). Desconhece-se o serviço de origem de um dos participantes.

Figura 1

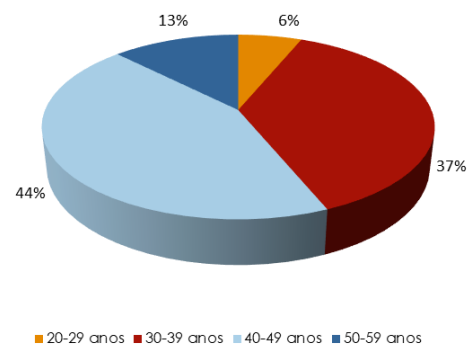
Género (N 32) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 2

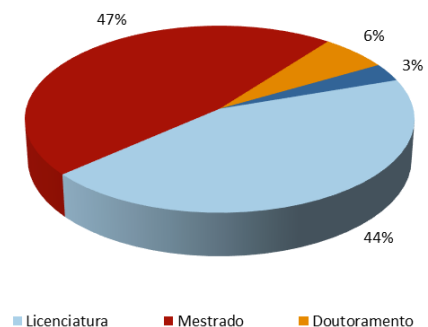
Intervalo Etário (N 32) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 3

Habilitações Literárias (N 32) %

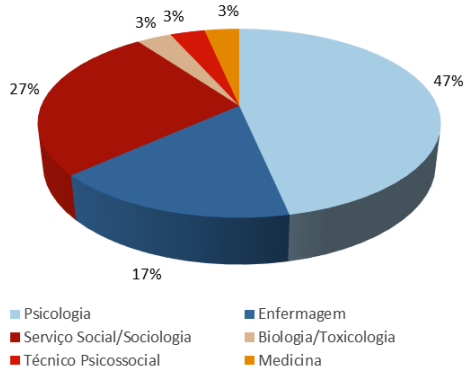


Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição



Figura 4

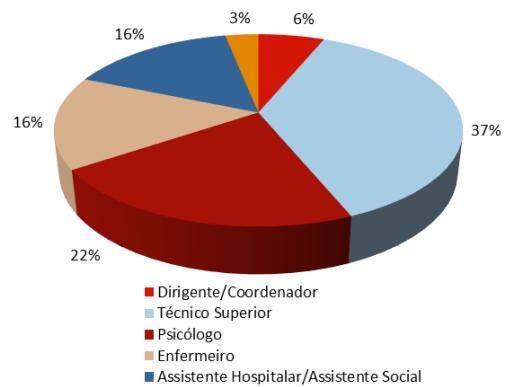
Designação das Habilitações Literárias (N 32) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 6

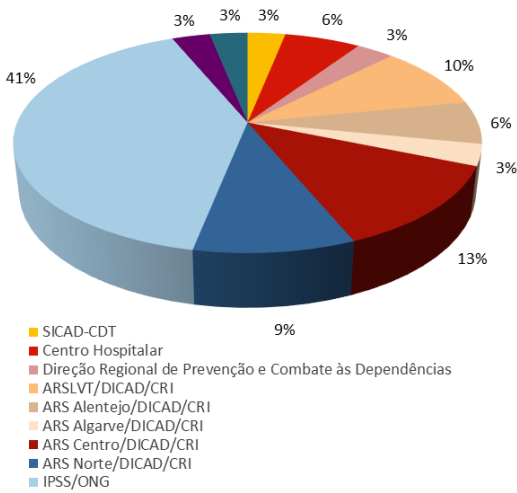
Grupo Profissional (N 32) %



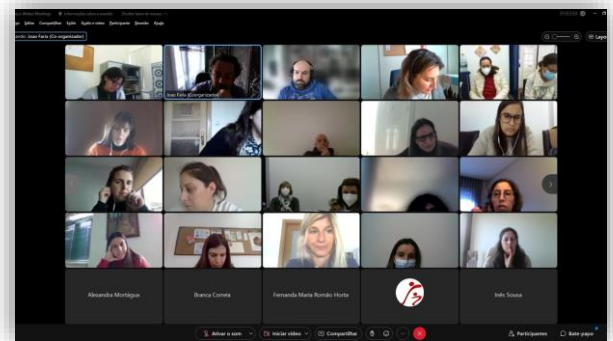
Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição

Figura 5

Serviço de Origem (N 32) %



Fonte: SICAD/DMI-Formação: Ficha de Inscrição



| Criteria | During the last year... |
|---------------|--|
| Preoccupation | ...have there been periods when all you could think of was the moment that you could play a game? |
| Tolerance | ...have you had diminished pleasure you wanted to play more? |
| Withdrawal | ...have you been feeling miserable when you were unable to play a game? |
| Persistence | ...were you unable to reduce your time playing games, after others had repeatedly told you to play less? |
| Escape | ...have you played games so that you would not have to think about anything else? |
| Problems | ...have you had arguments with others about the consequences of your gaming behavior? |
| Deception | ...have you hidden the time you spend on games from others? |
| Displacement | ...have you lost interest in hobbies or other activities because gaming is all you wanted to do? |
| Conflict | ...have you experienced serious conflicts with family, friends, or partner because of gaming? |



Considerando a **distribuição geográfica, por Distrito**, por participante, verificou-se que esta formação contemplou formandos do norte ao sul de Portugal, incluindo a Região Autónoma dos Açores. Os distritos do **Porto** e de **Lisboa** registaram um maior número de participantes, seguidos dos distritos de **Viseu** e **Braga**. Os restantes formandos estão distribuídos equitativamente pelas restantes regiões (Figura 7).

Figura 7

Distribuição geográfica por distrito, por participante
(N= 32) N.º





Avaliação Pós-Formação

No final da ação de formação foi solicitado o preenchimento de um **questionário online de avaliação global da formação**, anónimo, com o objetivo de contribuir para o aperfeiçoamento e melhoria da qualidade da oferta formativa do SICAD. O questionário continha questões fechadas, que foram tratadas através de análise estatística descritiva, e questões abertas, às quais se procedeu a análise de conteúdo.

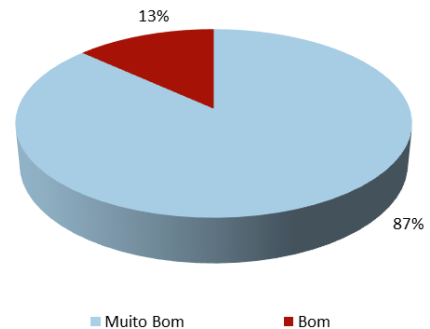
Pretendeu-se recolher informação sobre a **opinião geral** da ação de formação; a **equipa de formadores** e **organização** da formação bem como **os aspetos mais positivos** da formação, os aspetos **a melhorar** em futuras ações de formação e os **temas de maior importância** para o desempenho das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

Opinião Geral

Deste modo e como se pode verificar na Figura 8, a **ação de formação, em termos globais**, foi avaliada por **87%** dos participantes com **“Muito Bom”**, sendo apenas considerada com **“Bom”** por **13%** dos formandos.

Figura 8

Classificação Global da Formação (N= 30) %



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

Relativamente à **Opinião Geral** avaliada numa escala de **“Muito Bom”** até **“Muito Mau”**, sobressaíram como **pontos mais positivos** a **“pertinência dos temas”**, considerada como **muito bom** por **97%** dos participantes e a **“resposta aos Objetivos da Formação”** tida, também, como **muito bom** por **80%** dos participantes.

Considerado também como **muito bom** por **77%** dos participantes encontra-se o ponto relativo ao **“contributo da Formação para a sua realização e satisfação pessoal”**.

A **correspondência da formação com as expectativas iniciais dos formandos** contou com uma avaliação de **muito bom** por **73%** dos participantes.

Relativamente à **“compreensão dos conteúdos expostos/conhecimentos adquiridos”** verificou-se uma satisfação muito positiva por parte dos participantes, avaliada por **72%** como **muito bom**.



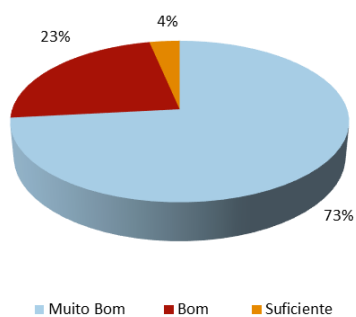
O “**contributo da Formação para a sua realização e desempenho profissional**” foi, também, considerado como *muito bom* por 70% dos participantes.

64% dos participantes considerou o “**equilíbrio entre a exposição prática e teórica**” como *muito bom*

Como pontos a melhorar salienta-se o ponto respeitante à “**relação interpessoal entre os participantes**”.

Figura 9

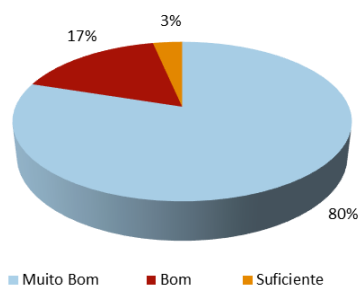
Correspondência com as Expetativas Iniciais (N= 30) %



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

Figura 10

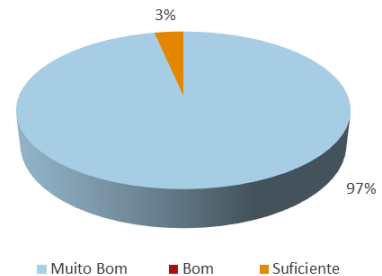
Resposta aos Objetivos da Formação (N= 30) %



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

Figura 11

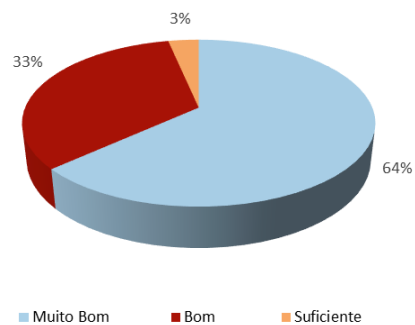
Pertinência dos Temas (N= 30) %



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

Figura 12

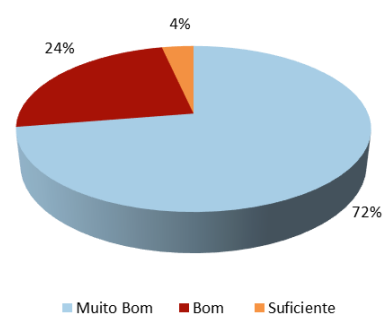
Equilíbrio entre a exposição prática e teórica (N= 30) %



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

Figura 13

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

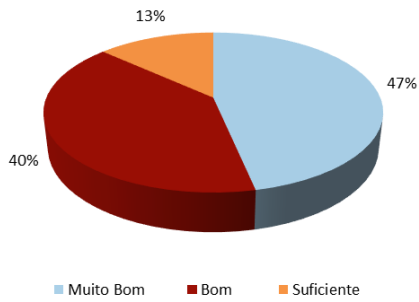


Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação



Figura 14

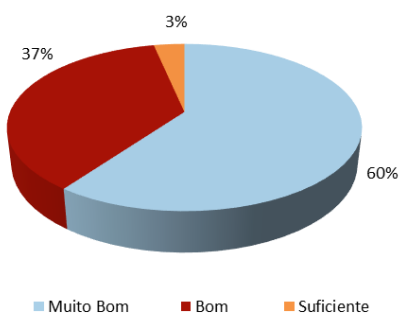
Relação Interpessoal entre os Participantes (N= 30) %



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

Figura 15

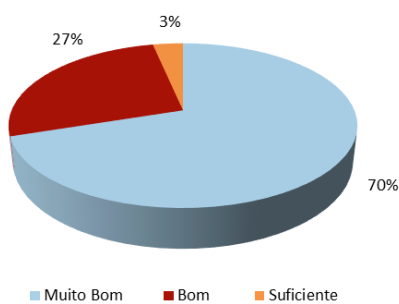
Competências Técnicas Adquiridas (N= 30) %



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

Figura 16

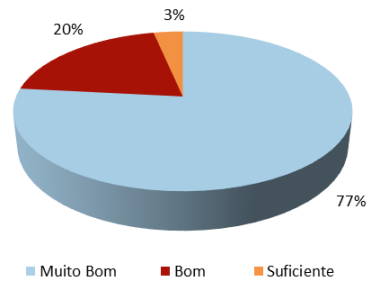
Contributo da Formação para a sua realização e desempenho profissional (N= 30) %



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

Figura 17

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** da parte dos participantes, que avaliaram o formador **Pedro Rodrigues** com **muito bom por 57%**.

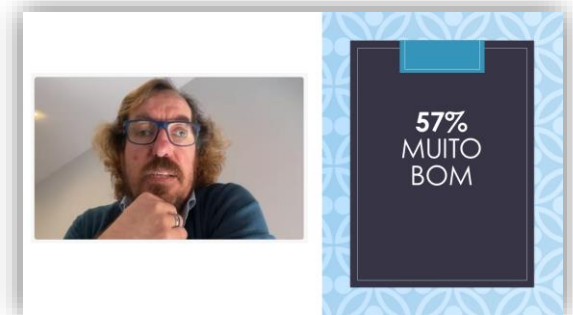
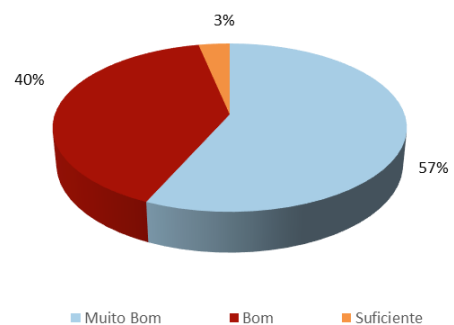


Figura 18

Classificação Global do Formador Pedro Rodrigues (N= 30) %



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



Salientam-se como pontos mais positivos o **“domínio de conteúdos”**, considerado como muito bom por 87% dos participantes, seguido do **“esclarecimento de dúvidas”** avaliado como muito bom por 83% dos participantes.

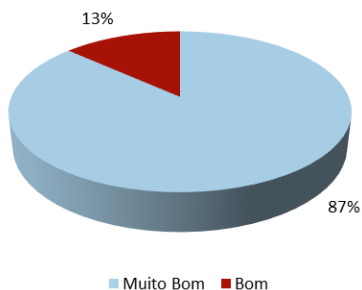
A **“Organização e Qualidade das Intervenções/matérias”** e a **“clareza na exposição das Intervenções/matéria”** foram também avaliados respetivamente como muito bom por 80% dos participantes.

A **“facilidade de contacto e de relação com o grupo”** foi considerada pelos participantes como muito bom por 70% dos participantes.

Não menos relevantes e, também, com avaliação positiva encontram-se os pontos referentes à **“adequação dos métodos pedagógico”** e a **“documentação e bibliografia disponibilizada”**.

Figura 19

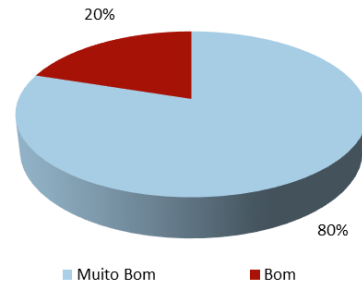
Domínio dos Conteúdos (N= 30) %



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

Figura 20

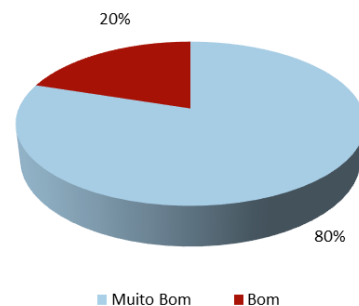
Organização e Qualidade das Intervenções/Materiais (N= 30) %



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

Figura 21

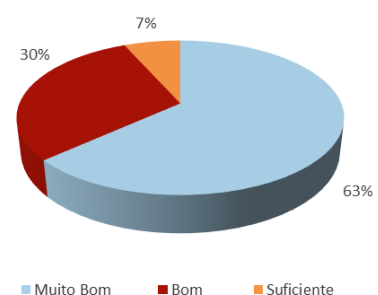
Clareza na Exposição das Intervenções/Matérias (N= 29) %



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

Figura 22

Motivação para a Participação (N= 30) %

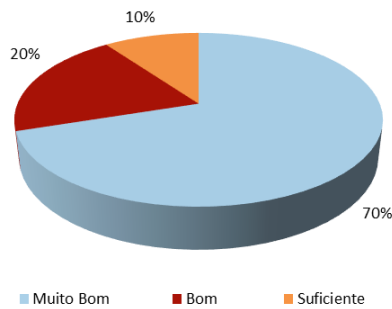


Fonte: SICAD/DMI-Formação: Questionário Pós-Formação



Figura 23

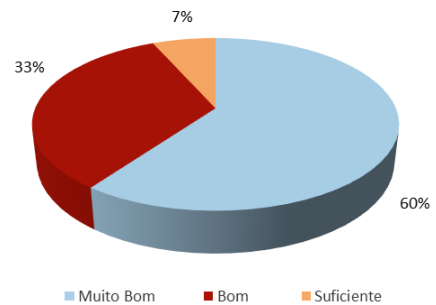
Facilidade de Contacto e de Relação com o Grupo (N= 30) %



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

Figura 26

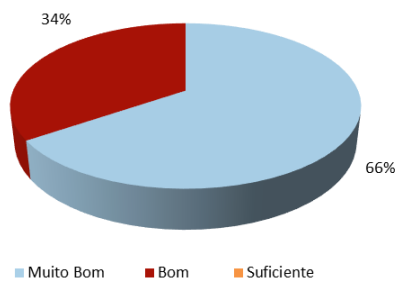
Documentação e Bibliografia Disponibilizada (N= 30) %



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

Figura 24

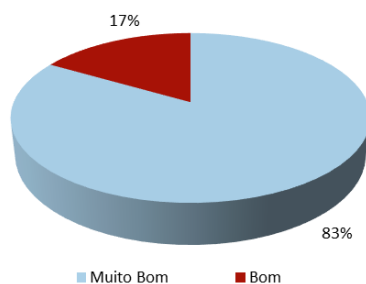
Adequação dos Métodos Pedagógicos (N= 29) %



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

Figura 25

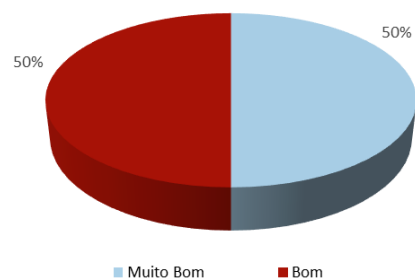
Esclarecimento de Dúvidas (N= 30) %



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

Figura 27

Duração da Ação (N= 30) %



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

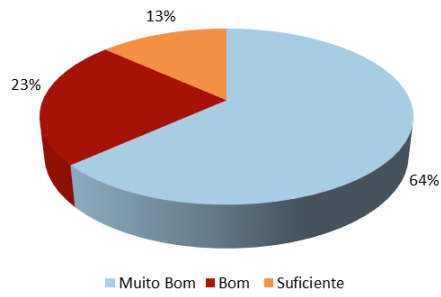
Organização

Ao nível da **Organização** os participantes mostraram-se mais satisfeitos no que respeita à **adequação do acompanhamento por parte do SICAD** e à “**organização técnico administrativa**” ambas consideradas por **90%** dos participantes como muito bom. A “**Carga horária**” formativa foi avaliada por **64%** dos participantes como muito bom e por **23%** como bom. Quanto à “**duração da ação**” foi considerada respetivamente como muito bom e bom por **50%** dos participantes (Figuras 27 a 30).



Figura 28

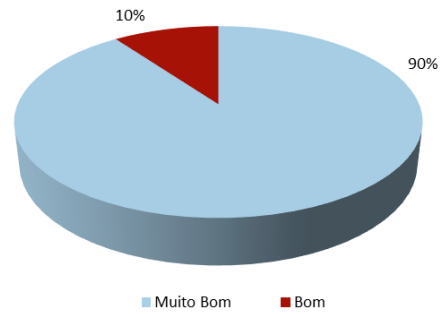
Carga Horária Diária (N= 30) %



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

Figura 30

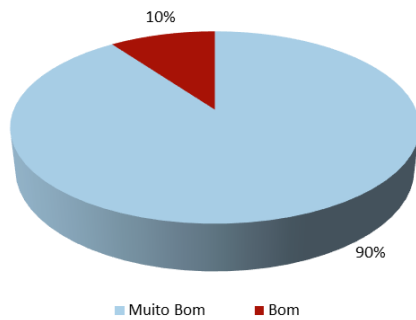
O Acompanhamento por parte do SICAD foi adequado? (N= 30) %



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

Figura 29

Organização Técnico Administrativa (N= 30) %



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



Aspetos globais da formação

Através da aplicação do *Questionário Pós Formação* pretendeu-se, ainda, analisar os **aspetos mais positivos** da formação, os **aspetos a melhorar** em futuras ações formativas e os **temas mais importantes** para o desempenho das funções profissionais dos participantes.

Assim, e no que concerne aos **três aspetos mais positivos** desta ação de formação (responderam a esta questão 20 dos 30 participantes), destacam-se:

- 1- No que respeita à equipa de **formadores**: salienta-se a **qualidade dos formadores, o profissionalismo** e a sua vasta experiência profissional. Foram ainda aspetos sublinhados o **enorme conhecimento técnico-científico** dos formadores, a partilha de conhecimento e a motivação para a participação dos formandos.
- 2- Relativamente aos **conteúdos** destaca-se a **pertinência dos temas e a sua atualidade**, informação atualizada e a disponibilização de ferramentas de avaliação e intervenção. Como complementaridade foi, também, ressaltada a **exposição de casos práticos e de testemunhos reais** ao longo da formação que permitiu maior assimilação dos conteúdos apresentados.
A **aquisição de novos conhecimentos e de novas práticas de intervenção** foram também sublinhadas pelos participantes.

De ressaltar ainda a adequação teórico-prática dos conteúdos expostos;

- 3- A **Interação dos formadores com os formandos e a disponibilidade dos formadores** para esclarecerem dúvidas foram, ainda, aspetos sublinhados pelos participantes.
- 4- Relativamente à **organização da formação** sublinhou-se o excelente apoio na área administrativa, a organização da formação e do material disponibilizado, bem como a duração da ação. O facto de ser em **modalidade online** permitiu a participação de pessoas de diferentes zonas geográficas.
- 5- **Globalmente** a formação foi avaliada como **muito positiva** e todos os formadores foram avaliados como **muito bom**.

Dos **três aspetos a melhorar em futuras ações formativas** (responderam a esta questão 14 dos 30 participantes), destacam-se:

- 1- **Duração/sessão**: A duração de cada sessão passar de 4h00 para 3h00 e iniciar um pouco mais tarde;
- 2- **Favorecer o diálogo entre os formandos, potenciar a participação mais ativa** de todos e mais **dinâmica de grupo**;
- 3- **Aumentar a carga horária** para casos práticos e discussão de casos. Aprofundar o tema da avaliação de risco, critérios e questionários com casos práticos de



análise de resposta. Abordar um pouco mais o tema das redes sociais.

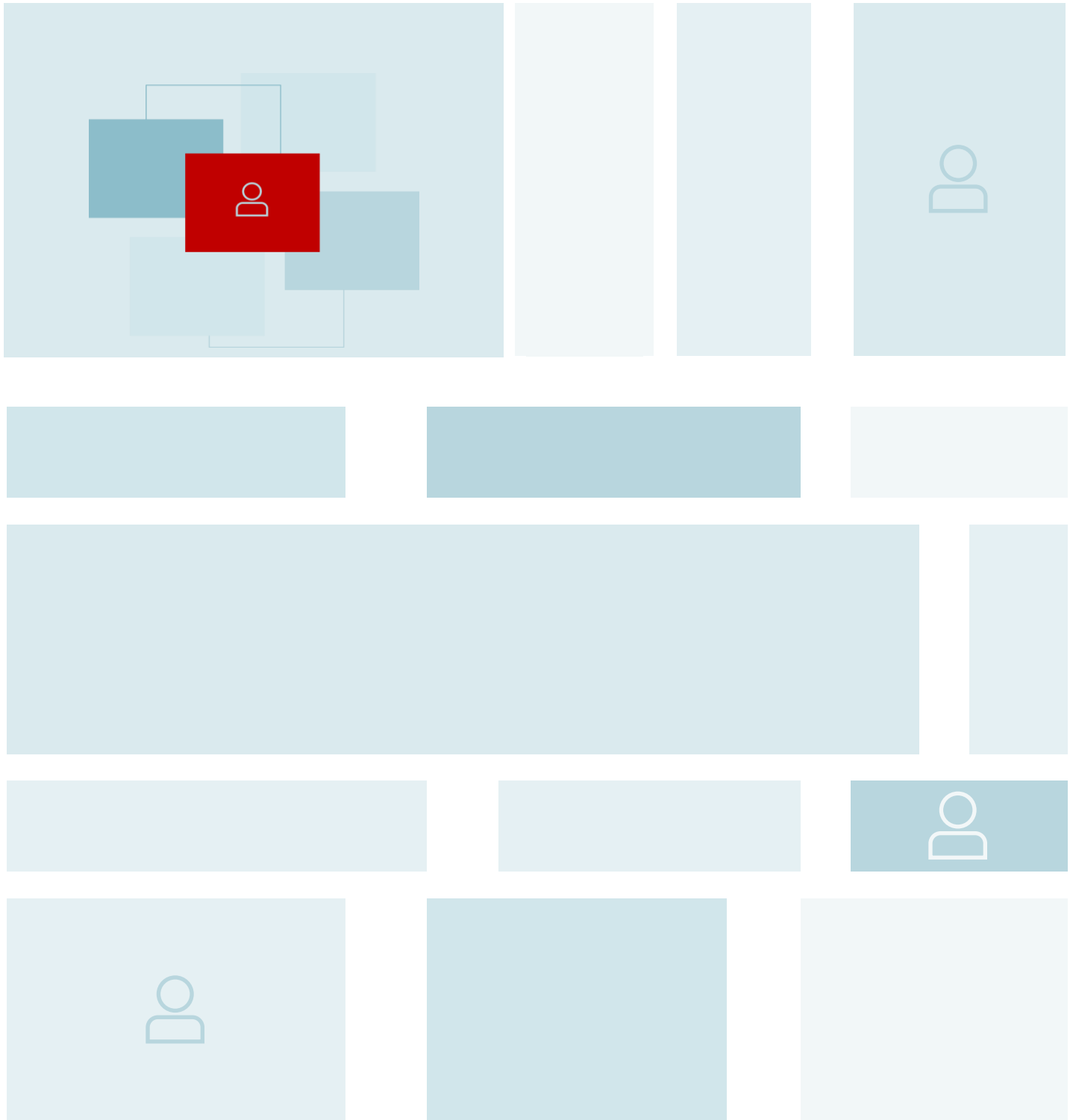
Relativamente aos **2 temas mais importantes** para os participantes para o desempenho das suas funções profissionais (responderam a esta questão 16 dos 30 participantes), salientam-se:

- 1-** Redes sociais e utilização abusiva dos ecrãs;
- 2-** Tratamento de dependentes da cannabis.

A título de **observações finais**:

- Reforçou-se a excelente organização da formação por parte do SICAD e a excelência e qualidade dos formadores.

- Sublinhou-se ter sido uma formação que permitiu reforçar a motivação para aprofundar conhecimentos técnico-científicos na área do jogo e dependências online.



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

