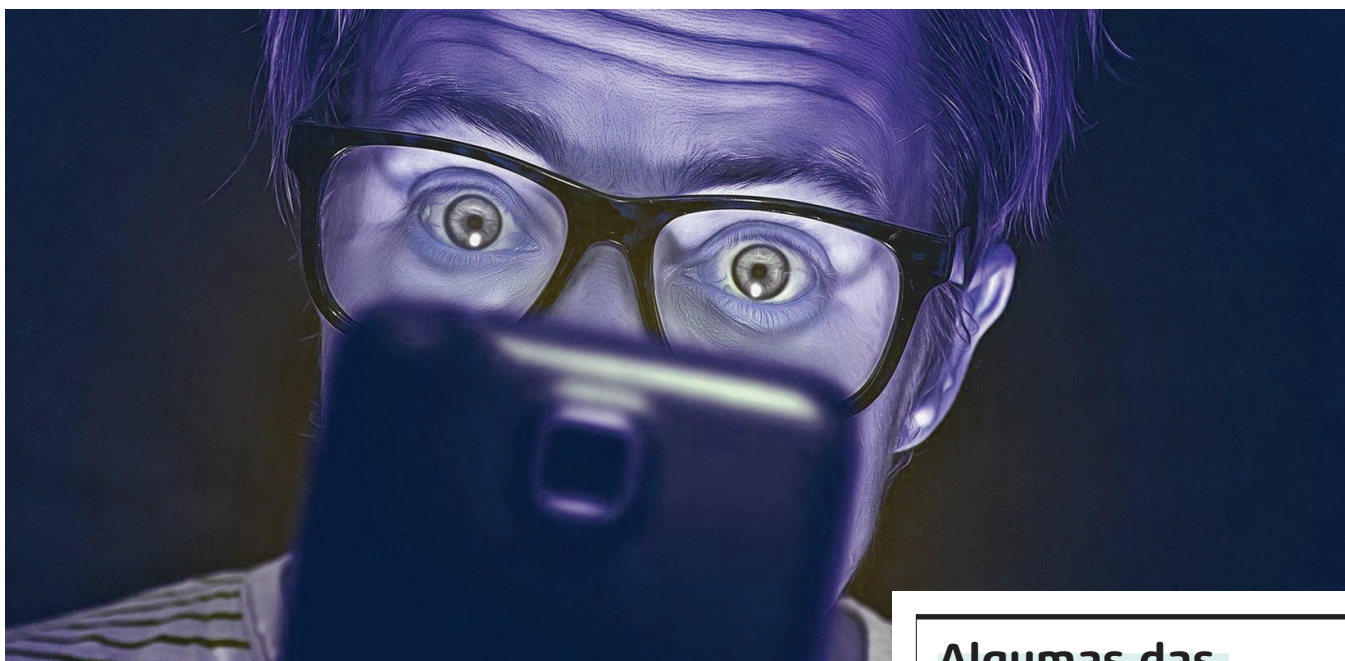


Como lidar com as dependências online?

O Centro Internet Segura está a promover o lançamento do seu recurso mais recente: “Dependências Online”, um guia prático que aborda as questões mais frequentes sobre o impacto do comportamento e das dependências *online* na saúde em geral.



Da autoria de Ivone Patrão, em parceria com o centro de sensibilização do Centro Internet Segura, este recurso foi desenvolvido com o objetivo de proporcionar **orientações práticas a pais, educadores, professores e todos aqueles que aceitem o desafio da promoção da gestão saudável do comportamento *online*.**

O guia foi organizado em função de um conjunto de FAQ´s (Perguntas Frequentes), apresentando recomen-

dações e orientações práticas sobre os seguintes temas: **Quais são as repercussões no sono e na alimentação devido ao uso excessivo dos ecrãs? O que é a socialização digital? Os jovens devem ter atividades e interesses não tecnológicos? Quem é que se sente ciberseguro? Quais são os fenómenos online mais frequentes? A identidade digital corresponde à identidade real? Existe uma parentalidade digital?**

A resposta a cada questão tem por base uma revisão científica da literatura, a investigação na área e a experiência clínica. **Cada uma das respostas inclui exemplos e orientações específicas.** Neste contexto atual, em que a dimensão digital está embebida na dimensão real e em que as atividades e os instrumentos tecnológicos se tornaram numa parte indissociável da nossa forma de estar, **são vários os desafios que a tecnologia coloca às famílias, escolas e comunidades.** Para responder a esses desafios é importante desenhar estratégias e identificar instrumentos que permitam adequar respostas às complexidades desses desafios. O Centro Internet Segura espera que este guia seja um desses instrumentos.

Algumas das recomendações práticas que é possível encontrar no Guia Dependências Online

- #1** Sensibilizar, de forma contínua, crianças e jovens para as vantagens e riscos *online*, desde a primeira infância;
- #2** Experimentar em conjunto, crianças, jovens, pais, educadores e professores, as potencialidades das TIC – para que possam partilhar interesses e dúvidas;
- #3** Gerir a autonomia na relação com as TIC. Estabelecer compromissos na gestão da tecnologia, ao longo do tempo, com diferentes graus de autonomia de acordo com a faixa etária;
- #4** Prestar apoio na gestão emocional dos riscos que as TIC podem colocar;
- #5** Procurar ajuda em situações clínicas que necessitam de uma avaliação e intervenção junto de um profissional na área da saúde mental.



Sobre a autora: Ivone Patrão é Psicóloga Clínica e da Saúde. Desenvolve há vários anos intervenção clínica no Serviço Nacional de Saúde, com crianças, jovens e famílias, em específico nos últimos anos na área das dependências da tecnologia.