

Estar online pode ter impacto na saúde

O Centro Internet Segura lançou o Guia de Dependências Online, que apresenta um conjunto de orientações para a gestão saudável dos comportamentos online.



GUIA: DEPENDÊNCIAS ONLINE
ORIENTAÇÕES PARA A GESTÃO SAUDÁVEL
DOS COMPORTAMENTOS ONLINE



Faz o teu diagnóstico

Um utilizador da Internet é considerado dependente se:

Frequência

A atividade online torna-se predominante na sua vida ou põe em causa necessidades básicas (sono, alimentação, higiene) e as rotinas (estudo, trabalho, lazer)

Mudança no humor

A atividade online altera os estados de humor: procura da Internet para tranquilização ou excitação

Tolerância

A necessidade de passar cada vez mais tempo em atividades na Internet para obter satisfação

Privação

Sensações desagradáveis (físicas e/ou psicológicas) quando o indivíduo é privado do uso da Internet

Conflito

Dificuldades interpessoais com o círculo próximo, acompanhadas muitas vezes de perda do funcionamento académico e/ou ocupacional

Recaída

Após períodos de relativo controlo.

Trata-se de um guia realizado em parceria com o CIS | FCT - Centro Internet Segura | Fundação para a Ciência e a Tecnologia - para pais, educadores, professores e todos aqueles que aceitem o desafio da gestão saudável do comportamento online. A verdade é que **a forma como utilizamos o mundo online pode ter impacto na saúde.**

De forma positiva, a utilização das novas tecnologias de informação e comunicação (TIC) na educação pode possibilitar o desenvolvimento de várias competências e aprendizagens. É o caso, por exemplo, das aplicações que atualmente são utilizadas para promover o sucesso escolar ou para estimular o interesse pela aprendizagem de línguas estrangeiras.

De forma negativa, o uso excessivo das TIC pode colocar em causa a saúde no geral, e em particular, nos planos físico (alterações na postura aumento ou diminuição do peso), psicológico (alterações no humor e nas rotinas de sono), social (dificuldades na socialização e de autonomia emocional e económica).

O uso excessivo das TIC é uma questão premente para a saúde mental, transversal a todas as idades. É uma preocupação nas etapas da infância e adolescência, uma vez que existe uma zona de desenvolvimento potencial de várias competências, que podem ficar comprometidas quando a criança e/ou o jovem tem um uso excessivo das TIC, podendo vir a apresentar uma dependência online (DO).