



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU01-KA220-SCH-000087324

Material Educacional



Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são da exclusiva responsabilidade dos autores e não representam necessariamente a opinião da União Europeia ou da Agência Executiva de Educação e Cultura (EACEA) da União Europeia. Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por essas opiniões.





Funded by
the European Union



eped

escola profissional
de educação para o desenvolvimento



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Alicante



ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO.....	4
II. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM.....	5
III. CONTEÚDO DOS CAPÍTULOS.....	7
CAPÍTULO 1: A INTERNET E O AMBIENTE SOCIAL VIRTUAL.....	15
CAPÍTULO 2: A DEPENDÊNCIA DA INTERNET.....	85
CAPÍTULO 3: OS PROFESSORES COMO PROMOTORES DE SEGURANÇA NA INTERNET	125
CAPÍTULO 4: A LITERACIA NAS REDES SOCIAIS E AS SUAS APLICAÇÕES NA EDUCAÇÃO.....	156
CAPÍTULO 5: A DEPENDÊNCIA DOS JOGOS DE VÍDEO.....	195
CAPÍTULO 6: OS PROFESSORES COMO AGENTES DE PREVENÇÃO DO CYBERBULLYING.....	236

I. INTRODUÇÃO

É crucial considerar os componentes multifacetados e compreender a natureza complexa da resiliência digital. Abordar a dependência patológica da internet requer uma estratégia global. É importante fazer uma clara distinção entre problemas comuns e dependência patológica, que requer ajuda médica profissional, algo que os professores e educadores podem não ser capazes de realizar, adequadamente, sozinhos. O impacto da internet nos nossos relacionamentos com o mundo requer um melhor uso dos ambientes sociais, especialmente, os virtuais, uma vez que, redefine a forma como comunicamos, conectamos e interagimos com os outros.

Na era digital contemporânea, a influência da internet e dos ambientes sociais virtuais tornou-se uma parte integral das nossas vidas diárias. À medida que a tecnologia continua a evoluir, também o fazem as dinâmicas das nossas interações *online*, moldando a forma como comunicamos, como conectamos e como aprendemos. Este guia abrangente visa explorar vários aspetos do ambiente digital, lançar uma luz sobre tópicos críticos e dotar os leitores com o conhecimento necessário para navegar pelas complexidades do mundo *online*.

Compreender as nuances da Internet e dos ambientes sociais virtuais é fundamental dada o seu profundo impacto nos relacionamentos interpessoais, comunicação e dinâmicas sociais. Este guia irá explorar o poder transformador dos espaços virtuais e o seu impacto nos indivíduos, nas comunidades e nas instituições educacionais. Os leitores obterão *insights* sobre os aspetos positivos da conexão online, bem como os desafios e riscos associados às interações virtuais.

Os próximos segmentos concentrar-se-ão em facetas particulares do panorama digital e abordarão as questões que surgem de uma crescente dependência da tecnologia. Cada segmento fornecerá uma análise detalhada de tópicos importantes que estão entrelaçados com o mundo digital, desde a dependência da internet e a dependência de jogos de vídeo até ao papel dos educadores na melhoria da segurança *online*, literacia das redes sociais e prevenção do *cyberbullying*. Para os professores, existem vários planos de aula que abrangem todos os tópicos.

DESBLOQUEAR A LITERACIA DIGITAL: PLANOS DE AULA QUE DESEMPENHAM UM PAPEL CRÍTICO

Os planos de aula são a pedra angular da educação bem-sucedida no mundo em constante mudança da literacia digital. Quando os educadores negociam a complicada teia de temas que vão desde a internet e ambientes sociais virtuais até problemas como a dependência da internet, o *cyberbullying* e a literacia das redes sociais; um plano de aula bem preparado torna-se uma ferramenta inestimável. Foram criados planos de aula com os seguintes elementos para os professores neste estudo, para cada tópico, tornando mais provável que os professores abordem preocupações relacionadas com a digitalização na sala de aula.

Aprendizagem Planificada:

Usando planos de aula como guia, os professores podem abordar o ensino de temas difíceis de maneira ordenada e planeada. Cada questão, desde os fundamentos da Internet até às discussões complexas sobre a dependência de jogos de vídeo, tem de ser minuciosamente examinada. Um plano de aula esboça os objetivos da aula, as ideias principais e as técnicas que ajudarão professores e alunos a navegar nas complexidades do mundo digital.

Definir Objetivos Claros:

É essencial que os professores tenham objetivos bem definidos. Para estes temas, os planos de aula oferecem uma sinopse detalhada do conhecimento e das habilidades que os alunos devem adquirir. Objetivos bem definidos promovem uma aprendizagem direcionada e intencional, seja focado na prevenção do *cyberbullying* ou no diagnóstico da dependência *online*.

Envolvimento e Comunicação:

Para manter os jovens interessados na era digital, os planos de aula devem incluir componentes interativos. Os planos de aula oferecem um quadro para promover o envolvimento ativo, desde discussões em grupo sobre dinâmicas sociais virtuais até treino prático em técnicas de segurança online. A experiência total de aprendizagem dos alunos é

enriquecida por aplicações práticas, como estudos de caso do mundo real, que permitem aplicar a teoria a situações do mundo real.

Abrangência Holística:

Uma abordagem completa é necessária devido à ampla gama de aplicações da literacia digital. Os planos de aula garantem que cada tópico, incluindo a literacia

das redes sociais e a responsabilidade dos educadores na prevenção do cyberbullying, receba ênfase suficiente. Com esta abordagem abrangente, os alunos podem obter uma compreensão abrangente do mundo digital e serem motivados a usá-lo adequadamente.

Adaptabilidade:

Na constante mudança do mundo tecnológico, a adaptabilidade é decisiva. Os *frameworks* adaptáveis fornecidos pelos planos de aula permitem que sejam modificados para atender aos requisitos em mudança tanto dos alunos quanto dos ambientes de aprendizagem. Ao adicionar os avanços mais recentes, estudos de caso pertinentes e tendências emergentes aos seus planos de aula, os professores podem manter a eficácia e a atualidade do conteúdo.

Avaliação e Avaliação:

Os planos de aula ajudam os professores a criar testes que avaliem com precisão a compreensão e a implementação dos princípios de literacia digital pelos alunos. Isso facilita a incorporação de técnicas de avaliação alinhadas aos objetivos de aprendizagem através de reflexões escritas, apresentações de projetos, discussões em sala de aula e planeamento de lições.

Promover Habilidades Digitais para Toda a Vida:

Fora da sala de aula, os planos de aula têm um impacto direto no desenvolvimento de habilidades digitais ao longo da vida. Os professores promovem resiliência e cidadania digital ao abordar problemas como a dependência da internet e a literacia das redes sociais, mas também fornecer aos alunos as ferramentas necessárias para usar o mundo digital de forma responsável.

Os planos de aula são, portanto, mais do que meros auxílios instrucionais; são projetos estratégicos que permitem aos professores capacitar seus alunos a alcançarem todo o potencial da literacia digital. Os professores podem percorrer com sucesso as complexidades do mundo digital e garantir que os alunos tenham o conhecimento e as habilidades necessárias para prosperar nele, usando estratégias bem estruturadas.



Funded by
the European Union

CONTEÚDO DO CAPÍTULO

Capítulo 1: A Internet e O Ambiente Social Virtual

Nesta secção, são examinados os conceitos básicos da internet e dos ambientes sociais virtuais. Esta secção examina os seus efeitos na comunicação, relacionamentos e estruturas sociais.

Capítulo 2: A Dependência da Internet

Nesta secção, onde o fenómeno da dependência da internet é discutido, são abordadas a definição, os sintomas e as consequências da dependência da internet em detalhe. Serão discutidas medidas preventivas e intervenções para lidar com esta preocupação crescente.

Capítulo 3: Os Professores como Promotores da Segurança na Internet

Nesta secção, onde é enfatizado o papel vital dos educadores, destaca-se a importância da segurança na internet em ambientes educacionais. Serão exploradas estratégias práticas para os professores criarem um ambiente online seguro.

Capítulo 4: A Literacia das Redes Sociais e as Aplicações na Educação

Nesta secção, discute-se o conceito de literacia das redes sociais e avalia-se o seu impacto na educação. Serão discutidas estratégias para integrar a literacia das redes sociais nas práticas educativas e promover um uso responsável.

Capítulo 5: A Dependência de Jogos de Vídeo

Este capítulo examina a natureza viciante dos jogos de vídeo e discute os efeitos psicológicos e comportamentais do jogo excessivo. Também fornece informações sobre medidas preventivas e intervenções.

Capítulo 6: Os Professores como agentes que previnem o Cyberbullying

Abordar o problema comum do *cyberbullying*, este capítulo delineia o papel dos educadores na prevenção e atuação em casos de assédio digital. Serão





**Funded by
the European Union**

exploradas estratégias para criar um ambiente de aprendizagem online seguro e promover a cidadania digital.

ESTUDOS DE CASO:

Os estudos de caso do mundo real serão apresentados para ilustrar aplicações práticas dos conceitos discutidos em cada capítulo. Esses casos oferecerão *insights* valiosos sobre os desafios e sucessos na navegação pelo cenário digital.

REFERÊNCIAS:

O guia será concluído com uma secção de referências abrangente que fornece aos leitores uma lista selecionada de fontes autorizadas para explorar ainda mais os tópicos abordados neste guia.

II. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Os participantes devem descobrir e compreender o mundo digital. Este livro oferece uma abordagem abrangente para entender o mundo digital. Examina, cuidadosamente, certos aspetos do nosso ambiente digital, bem como as dificuldades decorrentes da nossa crescente dependência da tecnologia. Cada capítulo, oferece uma análise detalhada de temas relevantes, incluindo a dependência da internet; dependência de jogos de vídeo; o papel crucial que os educadores desempenham na segurança online; literacia das redes sociais e prevenção do *cyberbullying*. Este livro procura promover uma compreensão profunda da resiliência e da literacia digital, servindo como guia para educadores, alunos e influenciadores digitais. Através da promoção da educação metódica, implementações do mundo real e pesquisa contínua, este manual ajuda as pessoas a se tornarem cidadãos digitais competentes, a percorrer a internet com segurança e a participar de comunidades online responsáveis.

Os participantes devem aprender a usar planos de aula e entender a sua importância no ensino da literacia digital. Dado que a literacia digital é uma habilidade em constante mudança, os planos de aula estão a tornar-se uma adição valiosa ao conjunto de ferramentas de um professor. Uma infinidade de planos de aula cuidadosamente projetados, organizados de forma pensativa para os professores, abordam a vasta gama de assuntos cobertos neste livro. Ao oferecer diretrizes sobre aprendizagem planeada, definição de metas, promoção do envolvimento ativo, apresentação de uma visão holística, acomodação de ambientes em mudança, possibilidade de avaliação e promoção do





**Funded by
the European Union**

desenvolvimento de habilidades digitais para toda a vida, esses planos funcionam como diretrizes.

Os participantes devem ser capazes de conectar teoria e prática no que diz respeito à literacia digital. Os estudos de caso do mundo real são cuidadosamente tecidos na história para fornecer aplicações tangíveis dos conceitos básicos abordados, fortalecendo os fundamentos teóricos. Esses casos fornecem ao leitor *insights* essenciais sobre as lutas e vitórias encontradas na travessia do terreno complicado do mundo digital, agindo como um elo entre conceitos teóricos e circunstâncias da vida real.

Fundamentalmente, este guia oferece aos leitores os recursos necessários para prosperar no mundo digital, além de esclarecer a sua complexidade. Ao unir conhecimento teórico com experiência prática, vai além dos métodos de ensino convencionais e garante que os alunos não apenas compreendam o mundo digital, mas também se tornem membros atenciosos e responsáveis da comunidade *online* em constante mudança.



Capítulo 1

Ambientes Sociais Virtuais e a Internet

Os participantes da sessão compreenderão e serão capazes de articular as ideias fundamentais que fundamentam a Internet. Serão capazes de diferenciar entre as várias situações sociais virtuais online disponíveis na Identificação de Conceitos Fundamentais da Internet.

Proficiência em análise de impacto: Possuem a capacidade de avaliar a maneira pela qual os ambientes sociais virtuais impactam a comunicação interpessoal. Serão capazes de identificar os elementos essenciais que influenciam as conexões e interações na internet.

Avaliando os prós e contras da comunicação online: serão capazes de pesar os prós e contras de interagir virtualmente e ter uma compreensão abrangente dos efeitos da comunicação online; conhecer e explicar como a internet transformou os relacionamentos sociais.

Capítulo 2

A Dependência da Internet

Objetivos de Aprendizagem para a Seção sobre Dependência da Internet:

Esses objetivos de aprendizagem incluem o conceito de dependência da internet, os seus efeitos sociais e psicológicos, fatores de risco, sinais de alerta, terapias potenciais e medidas preventivas para ajudar os alunos a terem uma compreensão completa do assunto.

Definir claramente a dependência da internet e melhorar a capacidade das pessoas de reconhecer seus sinais reveladores são passos cruciais para ajudar os outros a superar a sua dependência. Examinar o impacto na psicologia e na sociedade: os participantes serão capazes de examinar e compreender as amplas ramificações sociais da dependência da internet, levando em consideração como ela afeta as dinâmicas sociais e as comunidades. Examinaremos e identificaremos as ramificações psicológicas e os impactos do uso excessivo da internet na saúde mental e no bem-estar das pessoas.

Encontrar fatores de risco e sinais de alerta: Uma série de fatores de risco serão reconhecidos e compreendidos no que diz respeito ao surgimento da dependência

da internet. Aprenderemos a identificar sinais de alerta que possam apontar para um uso problemático da internet nas outras pessoas ou em si mesmo.

Examinaremos os tratamentos e estratégias preventivas: Esta secção irá realizar pesquisa e análise sobre intervenções terapêuticas e tratamentos atuais para os que sofrem de dependência da internet. Além disso, recomendará e estudará estratégias preventivas que enfatizem modalidades educativas, psicológicas e tecnológicas.

Capítulo 3:

A Dependência da Internet: O Professor como agente da Segurança na Internet

Os participantes serão capazes de discutir como desenvolver táticas que motivem as crianças a usar a internet de forma ética e responsável. A noção de cidadania digital deve ser avançada através da ênfase no comportamento *online* consciente e no envolvimento moral.

Os **objetivos de aprendizagem** do capítulo são fornecer aos alunos uma compreensão completa do valor da segurança na internet; esclarecer os deveres dos educadores; oferecer soluções viáveis para aprimorar a segurança e ajudar os alunos a desenvolver uma consciência de responsabilidade e cidadania digital.

Reconhecer a Importância da Segurança na Internet: Adquirir uma compreensão completa da importância da segurança na internet no contexto de um ambiente educacional. Haverá um aumento na conscientização sobre o impacto potencial que a segurança comprometida da Internet pode ter no bem-estar dos alunos e no processo educativo.

Especificar a Função dos Professores na Estabelecimento de um Ambiente Online Seguro: Dar uma explicação precisa dos papéis e deveres que os educadores têm na criação de um ambiente de aprendizagem *online* seguro. Vamos destacar e esclarecer o papel de liderança que os educadores têm na criação de uma cultura de segurança e responsabilidade no mundo *online*.

Vamos utilizar **estratégias realistas para aumentar a segurança na internet**. Será adquirida a capacidade de colocar em prática estratégias específicas e úteis para melhorar a segurança na internet em ambientes de aprendizagem. Os participantes serão capazes de modificar as estratégias de segurança para atender aos requisitos e dificuldades únicos do ambiente educacional, levando em consideração fatores administrativos, pedagógicos e técnicos. Os participantes serão capazes de incentivar os alunos a usar a internet de forma responsável.

Capítulo 4:

A Literacia das Redes Sociais e as suas Aplicações na Educação

A intenção destes objetivos de aprendizagem é fornecer aos alunos as ferramentas necessárias para compreender, avaliar, incorporar e incentivar o uso responsável das redes sociais, bem como formar uma compreensão abrangente da literacia das redes sociais em ambientes educacionais.

Os participantes devem obter uma compreensão completa da noção de literacia das redes sociais, incluindo o conhecimento dos seus elementos essenciais e como ela se relaciona com o ambiente educacional. Eles devem ser capazes de reconhecer a literacia das redes sociais como uma habilidade educacional essencial na era digital para os alunos.

Avaliação do impacto benéfico e prejudicial das redes sociais nos alunos:

- **Efeitos Positivos:** Determinar e avaliar as vantagens que as redes sociais têm para os alunos, tendo em mente fatores como conexão, cooperação e compartilhamento de informações.
- **Efeitos Negativos:** Examinar e avaliar criticamente o possível dano que as redes sociais podem causar às crianças, levando em consideração preocupações com distração, privacidade e cyberbullying.

Formulação de técnicas de integração para a literacia digital: Desenvolver métodos para integrar a literacia das redes sociais nos procedimentos de ensino de forma consistente com os objetivos curriculares e os resultados de aprendizagem. Examinar uma variedade de estratégias pedagógicas e técnicas para integrar com sucesso a literacia das redes sociais na sala de aula.

Promover o uso ético e responsável das redes sociais: Criar técnicas para incentivar comportamentos responsáveis que motivem os alunos a usar as redes sociais de forma ética e responsável. Estabelecer e disseminar regras éticas explícitas para os alunos que priorizem a empatia, o respeito e o envolvimento online responsável.

Capítulo 5:

A Dependência dos Jogos de Vídeo

Após a conclusão deste capítulo, os estudantes devem ser capazes de incluir a definição, os impactos psicológicos, os fatores de risco, a prevenção e as técnicas de intervenção da dependência de jogos de vídeo na tentativa de fornecer aos alunos uma compreensão completa do assunto.

Descrever a definição e os sinais de dependência de jogos de vídeo: criar uma definição abrangente e inequívoca da dependência de jogos de vídeo que inclua todos os seus componentes essenciais. Será possível aprender a identificar e articular as características que diferenciam a dependência de jogos de vídeo do jogo regular?

Vamos analisar os efeitos comportamentais e psicológicos do jogo excessivo. Vamos examinar e estudar as repercussões psicológicas do jogo excessivo nas pessoas, incluindo como afeta suas emoções, saúde mental e função cognitiva. Vamos aprofundar os efeitos comportamentais da jogabilidade prolongada e intensa, levando em consideração atividades quotidianas e interações sociais.

Determinar os fatores de risco e os sinais de aviso da dependência de jogos de vídeo: Reconhecer e entender os diversos fatores de risco que levam ao surgimento da dependência de jogos de vídeo. Será possível reconhecer indicadores de alto nível de uso perigoso de jogos de vídeo em si mesmo ou nas outras pessoas.

Colocação em prática de estratégias de prevenção e intervenção: Ao dar ênfase à sensibilização, educação e jogos responsáveis, as Estratégias Preventivas Proativas visam impedir a dependência de jogos de vídeo antes que ela comece. Para os casos existentes de dependência de jogos de vídeo, serão desenvolvidos estratégias e procedimentos de intervenção considerando abordagens tanto individuais quanto baseadas na comunidade.

Capítulo 6:

Os Professores como agentes que previnem o Cyberbullying

Os objetivos de aprendizagem para o capítulo " Os Professores como agentes que previnem o Cyberbullying" é fornecer aos alunos as informações e *skills* necessários para reconhecer, interromper e lidar com casos de *cyberbullying*. Também enfatiza o papel crítico que os educadores desempenham em fomentar um ambiente de aprendizagem online acolhedor e seguro.

Adquirir uma compreensão completa da ideia de *cyberbullying*, incluindo as suas diferentes formas e expressões, e aprender sobre a sua prevalência. Adquirir conhecimento sobre a frequência e a importância do *cyberbullying* nos ambientes acadêmicos e virtuais mais amplos.

Compreender o papel dos professores na prevenção e combate ao *cyberbullying*:

Compreender o papel dos educadores na gestão de crises em responder eficazmente às situações de *cyberbullying* e promover um ambiente seguro e de apoio. Reconhecimento e definição das responsabilidades específicas que os educadores têm na prevenção e na abordagem de incidentes de *cyberbullying*.

Os seguintes tópicos serão abordados: estratégias proativas para interromper incidentes de *cyberbullying* no ambiente de aprendizagem online, medidas preventivas para criar um ambiente de aprendizagem seguro e promover um espaço digital inclusivo e respeitoso, incentivando interações positivas entre os alunos como práticas inclusivas.

Enfatizar o comportamento online responsável, ético e cortês ajudará os alunos a desenvolver habilidades de cidadania digital. Outros objetivos incluem esclarecer a implementação de iniciativas educacionais que aumentem a consciência dos alunos sobre as consequências das suas ações online e ajudá-los a desenvolver um sentido de responsabilidade no ambiente digital.



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material Educacional

Capítulo 1:

A INTERNET E O AMBIENTE SOCIAL VIRTUAL

Desenvolvido por:

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são da exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente as opiniões da União Europeia ou da Agência

Executiva de Educação, Audiovisual e Cultura (EACEA) da União Europeia. Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



CAPÍTULO 1: A INTERNET E O AMBIENTE SOCIAL VIRTUAL

Índice

1. Introdução.....	17
2. Objetivos de aprendizagem.....	18
3. O Desenvolvimento da Internet e suas Aplicações na Vida Diária.....	20
4. Internet e Redes Sociais.....	23
5. Comportamento Humano no Mundo Real e no Mundo Cibernético..	42
6. Planos de Aula.....	50
7. Estudos de Caso.....	76
8. Referências.....	83

1. Introdução

É crucial compreender a natureza complexa da dependência digital, dadas as suas componentes multifacetadas. Lidar com a dependência patológica requer uma estratégia abrangente que vá além da especialização dos professores. É importante fazer uma clara distinção entre dificuldades comuns e dependência patológica para determinar até que ponto os educadores podem contribuir efetivamente. Portanto, há uma necessidade urgente de aumentar a conscientização dos alunos e do corpo docente sobre questões digitais. O impacto transformador da internet em nossas interações com o mundo requer uma melhor compreensão, especialmente à medida que os ambientes sociais virtuais redefinem a forma como comunicamos, conectamos e interagimos com os outros.

Importância da internet: A internet tornou-se uma plataforma global para troca de informações e comunicação. Ela facilitou a comunicação instantânea através de vários meios, como e-mail, mensagens instantâneas e videochamadas (Castells, 2001). Isso aproximou as pessoas apesar das distâncias geográficas.

Ambientes sociais virtuais: Ambientes sociais virtuais, incluindo plataformas de redes sociais como Facebook, Twitter e Instagram, tornaram-se integrais à vida moderna. Essas plataformas permitem que indivíduos criem perfis, compartilhem conteúdo e interajam com outros virtualmente (Boyd & Ellison, 2007).

Aspectos positivos: Ambientes sociais virtuais oferecem inúmeros benefícios. Permitem que as pessoas mantenham relacionamentos além das fronteiras, conectem-se com indivíduos com interesses semelhantes e partilhem experiências (Dunbar, 2016). Fóruns online e comunidades também fornecem espaços para aprendizagem e partilha de informações (Wasko & Faraj, 2005).

Aspectos negativos: No entanto, ambientes sociais virtuais também têm desvantagens. Surgem preocupações com a privacidade devido à recolha de dados e rastreamento online (Lyon, 2003). Cyberbullying e assédio online tornaram-se questões prevalentes (Kowalski et al., 2014), e a desinformação espalha-se rapidamente por canais online (Vosoughi et al., 2018).

Impacto nos relacionamentos: As interações virtuais podem afetar os relacionamentos pessoais. Enquanto ajudam a manter relacionamentos à distância (Hertlein et al., 2012), também podem levar a mal-entendidos devido à falta de pistas não verbais (Spitzberg & Hoobler, 2002). As conexões online às vezes podem carecer da profundidade das interações face a face (Kraut et al., 1998).

Identidade digital: Ambientes sociais virtuais permitem que os utilizadores criem e gerenciem suas identidades digitais (Marwick & Lewis, 2017). As pessoas curam sua presença online, apresentando uma determinada imagem ao mundo.

Comunidades online: Comunidades *online*, formadas em torno de interesses compartilhados, fornecem plataformas para as pessoas se envolverem com outras que têm paixões semelhantes (Ridings & Gefen, 2004). Essas comunidades promovem a colaboração e o compartilhamento de conhecimento.

Bem-estar digital: Equilibrar a vida virtual e *offline* é crucial para o bem-estar digital (Przybylski et al., 2013). Estabelecer limites para o tempo de tela e administrar o impacto da conectividade constante é essencial.

Tendências futuras: O futuro da internet e dos ambientes sociais virtuais pode envolver experiências mais imersivas através da realidade virtual e aumentada (Dede, 2009). Além disso, avanços em inteligência artificial podem moldar como interagimos *online* (Culnan & Williams, 2009).

A internet e os ambientes sociais virtuais alteraram fundamentalmente como comunicamos e nos envolvemos com o mundo. Compreender o seu impacto, tanto positivo quanto negativo, é essencial à medida que navegamos nesta paisagem digital interconectada.

2. Objetivos de Aprendizagem

Os seguintes tópicos serão abordados neste módulo de aprendizagem.

Reconhecer o desenvolvimento da internet: Adquirir uma compreensão abrangente do crescimento histórico da Internet, desde sua criação até ao presente. Examinar datas significativas, desenvolvimentos técnicos e os efeitos revolucionários da internet numa variedade de questões sociais.

Examinar aplicações da internet na vida cotidiana: Explicar e avaliar as diferentes formas como a Internet é usada na vida quotidiana. Aprender como a Internet está a transformar a vida moderna em termos de comércio, entretenimento, acesso à informação e comunicações.

Avaliar os efeitos das redes sociais: Investigar a função e a importância das redes sociais na era digital. Examinar como as plataformas das redes sociais afetam relacionamentos, comunicação e disseminação de informações.

Examinar como as pessoas agem nos mundos real e virtual: Compreender a dinâmica do comportamento em ambientes digitais e físicos em humanos. Examinar os aspetos psicológicos das interações *online*, levando em consideração a função da tecnologia, dinâmicas sociais e o efeito do anonimato.

Examinar privacidade e ética na internet: Discutir preocupações morais relacionadas com o uso das redes sociais e internet. Considerar o significado da privacidade na era digital e as ramificações de divulgar informações pessoais *online*.

Examinar estudos de caso: Participar da análise de estudos de caso reais relacionados com o comportamento humano, aplicações e crescimento da Internet. Usar habilidades de pensamento crítico para pesar os prós e os contras de várias situações relacionadas com a internet.

Melhorar as habilidades de cidadania digital: Aumentar o conhecimento sobre a realização moral e responsável da cidadania digital. Incentivar os alunos a adquirir o conhecimento e as habilidades necessárias para se comportarem de forma responsável *online*, mostrarem empatia pelos outros e fazerem contribuições valiosas para a comunidade *online*.

Aprimorar o pensamento crítico e a resolução de problemas: Ao avaliar os efeitos sociais dos avanços da internet, podem fortalecer-se as habilidades de pensamento crítico. Incentivar a resolução de problemas investigando soluções para as questões relacionadas com as redes sociais, internet e comportamento *online* das pessoas.

Promover análise reflexiva: Promover o pensamento reflexivo entre os alunos pedindo-lhes para avaliar como usam a internet e se comportam. Incentivar a conversa sobre como a tecnologia está a mudar e como isso afeta as pessoas e a sociedade.

Criar skills eficazes de comunicação: Participar de debates *online* e projetos em grupo para aprimorar as suas habilidades de comunicação. Destacar o valor da comunicação cordial e transparente em contextos *offline* e *online*.

Criar hábitos de aprendizagem ao longo da vida: Instigar a curiosidade pela educação contínua sobre avanços em tecnologia e internet futuras.

incentivar os alunos a manterem-se informados, a adaptarem-se aos avanços tecnológicos e a explorarem o mundo digital em constante mudança.

Preparar os alunos para a cidadania digital responsável: Fornecer as informações e *skills* necessários para se tornarem cidadãos digitais éticos, responsáveis e conhecedores. Dar aos alunos as ferramentas necessárias para navegar adequadamente nas complexidades da Internet e estar cientes da sua influência na sociedade.

3. O Desenvolvimento da Internet e as suas Aplicações na Vida Diária

Palavras-chave:

1. ARPANET
2. Redes sociais
3. Comunicação entre redes
4. Exposição pessoal
5. Psicologia das redes sociais
6. Alfabeto visual
7. Ambientes *online*
8. Comunicação visual

O desenvolvimento da internet trouxe uma mudança revolucionária na forma como vivemos, trabalhamos, comunicamos e acedemos a informações. Desde as suas origens como um projeto de pesquisa até ao seu estatuto atual como uma rede global, a internet tornou-se uma parte indispensável da vida quotidiana.

Estágios Iniciais da Internet: Na década de 1960, os computadores eram volumosos e estacionários, e as únicas maneiras de aceder aos dados que eles continham era visitando fisicamente o computador ou encomendando fitas magnéticas de computador para serem enviadas por correio regular. No entanto, à medida que evoluía, a internet passou a ser uma plataforma para partilhar informações e conectar pessoas.

A intensificação da Guerra Fria serviu como catalisador para o desenvolvimento da Internet. O lançamento do satélite Sputnik pela União Soviética levou o Departamento de Defesa dos EUA a pensar em como as informações poderiam ser compartilhadas mesmo em caso de um ataque nuclear. O seu objetivo inicial era criar uma rede de comunicação descentralizada que pudesse sobreviver a um ataque nuclear. Como resultado, a Rede de Projetos de Pesquisa Avançada, ou ARPANET, foi eventualmente criada. Essa rede eventualmente deu origem à Internet como a conhecemos hoje. Embora a ARPANET tenha sido um grande sucesso, apenas algumas instituições académicas e de pesquisa com contratos com o Departamento de Defesa puderam participar. Outras redes foram estabelecidas para facilitar o compartilhamento de informações em resposta a isso (Abbate, 2000).

Os Historiadores consideram que a internet, como a conhecemos, teve a sua introdução oficial a 1 de janeiro de 1983. Antes disso, não havia um método comum para que as diferentes redes de computadores se comunicassem entre si. O Protocolo de Controlo de Transferência / Protocolo da Internet (TCP / IP) é um protocolo de comunicação recém-estabelecido. Isso tornou possível que diferentes

tipos de computadores em diversas redes "conversassem" entre si. Pode-se pensar que a linguagem da internet recebeu regras gramaticais e de ortografia, o que tornou possível a comunicação entre si. A Internet foi criada quando a Rede de Dados de Defesa e a ARPANET passaram para o padrão TCP / IP em 1º de janeiro de 1983. Uma linguagem universal poderia agora ligar todas as redes.

Desenvolvimentos-chave: Vários desenvolvimentos-chave moldaram a evolução da internet:

- **World Wide Web:** A invenção da World Wide Web por Tim Berners-Lee em 1989 marcou um marco importante. Introduziu uma interface amigável para aceder a informações por meio de páginas da web (Berners-Lee, 1999).
- **Comercialização:** Os anos 1990 viram a comercialização da internet, com o lançamento de ISPs comerciais e o surgimento de plataformas de e-commerce (Cortada, 2000).
- **Redes Sociais:** Os anos 2000 testemunharam o surgimento de plataformas de rede social como Facebook, Twitter e Instagram, transformando a maneira como as pessoas se conectam e partilham (boyd & Ellison, 2007).
- **Internet Móvel:** A proliferação de smartphones na década de 2010 levou o acesso à internet aos bolsos das pessoas, possibilitando a conectividade constante (Chaffey & Ellis-Chadwick, 2019).

Aplicações na Vida Diária: As aplicações da internet na vida diária são abrangentes:

1. **Comunicação:** Email, mensagens instantâneas e videochamadas permitem comunicação em tempo real independentemente da distância (Castells, 2001).
2. **Acesso à Informação:** A internet é um vasto repositório de informações, permitindo que os utilizadores pesquisem, aprendam e se mantenham informados (Hargittai, 2002).
3. **E-Commerce:** Compras online e serviços bancários se tornaram parte integral do comportamento do consumidor moderno (Turban et al., 2008).
4. **Redes Sociais:** As plataformas das redes sociais facilitam conexões, permitindo que os indivíduos compartilhem atualizações, fotos e se conectem com amigos e familiares (boyd & Ellison, 2007).
5. **Educação:** Cursos online e plataformas de e-learning fornecem oportunidades de educação acessíveis (Anderson & Dron, 2010).



Funded by
the European Union

6. **Trabalho e Colaboração:** Trabalho remoto, reuniões virtuais e ferramentas de colaboração como o Google Workspace transformaram a maneira como as empresas operam (Bélanger & Watson-Manheim, 2006).

Desafios e preocupações: Apesar dos seus benefícios, a internet também apresenta desafios:

- **Privacidade:** A coleta e o uso de dados pessoais levantam preocupações com privacidade e vigilância (Lyon, 2003).
- **Cibersegurança:** A crescente frequência de ciberataques destaca a necessidade de medidas robustas de segurança cibernética (Dutta & Mia, 2010).
- **Divisão Digital:** A divisão digital persiste, com acesso desigual à internet entre regiões e demografias (Warschauer, 2003).
- **Fake News:** Tornou-se muito mais difícil para os indivíduos distinguirem informações verdadeiras de notícias falsas. Portanto, não se deve subestimar o potencial que a internet oferece para a disseminação de teorias da conspiração e informações falsas.

O desenvolvimento da internet teve um impacto profundo na vida quotidiana. As suas aplicações transformaram a maneira como comunicamos, acedemos a informações, conduzimos negócios e interagimos com o mundo. À medida que a internet continua a evoluir, entender as suas implicações e enfrentar os seus desafios são cruciais para uma sociedade digitalmente conectada

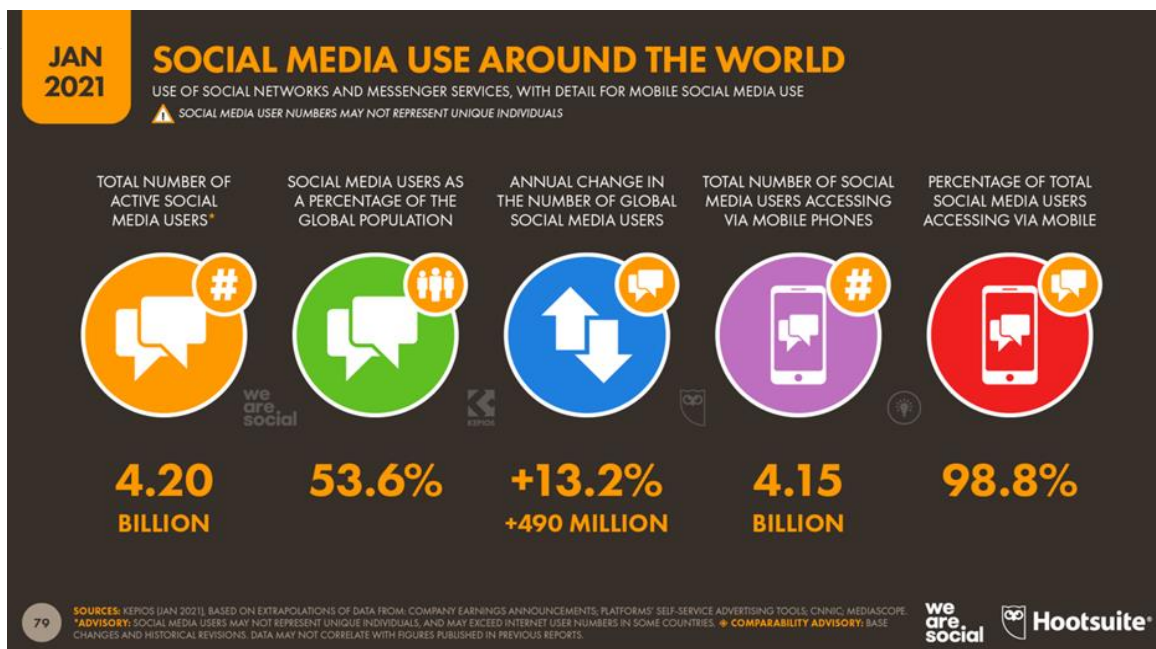


A Utilização da Internet e das Redes Sociais Virtuais

O Desenvolvimento da Internet e Suas Aplicações na Vida Diária

O Uso das Redes Sociais em Redor do Mundo

O



Impacto das Redes Sociais na Comunicação Global e na Interação é Inegável.

Uso Global das Redes Sociais: Aproximadamente 4,2 bilhões de indivíduos, o que representa cerca de 54% da população mundial, interagem ativamente com plataformas de redes sociais.

Crescimento Anual: No ano de 2021, houve um notável aumento de 13% no uso das redes sociais em comparação com o ano anterior. Esse crescimento contribuiu para a adição de mais de 500 milhões de novos utilizadores em apenas 12 meses.

Essas estatísticas destacam a influência generalizada das redes sociais na sociedade moderna. A sua capacidade de conectar pessoas em todo o mundo, permitir a comunicação e servir como plataforma para partilhar informações e experiências resultou na sua adoção significativa e expansão contínua.

Qual a Rede Social Mais Usada?

A proliferação de smartphones em escala global contribuiu significativamente para a adoção generalizada de plataformas de redes sociais, levando a um aumento sem precedentes de utilizadores. Com os smartphones tornando-se parte integrante da vida moderna, pessoas de diferentes origens e locais geográficos agora têm acesso a essas plataformas, ampliando o seu alcance e impacto.



**Funded by
the European Union**

De acordo com as últimas estatísticas de setembro, a escala pura de uso das redes sociais é verdadeiramente notável. O **Facebook** possui uma base de utilizadores ativos diários de 2,085 bilhões de utilizadores, indicando a sua contínua dominância no mundo das redes sociais (Statista, 2023). O **YouTube**, uma plataforma conhecida pelas suas capacidades de partilha de vídeo, acumulou 122 milhões de utilizadores ativos diários, destacando a capacidade da plataforma de cativar uma vasta audiência (Shephard, 2023). O **WhatsApp**, com 2,78 bilhões de utilizadores únicos, tornou-se um padrão para mensagens instantâneas, transcendendo fronteiras e conectando indivíduos em todo o mundo (Ceci, 2023). O **Instagram**, uma plataforma centrada em imagens, atraiu 1,036 bilhão de utilizadores, enfatizando seu papel na narrativa visual e na autoexpressão (Dixon, 2023).

Além disso, a imensa popularidade do **Facebook Messenger** é evidente com 1,3 bilhão de utilizadores ativos, destacando a sua importância como um aplicativo de mensagens dedicado (Kemp, 2023). Por fim, o concorrente relativamente mais recente no cenário das redes sociais, o **TikTok**, conseguiu captar 0,834 bilhões de utilizadores ativos, demonstrando o seu rápido crescimento como uma plataforma de conteúdo de vídeo de curta duração (Ceci, 2023).

Essas estatísticas destacam a influência profunda das plataformas de redes sociais e a sua integração com a tecnologia de smartphones. À medida que o mundo continua a abraçar a conectividade digital, o impacto dessas plataformas na comunicação, disseminação de informações e intercâmbio cultural permanece inegável.

As preferências dos adolescentes no campo das redes sociais estão em constante evolução, com algumas plataformas liderando em popularidade dentro desse grupo demográfico. Atualmente, o **YouTube** é a escolha principal entre os adolescentes, cativando a sua atenção com sua variedade diversificada de conteúdo em vídeo e canais. Logo atrás está o **Instagram**, uma plataforma que enfatiza a narrativa visual e a expressão criativa, tornando-a uma opção atraente para os jovens utilizadores.

Recentemente, o **TikTok** emergiu como um concorrente significativo dentro do grupo demográfico adolescente, particularmente na faixa etária de 16 a 24 anos. Esta plataforma ganhou uma tração substancial de crescimento mais rápido e influente neste grupo etário. O seu formato único de conteúdo de vídeo de curta duração, combinado com sua facilidade de uso e descoberta de conteúdo impulsionada por algoritmos, contribuiu para seu rápido crescimento em popularidade. A natureza interativa do **TikTok** permite que os utilizadores não apenas consumam conteúdo, mas também participem ativamente de desafios e tendências criativas.

À medida que o cenário das redes sociais continua a evoluir, as preferências dos adolescentes são influenciadas por fatores como diversidade de conteúdo, recursos de envolvimento e tendências. A extensa biblioteca de vídeos do **YouTube**



abrangendo diversos géneros, desde conteúdo educacional até entretenimento, contribui para seu apelo duradouro. O foco do Instagram em conteúdo visualmente atraente e a capacidade de criar perfis pessoais permitem que os adolescentes se expressem de maneira visualmente cativante.

O sucesso do *TikTok* é indicativo da natureza dinâmica das tendências nas redes sociais. Seu formato inovador e ênfase em conteúdo gerado pelo usuário levaram ao seu rápido crescimento entre os adolescentes. No entanto, a popularidade do *YouTube* e do *Instagram*, com suas bases de utilizadores estabelecidas e recursos familiares, continua a afirmar sua influência.

Em essência, as preferências das redes sociais dos adolescentes refletem o seu desejo por conteúdo envolvente, relativo e visualmente estimulante. Enquanto o *YouTube* e o *Instagram* mantêm as suas posições proeminentes, o rápido crescimento do *TikTok* mostra o potencial para novas plataformas ressoarem com o público mais jovem.



A evolução da internet e a sua influência na interação social constituem uma viagem fascinante que abrange décadas. Desde o ARPANET, frequentemente considerado o antecessor pré-histórico da internet, até ao surgimento da primeira rede social, a história é uma de inovação, conectividade e transformação.

A jornada da internet, desde as suas origens como ARPANET até ao surgimento da primeira rede social, tem sido uma evolução notável moldada pelas contribuições de inúmeros cientistas, programadores e engenheiros. Este processo transformador levou a internet como a conhecemos hoje, impactando todos os cantos do globo e mudando fundamentalmente a forma como vivemos, comunicamos e interagimos.

A ARPANET, financiado pelo exército dos EUA em 1969, pode ser considerado o protótipo pioneiro da internet moderna. Inicialmente afiliado apenas a cinco centros, incluindo instituições como a UCLA, Stanford, UC Santa Barbara,

Universidade de Utah e BBN, a influência da ARPANET expandiu-se em 1983 com a separação da MILNET, um subconjunto que servia comunicações militares desclassificadas. A transformação de ARPANET para internet ocorreu em 1984, ligando não apenas laboratórios de pesquisa, mas também casas particulares e laboratórios corporativos.

No entanto, a ARPANET enfrentou limitações em termos de portabilidade devido à sua dependência de links massivos e fixos. O visionário pioneiro em redes de computadores, Paul Baran, procurou uma solução para um sistema de comunicação descentralizado e resiliente, eventualmente, desenvolvendo uma rede de malha que dividia mensagens em blocos para uma transmissão mais rápida. Esta descoberta levou à criação de uma rede de pacotes experimental em todo o país.

Desde os seus humildes começos de ligar quatro computadores em laboratórios de pesquisa universitária, a internet expandiu-se para conectar mais de 440 milhões de computadores diretamente e milhões mais através de esquemas de endereçamento inovadores. Em 2018, estima-se que 4,021 bilhões de utilizadores estavam a aceder à internet, e aproximadamente 3,196 bilhões estavam a usar redes sociais. Além disso, cerca de 5,135 bilhões de indivíduos em todo o mundo possuíam smartphones.

A Europa está na vanguarda da prevalência da internet, apresentando uma taxa de 76%, que excede a média global. Com 49% dos cidadãos europeus a utilizar plataformas sociais, as taxas de adoção de dispositivos móveis são, excepcionalmente, altas, com o número de smartphones quase a ultrapassar a população da região.

À luz destes desenvolvimentos, espera-se que o impacto da internet na comunicação, padrões de trabalho e atividades de lazer seja profundo. Adaptando-se ao ritmo da vida diária, a internet permeou várias esferas, desde a educação e o trabalho até ao entretenimento e à busca de informação. Esta evolução notável continua a remodelar a sociedade, tornando a internet um aspeto integral e ubíquo da existência moderna.

A Evolução da Comunicação na Era da Internet

A evolução da Internet tem sido profundamente moldada pela comunicação virtual, levando a um impacto transformador na forma como as pessoas comunicam e interagem. Marcas como *Yahoo!*, *Messenger*, *MySpace* e *Facebook* desempenharam papéis decisivos nesse desenvolvimento. Entre elas, o *Facebook*, particularmente popular entre as gerações mais jovens, tem provocado mudanças significativas na dinâmica da comunicação, dando maior ênfase às imagens do que às palavras escritas. Esta transformação pode ser analisada e discutida através dos seguintes aspetos-chave:

O surgimento de plataformas como o *Facebook* levou a uma mudança na forma como as mensagens são transmitidas. Os alfabetos escritos tradicionais estão a ser substituídos por alfabetos visuais. Esta mudança remodelou a estrutura e o conteúdo das mensagens, com as imagens a tornarem-se o principal meio de transmitir significado. Em plataformas como o *Facebook*, as imagens frequentemente carregam o peso do significado na comunicação. As mensagens centradas em imagens tendem a ser emocionalmente carregadas. Como consequência, a comunicação está a tornar-se cada vez mais emotiva. O autor prevê um futuro onde o alfabeto visual substituirá completamente o alfabeto escrito, resultando em ações e pensamentos serem encapsulados por emoções, aumentando a profundidade e a nuance da comunicação.

A integração de imagens na comunicação levou a uma redução no uso de vocabulário. Com as imagens a tornarem-se uma parte central da expressão, a necessidade de um vocabulário extenso diminui. A comunicação poderia depender de um número mais limitado de palavras à medida que aproveitamos o poder das imagens para transmitir ideias e emoções complexas. A natureza visual da comunicação é destacada por fenómenos como o "*Emoji News no The Late Late Show*", que demonstra a ubiquidade e o impacto das imagens no discurso moderno. À medida que a influência da Internet continua a expandir-se, estas mudanças estão a tornar-se integrais à comunicação diária. Plataformas como o *Facebook* simbolizam uma mudança da comunicação textual tradicional para uma forma de interação mais visual, emotiva e eficiente.

O Profundo Impacto da Internet na Comunicação: A Ascensão dos Emojis

Um dos efeitos mais significativos e cativantes da Internet na nossa comunicação diária é a notável popularidade e, em alguns casos, a substituição da linguagem por uma nova forma de expressão: os *emojis*.

O Professor Vyv Evans, um linguista da Universidade de Bangor, lança luz sobre esta transformação apontando para o surgimento de um sistema de comunicação

visual que rapidamente ganhou destaque, especialmente no Japão. Esta linguagem visual deve a sua rápida ascensão à influência dos *emojis*.

Os *emojis* revolucionaram como comunicamos *online*, oferecendo um meio conciso, mas expressivo, de transmitir emoções, ideias e ações. Este fenómeno está intimamente ligado ao aumento das plataformas de comunicação digital e à comunidade global interconectada da Internet.

A rápida adoção dos *emojis* reflete uma mudança cultural para uma comunicação mais visual e emocionalmente ressonante. Num mundo onde as pessoas procuram cada vez mais formas eficientes e relacionáveis de comunicar entre línguas e culturas, os *emojis* servem como uma linguagem universal. O seu impacto vai além do que está previsto no texto para criar um novo modo de expressão que transcende barreiras linguísticas.

Símbolos usados no passado vs. presente.



À medida que os *emojis* continuam a evoluir e a diversificar-se, o seu impacto na comunicação permanece inegável. Desde interações em redes sociais até mensagens de texto, os *emojis* tornaram-se uma parte integral de como transmitimos significado e nos ligamos com os outros na era digital. Esta transformação dinâmica sublinha o impacto profundo e abrangente da Internet na própria essência da comunicação humana.

A Evolução dos *Emojis*:

De Línguas Antigas para Ícones Modernos A adoção de *emojis* como uma linguagem visual tem despertado paralelos intrigantes com formas antigas de comunicação, nomeadamente os hieróglifos do Antigo Egito. Esta progressão dos hieróglifos antigos para os *emojis* contemporâneos sublinha a duradoura fascinação humana com a comunicação baseada em símbolos.

O Professor Evans compara *emojis* aos antigos hieróglifos egípcios, sugerindo que *emojis*, como hieróglifos, são uma forma de linguagem visual que evoluiu gradualmente ao longo de séculos. A analogia estende-se à ideia de que *emojis*, tal como hieróglifos, transmitem informações práticas através de imagens. No entanto, isso também implica certas limitações na transmissão de ideias complexas. Os hieróglifos, apesar de sua importância artística e mitológica, não fomentaram o desenvolvimento de uma cultura literária rica. Eles destacaram-se na transmissão de informações práticas, mas eram menos adequados para expressão em profundidade.

A comparação entre *emojis* e hieróglifos destaca o equilíbrio entre a comunicação concisa e imediata que os símbolos proporcionam e a profundidade nuances que as palavras escritas oferecem. Os *emojis*, embora numerosos nas suas variações, são frequentemente usados numa gama limitada de expressões, especialmente *emojis* de riso. Este padrão de uso espelha descobertas de pesquisas anteriores indicando que os utilizadores tendem a gravitar para um subconjunto selecionado de *emojis*.

A proliferação de *emojis*, com mais de 2.784 até fevereiro de 2018, fala da sua ubiquidade e relevância na comunicação digital contemporânea. No entanto, o debate entre a conveniência da comunicação visual e a versatilidade da expressão escrita continua a desenrolar-se. A transição dos hieróglifos para os *emojis* sublinha a busca humana eterna por formas inovadoras de comunicar, unindo o antigo e o moderno através da natureza evolutiva da linguagem e da expressão.

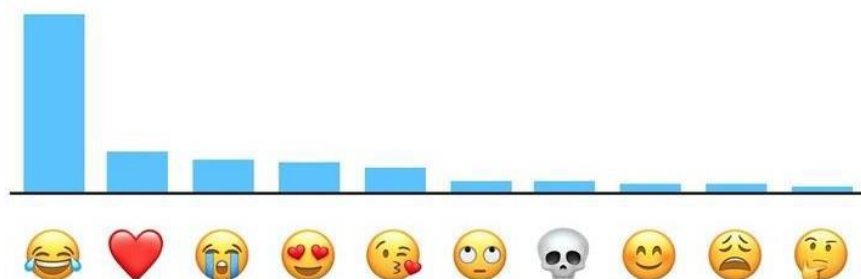


Gráfico de *emojis* usados por utilizadores ingleses.

Internet e Redes Sociais

Sem dúvida, a ausência da internet teria um impacto imenso nas nossas vidas diárias, alterando a forma como acedemos à informação, comunicamos e realizamos várias atividades. A internet tornou-se uma parte integral da vida moderna, alterando profundamente a forma como reunimos informação, nos conectamos com os outros e realizamos tarefas. Num mundo sem internet, procurar informação exigiria significativamente mais esforço e tempo. A conveniência de uma rápida pesquisa no Google para qualquer questão seria substituída por idas às bibliotecas, dependência de enciclopédias e consulta de diretórios físicos.

O acesso rápido a uma vasta gama de informações em milissegundos deixaria de estar ao nosso alcance. O papel da internet como plataforma global de comunicação seria muito sentido. A conectividade instantânea e a comunicação oferecida pelo email, redes sociais e mensagens instantâneas seriam substituídas pelos serviços postais tradicionais, chamadas telefônicas e interações presenciais. A capacidade de manter relacionamentos a grandes distâncias, bem como a conveniência da comunicação em tempo real, seria grandemente comprometida. Na ausência da internet, a forma como conduzimos negócios, pesquisamos e educamos sofreria mudanças significativas. Compras online, comércio eletrônico e transações digitais não existiriam nos seus formatos atuais. As empresas dependeriam fortemente de lojas físicas e métodos de publicidade tradicionais.

Além disso, o conceito de um "mundo pequeno" promovido pela internet desapareceria. As notícias e eventos globais demorariam mais tempo a chegar até nós, e a comunicação internacional seria limitada, afetando a troca cultural e os esforços de globalização. A facilidade em encontrar informações, desde factos históricos até à reserva de bilhetes de cinema, é um luxo que a internet nos concedeu. Além disso, o poder da internet de encurtar distâncias e facilitar a comunicação é incomparável.

Em essência, a internet revolucionou a forma como acedemos à informação, comunicamos e realizamos várias atividades. A sua ausência exigiria que voltássemos a métodos mais tradicionais, alterando o ritmo e a conveniência da vida moderna. Embora a internet tenha trazido inúmeras vantagens, é essencial considerar os desafios e ajustes potenciais que surgiriam num mundo sem ela.

► **Negócios e Publicidade** Quase todas as empresas atualmente têm os seus próprios websites onde se anunciam e se promovem. Hoje, a internet é considerada uma ferramenta importante em todas as campanhas de marketing.



Sem dúvida,
a internet

revolucionou o panorama dos negócios e da publicidade, introduzindo novos

paradigmas e estratégias para promover produtos e serviços. O surgimento da era digital transformou a forma como as empresas conectam-se com o seu público-alvo e comercializam as suas ofertas.

No panorama empresarial moderno, ter uma forte presença online é essencial. A maioria das empresas agora possui os seus próprios websites dedicados, atuando como vitrines digitais onde mostram os seus produtos ou serviços. Estes websites funcionam como um *hub* virtual para os clientes aprenderem sobre as ofertas, compararem opções e tomarem decisões informadas. A capacidade de fornecer informações detalhadas, imagens e até elementos interativos melhora a experiência do cliente.

Uma das mudanças mais significativas trazidas pela internet ocorreu no domínio da publicidade. Formas tradicionais de publicidade, como nos media e anúncios televisivos, foram complementadas e muitas vezes substituídas pela publicidade digital. A internet oferece uma variedade de opções de publicidade direcionada, permitindo que as empresas atinjam demografias específicas com precisão. Os anúncios *online* podem ser personalizados com base no comportamento do usuário, preferências e localização, resultando em taxas de envolvimento e conversão mais altas.

As redes sociais, os motores de busca e vários *websites* servem como canais para as empresas implementarem as suas campanhas publicitárias. Estas plataformas permitem às empresas criar conteúdo envolvente, conectar-se com os utilizadores e fomentar a fidelidade à marca. Além disso, a internet facilita interações em tempo real entre empresas e clientes através de comentários, avaliações e mensagens diretas, aumentando o envolvimento do cliente e o desenvolvimento de relacionamentos.

O comércio eletrónico também tem sido um beneficiário significativo da influência da internet nos negócios. As compras *online* tornaram-se cada vez mais populares, oferecendo aos clientes a conveniência de navegar e comprar produtos do conforto das suas casas. As plataformas de comércio eletrónico proporcionam um alcance global para as empresas, permitindo-lhes expandir para além das suas fronteiras geográficas.

No entanto, juntamente com os seus benefícios, o panorama digital também apresenta desafios. A competição pela visibilidade online é intensa, e as empresas precisam implementar estratégias eficazes para se destacarem num mercado digital lotado. Preocupações com privacidade, segurança de dados e a necessidade de autenticidade também são considerações críticas no mundo digital.

O comércio eletrónico, simbolizado por lojas de stock ou plataformas de retalho *online*, integrou-se perfeitamente no tecido do comércio moderno. O surgimento

da internet facilitou uma mudança de paradigma, impulsionando as empresas a estabelecer uma presença *online* robusta para mostrar produtos, conectar-se com uma base global de clientes e facilitar transações sem problemas. Esta democratização do retalho capacitou não apenas empresas estabelecidas, mas também pequenas empresas a alcançarem audiências que nunca teriam acedido antes. Por sua vez, os consumidores desfrutam da conveniência de fazer compras ao seu próprio ritmo, de praticamente qualquer lugar, remodelando assim a experiência de compra.

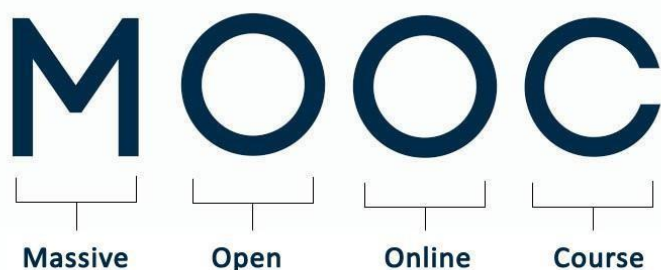
Entretanto, a evolução dos centros de chamadas é um testemunho das capacidades transformadoras da internet. O modelo tradicional de centros de chamadas centralizados evoluiu para centros de chamadas virtuais, que utilizam a internet para permitir interações remotas de serviço ao cliente. Esta abordagem inovadora não apenas aproveita um pool de talentos mais amplo de agentes, mas também reduz os custos operacionais associados à infraestrutura física e à logística. A incorporação de ferramentas de comunicação baseadas na internet elevou as experiências de serviço ao cliente, permitindo assistência em tempo real através de vários canais, como chat, email e redes sociais.

Em essência, a internet tornou-se uma base indispensável para a sobrevivência e prosperidade dos negócios modernos. Os casos de sucesso de setores como o comércio eletrónico e os centros de chamadas destacam como as empresas aproveitaram as capacidades da internet para não apenas sobreviver, mas também prosperar diante dos desafios do panorama competitivo contemporâneo. O texto fornecido captura eficazmente estes sentimentos e destaca o potencial conhecimento encontrado no trabalho referenciado. A internet transformou as práticas comerciais e as estratégias publicitárias em escala global. A capacidade de estabelecer uma presença online, conectar-se com os clientes e implementar campanhas publicitárias direcionadas tornou-se crucial para o sucesso. À medida que a tecnologia continua a evoluir, as empresas devem adaptar-se ao panorama digital em constante mudança para permanecerem competitivas e relevantes no mundo moderno.

Educação:

A educação baseada na web revolucionou a forma como os alunos acedem e interagem com conteúdos educacionais. A internet democratizou a aprendizagem, tornando apontamentos de aula, materiais de leitura e outros recursos prontamente disponíveis com apenas um clique.

Plataformas como *wikis*, *YouTube*, *podcasts* e *Cursos Online* Massivos e Abertos (MOOCs) expandiram os horizontes dos métodos de ensino e aprendizagem. Alunos, educadores e investigadores utilizam a internet para uma miríade de propósitos, desde candidatar-se a cursos e verificar resultados até aceder a programas e conectar-se com comunidades de investigação. O surgimento dos MOOCs tem sido particularmente notável, permitindo que estudantes de todo o mundo acedam a conteúdos educacionais de alta qualidade de instituições prestigiadas. A internet quebrou barreiras geográficas, tornando a educação mais acessível a indivíduos que de outra forma não teriam tido essa oportunidade.



Comunicação e Rede:

O impacto da internet na comunicação e na rede é imensurável. As redes sociais transformaram a forma como pessoas de todas as idades se conectam e comunicam. Estas plataformas proporcionam um meio simples, mas poderoso de interação, permitindo que indivíduos e organizações se conectem, partilhem atualizações e colaborem. Desde blogs pessoais até salas de *chat*, estas ferramentas tornaram-se ubíquas na comunicação moderna. Partilhar documentos, fotos e outros materiais tornou-se fácil, permitindo que amigos e família se mantenham conectados independentemente das distâncias físicas. A internet também desempenha um papel crucial na procura e no processo de candidatura a empregos. Plataformas de emprego online permitem que os candidatos explorem oportunidades, enviem candidaturas e até participem em entrevistas online através de ferramentas como videoconferência.

Em última análise, a internet inaugurou uma nova era de acessibilidade, conectividade e comunicação nos domínios da educação e da rede. Transformou a educação numa empreitada sem fronteiras e revolucionou a forma como as pessoas se conectam e interagem, transformando profundamente as nossas vidas pessoais e profissionais.

Hoje, existem quase 600 sites de redes sociais na Internet, o que destaca a presença



generalizada e a diversidade de sites de redes sociais no mundo online, evidenciando a imensa variedade de opções disponíveis para conectar, partilhar e interagir com os outros. A diversidade e a magnitude dos sites utilizados pelas empresas também devem ser destacadas (uma imagem por KnowEm).

Redes Sociais: As redes sociais representam uma tecnologia dinâmica baseada em computadores que revolucionam a forma como ideias, informações e comunidades virtuais são partilhadas e estabelecidas. Enraizado na sua natureza baseada na Internet, as redes sociais funcionam como uma plataforma para os utilizadores disseminarem conteúdo pessoal, como vídeos, fotos e publicações escritas. Este conteúdo é transmitido eletronicamente de forma simples, facilitando a comunicação contínua. Tornou-se também um aspeto fundamental da comunicação moderna, remodelando como ideias, informações e conexões são partilhadas. Opera como uma plataforma baseada na Internet que permite aos utilizadores disseminar várias formas de conteúdo, incluindo texto, imagens, vídeos e muito mais. Este conteúdo pode ser facilmente transmitido eletronicamente, fomentando uma interação contínua.

A acessibilidade das redes sociais é demonstrada através de múltiplos dispositivos, incluindo software baseado na web e aplicações. Originalmente concebido como um meio para conexões interpessoais entre amigos e família, rapidamente evoluiu para um modo de comunicação amplamente adotado para envolver clientes e audiências maiores. A potência das redes sociais reside na sua capacidade de acumular e disseminar informações universalmente, conectando indivíduos em todo o mundo desde que utilizem a mesma plataforma social.

Notavelmente, a base de utilizadores globais das redes sociais totaliza aproximadamente 3,196 bilhões de indivíduos. Uma análise demográfica do "Pew Research Center" revela que os utilizadores de redes sociais tendem a ser mais jovens, com 90% daqueles com idades entre 18 e 29 anos tendo interagido com pelo menos uma plataforma de redes sociais. Além disso, este grupo de utilizadores apresenta níveis mais elevados de educação e relativamente maior riqueza. Num nível global, os Estados Unidos e a China ocupam posições proeminentes no domínio da utilização de redes sociais. Estes países enfatizam o apelo internacional e a influência das redes sociais, que transcende fronteiras geográficas e diferenças culturais.

As redes sociais redefiniram a comunicação e a conectividade, capacitando os utilizadores a partilhar, envolver e interagir numa escala sem precedentes. A sua vasta base de utilizadores e capacidades transformadoras destacam o seu estatuto como uma força transformadora na sociedade contemporânea, influenciando tudo, desde relacionamentos pessoais até estratégias empresariais e comunicação global.



Entretenimento

Outro uso frequente da internet é para entretenimento. Serviços como ouvir música online (*Spotify, Apple Music, Pandora*), fazer download de música (*iTunes*) e filmes (*Netflix, Hulu*) são plataformas de entretenimento. Existem muitas maneiras de se entreter. Pode jogar jogos online, assistir a eventos desportivos ou ver vídeos à sua escolha. A Internet é um meio de entretenimento fiável para tais fins e é amplamente utilizada por essa razão. A importância de canais de entretenimento

como o YouTube já foi enfatizada, pois bilhões de indivíduos têm acesso a esses websites.

Outros Usos Populares da Internet

Além das áreas já discutidas, a internet serve como uma ferramenta versátil que encontra uso generalizado em vários domínios. Uma aplicação notável é no domínio dos serviços bancários *online*. Esta plataforma digital transformou a forma como as transações bancárias são conduzidas, permitindo aos utilizadores gerir as suas finanças, transferir fundos e realizar uma miríade de tarefas financeiras a partir do conforto de suas casas. A acessibilidade e conveniência oferecidas pelos serviços bancários online tornaram-nos uma parte integrante da gestão financeira moderna. Além disso, as compras online emergiram como um fenómeno abraçado por uma vasta parte da população. A facilidade de navegação por mercados virtuais, a seleção de produtos e a realização de compras online revolucionaram a experiência de compra. O conceito de comércio eletrónico transcendeu as barreiras geográficas, permitindo que as pessoas encomendassem uma vasta gama de produtos e os recebessem diretamente em suas casas. Esta conveniência, aliada à disponibilidade de diversas opções, contribuiu para a popularidade generalizada das compras *online*.

A internet também abriu caminho para uma tendência crescente: o trabalho remoto. A capacidade de se conectar à internet permitiu que as pessoas realizassem as suas tarefas profissionais do conforto de suas casas. Esta transformação na forma como o trabalho é executado levou ao surgimento do trabalho remoto ou teletrabalho, permitindo flexibilidade e potencialmente reduzindo a necessidade de deslocações físicas. A internet serve como uma ferramenta valiosa com uma multiplicidade de aplicações que se estendem além da comunicação e do acesso à informação. Desde a revolução das transações bancárias até à reformulação das experiências de compra e à facilitação do trabalho remoto, a internet trouxe uma conveniência e eficiência incomparáveis a vários aspetos da vida moderna.

A internet, embora uma ferramenta poderosa, não está imune a vulnerabilidades que a expõem a várias formas de ataques, colocando em risco a segurança. Para proteger a internet contra essas ameaças, é imperativo que as pessoas exerçam cautela e adotem medidas de proteção para mitigar potenciais violações de privacidade. Primordialmente, a internet serve como uma ferramenta de comunicação sem paralelo, facilitando conexões perfeitas através de distâncias. Este propósito fundamental permanece como uma pedra angular da sua utilidade, permitindo que indivíduos, comunidades e organizações interajam e compartilhem informações, instantaneamente.

No entanto, o sentido das aplicações da internet vai muito além da comunicação. O seu vasto potencial é evidenciado pela sua utilização multifacetada, abrangendo educação, comércio, entretenimento, pesquisa e muito mais. À medida que a tecnologia evolui, os horizontes da utilização da internet continuam a expandir-se. As tecnologias emergentes introduzem inevitavelmente novos caminhos de aplicação, enriquecendo a lista sempre crescente de usos da internet.

Em conclusão, enquanto as vulnerabilidades da internet destacam a necessidade de vigilância, o seu papel como ferramenta de comunicação permanece primordial. As suas diversas aplicações, impulsionadas pelo avanço tecnológico, garantem que o seu impacto em vários aspetos da vida moderna persistirá e continuará a crescer.

Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais

Vantagens das Redes Sociais:

1. **Conectividade global:** As redes sociais transcendem fronteiras geográficas, permitindo que indivíduos se conectem com amigos, família e conhecidos de todo o mundo.
2. **Partilha de informação:** Os utilizadores podem facilmente partilhar notícias, opiniões e conteúdos, facilitando a disseminação rápida de informação em grande escala. Houve uma mudança significativa do uso de media impressa para media virtuais.
3. **Promoção de negócios:** As redes sociais fornecem às empresas plataformas para envolver os clientes, promover produtos e construir fidelidade à marca.
4. **Oportunidades de networking:** Profissionais podem aproveitar as redes sociais para expandir as suas conexões e oportunidades profissionais.
5. **Recursos educacionais:** As redes sociais oferecem plataformas para partilhar conteúdo educacional, facilitando a aprendizagem e troca de conhecimentos.
6. **Grupos virtuais:** Estas plataformas facilitam a criação de grupos virtuais centrados em interesses comuns. Estes grupos servem como fontes de informação e espaços sociais onde os indivíduos podem expressar as suas opiniões sobre assuntos de interesse mútuo.
7. **Acesso fácil à informação:** As redes sociais melhoram nossa capacidade de reunir informações sobre diversos tópicos. Os utilizadores podem aceder a uma riqueza de informações através de publicações partilhadas, artigos de notícias e discussões.
8. **Liberdade de expressão:** Embora as redes sociais imponham certas diretrizes, os utilizadores mantêm a autonomia para gerir suas contas. Isso permite que

as pessoas partilhem uma variedade de conteúdos, incluindo informações, fotos, anúncios e opiniões sobre assuntos polémicos na vida diária, desde que respeitem os direitos e sensibilidades dos outros. No entanto, também representa um possível risco, pois fornece uma plataforma ampla para desinformação. Vale a pena reconhecer que estas vantagens estão geralmente associadas às redes sociais. No entanto, as experiências individuais podem variar com base na plataforma específica, padrões de uso e preferências pessoais.

Desvantagens das Redes Sociais:

1. **Preocupações com a privacidade pessoal:** A acessibilidade de informações pessoais nas redes sociais representa um risco significativo para a privacidade dos utilizadores. Essa vulnerabilidade pode levar ao comprometimento de dados pessoais e colocar os utilizadores em risco de roubo de identidade.
2. **Interação direta limitada:** Embora as redes sociais ofereçam um meio de comunicação conveniente acessível em vários dispositivos, o uso excessivo pode prejudicar as interações face-a-face e a comunicação verbal. Os utilizadores podem tornar-se mais inclinados para interações virtuais em detrimento do envolvimento direto.
3. **Baixa autoestima:** Especialmente entre os jovens, a busca por validação através de *feedback online* pode levar a uma avaliação distorcida de si mesmos e ao estabelecimento de autoestima com base na aprovação das redes sociais. Este é também um sintoma do fenómeno virtual do *cyberbullying*.
4. **Propagação de informações incorretas ou notícias falsas:** As redes sociais são terreno fértil para a disseminação de informações falsas e conteúdos imprecisos. Esta desinformação não só é prevalente, mas também difícil de validar, levantando preocupações sobre a autenticidade e confiabilidade da informação online.
5. **Cyberbullying:** As redes sociais podem ser locais de reprodução para *cyberbullying* e assédio, afetando o bem-estar mental.
6. **Dependência:** O uso excessivo de redes sociais pode levar à dependência, impactando negativamente a produtividade e os relacionamentos no mundo real.
7. **Redução da interação face-a-face:** A dependência excessiva de interações virtuais pode levar a uma diminuição das habilidades de comunicação face-a-face e das conexões no mundo real. É essencial reconhecer que estas desvantagens podem variar em impacto dependendo dos hábitos de uso de cada indivíduo, preferências de plataforma e circunstâncias pessoais. Além das vantagens gerais mencionadas anteriormente, é vital reconhecer os benefícios específicos e

considerações da incorporação das redes sociais no domínio da educação. O antropólogo romeno Răzvan Nicolescu sublinha o potencial das redes sociais para fomentar conexões entre indivíduos em vez de os isolar. Enfatiza que as redes sociais desempenham um papel histórico que só agora está começando a ser compreendido. Muitos jovens, especialmente os do Sul da Itália, dependem de plataformas como o Facebook para consumir notícias, sublinhando a importância das redes sociais na comunicação contemporânea. Nicolescu enfatiza que, em vez de ignorar ou fazer preconceitos contra as redes sociais, o seu papel deve ser estudado e compreendido em profundidade.

No Reino Unido, por exemplo, as instituições de ensino estão a adotar iniciativas que integram redes online existentes, como páginas web, *blogs* escolares, catálogos eletrônicos e formulários de *feedback* dos pais, com redes sociais. Esta integração reconhece a presença de educadores e pais em plataformas sociais e destaca o potencial para melhorar a interação e, conseqüentemente, elevar a experiência educacional geral. Os especialistas argumentam que não há razão convincente para negligenciar a utilidade das redes sociais na facilitação da interação educacional.

No entanto, entre estes benefícios, surge uma desvantagem crítica do desenvolvimento tecnológico: a dependência da internet, especialmente entre os jovens. Pesquisas extensivas indicam que a dependência da internet é uma realidade contemporânea que afeta muitos. A literatura destaca uma forte correlação entre a dependência de jogos de computador e a dependência geral da internet, especialmente entre os jovens que estão mais inclinados a abraçar a inovação e são inerentemente mais suscetíveis.

Embora as redes sociais ofereçam consideráveis vantagens no domínio da educação, incluindo o fomento de conexões e a facilitação da interação, o desafio do *cyberbullying*, especialmente, entre os jovens, permanece como uma preocupação relevante. À medida que a sociedade avança, é imperativo reconhecer tanto os potenciais benefícios quanto as possíveis desvantagens da integração das redes sociais nos contextos educacionais. A pesquisa adicional consistentemente sublinha a realidade da dependência da internet. A literatura revela uma forte correlação entre a dependência de jogos de computador e a dependência geral da internet, especialmente, entre a população mais jovem, que está mais inclinada a abraçar a inovação e é potencialmente mais suscetível.



**Funded by
the European Union**

Em conclusão, embora os benefícios da integração das redes sociais na educação sejam substanciais - como o fomento de conexões e a facilitação da interação - é crucial reconhecer e abordar o desafio da dependência da internet, especialmente, entre os jovens. Encontrar um equilíbrio entre aproveitar as vantagens das redes sociais e mitigar as suas possíveis desvantagens é essencial à medida que a sociedade navega pelas complexidades da era digital.



Neste contexto, o conceito de dependência manifesta-se através dos seguintes comportamentos:

- ▶ **Uso excessivo da internet** e de ferramentas de comunicação: Quando a utilização da internet e de ferramentas de comunicação emergentes ultrapassa limites saudáveis, pode abrir caminho para a dependência em diversas demografias.
- ▶ **Vulnerabilidade dos jovens:** Pesquisas internacionais destacam que a população mais jovem é particularmente suscetível à dependência relacionada com o uso de computadores e jogos *online*.
- ▶ **Fatores psicológicos:** A dependência de computadores e jogos online é predominantemente atribuída a fatores psicológicos. Emoções como frustração, insatisfação, baixa autoestima, erosão do autocontrole e cultivo de comportamento antissocial foram identificadas como impulsionadoras deste fenómeno.

Reconhecer estes comportamentos e suas causas subjacentes é essencial para compreender a complexidade da dependência no âmbito da tecnologia digital. Abordar essas questões requer uma abordagem multifacetada que envolva educação, conscientização e mecanismos de apoio para ajudar as pessoas a gerir suas interações digitais de forma saudável e equilibrada.

É muito importante educar os jovens e outros grupos vulneráveis em relação aos potenciais riscos e como encontrar ajuda profissional, se necessário. Por favor, pergunte sobre quaisquer preocupações potenciais, para que fique claro que eles não têm que se sentir envergonhados em pedir ajuda, e que uma solução pode ser encontrada mais facilmente se compartilharem os desafios que enfrentam com outras pessoas, incluindo profissionais. É importante combater a tendência social de tornar doenças psicológicas um tabu, para poder ajudar o maior número possível de pessoas.

5. Comportamento Humano no Mundo Real e Cibernético

A proliferação da Internet e suas redes sociais complementares trouxeram um impacto substancial sobre como percebemos tanto a nós mesmos quanto aos outros. Assim como a televisão foi abraçada como uma realidade mediada durante os anos 1960, agora empregamos a lente da psicologia das redes para entender como nosso ambiente físico é artificialmente expandido através do reino digital. Este conceito evoluiu para um campo reconhecido de estudo científico. Mesmo que nos abstenhamos intencionalmente de certas atividades relacionadas com as redes sociais, é improvável que evitemos inteiramente a sua influência. Por exemplo, podemos não usar ativamente o *Facebook*, mas provavelmente estamos envolvidos em aplicativos de chat ou participando de compras *online*.

Além disso, plataformas tão influentes quanto o Facebook serve como condutas para investigar os efeitos da internet e das redes sociais na psicologia humana. Oferecem uma ampla arena para realizar pesquisas sobre essas dinâmicas.

Pessoas solitárias, em particular, podem encontrar maneiras de formar intimidade *online*. Isso é refletido no aumento do potencial para estabelecer amizades, na evolução das formas de interação social no espaço digital e na mitigação de estados emocionais negativos associados à solidão. Durante as interações *online*, os indivíduos têm a capacidade de avaliar seu nível de presença social e intimidade. Os utilizadores podem optar por permanecer incógnitos enquanto observam as interações dos outros, dando-lhes controle sobre o momento e a quantidade de suas próprias interações.

Os atributos do anonimato e a ausência de comunicação face a face nas interações online facilitam o comportamento pró-social e promovem a formação de amizades online. Simultaneamente, esses fatores podem diminuir a autoconsciência e mitigar a ansiedade social, contribuindo assim para um ambiente digital mais descontraído e aberto.

Esta intrincada interação entre tecnologia, psicologia e dinâmicas sociais destaca o potencial transformador da era digital e sublinha a importância de estudar seus efeitos multifacetados sobre o comportamento e a percepção humanos.

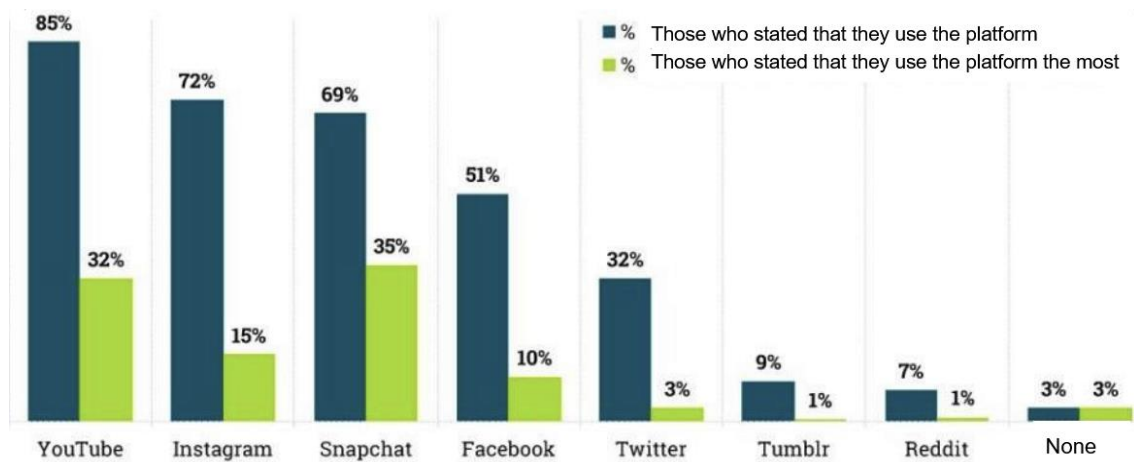
Atividades Básicas Online de Jovens: A utilização da Internet, particularmente através de redes digitais, integrou-se perfeitamente nas rotinas diárias da maioria das crianças, que estão online diariamente ou com alta frequência. Esta tendência é evidente em toda a Europa, onde as crianças começam a interagir com a Internet desde muito jovens. A acessibilidade da Internet tornou-se mais diversificada com a proliferação de dispositivos móveis, embora o ponto de acesso mais comum ainda seja dentro das casas das crianças.

Efetivamente, os adolescentes dedicam uma parte substancial do seu dia a atividades online, representando aproximadamente um terço de sua rotina diária. Esta prevalência do envolvimento online levou muitos pais a perceberem os smartphones como uma extensão inseparável da identidade de seus filhos, surgindo preocupações com o vício em potencial. Curiosamente, um estudo recente do "Pew Research Center" revelou que até os próprios adolescentes compartilham deste ponto de vista, reconhecendo o problema.

É evidente que o envolvimento dos jovens com as redes digitais tornou-se um aspeto integral das suas vidas, moldando as suas experiências, interações e comportamentos. A influência da era digital é, particularmente, pronunciada entre os adolescentes, enquanto navegam no delicado equilíbrio entre aproveitar os benefícios da conectividade online e mitigar os desafios potenciais associados ao tempo excessivo de tela e à dependência de dispositivos.

Impacto das Redes Sociais na Juventude Europeia A presença assídua da juventude europeia nas redes sociais é uma tendência previsível, destacando o papel significativo que essas plataformas desempenham nas suas vidas. O que é particularmente notável é a extensão em que as redes sociais se enraizaram nas rotinas diárias da juventude atual. Aproximadamente metade dos indivíduos entre 13 e 17 anos em toda a Europa encontram-se em estado de envolvimento online quase constante. É um facto inegável que uma parte substancial da sua atividade online gira em torno de plataformas de redes sociais. Isto leva-nos a examinar quais as plataformas preferidas pelos adolescentes e como essas preferências evoluíram ao longo do tempo.

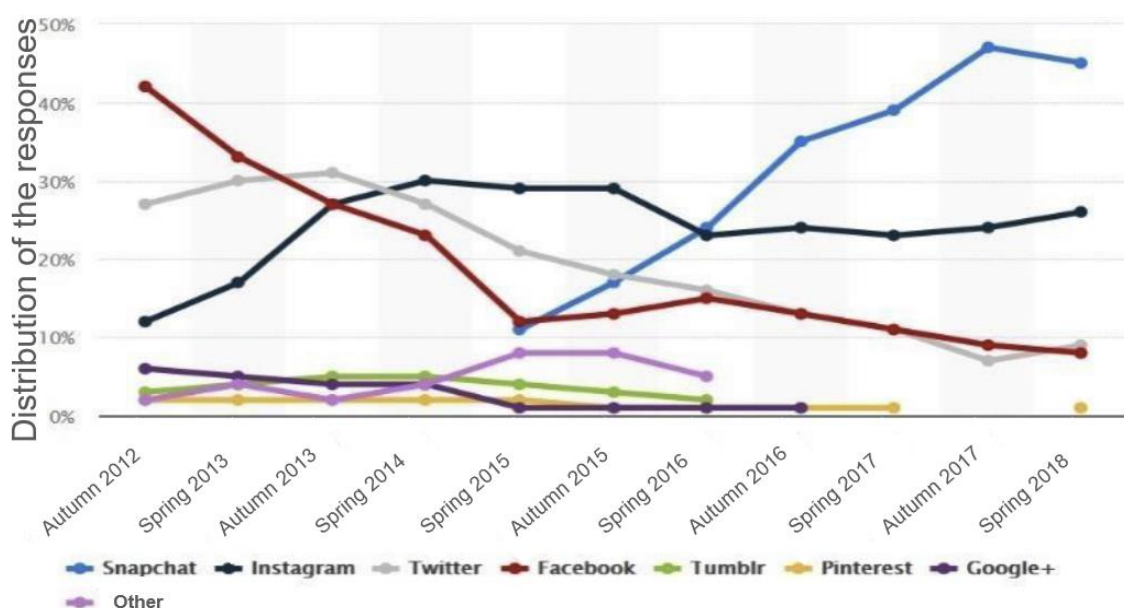
Este diagrama representa os resultados de um estudo realizado no qual os participantes foram questionados se usam estas plataformas de redes sociais e qual é a que usam mais. No passado, o *Facebook* detinha uma posição dominante no panorama das redes sociais. No entanto, este cenário sofreu uma transformação. O *Facebook* já não é a plataforma online preferida dos adolescentes. Em vez disso, plataformas como o *YouTube*, o *Instagram* e o *Snapchat* emergiram como líderes entre os jovens europeus. Esta mudança nos padrões de uso das redes sociais é emblemática da evolução do panorama tecnológico destinado aos adolescentes. Possivelmente de forma mais marcante, a posse de um *smartphone* tornou-se um aspeto indispensável em quase todos os aspetos da vida dos adolescentes. Este pequeno dispositivo portátil serve como uma porta de entrada para as suas interações sociais, entretenimento, aprendizagem e muito mais.



A influência das redes sociais e da tecnologia digital na vida dos jovens europeus é profunda e continua a moldar as suas interações, preferências e comportamentos. À medida que estas plataformas evoluem e se adaptam, os adolescentes são apresentados a novas formas de conectividade, expressão pessoal e envolvimento com o mundo digital.

Uma esmagadora maioria de 95% dos adolescentes reporta possuir um *smartphone* ou ter acesso a um. Esta prevalência das ligações móveis está a impulsionar um nível mais elevado de envolvimento *online* contínuo, com 45% dos adolescentes indicando que estão virtualmente online o tempo todo. Este uso generalizado de *smartphones* transformou fundamentalmente a forma como os adolescentes interagem com o mundo digital, moldando o seu comportamento, padrões de comunicação e a natureza das suas atividades online. O *smartphone* evoluiu de ser apenas um dispositivo para se tornar uma parte integral das suas rotinas diárias e um canal central para as suas experiências online. Esta mudança na dinâmica de conectividade sublinha o profundo impacto da tecnologia móvel nos estilos de vida e hábitos dos jovens de hoje.

Tendências em mudança no uso das redes sociais entre os jovens: O Facebook já não é ativamente utilizado por uma parte significativa dos jovens. Recentemente, a plataforma de redes sociais que antes dominava, o Facebook, tem evidenciado um declínio notável na sua popularidade entre os jovens. Esta mudança é particularmente pronunciada no grupo demográfico dos jovens. À medida que surgiram plataformas mais novas e dinâmicas, a presença ativa do Facebook na vida dos jovens diminuiu. Esta tendência significa a constante evolução das preferências das redes sociais, onde plataformas que ressoam mais com as preferências de comunicação e consumo de conteúdo da geração atual têm ganhado destaque. Em contraste com o desenvolvimento do Facebook, o Snapchat é usado por cada vez mais jovens.



Impacto dos videojogos nos jovens

Os videojogos representam uma forma única de entretenimento que mergulha os jogadores na situação, exigindo a sua participação ativa. Apesar de existirem há mais de três décadas, os videojogos contemporâneos avançados exigem o envolvimento contínuo dos jogadores. Estes jogos exploram mais profundamente do que as experiências físicas e emocionais derivadas de assistir a filmes ou programas de televisão.

Na Europa atual, o envolvimento em videojogos é prevalente, com 95% dos jovens a participar em atividades de jogo. Consequentemente, a indústria dos videojogos tem testemunhado um aumento nas vendas, contribuindo para uma receita doméstica anual de aproximadamente 12 mil milhões de dólares. Embora esta forma de redes populares tenha tanto efeitos positivos como negativos para as

crianças, um aspeto "positivo" comumente aceite é que os videojogos promovem o desenvolvimento da destreza manual e da literacia informática.

Os avanços tecnológicos melhoram consistentemente a qualidade gráfica dos jogos, contribuindo para um ambiente de jogo virtual mais "realista". Esta evolução posiciona a indústria dos videojogos como uma influência substancial na vida de inúmeros jovens. O Dr. Douglas Gentile, professor de Psicologia na Universidade Estadual de Iowa, conduziu um estudo em 2014 revelando que videojogos "pró-sociais" centrados em atividades como a construção de cidades ou a assistência a outros podem aumentar a empatia e a vontade de ajudar das crianças em situações da vida real.

No entanto, estudos também estabeleceram uma correlação entre videojogos violentos e um aumento do comportamento agressivo em adolescentes. Isto é preocupante, dada a prevalência de violência em muitos videojogos populares. O aumento do comportamento agressivo é parcialmente atribuído à quantidade de tempo que as crianças dedicam aos jogos, à medida que o seu consumo diário em média aumenta.

A relação intricada entre os videojogos e o comportamento dos jovens sublinha a necessidade de uma abordagem equilibrada ao envolvimento com videojogos. Embora possam oferecer benefícios de desenvolvimento positivos, o potencial para resultados negativos exige moderação cuidadosa e consideração do conteúdo do jogo. À medida que a tecnologia continua a evoluir, o impacto dos videojogos na vida dos jovens continua a ser um tema de exploração e preocupação em curso.

Propósitos Educacionais:

Os estudantes de hoje estão a integrar a tecnologia em todas as áreas das suas vidas para fazer os seus trabalhos de casa, socializar, jogar e comprar usando a internet. Por isso, no campo da educação, a atenção tem-se voltado para a integração da tecnologia no currículo. Segundo a pesquisa, os estudantes preferem aceder e usar a tecnologia da informação para os ajudar nos seus trabalhos escolares. O Google e a Wikipedia são os sites mais consultados, ao contrário de outros sites raramente visitados para aceder à tecnologia da informação. (Ólafsson, Livingstone, Haddon, 2014). Quando a maioria dos estudantes copia da Internet, usa uma variedade de estratégias para esconder o roubo de informações. No entanto, a Internet desempenha um papel muito importante na comunicação dos alunos com os seus colegas de turma e outros estudantes.

Os estudantes reconhecem que existe uma ligação visível entre as suas realizações no acesso à informação através da tecnologia da informação e as suas realizações nos trabalhos de casa e na pesquisa de projetos.



**Funded by
the European Union**

Além disso, com a rápida disseminação da tecnologia, o interesse em aprendizagem à distância e MOOCs (Cursos Online Massivos e Abertos) como Coursera e Edx aumentou significativamente. (Especialmente o interesse em MOOCs, cujo conceito básico é estruturado com conteúdo académico/técnico a que podemos aceder online gratuitamente de qualquer lugar.) Para aceder aos MOOCs, basta ter Internet e um computador ou um dispositivo inteligente (*smartphone/tablet*).



Table 2. Classification of online opportunities and risks for children (Source: Livingstone & Haddon, 2009)

Contents: child in the receiving position	Contents: Participant child	Contents: child in subject position
OPPORTUNITIES		
Educational learning and digital literacy	Educational sources	with people who share common interests communication
Participation and civic engagement	Global knowledge	Among interest groups exchange
Creativity and self-expression	Diversity of resources	Invitation for participation and creative activities/ inspiration
Identity and social bond	Recommendations (such as personal/health)	Social networking, experiences with others don't share
RISKS		
Attacker	Violence/fear/hate content	to bullying, to harassment to stop by or be followed (stalk)
Sexual	Obscene/violent content	meeting strangers, abuse being made
Values	Racist, biased information/advice (e.g. drugs)	self-harm, unwanted beliefs
	commercial purpose	Advertising, spam, sponsors
		Monitoring/collection of personal information
		expressing identity
		Concrete forms of civic engagement
		User-generated content
		Betting, illegal downloads, hacking

O impacto dos meios de entretenimento e dos videojogos nos jovens

Um estudo realizado em 2010 pela Fundação “Kaiser Family “revelou que os jovens entre os 8 e os 18 anos dedicam, em média, sete horas e meia por dia aos meios de entretenimento. Esta imersão no consumo de internet molda as suas experiências e comportamentos. De modo alarmante, menos de metade das crianças inquiridas indicaram que os pais estabeleciam regras quanto ao conteúdo a que podiam aceder, quer na forma de programas quer na de jogos.

Os videojogos interativos têm a capacidade única de permitir aos jogadores encarnarem as personagens favoritas, dando-lhes vida no mundo virtual. À medida que os jogadores avançam nestes jogos, as suas personagens evoluem e adquirem novas habilidades. No entanto, alguns videojogos incorporam violência como meio para atingir objetivos, associando a violência no jogo a benefícios diretos.

Gentile e Anderson (2003) enfatizam que a repetição da representação da violência nos videojogos pode potencialmente contribuir para uma escalada de comportamentos agressivos entre os jogadores. Este mecanismo de repetição está alinhado com metodologias de ensino estabelecidas que reforçam a aprendizagem através de padrões repetidos.

Além disso, a investigação indica que a exposição precoce a videojogos violentos pode ter efeitos duradouros no comportamento das crianças. Um estudo publicado em *Pediatrics* em novembro de 2008 descobriu que as crianças que se envolvem mais frequentemente com videojogos violentos durante o ano escolar tendem a exibir uma agressividade aumentada em comparação com seus pares mais tarde no ano escolar (*Pediatrics*, 2008).

As conclusões retiradas de tais estudos apontam para a relação complexa entre o consumo dos media e os comportamentos dos jovens. Embora os meios de entretenimento, incluindo videojogos interativos, possam oferecer diversos benefícios, incluindo o desenvolvimento de habilidades, o potencial para a dessensibilização à violência e o aumento de tendências agressivas exigem uma consideração cuidadosa e orientação parental informada.

6. Planos de Aula

Capítulo 1

Plano de Aula 1: "Navegar no Mundo Digital"

Duração: 5 horas

[2 horas de teoria / 3 horas de aplicações práticas]

Objetivos do módulo:

Informação abrangente para professores do ensino secundário: O objetivo deste módulo é fornecer aos professores do ensino secundário e aos participantes informações abrangentes sobre a internet, ambientes sociais virtuais e redes sociais. Ele abordará tópicos como o funcionamento da internet, o papel das redes sociais e a importância do ambiente social virtual. Os professores também devem ser alertados para os perigos que a internet pode representar e os seus benefícios.

Compreensão do comportamento humano nos mundos real e virtual: Este módulo pretende ajudar os professores do ensino secundário e os participantes a compreender o comportamento humano tanto nos mundos real quanto virtual. Ele explorará como as pessoas interagem, comunicam e se comportam em ambientes online, bem como as implicações desses comportamentos.

Compreensão das atividades online básicas dos jovens: Os professores do ensino secundário ganharão *insights* sobre as atividades online fundamentais em que os jovens se envolvem. Tópicos como o uso de redes sociais, jogos online e comunicação baseada na internet serão explorados para ajudar os professores a compreender melhor as interações digitais de seus alunos.

Aplicações práticas e estudos de caso: O módulo oferecerá aplicações práticas e estudos de caso para ajudar os professores do ensino secundário e os participantes a compreenderem melhor o impacto da internet no comportamento humano. Esses exemplos práticos e estudos de caso podem ajudar os professores a orientar os seus alunos sobre temas relacionados à cidadania digital, segurança online e uso responsável da internet.

No geral, o módulo tem como objetivo dotar os professores do ensino secundário com o conhecimento e as ferramentas para navegar e orientar efetivamente os seus alunos através das complexidades da internet e dos ambientes sociais virtuais. Ele permitirá que os professores promovam comportamentos online responsáveis e informados entre os seus alunos, enquanto promovem uma melhor compreensão dos efeitos do uso da internet no comportamento humano.

Os seguintes resultados de aprendizagem devem ser alcançados após a conclusão deste módulo:

Conhecimento	Skill	Competência
Compreensão: Explorar o Impacto da Internet no Comportamento e na Vida Diária	Os participantes ganharão a capacidade de elucidar a profunda influência da Internet e do ambiente social virtual no comportamento humano e na vida quotidiana. Analisarão como as interações online, o consumo de informação e os relacionamentos virtuais impactam os processos cognitivos, as dinâmicas sociais e as rotinas pessoais.	Os participantes serão dotados de uma compreensão abrangente do contexto histórico da Internet, da sua jornada transformadora e do seu impacto no comportamento e experiências diárias dos indivíduos nos reinos físico e digital, no que diz respeito ao desenvolvimento da internet e do ambiente social virtual.
Definição dos principais pontos de desenvolvimento da internet	Os participantes serão capazes de articular as etapas cruciais e os desenvolvimentos que moldaram a trajetória da Internet. Identificarão momentos significativos, como o surgimento da <i>World Wide Web</i> , o surgimento de plataformas de redes sociais e a proliferação de dispositivos móveis, entre outros.	Os participantes alcançarão uma compreensão sólida da evolução histórica e do crescimento da Internet e do ambiente social virtual. Serão capazes de traçar os principais marcos, avanços tecnológicos e mudanças sociais que contribuíram para o cenário digital atual.
Compreensão detalhada do comportamento humano	Os participantes adquirirão uma compreensão mais detalhada e refinada do comportamento humano tanto no mundo real como no ciberespaço. Explorarão os fatores psicológicos, sociais e	Distinguir comportamentos humanos reais e cibernéticos

	culturais que influenciam como os indivíduos se comportam em ambientes físicos e virtuais.	
Prever atividades online dos jovens	Os participantes serão equipados com <i>insights</i> para prever as atividades online dos jovens. Eles compreenderão tendências e comportamentos comuns exibidos pelos jovens em ambientes sociais virtuais, incluindo o uso de redes sociais, preferências de comunicação online e participação em comunidades virtuais.	No geral, os participantes estarão bem preparados para navegar na complexa interação entre o comportamento humano no mundo real e online. Eles terão as ferramentas para compreender, analisar e prever como os indivíduos, especialmente os jovens, se envolvem e se comportam em espaços digitais, promovendo uma melhor compreensão dos comportamentos digitais que moldam a sociedade atual.
Conhecimento aprimorado das principais atividades online	Os participantes desenvolverão uma consciência mais profunda das principais atividades online praticadas por jovens na era digital. Ganharão insights sobre os comportamentos virtuais, preferências e tendências que caracterizam as interações online da juventude.	Descrever as principais atividades online dos jovens
Após a conclusão do módulo, os participantes estarão bem informados sobre		

os comportamentos online predominantes dos jovens e serão capazes de articular essas atividades de forma clara e compreensível.		
---	--	--

Métodos de Educação/Ensino:

Palestra, discussão em grupo, grupos de tarefa, drama (*role playing*), estudo individual

Educação/Métodos de Ensino:

1. **Palestra:** O instrutor fornecerá apresentações estruturadas para transmitir conhecimentos teóricos essenciais sobre a internet, ambientes sociais virtuais e o seu impacto no comportamento humano. Este método oferece uma visão abrangente do assunto.

2. **Discussão em Grupo:** Os participantes participarão em discussões em grupo para partilhar perspetivas, *insights* e questões relacionadas com os tópicos abordados. Isso promove um ambiente de aprendizagem interativo, permitindo que os participantes aprendam com as experiências e pontos de vista uns dos outros, assim como desenvolvam competências centrais, como a avaliação de argumentos e a formação de conclusões sólidas e completas.

3. **Grupos de Trabalho:** Os participantes serão organizados em pequenos grupos de trabalho para colaborarem em tarefas ou projetos específicos. Esta abordagem colaborativa incentiva o envolvimento ativo, o pensamento crítico e o trabalho em equipa, enquanto os participantes trabalham juntos para alcançar objetivos.

4. **Drama (Role Playing):** Exercícios de *role-playing* permitirão aos participantes mergulharem em cenários relacionados com o assunto. Esta técnica promove a aprendizagem *in loco* e ajuda os participantes a explorar vários aspetos do comportamento humano tanto em ambientes reais como virtuais.

5. **Estudo Individual:** Os participantes serão designados para leituras, tarefas de pesquisa ou estudos de caso para estudo individual. Esta abordagem de aprendizagem autodirigida permite que os participantes aprofundem tópicos específicos, melhorem a sua compreensão e apliquem os conhecimentos adquiridos.

Cada um destes métodos de ensino contribui para uma experiência de aprendizagem abrangente, atendendo a diferentes estilos de aprendizagem e promovendo uma compreensão bem fundamentada da internet, ambientes sociais virtuais e os seus efeitos no comportamento humano.

Capítulo 1

Plano de Aula 2: "Introdução à Internet e Ambientes Sociais Virtuais"

Objetivo: Os alunos vão entender os fundamentos da internet, ambientes sociais virtuais e sua importância na comunicação moderna.

Materiais:

- Computador com acesso à internet
- Quadro branco e marcadores
- Diagramas e imagens da internet e plataformas de redes sociais populares

Tempo: 70 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir brevemente a afirmação sobre a transformação da comunicação pela internet. Perguntar aos alunos sobre suas experiências com a internet e redes sociais.

Envolvimento (15 minutos): Mostrar um vídeo ou apresentação curta explicando os conceitos básicos da internet, como ela funciona, e introduzir plataformas de redes sociais populares.

Instrução Direta (15 minutos): Discutir a importância da internet, ambientes sociais virtuais e seu impacto na comunicação, citando exemplos da informação fornecida.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos pesquisam um aspecto positivo específico dos ambientes sociais virtuais e partilham as suas descobertas com a turma.

Prática Independente (10 minutos): Atribuir uma redação reflexiva onde os alunos discutem as suas experiências pessoais com a internet e ambientes sociais virtuais, destacando aspectos positivos e negativos.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, discussões em grupo e as redações reflexivas quanto à compreensão e envolvimento.

Conclusão (5 minutos): Resumir pontos chave e discutir quaisquer perguntas ou preocupações que os alunos possam ter.

Capítulo 1

Plano de Aula 3: "Explorando Aspectos Positivos e Negativos dos Ambientes Sociais Virtuais"

Objetivo: Os alunos irão analisar os aspectos positivos e negativos dos ambientes sociais virtuais e entender o seu impacto em indivíduos e na sociedade.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Artigos ou estudos de caso sobre aspectos positivos e negativos dos ambientes sociais virtuais
- Papel de gráfico e marcadores

Tempo: 80 minutos

Introdução (10 minutos): Recapitular a aula anterior e discutir a importância de entender os aspectos positivos e negativos dos ambientes sociais virtuais.

Envolvimento (15 minutos): Apresentar exemplos da vida real ou estudos de caso de incidentes positivos e negativos relacionados às redes sociais. Incentivar discussões em sala de aula sobre as implicações.

Instrução Direta (20 minutos): Discutir os aspectos positivos mencionados na informação fornecida e introduzir os aspectos negativos, enfatizando preocupações com privacidade, *cyberbullying* e desinformação.

Prática Guiada (15 minutos): Em grupos, os alunos criam duas listas em papel de gráfico: uma para aspectos positivos e outra para aspectos negativos. Incentivá-los a incluir exemplos.

Prática Independente (10 minutos): Atribuir uma tarefa escrita onde os alunos analisam o impacto de um aspecto específico positivo ou negativo em indivíduos ou na sociedade.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a atividade em grupo, as discussões em sala de aula e as tarefas escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir as listas criadas por cada grupo e iniciar uma discussão em sala de aula sobre o equilíbrio dos aspectos positivos e negativos dos ambientes sociais virtuais.

Capítulo 1

Plano de Aula 4: "Bem-Estar Digital e Tendências Futuras"

Objetivo: Os alunos irão explorar o conceito de bem-estar digital e discutir potenciais tendências futuras na comunicação na internet.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Artigos sobre bem-estar digital
- Vídeos ou apresentações sobre tendências futuras na comunicação na internet

Tempo: 80 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir o impacto das interações virtuais nos relacionamentos pessoais e introduzir o conceito de bem-estar digital.

Envolvimento (15 minutos): Apresentar estatísticas ou estudos de caso sobre os efeitos do tempo excessivo de tela e da conectividade constante na saúde mental. Incentivar discussões sobre encontrar um equilíbrio.

Instrução Direta (20 minutos): Discutir o conceito de bem-estar digital, citando informações do conteúdo fornecido. Apresentar tendências futuras como realidade virtual, realidade aumentada e inteligência artificial.

Prática Guiada (15 minutos): Em pares, os alunos discutem estratégias para manter o bem-estar digital e compartilham as suas opiniões sobre os benefícios e desvantagens das tendências futuras.

Prática Independente (10 minutos): Atribuir uma redação reflexiva sobre como os alunos imaginam o futuro da comunicação na internet e o seu impacto potencial na sociedade.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as discussões em grupo e as redações reflexivas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir pontos chave e iniciar uma discussão em sala de aula sobre como os alunos podem gerir proactivamente o seu bem-estar digital no cenário em evolução da comunicação na internet.

Capítulo 1

Plano de Aula 5: "Primeiros Estágios da Internet e ARPANET"

Objetivo: Os alunos irão compreender os primeiros estágios do desenvolvimento da internet, com foco na ARPANET e seu papel como precursora da internet.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Diagramas e visuais da ARPANET
- Documentos históricos ou vídeos relacionados à ARPANET

Tempo: 70 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir brevemente os primeiros estágios da internet e sua transição de um projeto militar para uma rede de comunicação.

Envolvimento (15 minutos): Mostrar documentos históricos ou vídeos relacionados à ARPANET e seu papel durante a Guerra Fria. Discutir os catalisadores para o desenvolvimento da ARPANET.

Instrução Direta (20 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre a ARPANET, os seus objetivos e a sua importância na criação da base para a internet.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos discutem o impacto da Guerra Fria nos avanços tecnológicos e como a ARPANET abordou os desafios de comunicação.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre a importância da ARPANET na formação da internet.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as discussões em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao envolvimento.

Conclusão (5 minutos): Resumir pontos chave e discutir quaisquer perguntas ou preocupações que os alunos possam ter.

Capítulo 1

Plano de Aula 6: "Principais Desenvolvimentos que Moldaram a Internet" |

Objetivo: Os alunos irão explorar os principais desenvolvimentos que moldaram a evolução da internet, com foco na *World Wide Web*, comercialização, redes sociais e internet móvel. |

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais e cronogramas representando os principais desenvolvimentos da internet
- Artigos ou vídeos sobre a invenção da *World Wide Web* e a comercialização da internet

Tempo: 80 minutos

Introdução (10 minutos): Recapitular os primeiros estágios da internet e introduzir a importância dos principais desenvolvimentos na sua evolução.

Envolvimento (20 minutos): Usar visuais e cronogramas para ilustrar a linha do tempo dos principais desenvolvimentos, enfatizando a *World Wide Web*, comercialização, redes sociais e internet móvel.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre cada desenvolvimento chave, incluindo as pessoas envolvidas e o impacto no uso da internet.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos criam um cronograma visual dos principais desenvolvimentos da internet, enfatizando a sua importância.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre o desenvolvimento mais impactante discutido.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, os cronogramas do grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir a importância dos principais desenvolvimentos e iniciar uma discussão em sala de aula sobre o seu impacto duradouro.

Capítulo 1

Plano de Aula 7: "Aplicações da Internet no Quotidiano e Desenvolvimentos que Moldam a Internet"

Objetivo: Os alunos irão explorar as diversas aplicações da internet no cotidiano, incluindo comunicação; acesso à informação; comércio eletrônico; redes sociais; educação e colaboração no trabalho.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Exemplos da vida real, capturas de tela ou demonstrações de aplicações da internet
- Artigos ou estudos de caso sobre aplicações da internet

Tempo: 80 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir o impacto transformador da internet no cotidiano e introduzir as várias aplicações a serem abordadas.

Envolvimento (20 minutos): Usar exemplos da vida real, capturas de tela ou demonstrações para ilustrar como a internet é usada na comunicação, acesso à informação, comércio eletrônico, redes sociais, educação e colaboração no trabalho.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre cada aplicação, discutindo sua importância e contribuições para a vida moderna.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos mediante brainstorming, adicionarão exemplos de como a internet é usada nas suas vidas diárias.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre a aplicação da internet mais impactante discutida.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as discussões em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao envolvimento.

Conclusão (5 minutos): Resumir as diversas aplicações da internet e discutir as suas implicações na vida moderna.

Capítulo 1

Plano de Aula 8: "Desafios e Preocupações da Internet"

Objetivo: Os alunos irão analisar os desafios e preocupações associados à internet, incluindo privacidade, cibersegurança, divisão digital e disseminação de notícias falsas.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Artigos ou estudos de caso sobre desafios da internet
- Vídeos ou exemplos de disseminação de notícias falsas

Tempo: 75 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir a natureza dupla da internet, seus benefícios e os desafios que ela apresenta.

Envolvimento (20 minutos): Usar artigos ou estudos de caso para ilustrar desafios como preocupações com privacidade, questões de cibersegurança, a divisão digital e a disseminação de notícias falsas.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre cada desafio, discutindo as suas implicações para indivíduos e sociedade.

Prática Guiada (5 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos discutem potenciais soluções ou medidas preventivas para um dos desafios da internet.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre a importância de abordar os desafios da internet para uma sociedade digitalmente conectada.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as discussões em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir os principais desafios e preocupações, enfatizando a importância do uso responsável da internet e da abordagem desses problemas de forma coletiva. Sinta-se à vontade para ajustar o tempo e as atividades com base nas necessidades da sua sala de aula e nos recursos disponíveis.

Capítulo 1

Plano de Aula 9: "Internet e Redes Sociais Virtuais e Preocupações da Internet"

Objetivo: Os alunos irão explorar o impacto global das redes sociais na comunicação, com foco em estatísticas, tendências de crescimento e as aplicações de redes sociais mais usadas.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Infográficos ou visuais mostrando estatísticas de redes sociais
- Dispositivos com acesso à internet para estatísticas em tempo real

Tempo: 70 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir a ubiquidade das redes sociais na vida diária e seu impacto na comunicação global. Destacar a natureza interconectada das plataformas de redes sociais.

Envolvimento (15 minutos): Apresentar estatísticas sobre o uso global de redes sociais, enfatizando o número de utilizadores, crescimento anual e sua influência na sociedade.

Instrução Direta (20 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre as aplicações de redes sociais mais usadas, como Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger e TikTok. Discutir as suas bases de utilizadores ativos diários e o seu significado.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos pesquisam e apresentam informações adicionais sobre uma plataforma de redes sociais, incluindo as suas características e impacto.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre o papel das redes sociais nas suas próprias vidas e como elas os conectam globalmente.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as apresentações em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao envolvimento.

Conclusão (5 minutos): Resumir os pontos principais e discutir quaisquer perguntas ou preocupações emergentes.

Capítulo 1

Plano de Aula 10: "O Desenvolvimento da Internet e Suas Aplicações na Vida Diária"

Objetivo: Os alunos irão traçar a evolução da internet, desde a ARPANET até seu estado atual, e entender seu impacto na vida diária.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Linha do tempo visual do desenvolvimento da internet
- Documentos históricos ou vídeos relacionados à ARPANET

Tempo: 85 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir brevemente as origens da internet e a sua jornada transformadora. Enfatizar o seu impacto na comunicação e nas atividades diárias.

Envolvimento (15 minutos): Mostrar linhas do tempo visuais que mostram os principais desenvolvimentos na evolução da internet, incluindo a transição da ARPANET para a internet atual.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre a ARPANET, seus objetivos e como evoluiu para a internet. Discutir marcos importantes no desenvolvimento da internet.

Prática Guiada (15 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos criam uma linha do tempo do desenvolvimento da internet, destacando eventos-chave e seu impacto.

Prática Independente (10 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre como a internet influenciou as suas vidas e comunicação.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as linhas do tempo do grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir a evolução da internet e discutir o seu impacto contínuo na sociedade.

Capítulo 1

Plano de Aula 11: "Uso de Redes Sociais ao Redor do Mundo"

Objetivo: Os alunos examinarão os padrões de uso global de redes sociais, com foco em estatísticas, preferências e na evolução do cenário das preferências adolescentes.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais representando estatísticas globais de redes sociais
- Artigos ou estudos de caso sobre as preferências de redes sociais de adolescentes

Tempo: 80 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir a importância do uso global de redes sociais e o seu impacto nas trocas culturais. Enfatizar a interconetividade do mundo por meio dessas plataformas.

Envolvimento (20 minutos): Apresentar estatísticas sobre o uso global de redes sociais, destacando o crescimento anual e as plataformas mais populares.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre as plataformas de redes sociais mais usadas, enfatizando as suas bases de utilizadores e impacto. Discutir as preferências dos adolescentes e a evolução do cenário.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos analisam um estudo de caso sobre as preferências de redes sociais de adolescentes e apresentam as suas descobertas.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre como as preferências de redes sociais refletem tendências culturais.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as apresentações em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir os pontos principais e iniciar uma discussão em sala de aula sobre o papel das redes sociais na comunicação global.

Capítulo 1

Plano de Aula 12: "Comunicação – Emojis"

Objetivo: Os alunos irão explorar a evolução dos emojis como forma de comunicação visual, traçando paralelos com os hieróglifos antigos.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais comparando emojis e hieróglifos
- Artigos ou vídeos sobre a evolução dos emojis

Tempo: 75 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir a importância dos emojis na comunicação moderna e sua rápida adoção. Introduzir o conceito de emojis como uma forma de comunicação visual.

Envolvimento (20 minutos): Apresentar visuais comparando emojis e hieróglifos, destacando semelhanças e diferenças. Discutir o contexto histórico dos hieróglifos.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre a evolução dos emojis, traçando paralelos com os hieróglifos antigos. Discutir a mudança cultural em direção à comunicação visual e emocionalmente ressonante.

Prática Guiada (5 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos criam um conjunto de hieróglifos modernos representando expressões comuns.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre o impacto dos emojis na comunicação moderna e os paralelos com símbolos antigos.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as atividades em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e à criatividade.

Conclusão (5 minutos): Resumir os pontos principais e discutir a fascinação humana duradoura com a comunicação baseada em símbolos, unindo formas antigas e modernas de expressão.

Capítulo 1

Plano de Aula 13: "O Impacto da Internet na Vida Diária"

Objetivo: Os alunos irão explorar o profundo impacto da internet na vida diária, com foco em seu papel no acesso à informação, comunicação e diversas atividades.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais representando estatísticas da internet e o seu impacto
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 70 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir a importância da internet na vida diária. Enfatizar o seu papel no acesso à informação, comunicação e conveniência.

Envolvimento (20 minutos): Apresentar visuais representando estatísticas da internet, como o número global de utilizadores e os tipos de atividades em que as pessoas se envolvem online.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre como a internet mudou a forma como acedemos às informações, comunicamos e realizamos diversas atividades. Discutir os desafios potenciais num mundo sem internet.

Prática Guiada (10 minutos): Em pequenos grupos, os alunos fazem uma tempestade de ideias e compartilham exemplos de como as suas vidas diárias seriam diferentes sem a internet.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre o impacto pessoal da internet nas suas vidas diárias.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as discussões em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir os pontos principais e discutir a importância da internet na sociedade contemporânea.

Capítulo 1

Plano de Aula 14: "Negócios e Publicidade na Era Digital"

Objetivo: Os alunos irão examinar a transformação das estratégias de negócios e publicidade na era digital, enfatizando o papel da internet.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais representando tendências de publicidade digital
- Exemplos de negócios online bem-sucedidos

Tempo: 75 minutos

Introdução (10 minutos): Discutir a importância da internet na revolução dos negócios e da publicidade. Enfatizar a transição para plataformas digitais.

Envolvimento (20 minutos): Apresentar visuais representando tendências de publicidade digital e exemplos de negócios online bem-sucedidos.

Instrução Direta (25 minutos): Fornecer informações detalhadas sobre como a internet transformou as práticas de negócios, incluindo a importância da presença online, publicidade digital e comércio eletrônico. Discutir potenciais desafios.

Prática Guiada (10 minutos): Em pares ou pequenos grupos, os alunos analisam um estudo de caso de um negócio online bem-sucedido e discutem os principais fatores que contribuíram para seu sucesso.

Prática Independente (5 minutos): Atribuir uma reflexão escrita curta sobre o papel da internet na formação das práticas comerciais modernas.

Avaliação (5 minutos): Avaliar a participação em sala de aula, as discussões em grupo e as reflexões escritas quanto à compreensão e ao pensamento crítico.

Conclusão (5 minutos): Resumir os pontos principais e discutir as tendências futuras nos negócios e na publicidade digital, considerando o papel na evolução da internet.

Capítulo 1

Plano de Aula 15: "Compreender as Vantagens das Redes Sociais"

Objetivo: Os alunos irão explorar os aspetos positivos das redes sociais, com foco na conectividade global, partilha de informação, promoção de negócios e recursos educacionais.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais ilustrando estatísticas de redes sociais
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Discutir a prevalência das redes sociais na sociedade atual.
- Apresentar os objetivos da lição.

Conectividade Global (15 minutos):

- Discutir como as redes sociais transcendem fronteiras geográficas.
- Usar visuais para ilustrar estatísticas de conectividade global.

Partilha de Informação e Promoção de Negócios (20 minutos):

- Explorar como as redes sociais facilitam a partilha de informação e a promoção de negócios.
- Fornecer exemplos reais de promoções de negócios bem-sucedidas nas redes sociais.

Recursos Educacionais (15 minutos):

- Discutir como as redes sociais oferecem plataformas para partilhar conteúdo educacional.
- Mostrar exemplos de iniciativas educacionais nas redes sociais.

Atividade em Grupo (opcional, 10 minutos): Em pequenos grupos, os alunos discutem um estudo de caso sobre o impacto positivo das redes sociais num negócio específico ou iniciativa educacional.



Funded by
the European Union

Tarefa de Casa: Pesquisar e encontrar exemplos de como as redes sociais têm impactado positivamente a conectividade global, partilha de informação, promoção de negócios e educação.

Capítulo 1

Plano de Aula 16: "Examinar as Desvantagens das Redes Sociais"

Objetivo: Os alunos irão explorar os aspetos negativos das redes sociais, com foco nas preocupações com a privacidade pessoal, interação direta limitada e disseminação de desinformação.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais ilustrando as desvantagens das redes sociais
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Revisão (10 minutos): Revisar brevemente as vantagens discutidas no Dia 1.

Preocupações com a Privacidade Pessoal e Interação Direta Limitada (25 minutos):

- Discutir os riscos associados à privacidade pessoal nas redes sociais.
- Explorar como o uso excessivo pode limitar as interações cara a cara.

Disseminação de Desinformação (20 minutos):

- Abordar preocupações relacionadas com a disseminação de informações incorretas ou notícias falsas nas redes sociais.
- Discutir os desafios de validar informações online.

Discussão em Grupo (opcional, 15 minutos): Envolver os alunos numa discussão em grupo sobre as suas experiências pessoais com preocupações de privacidade nas redes sociais.

Tarefa de Casa: Escrever uma breve reflexão sobre os potenciais riscos e preocupações discutidos em aula sobre as redes sociais.



Capítulo 1

Plano de Aula 17: Vantagens e Desvantagens das Redes Sociais – Equilibrar a Balança – Redes Sociais na Educação e vício da Internet

Objetivo: Os alunos irão explorar os benefícios específicos e as considerações de incorporar as redes sociais na educação e os desafios do vício da internet.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais ilustrando redes sociais na educação e adição à internet
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Revisão (10 minutos):

- Recapitular as vantagens e desvantagens discutidas nas Redes Sociais na Educação.
- Discutir como as instituições educacionais estão integrando redes sociais na aprendizagem.
- Destacar os benefícios de conectar educadores, alunos e pais por meio de plataformas online.

Vício da Internet (25 minutos):

- Explorar o conceito de vício da internet e sua correlação com redes sociais.
- Discutir os fatores psicológicos que contribuem para o vício da internet.

Atividade em Grupo (15 minutos): Em pequenos grupos, os alunos discutem potenciais estratégias para manter um equilíbrio saudável entre o uso de redes sociais para educação e evitar a adição à internet.

Reflexão Final (10 minutos): Os alunos refletem individualmente sobre como podem maximizar os benefícios das redes sociais enquanto mitigam possíveis desvantagens. Conclusão e Próximos Passos: Resumir os pontos-chave, discutir o uso responsável de redes sociais e estratégias para evitar a adição à internet.

Este plano de aula de três dias proporciona uma exploração abrangente das vantagens e desvantagens das redes sociais, enfatizando o papel do uso responsável em diferentes contextos.

Capítulo 1

Plano de Aula 18: Introdução à Psicologia dos Meios de Comunicação e Intimidade online

Objetivo: Os alunos irão compreender o impacto da Internet e das redes sociais no comportamento humano, especialmente na formação de conexões online e na mitigação da solidão.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais ilustrando interações online
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Introdução à Psicologia dos Meios de Comunicação (15 minutos):

- Definir psicologia dos meios de comunicação e sua relevância para entender a influência digital.
- Discutir a comparação histórica da televisão como uma realidade mediada com o impacto atual da Internet.

Intimidade Online e Solidão (25 minutos): Explorar como indivíduos solitários encontram formas de formar intimidade online. Discutir os atributos do anonimato e a ausência de comunicação face a face na promoção de amizades online.

Discussão em Grupo (15 minutos): Facilitar uma discussão sobre as experiências dos alunos com conexões online e o impacto das interações digitais na solidão.

Tarefa de Casa: Pesquisar e trazer exemplos de plataformas online que contribuam positivamente para a saúde mental dos utilizadores.

Capítulo 1

Plano de Aula 19: “Atividades Online Básicas dos Jovens”

Objetivo: Os alunos vão explorar as rotinas diárias e as atividades online dos jovens, compreendendo a prevalência do envolvimento digital.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais ilustrando atividades online
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Introdução às Atividades Online dos Jovens (15 minutos):

- Discutir a integração contínua da Internet nas rotinas diárias das crianças.
- Destacar a prevalência da participação online entre os adolescentes.

Tendências nas Redes Sociais (25 minutos):

- Explorar o impacto das redes sociais na juventude europeia.
- Discutir a evolução das preferências de redes sociais entre os adolescentes.

Atividade em Grupo – Análise de Resultados de Pesquisa (15 minutos): Analisar e discutir os resultados da pesquisa sobre as preferências de plataforma de redes sociais entre os adolescentes.

Tarefa de Casa: Refletir sobre o uso pessoal de redes sociais e a influência potencial nas rotinas diárias.

Capítulo 1

Plano de Aula 20: "Impacto das Redes Sociais na Juventude Europeia"

Objetivo: Os alunos entenderão o profundo impacto das redes sociais na vida diária e preferências da juventude europeia.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Visuais ilustrando tendências de uso de redes sociais
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Visão Geral do Impacto das Redes Sociais (15 minutos):

- Discutir a presença pervasiva dos jovens europeus nas redes sociais.

- Examinar as tendências da mudança no uso das redes sociais entre os jovens.

Análise de Diagrama Interativo (25 minutos):

- Analisar os resultados da pesquisa usando o diagrama interativo.
- Discutir a transição do Facebook para outras plataformas e a influência da posse de *smartphones*.

Discussão em Grupo – Impacto do Uso de *Smartphones* (15 minutos): Discutir as implicações do uso generalizado de *smartphones* no comportamento, padrões de comunicação e atividades *online*.

Tarefa de Casa: Pesquisar e trazer exemplos de impactos positivos e negativos das redes sociais na juventude.

Capítulo 1

Plano de Aula 21: "Impacto dos Videojogos nos Jovens"

Objetivo: Os alunos irão explorar a prevalência e os efeitos do envolvimento em videojogos entre os jovens.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Fotografias ilustrando estatísticas da indústria de videojogos
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Introdução ao Envolvimento em Videojogos (15 minutos):

- Discutir a prevalência do envolvimento em videojogos entre os jovens.
- Destacar os aspetos positivos, como a destreza manual e a literacia informática.

Influência Avançada dos Videojogos (25 minutos):

- Explorar o impacto dos avanços tecnológicos na indústria de videojogos.
- Discutir as conclusões de pesquisas sobre efeitos pró-sociais e potencialmente negativos dos videojogos.

Atividade em Grupo – Análise de Estudos de Caso (15 minutos):

- Analisar estudos de caso sobre a correlação entre videojogos e o comportamento agressivo em adolescentes.

Tarefa de Casa: Refletir sobre experiências pessoais com videojogos e considerar o seu potencial impacto no comportamento.

Capítulo 1

Plano de Aula 22: "Propósitos Educacionais e Oportunidades/Riscos Online"

Objetivo: Os alunos irão compreender o papel da tecnologia na educação e explorar oportunidades e riscos *online*.

Materiais:

- Quadro branco e marcadores
- Fotografias ilustrando oportunidades e riscos *online*
- Dispositivos com acesso à internet para exemplos em tempo real

Tempo: 60 minutos

Integração da Tecnologia na Educação (15 minutos):

- Discutir como os estudantes integram a tecnologia nas várias áreas das suas vidas, especialmente para fins educacionais.

Oportunidades e Riscos Online (25 minutos):

- Explorar a classificação de oportunidades e riscos *online* para crianças.
- Discutir o impacto das atividades *online* na aprendizagem educacional, literacia digital e interação social.

Discussão em Grupo – Equilibrando o Uso da Tecnologia (15 minutos):

- Discutir estratégias para equilibrar o uso da tecnologia para fins educacionais, enquanto se mitigam os potenciais riscos.

Conclusão e Reflexão (5 minutos): Resumir as principais aprendizagens da semana. Incentivar os alunos a refletir sobre os seus comportamentos digitais e a fazer escolhas conscientes.

7. Estudos de Caso :

Estudo de caso 1:

Interprete a seguinte explicação: "Passamos a maior parte das nossas vidas no mundo virtual".

Até que ponto esta afirmação se aplica a si? Que mudanças sociais têm encontrado? O que mudou a nível pessoal? Como avalia estas mudanças? Considera-as boas ou más?

A explicação à primeira pergunta é um possível exemplo de interpretação. No entanto, qualquer outra resposta que seja justificada é igualmente correta. Pode-se utilizar as outras perguntas para envolver o participante e ter uma discussão conjunta sobre possíveis receios que possam ter em relação à transição para o mundo virtual.

A afirmação "Passamos a maior parte das nossas vidas no mundo virtual" sugere que uma parte significativa do nosso tempo e atividades diárias é dedicada a interações, experiências e compromissos que ocorrem em ambientes digitais ou *online*. Implica que a tecnologia digital, incluindo a internet, as redes sociais, os videojogos e outras plataformas *online*, se tornaram profundamente integradas nas nossas rotinas e estilos de vida.

Esta integração esbate a linha entre o mundo físico e o digital, destacando o grau em que as nossas interações, comunicação, entretenimento e até trabalho são realizados através de canais *online*. A afirmação sublinha o impacto transformador da tecnologia nas nossas experiências diárias e na natureza evolutiva da interação humana e do envolvimento.

Estudo de caso 2

Os especialistas afirmam que a internet é uma necessidade. O que pensa sobre isso? Quais são os benefícios da internet? Quais são as desvantagens da internet? Por favor, discuta as vantagens e desvantagens e chegue a uma conclusão avaliando-as e justificando a sua avaliação.

Os especialistas afirmam que a internet é uma necessidade: Muitos especialistas afirmam que a internet evoluiu de ser um luxo para uma necessidade no mundo atual. Esta afirmação está enraizada na ampla integração da internet em vários aspetos da vida diária, incluindo comunicação, educação, negócios, entretenimento e muito mais. A internet tornou-se uma ferramenta fundamental para aceder a informações, conectar com outras pessoas, realizar transações e até participar em atividades cívicas. O seu papel na comunicação global, na disseminação de informações e na troca de conhecimento, levou os especialistas a considerá-la um recurso essencial para o desenvolvimento pessoal, profissional e social.

Benefícios da internet:

- **Acesso à informação:** A internet fornece acesso instantâneo a uma grande quantidade de informações sobre vários temas, promovendo a aprendizagem contínua e a partilha de conhecimento.
- **Comunicação:** Permite a comunicação em tempo real através de *e-mail*, aplicativos de mensagens, redes sociais e chamadas de vídeo, possibilitando a conexão com pessoas de todo o mundo.
- **Conectividade global:** A internet reduz as lacunas geográficas, promovendo colaborações internacionais, amizades e intercâmbio cultural.
- **Educação:** Recursos *online*, cursos e plataformas de *e-learning* tornam a educação acessível a um público mais amplo, oferecendo flexibilidade na aprendizagem.
- **Negócios e comércio:** A internet suporta o comércio eletrónico, *marketing online* e trabalho remoto, facilitando o crescimento e a inovação empresarial.
- **Entretenimento:** Serviços de *streaming*, plataformas de jogos e conteúdo *online* fornecem uma variedade de opções de entretenimento.
- **Partilha de informações:** Blogs, fóruns e redes sociais permitem que indivíduos compartilhem as suas perspetivas, conhecimento e criatividade com um público global.

- **Pesquisa e inovação:** A internet acelera a pesquisa e a inovação, fornecendo uma plataforma para colaboração e troca de ideias.

Desvantagens da internet:

1. **Preocupações com a privacidade:** As atividades *online* podem levar a violações de privacidade, roubo de dados e acesso não autorizado a informações pessoais.
2. **Ameaças à segurança cibernética:** A internet é vulnerável a ataques cibernéticos, vírus, *malware* e tentativas de *hacking*, comprometendo a segurança.
3. **Vício digital:** O uso excessivo da internet pode levar ao vício digital, afetando a saúde mental e as interações sociais.
4. **Desinformação:** A facilidade de partilha de conteúdo pode levar à disseminação de informações falsas e desinformação.
5. **Isolamento social:** A dependência excessiva da internet pode reduzir as interações presenciais, levando ao isolamento social.
6. **Cyberbullying:** As plataformas *online* podem ser usadas para *cyberbullying*, assédio e discurso de ódio.
7. **Problemas de saúde:** O tempo prolongado diante dos ecrãs pode levar a cansaço ocular digital, estilos de vida sedentários e distúrbios do sono.
8. **Divisão digital:** Nem todos têm acesso igual à internet, contribuindo para uma divisão digital baseada em fatores socioeconómicos.

Portanto, o *status* da internet como uma necessidade é impulsionado pelo seu impacto transformador em vários aspetos da vida moderna. Embora ofereça inúmeros benefícios, as suas desvantagens exigem um uso responsável, medidas de segurança cibernética e esforços contínuos para mitigar os seus efeitos negativos.

Estudo de caso 3

O ciberespaço é um ambiente puramente funcional e baseado em tarefas, mas também possui um lado emocional e humano. A seguinte explicação fornece um exemplo de resposta. No entanto, outras respostas com justificações sólidas também são igualmente corretas.

1. **Anonimato e exploração de identidade:** As plataformas *online* fornecem um nível de anonimato que permite às pessoas explorar diferentes aspetos da sua identidade. As pessoas podem sentir-se mais livres para expressar os seus pensamentos, sentimentos e opiniões sem as restrições dos julgamentos do mundo real.
2. **Alcance global e diversidade:** O ciberespaço transcende fronteiras geográficas, permitindo conexões entre pessoas de diferentes origens culturais, idiomas e perspetivas. Esta diversidade enriquece as discussões e promove a compreensão intercultural.
3. **Facilidade de comunicação:** As ferramentas de comunicação digital facilitam a interação rápida e contínua, permitindo que as pessoas mantenham relacionamentos independentemente de fusos horários ou distâncias físicas. Esta facilidade de comunicação fomenta conexões consistentes.
4. **Empatia e partilha emocional:** Apesar da falta de presença física, as pessoas frequentemente criam laços emocionais no ciberespaço. Partilham experiências pessoais, oferecem apoio e demonstram empatia por meio de texto, *emojis* e expressões virtuais.
5. **Comunidades de nicho e interesses partilhados:** As plataformas *online* permitem a criação de comunidades especializadas centradas em interesses ou *hobbies* compartilhados. Pessoas com paixões específicas podem encontrar indivíduos com mentalidade semelhante e desenvolver conexões sólidas.
6. **Apresentação seletiva de si mesmo:** Os indivíduos têm controlo sobre o que compartilham *online*, permitindo-lhes apresentar uma versão selecionada de si mesmos. Esta apresentação seletiva pode levar a conexões profundas baseadas em valores ou interesses compartilhados.
7. **Efeito de desinibição online:** A ausência de interações cara a cara pode levar a um fenómeno chamado "efeito de desinibição *online*", onde as pessoas se sentem livres para expressar as suas emoções e pensamentos, às vezes de uma forma que talvez não o fizessem em interações *offline*.

8. **Redes de apoio virtual:** As pessoas recorrem, frequentemente, ao ciberespaço em busca de apoio emocional durante tempos difíceis. Comunidades *online* fornecem um espaço seguro para partilhar dificuldades, receber conselhos e encontrar conforto na compreensão dos outros.

9. **Intimidade e construção de confiança:** Embora sejam formadas num ambiente digital, algumas relações no ciberespaço podem desenvolver níveis profundos de intimidade e confiança. As pessoas podem partilhar histórias pessoais, vulnerabilidades e emoções que levam a conexões profundas.

10. **Nostalgia digital:** Relacionamentos baseados no ciberespaço podem evocar sentimentos de nostalgia e apego às plataformas digitais que tiveram um papel importante na conexão das pessoas, semelhante à forma como lugares físicos têm valor sentimental.

Relacionamentos virtuais e não virtuais têm diferenças significativas que devem ser observadas e conhecidas. No entanto, essas características mostram a natureza multifacetada dos relacionamentos humanos no ciberespaço, enfatizando os laços emocionais e as conexões significativas que podem desenvolver-se no mundo digital.

Estudo de Caso 4:

Como o ambiente online e offline afeta a personalidade do utilizador?

Os efeitos quando um indivíduo enfrenta um ambiente *online*:

1. **Apresentação seletiva de si próprio:** As plataformas *online* permitem que os indivíduos apresentem uma versão selecionada de si mesmos, enfatizando certos traços enquanto minimizam outros. Esta apresentação seletiva pode influenciar a perceção da própria identidade e afetar como os outros os percebem.
2. **Anonimato e desinibição:** O anonimato proporcionado pelo ambiente *online* pode levar a um fenómeno chamado "efeito de desinibição *online*". As pessoas podem sentir-se mais à vontade para expressar os seus pensamentos e emoções livremente, o que poderá revelar aspetos de sua personalidade que poderiam hesitar em expressar em interações *offline*.
3. **Exploração de identidade:** O ambiente *online* fornece um espaço para os indivíduos explorarem diferentes facetas da sua identidade. As pessoas podem experimentar novos interesses, *hobbies* e personagens fictícias, que podem levar à descoberta de aspetos ocultos da sua personalidade.
4. **Pistas sociais reduzidas:** A comunicação *online* carece de muitas pistas não verbais presentes nas interações cara a cara, como a linguagem corporal e o tom de voz. Isto pode influenciar a maneira como os traços de personalidade são percebidos e interpretados pelos outros.
5. **Nutrição digital:** Interações *online* e *feedback*, como *likes*, comentários e partilhas em redes sociais, podem reforçar certos comportamentos e traços de personalidade. Os utilizadores podem buscar validação e reforço de aspetos específicos da sua personalidade *online*.

Os efeitos quando um indivíduo enfrenta um ambiente *offline*:

1. **Interação face a face:** As interações *offline* oferecem oportunidades ricas para observar e adaptar-se às pistas não verbais, promovendo o desenvolvimento de habilidades sociais e empatia. As interações pessoais podem influenciar a maneira como os indivíduos percebem e se apresentam a si mesmos.
2. **Socialização e influência dos pares:** Ambientes *offline*, especialmente durante a infância e a adolescência, influenciam fortemente o desenvolvimento da personalidade através de interações com a família,

amigos e pares. Estas interações moldam valores, crenças e comportamentos sociais.

3. **Ambientes físicos:** O ambiente físico em que os indivíduos vivem, trabalham e socializam pode influenciar sua personalidade. Por exemplo, um ambiente urbano pode incentivar diferentes traços de personalidade do que um ambiente rural.

4. **Normas culturais:** Normas culturais *offline* e expectativas sociais podem influenciar como os indivíduos expressam a sua personalidade. Culturas diferentes valorizam e incentivam certos traços, comportamentos e atitudes, que não são as mesmas normas culturais exibidas num ambiente *online*.

5. **Experiências pessoais:** Experiências *offline*, como viagens, atividades ao ar livre ou envolvimento em *hobbies*, contribuem para o crescimento, o interesse e o desenvolvimento do caráter de uma pessoa e são valorizadas de forma diferente quando alguém está presente diretamente e não enfrenta a distância que uma conexão virtual exige.

Ambientes *online* e *offline* exercem influências significativas na personalidade do utilizador. O ambiente *online* permite a exploração da identidade, a apresentação seletiva de si mesmo e a exposição a perspetivas diversas, enquanto o ambiente *offline* contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, de valores e comportamentos, por meio de interações cara a cara e das normas culturais.

Essas influências combinadas contribuem para a complexidade e multidimensionalidade da personalidade de um indivíduo. No entanto, é importante notar que estes são tendências gerais e, as vantagens e desvantagens que os dois ambientes possuem vão depender do ponto de vista do indivíduo e do contexto da sua situação.

Estudo de Caso 5:

Apresenta as tuas regras universais para o mundo virtual para que os utilizadores possam coexistir num ambiente amigável e agradável. Podes conhecê-las como as "regras de convivência" para o mundo virtual.

Qualquer resposta é possível dependendo dos valores que os indivíduos têm.

Depois de teres apresentado estas regras de convivência para o mundo virtual, fala sobre as consequências de não se seguirem estas regras.

Encoraja os participantes a avaliar criticamente as suas regras e a questioná-las. Certifica-te de que estão cientes das consequências e dos possíveis danos emocionais que a má conduta na internet lhes pode causar e aos outros, ao quebrar estas regras.

7. Referências

1. Abbate, J. (2000). *Inventing the Internet*. MIT Press..
2. Anderson, T., & Dron, J. (2010). Three generations of distance education pedagogy. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(3).
3. Berners-Lee, T. (1999). *Weaving the Web: The Original Design and Ultimate Destiny of the World Wide Web*. HarperCollins.
4. Bélanger, F., & Watson-Manheim, M. B. (2006). Virtual teams and the appropriation of communication technology: Exploring the concept of media stickiness. *MIS Quarterly*, 30(2), 305-335.
5. Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
6. Castells, M. (2001). *The internet galaxy: Reflections on the internet, business, and society*. Oxford University Press.
7. Ceci, L.(2023) "Number of Global TikTok Users 2025." *Statista*, 5 Sept. 2022, www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
8. Ceci, L.(2023) "WhatsApp Global Unique Users 2022." *Statista*, www.statista.com/statistics/1306022/whatsapp-global-unique-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
9. Cortada, J. W. (2000). *Rise of the Knowledge Worker*. Butterworth-Heinemann.
10. Boyd, d., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
11. Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2019). *Digital Marketing*. Pearson.
12. Dunbar, R. I. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292.
13. Dixon, S.(2023) "Instagram Users Worldwide 2023." *Statista*, 15 Feb. 2023, www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
14. Dutta, S., & Mia, I. (2010). *Information security and privacy*.

15. "Facebook – Daily Users Worldwide 2023." *Statista*, de.statista.com/statistik/daten/studie/222135/umfrage/taeglich-aktive-facebook-nutzer-weltweit/. Accessed 20 Dec. 2023.
16. Hargittai, E. (2002). Second-level digital divide: Differences in people's online skills. *First Monday*, 7(4).
17. Hertlein, K. M., Blumer, M. L., & Mihalik, A. (2012). Long-distance communication in romantic relationships: Role of college students' experiences. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 337-342.
18. Kemp, S. (2023) "The Latest Facebook Messenger Stats: Everything You Need to Know." *DataReportal – Global Digital Insights*, datareportal.com/essential-facebook-messenger-stats.
19. Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
20. Lyon, D. (2003). *Surveillance as social sorting: Privacy, risk, and automated discrimination*. Routledge.
21. Shepherd, J. (2023) "21 Essential YouTube Statistics You Need to Know in 2022." *The Social Shepherd*, 23 Feb. 2023, thesocialshepherd.com/blog/youtube-statistics. Accessed 20 Dec. 2023.
22. Spitzberg, B. H., & Hoobler, G. (2002). *Cyberstalking and the technologies of interpersonal terrorism*.
23. Turban, E., King, D., Lee, J. K., Liang, T. P., & Turban, D. C. (2008). *Electronic Commerce: A Managerial Perspective*. Prentice Hall.
24. Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146-1151.
25. Wasko, M. M., & Faraj, S. (2005). Why should I share? Examining social capital and knowledge contribution in electronic networks of practice. *MIS Quarterly*, 29(1), 35-57.



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material Educacional

Capítulo 2:

A Dependência da Internet

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH

Financiado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, apenas da(s) autor(a)(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva de Educação e Cultura da União Europeia (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



CAPÍTULO 2: A DEPENDÊNCIA DA INTERNET

Índice

1. Introdução.....	86
2. Objetivos de Aprendizagem.....	88
3. A Internet.....	90
3.1 Definição da internet.....	90
3.2 Evolução da internet e seu uso.....	90
3.3 Redes Sociais.....	91
4. O Uso da Internet.....	93
4.1 Informações Gerais sobre o Uso da Internet.....	93
4.2 Vantagens e Desvantagens do Uso da Internet.....	94
4.3 O Uso da Internet por Crianças e Adolescentes.....	97
5. Dependência da Internet.....	99
5.1 Definição de Dependência da Internet.....	99
5.2 Sintomas de Dependência da Internet.....	101
5.3 Combate à Dependência da Internet.....	102
5.4 O Papel dos Pais.....	103
5.5 O Papel dos Professores.....	105
5.6 Os Papéis de Outros Intervenientes Chave.....	106
5.7 Tratamento.....	107
6. Uso Saudável da Internet.....	108
7. Planos de Aula.....	110
8. Estudos de Caso.....	120
9. Referências.....	124

1. Introdução

Nesta parte do livro, discute-se a internet e a dependência da internet. Na era digital contemporânea, a internet tornou-se uma parte integral das nossas vidas, especialmente das vidas das crianças e dos adolescentes. Eles são utilizadores prolíficos de plataformas *online*, com uma parte significativa das suas vidas diárias passadas *online*. Utilizam a internet para diversos fins, incluindo comunicar, conectar-se e informar-se, ter um impacto global positivo e para o entretenimento.

No entanto, o uso da internet não tem apenas um lado positivo, pode também ter consequências negativas para as crianças e adolescentes. Um dos potenciadores para tais consequências negativas é a dependência da internet, que pode ter efeitos drásticos e terríveis nos relacionamentos com os outros, na saúde mental e física e na vida académica e profissional dos indivíduos.

Concluindo, a internet é benéfica e perigosa para crianças e adolescentes. Equilibrar os benefícios e desafios das redes sociais requer um esforço colaborativo entre professores, pais e a sociedade como um todo, para garantir que as crianças e adolescentes possam navegar de forma segura e responsável no ambiente digital.

Explicação da Internet: Muitas vezes referida como a "autoestrada da informação", a internet é uma rede global de servidores e computadores interligados, facilitando o fluxo de dados e informações. Permite uma comunicação sem falhas, acesso a enormes bancos de dados e a criação de comunidades virtuais para além das fronteiras geográficas.

Desenvolvimento e Aplicações da Internet: A história da internet começa como sendo uma ferramenta académica e militar simples e termina por se tornar uma força revolucionária que moldou o nosso mundo moderno. Esta progressão inclui o aparecimento da *World Wide Web*, o desenvolvimento de protocolos e a disseminação de dispositivos habilitados para internet. As suas aplicações podem ser encontradas em muitos outros campos, como comércio, educação, entretenimento e comunicação.

Redes Sociais: As plataformas de redes sociais são um componente crucial da influência da internet. As redes sociais permitem que o conhecimento se espalhe rapidamente e se criem conexões para além das fronteiras regionais. Os *sites* de redes sociais como o *Facebook*, *Instagram* e *Twitter* mudaram completamente a forma como interagimos, trocamos experiências e participamos em diálogos internacionais.

Uso da Internet: Navegar pelos Mundos Digitais

Informações Gerais sobre o Uso da Internet: Utilizar a internet tornou-se uma necessidade diária que afeta as nossas interações, a aprendizagem e a vida

profissional. Esta secção explora os vários usos da internet, desde o comércio eletrónico e entretenimento até à pesquisa e comunicação.

Vantagens e Desvantagens do Uso da Internet: Embora a internet tenha muitos benefícios, também tem desvantagens. Se é importante reconhecer as vantagens da colaboração *online*, comunicação imediata e disponibilidade de informação, também é importante estar ciente das possíveis desvantagens, que incluem sobrecarga de informação, riscos cibernéticos e erosão da privacidade.

Uso da Internet por Crianças e Adolescentes: Quando se trata de usar a internet, as crianças e adolescentes têm considerações especiais. Esta secção explora as muitas maneiras pelas quais as gerações mais jovens interagem com o ambiente digital, levando em conta tanto os possíveis perigos e problemas quanto as oportunidades para socializar e aprender.

Dependência da Internet: Lidando com Obstáculos Digitais

O termo "dependência da internet" descreve um uso obsessivo e excessivo da internet que pode ter diversos efeitos prejudiciais na vida pessoal, académica ou profissional de uma pessoa. É a incapacidade de controlar o comportamento *online*, mesmo quando se está ciente das suas consequências negativas.

Sintomas de Dependência da Internet: Compreender os sintomas da dependência da internet é essencial para a diagnosticar. Estes sintomas podem incluir passar quantidades excessivas de tempo *online*, ignorar obrigações, sentir sintomas de abstinência quando *offline* e tornar-se obcecado com atividades *online* a ponto de os relacionamentos do mundo real se alterarem.

Combater uma Dependência da Internet: É necessário adotar uma estratégia diversificada para combater a dependência da internet. Esta secção explora maneiras pelas quais as pessoas podem retomar o controlo da sua atividade *online*, com foco na gestão do tempo, do autoconhecimento e obtenção de assistência profissional quando necessário.

O Papel dos Pais: Os pais são essenciais para reduzir a probabilidade dos seus filhos desenvolverem dependência da internet. Esta secção descreve técnicas para incentivar a comunicação aberta, criar ambientes digitais saudáveis em casa e estabelecer limites apropriados.

O Papel do Professor: Os professores desempenham um papel importante na formação de cidadãos digitais responsáveis. Esta secção descreve como os educadores podem ajudar os alunos a aprender a usar a internet de forma responsável, desenvolver as suas habilidades de pensamento crítico e fornecer um ambiente de aprendizagem *online* de apoio.

Papéis de Outros Intervenientes Importantes: Além dos pais e educadores, existem outras partes envolvidas na questão da dependência da internet, nomeadamente políticos, empresas de tecnologia e especialistas em saúde mental. Esta secção examina a responsabilidade compartilhada dessas partes importantes em promover uma abordagem ponderada e equilibrada para o envolvimento digital.

Tratamento: Obter ajuda especializada é essencial para as pessoas que sofrem de dependência grave da internet. Um resumo dos métodos de terapia, serviços de aconselhamento e grupos de apoio para as pessoas que buscam ajuda para ultrapassar hábitos *online* obsessivos é descrito nesta secção.

Uso Adequado da Internet: Manter uma conexão positiva com a internet é crucial. Este capítulo oferece conselhos sobre como as pessoas podem usar a internet de maneira responsável e informada, com foco no autocontrole, cidadania digital responsável e busca por uma variedade de experiências *online*.

O objetivo de estudar esses temas é obter uma compreensão abrangente de como a Internet afeta as pessoas individualmente, nos relacionamentos e na sociedade em geral, além de dominar os detalhes técnicos da Internet.

2. Objetivos de Aprendizagem

Neste capítulo, os alunos terão de fazer um esforço para liderar outros alunos por meio de uma investigação aprofundada sobre a dependência da internet, cultivando uma compreensão sofisticada das suas complexidades e fornecendo perspectivas úteis para mitigação e orientação.

Examinar o panorama da Internet: Obter uma compreensão completa da internet, seguindo seu desenvolvimento e investigando as suas muitas aplicações, com ênfase no aparecimento das redes sociais.

Definir Dependência da Internet: Compreender as ramificações da dependência da internet e fornecer uma definição clara, diferenciando-a do uso normal da internet.

Analisar o Uso da Internet por Jovens: Examinar como as crianças e os adolescentes utilizam a internet, enfatizando tanto as vantagens quanto as desvantagens de sua presença online.

Reconhecer Sintomas de Dependência da Internet: Reconhecer e entender os sintomas da dependência da internet, reconhecendo as diferenças entre o uso ocasional e os sinais de comportamento problemático.



**Funded by
the European Union**

Tratar a Dependência da Internet: Avaliar métodos práticos para prevenir a dependência da internet, levando em consideração iniciativas individuais e em grupo.

Reconhecer os Papéis Críticos dos Pais e dos Professores: Estar ciente dos papéis importantes que os pais e os professores desempenham no combate à dependência da internet, incluindo educação, prevenção e intervenção.

Incluir as Principais Partes Interessadas: Reconhecer a importância que uma variedade de partes interessadas - incluindo líderes comunitários e profissionais de saúde mental - têm na diminuição da dependência da internet, além de pais e educadores.

Examinar as Opções de Tratamento: Examinar as várias modalidades de tratamento para a dependência da internet, mantendo em mente o valor das terapias individualizadas.

Promover o Uso Responsável e Consciente da Internet: Aprender a construir uma relação positiva entre as pessoas e a internet, focando-se em métodos de uso responsável e ponderado.

Examinar Estudos de Caso do Mundo Real: Considerar estudos de caso do mundo real que mostram exemplos de dependência da internet e oferecem informações perspicazes sobre como ela se manifesta e é resolvida.

Criar Conhecimento Utilizando Referências: Utilizar fontes e pesquisas credíveis, acedendo e fazendo uso de uma variedade de referências para criar uma base sólida de conhecimento sobre a dependência da internet.



3. A Internet

3.1 Definição da Internet

A internet é uma rede global de computadores interligados. Pode ser usada para quase qualquer propósito que dependa de informações e pode ser utilizada por qualquer pessoa que se conecte a ela.

A internet pode ser usada para muitos outros propósitos diferentes.

Primeiramente, pode ser usada para a comunicação. Plataformas de redes sociais, correio eletrônico (*e-mail*), *blogs*, salas de *chat* e outros permitem que as pessoas comuniquem umas com as outras independentemente dos fatores relacionados com o tempo e o local. Isto significa que qualquer pessoa pode comunicar com uma outra pessoa qualquer, independentemente do horário ou do local em que se encontram, se estiverem conectadas à internet. Desta forma a internet também pode ser usada para manter o contacto com amigos, familiares, colegas, etc.

Em segundo lugar, pode ser usada para pesquisar informações. Esta informação é disponibilizada de várias formas: artigos científicos; meios de comunicação, incluindo jornais, televisão e redes sociais; e relatos de experiências pessoais. Devido à acessibilidade global das redes sociais, as informações de todo o mundo podem ser consultadas através da internet.

Outras coisas para as quais a internet pode ser usada incluem compras, transações, *download* de arquivos, entretenimento entre outros.

3.2 Evolução da Internet e o seu Uso

A primeira ideia registada da internet foi um conceito criado por J.C.R. Licklider do Instituto de Tecnologia de *Massachusetts* (MIT) em 1962. Ele imaginou uma rede global que permitisse interações sociais, bem como acesso rápido a informações e programas baseados na interação de computadores. Ele intrigou outros, incluindo o pesquisador do MIT Lawrence G. Roberts, com sua ideia, que começou a trabalhar no desenvolvimento de mecanismos para permitir tal rede. Enquanto ele começava a compartilhar os resultados de suas pesquisas em conferências, o grupo RAND estava a pesquisar sobre as chamadas redes de comutação de pacotes que são essenciais para o transporte eficiente de dados. Até o final de 1969, quatro computadores estavam conectados ao chamado ARPANET, a primeira versão da internet. Nos anos seguintes, mais computadores foram adicionados à rede até que o primeiro *e-mail* foi enviado em março de 1972. Essa tecnologia foi aprimorada até evoluir para a rede global e de alto desempenho que temos hoje.

3.3 Redes Sociais

As redes sociais referem-se a plataformas e *websites* digitais e *online* que permitem aos utilizadores criar, partilhar e interagir com conteúdos, informações e com outros utilizadores num contexto social ou de *networking*. Estas plataformas permitem que os indivíduos e organizações se possam conectar, comunicar e partilhar várias formas de conteúdo, como texto, imagens, vídeos e *links*, com um vasto público. As redes sociais tornaram-se parte integrante do nosso dia a dia e desempenham um papel importante em muitos aspetos da nossa sociedade, incluindo cuidados de saúde, política, ativismo, educação e desporto.

Existem dois tipos diferentes de redes sociais. Por um lado, existem as redes sociais que são principalmente usadas para comunicação, por exemplo, serviços de mensagens como o *WhatsApp* ou o *Signal*. Por outro lado, existem as redes sociais que são principalmente usadas para espalhar conteúdo para um público mais alargado, incluindo o *Instagram* ou o *Facebook*. O que ambos têm em comum é que podem ser usados para disseminar conhecimento, opiniões e outras informações.

As redes sociais são conhecidas por algumas características específicas. Estas incluem o conteúdo gerado pelo utilizador, no qual as redes sociais se baseiam, em que indivíduos e os chamados utilizadores (pessoas que utilizam as plataformas de redes sociais) criam e partilham conteúdos, incluindo informações e opiniões. Este conteúdo pode assumir a forma de publicações, comentários, fotos, vídeos e entre outros. Outra característica é a interatividade. As plataformas de redes sociais são planeadas para a comunicação interativa. Os utilizadores podem interagir entre si gostando, partilhando, comentando e enviando mensagens. Estas interações muitas vezes ocorrem em tempo real. Além disso, a rede e a conectividade também são características das redes sociais, pois as plataformas das redes sociais facilitam a criação e conservação de conexões entre os utilizadores. As pessoas podem conectar-se com amigos, familiares, colegas e até estranhos que partilham interesses comuns. Outras características específicas das redes sociais incluem o aspeto multimédia, o alcance global que as redes sociais têm, os perfis que as pessoas criam para poderem utilizar uma plataforma de rede social e as configurações de privacidade para garantir que os utilizadores apenas se comuniquem e contactem por pessoas com quem desejam comunicar.

Por fim, é importante notar que o panorama das redes sociais está em constante evolução, com novas plataformas e novas tecnologias (por exemplo, novas formas de inteligência artificial) a surgirem e as existentes a evoluírem para responder às expectativas, às necessidades e tendências dos vários utilizadores.

Atualmente existe uma grande variedade de plataformas de redes sociais, e cada uma tenta ter ênfase num determinado aspeto para atrair utilizadores.

Simultaneamente, também estão constantemente a adaptar-se umas às outras e a criar funcionalidades semelhantes para evitar que os utilizadores mudem para outras plataformas de redes sociais. Pode-se dizer que existe uma competição feroz entre as plataformas de redes sociais quanto à quantidade de utilizadores e à popularidade da sua plataforma.

A ideia geral por trás das plataformas é muitas vezes a mesma: a pessoa cria uma conta e torna-se um "utilizador". Em seguida, pode começar a carregar ficheiros, chamados de "conteúdo", incluindo fotografias, vídeos ou mensagens (dependendo da plataforma) para criar "publicações". Também se pode manter contato com outros utilizadores para isso basta selecionar "seguir" ou "subscriver". Caso se faça isto podemos comunicar com eles e também teremos acesso ao conteúdo que seja partilhado por eles. Dependendo da plataforma, poder-se-á executar outras ações ou estas terem um nome diferente.

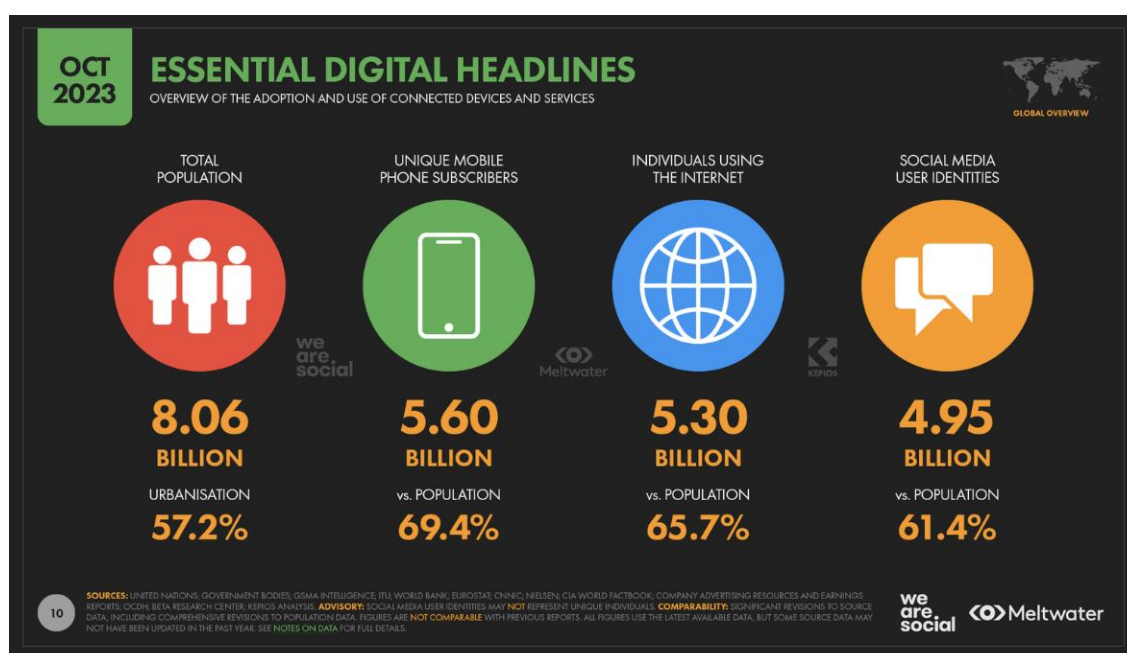
As plataformas das redes sociais, como o *TikTok*, *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, *Snapchat*, *YouTube*, entre outras, são muito atrativas e populares. Isto deve-se ao facto de as redes sociais serem intencionalmente concebidas para tirar partido do circuito de prazer do cérebro. Os utilizadores recebem recompensas que produzem dopamina a um ritmo otimizado para os manter envolvidos com os *media* durante longos períodos. Cada vez que um indivíduo recebe interação através de um "*like*", "*follow*" ou "*comment*", o cérebro liberta neurotransmissores recompensadores, que resultam no desejo de haver mais interação. Além disso, a rapidez com que os *feeds* das redes sociais são atualizados ou a visualização excessiva de vídeos do *TikTok* ou *YouTube*, servem também como forma de combater a solidão e o tédio e preencher outras lacunas psicológicas. Além disso, o medo de ficar sozinho também desempenha um papel importante na dependência das redes sociais.

4. O uso da Internet

4.1 Informação geral sobre o uso da Internet

No início do quarto trimestre de 2023, 5,3 mil milhões de pessoas utilizavam a Internet, o que representa 65,7% da população global. É um aumento de 189 milhões de utilizadores em relação ao ano anterior a outubro de 2023 (2023, *Data Reportal*). Este aumento é também substancial em comparação com a percentagem da população global que tinha acesso à Internet em 2022.

Imagem- Informação essencial sobre o uso da Internet



O uso da Internet e a implementação da mesma não estão igualmente distribuídos pelo mundo. Os países altamente desenvolvidos, como a Islândia, Noruega, Dinamarca, Reino Unido e Japão, têm taxas de implementação na Internet acima de noventa por cento. Em contraste, países em desenvolvimento, especialmente os da África, têm taxas gerais de implementação mais baixas, embora haja uma tendência para um crescimento. Esta divisão digital reflete as desigualdades globais existentes.

Além disso, as redes sociais têm desempenhado um papel central na evolução e disseminação da comunicação *online*. Ganharam uma grande popularidade, aumentando o contacto entre pessoas de todo o mundo e aumentando o uso da Internet. Este crescimento das redes sociais e da comunicação *online*, bem como a diversidade das redes existentes, impulsionaram uma transformação digital em vários setores, incluindo negócios, educação e saúde.

No futuro, prevê-se que o uso da Internet aumente devido a vários fatores. Em primeiro lugar, as redes sociais e plataformas públicas estão a evoluir para serviços horizontais da Internet, o que significa que estas plataformas oferecem uma ampla gama de ferramentas e funções, tornando-as adequadas para diversos fins e, consequentemente, mais atraentes para diversas necessidades de *networking*. Além disso, a popularidade das redes sociais está a aumentar e a acessibilidade dos vários serviços é apelativa para os jovens que valorizam a liberdade de escolha nas suas preferências de entretenimento.

No geral, a evolução da Internet e o aumento das redes sociais têm influenciado significativamente a forma como comunicamos, conectamos e conduzimos vários aspetos das nossas vidas. À medida que a implementação da Internet continua a crescer e a tecnologia avança, é provável que a sua influência na sociedade se expanda ainda mais.

4.2 Vantagens e Desvantagens do uso da Internet

A Internet oferece inúmeras vantagens e desvantagens, que são comparadas na seguinte tabela.

Vantagens da internet	Desvantagens da internet
1. Conectividade:	A internet permite que as pessoas se conectem com amigos, familiares e conhecidos, independentemente das distâncias geográficas. Fomenta conexões pessoais e profissionais.
	Uma maior conectividade levanta preocupações sobre a privacidade. Há receio de que as pessoas possam aceder às contas mesmo que as definições de privacidade estejam ativadas. As plataformas de redes sociais também frequentemente requerem que os utilizadores partilhem informações pessoais, o que é bom para encontrar um amigo, mas pode influenciar a extensão da segurança e privacidade que as plataformas são capazes de fornecer.
2. Redução do contacto face-a-face:	O uso excessivo das redes sociais e a única interação com os outros através das plataformas das redes sociais podem reduzir as interações cara-a-cara, afetando muito os valores sociais e os relacionamentos no mundo real.

Informação e notícias:	A internet é uma fonte rápida e acessível de notícias, atualizações e informações. Fornece atualizações em tempo real sobre eventos atuais e os conteúdos em tendência. Com a informação e as notícias que a internet oferece, incluindo conteúdos educacionais, cursos e

	recursos, é possível a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento de competências.
	A rápida disseminação de desinformação e notícias falsas na internet pode levar a confusão, desinformação, disseminação de informações falsas e prejudiciais e radicalização. Além disso, notificações constantes e sobrecarga de informação podem levar à fadiga digital e <i>burnout</i> .
Algoritmos:	Os algoritmos permitem ver o conteúdo que interessa e entretêm, permitindo-lhe também conectar-se com pessoas com interesses semelhantes.
	Os algoritmos na internet podem criar bolhas de filtro, limitando a exposição a diversas perspetivas e reforçando as crenças existentes.
Negócios, marketing e networking:	Plataformas e sites na internet, como o <i>LinkedIn</i> , são valiosos para <i>networking</i> profissional, procura de emprego e desenvolvimento da carreira. As empresas podem alcançar uma vasta e diversificada audiência através da internet, tornando-a uma ferramenta eficaz para <i>marketing</i> , publicidade e envolvimento com o cliente.
	Pessoas que não têm acesso constante à internet não podem beneficiar do <i>marketing</i> e <i>networking</i> na internet, o que limita as suas oportunidades de ingressar no mercado de trabalho. Isto reforça as desigualdades existentes.
Serviço ao cliente:	As empresas podem fornecer serviço ao cliente e suporte via internet, respondendo a perguntas e resolvendo problemas prontamente.
	A parte da população que não consegue utilizar/navegar bem na internet, especialmente a parte mais idosa da população, não tem acesso a este benefício.
Consciencialização, ativismo e impacto global:	A internet facilita campanhas de consciencialização e ativismo, ajudando a aumentar a consciência sobre vários problemas sociais, políticos e ambientais em todo o mundo. A internet tem o potencial de criar movimentos globais, influenciar mudanças e mobilizar apoio para várias causas e movimentos.
Entretenimento:	
	O uso excessivo da internet como forma ou a única forma de entretenimento pode levar à dependência e influenciar negativamente a saúde mental. Pode ser consumidor de tempo e levar a uma redução da produtividade.

Expressão e criatividade:	Os utilizadores podem expressar-se criativamente através da criação de conteúdos, arte, fotografia e escrita, partilhando os seus talentos com todos.
	A internet pode ser um terreno fértil para o <i>cyberbullying</i> e assédio <i>online</i> , causando danos emocionais e psicológicos às pessoas. Especialmente a visão que tem de si mesmo é o ponto principal de ataque para os <i>cyberbullies</i> .
Construção de comunidade:	Na internet comunidades e grupos <i>online</i> reúnem pessoas com interesses, hobbies e identidades partilhados, fomentando um sentimento de pertença. Estas comunidades fornecem apoio e interação social, também para pessoas que possam ser excluídas da sociedade.
	A cultura de comparação que muitas comunidades <i>online</i> possuem pode contribuir para sentimentos de inadequação, ansiedade e tristeza entre os utilizadores. Além disso, a pressão para manter uma presença <i>online</i> pode levar à fadiga digital e <i>burnout</i> .

Ao discutir as vantagens e desvantagens da internet, os jovens tendem a ver a internet como um aspeto positivo e essencial para as suas vidas, enquanto a maior parte da população adulta se preocupa. Essas preocupações incluem a falta de restrições e censura, a perceção da liberdade ilimitada levando à decadência moral, o potencial para o stress e desperdício de tempo, e a ideia de que a internet pode alienar as pessoas e promover a ignorância.

4.3 Uso da Internet por Crianças e Adolescentes

As crianças e os adolescentes estão em contato com *smartphones* e *tablets*, e consequentemente com a internet, cada vez mais cedo. Noventa e oito por cento das crianças e adolescentes a partir dos seis anos usam um *smartphone* ou *tablet*; cinquenta e nove por cento das crianças e adolescentes entre os dez e dezoito anos não conseguem imaginar a vida sem a internet. Além disso, em média, as crianças e adolescentes passam quase duas horas por dia na internet (Bitkom, 2022).



Enquanto estão *online*, as crianças e adolescentes conectam-se a plataformas de redes sociais. Quase 75% (três em cada quatro) da população mundial com treze anos ou mais usa redes sociais (*Data Reportal*). Existem várias razões pelas quais as crianças e adolescentes gostam de estar ativos nas redes sociais.

Em primeiro lugar, as crianças e adolescentes apreciam a liberdade que a internet oferece, em termos de seleção de conteúdo, acesso à informação e na forma como se retratam. Isto permite-lhes explorar os seus interesses e valores de forma independente, sem ter que compartilhá-los com outros que possam julgá-los pelas suas preferências. Com esta liberdade, as crianças e adolescentes podem criar uma identidade que fantasiam ser no mundo físico. Podem criar uma conta usando o nome e as imagens de seu personagem favorito de filme. Também podem expressar as suas ideias, opiniões e preferências em salas de discussão, bem como construir contatos sociais sem revelar sua verdadeira identidade, mas com a identidade que desejam ter. Podem assim construir um mundo imaginário para se apresentarem como a melhor versão possível e como a versão que desejam ser.

Além disso, as redes sociais oferecem às crianças e adolescentes a oportunidade de escapar dos problemas que enfrentam nas suas vidas. Estes problemas podem incluir a sua situação familiar, a sua situação económica, o *bullying* que enfrentam na escola, o stress académico, etc.

Além disso, o conceito de apego também é relevante para explicar por que as crianças e adolescentes gostam de passar o tempo nas redes sociais. O apego deriva do conceito de compromisso, que é descrito como um estado humano fundamental, no qual os indivíduos nascem ligados aos cuidadores e dependentes deles para atender às suas necessidades básicas. Com o tempo, os indivíduos fazem a transição de uma dependência completa para um apego relativo, que envolve a separação psicológica do cuidado parental para estabelecer uma identidade pessoal e relacional. No entanto, se as crianças entrarem em contato com a internet e as redes sociais desde muito cedo, podem desenvolver um apego não apenas aos cuidadores, mas também à internet e às redes sociais, o que as levará a usá-las frequentemente no quotidiano e tornar difícil imaginar uma vida sem essas redes sociais.

Concluindo, é importante mencionar que, embora a internet e as redes sociais sejam particularmente populares entre crianças e adolescentes, especialmente porque, como nativos digitais, eles cresceram, ou estão crescendo, com as redes sociais e a internet, eles não estão imunes aos perigos ligados às redes sociais. Isto significa que, para as crianças e adolescentes, é importante equilibrar os benefícios e desafios das redes sociais, para poder aceder aos benefícios e contornar os desafios. As crianças e adolescentes muitas vezes acusam pressão através da

internet, seja a pressão para ter contas em várias plataformas de redes sociais, para publicar eventos da sua vida diária, para comportar-se de uma determinada maneira ou para parecer de uma determinada maneira. Isto significa que eles podem começar a comparar-se com os seus pares, criando desta forma uma baixa autoestima. Ao mesmo tempo, na maior parte das vezes, não sentem que querem viver sem redes sociais. Portanto, é importante ensinar as crianças e adolescentes a usarem as redes sociais de forma segura e fornecer-lhes informações sobre a dependência dessas redes sociais, principalmente porque podem ser atraídos pelo conteúdo diversificado e sempre em mudança que as redes sociais fornecem.

5. Dependência da Internet

Os próximos três planos de aula abordam, cada um deles, uma faceta específica do uso e compreensão da internet. O conteúdo de cada plano de aula é explicado por um tema que segue as explicações pertinentes.

5.1 Definição de Dependência da Internet

A dependência da internet, também conhecida como uso problemático da internet (PIU) ou transtorno do uso da internet (IUD), é uma adição comportamental caracterizada pelo uso excessivo e compulsivo da internet, causando prejuízo na vida diária, nas responsabilidades e no bem-estar do indivíduo. É um fenómeno relativamente novo associado ao uso generalizado da internet e *smartphones*. Embora não seja oficialmente reconhecida como um transtorno mental, nos manuais de diagnóstico como o DSM-5 ou o ICD-11, ganhou reconhecimento como uma adição comportamental. Além disso, partilha semelhanças com outras formas de adições comportamentais, como a adição aos videojogos, que foi reconhecida pelo ICD-11.

A dependência da internet é uma preocupação crescente, com taxas de prevalência variadas em diferentes regiões e grupos etários. As taxas variam de 0,8% a 26,7%, indicando que o problema afeta uma parte significativa da população. Entre as crianças dos oito aos onze anos na Europa, a prevalência da dependência da internet varia de 1% a 18,3%. Estes números destacam a necessidade de esforços de sensibilização e intervenção para abordar a dependência da internet.

A internet tem várias características que facilitam o desenvolvimento de uma dependência da internet.

Em primeiro lugar, é facilmente acessível. O fácil acesso à Internet, com a sua vasta riqueza de informações e infinitas oportunidades de exploração e participação, é um fator significativo que contribui para o apelo e dependência das atividades *online*. Esta acessibilidade significa que os utilizadores podem interagir com a Internet a qualquer momento e ter acesso a uma quantidade quase ilimitada de informações e entretenimento. Esta disponibilidade contínua pode tornar-se desafiadora para os indivíduos se conseguirem desligar da internet, levando ao uso excessivo e à potencial dependência. É importante reconhecer o impacto deste fácil acesso ao avaliar e abordar questões relacionadas com a dependência da internet (Kearns e Whitley, 2019).

Além disso, a internet é apelativa para os sentidos. Muitos *sites* e plataformas *online* usam cores vivas e chamativas, o que pode estimular os sentidos visuais dos utilizadores e tornar o ambiente *online* visualmente apelativo. A capacidade da internet de fornecer informações e respostas rapidamente também contribui para a sua natureza viciante. Os tempos de carregamento rápido e o *feedback*

instantâneo mantêm os utilizadores envolvidos e imersos em atividades *online*. Além disso, as interfaces amigáveis e a navegação intuitiva são facilitadoras para os indivíduos acederem e interagirem com o conteúdo *online*. A simplicidade do seu uso incentiva o seu uso prolongado. Finalmente, a natureza interativa da Internet, incluindo recursos como *links* clicáveis, conteúdo multimédia e interações em redes sociais, permite que os utilizadores participem ativamente em experiências *online*. Esta interatividade pode ser altamente recompensadora e estimulante.

Outra característica da internet que pode facilitar o desenvolvimento da sua dependência são as interações sociais com muitas pessoas em tempo real. Este aspeto social pode aumentar o sentido de imersão e conexão, tornando-se ainda mais fácil perder a noção do tempo. A interação com os outros também pode criar pressão dos pares para estar ativo na internet e despertar o medo de estar a perder algo, levando a um aumento do uso das redes sociais.

Além das características da internet, existem também traços de personalidade que tornam os indivíduos mais vulneráveis à dependência da internet.

5. Dependência da Internet

Uma das características de personalidade propensas a haver uma dependência da internet é a timidez e a ansiedade social. Os indivíduos que sejam mais tímidos ou com dificuldade em comunicar com outras pessoas podem refugiar-se na internet como uma forma de escapar. Para essas pessoas, a internet torna-se um porto seguro onde podem passar tempo sem a necessidade de comunicação cara a cara. As pessoas tímidas podem expressar-se melhor no mundo *online*, revelar as suas personalidades e expressar-se com uma identidade independente da realidade.

Outra característica de personalidade propensa é a tristeza. Em alguns casos, a tristeza também pode levar à dependência da internet e da tecnologia. O tempo agradável gasto na internet pode temporariamente fazer as pessoas esquecerem a sua tristeza. As pessoas que passam mais tempo na internet e na tecnologia para fugir dos seus problemas tornam-se dependentes da tecnologia.

O narcisismo também é uma característica de personalidade propensa. O narcisismo é caracterizado por um sentido excessivo de se achar importante, uma necessidade de admiração e uma falta de empatia pelos outros. Os indivíduos com traços narcisistas podem ser atraídos por plataformas de redes sociais que enfatizam a autoapresentação, como o *Facebook* ou o *Instagram*, pois oferecem uma forma de se destacar e buscar atenção e admiração.

Neste contexto, também é necessário mencionar a comorbidade, que se refere à presença de duas ou mais condições ou transtornos médicos num indivíduo ao

mesmo tempo. Neste caso, a comorbidade refere-se à coocorrência de transtornos de saúde mental, como depressão, ansiedade social ou TDAH, e dependência da internet. Isto significa que os transtornos de saúde mental podem aumentar a possibilidade do desenvolvimento de uma dependência da internet.

Existem vários tipos de dependência da internet, o que torna muito complexo a sua categorização. Os seguintes pontos são diferentes subtipos de dependência da internet:

1. **Dependência de relacionamentos online:** Este subtipo envolve um envolvimento excessivo em relacionamentos *online*. Os indivíduos que são viciados em relacionamentos cibernéticos podem priorizar as ligações *online* em relação aos seus relacionamentos na vida real.
2. **Impulsos na rede:** Este subtipo refere-se a comportamentos compulsivos relacionados a atividades como apostas *online*, compras ou negociações. Estes indivíduos acham desafiador controlar os seus impulsos nessas atividades *online*.
3. **Dependência sexual cibernética:** Este subtipo envolve um uso obsessivo de sites adultos com conteúdo explícito. Os indivíduos viciados em sexo cibernético podem passar uma quantidade significativa de tempo envolvidos em atividades sexuais *online*.

Em conclusão, a ubiquidade da internet e os riscos potenciais associados ao seu uso excessivo, como a dependência, destacam a importância de um comportamento *online* responsável e equilibrado, especialmente entre os jovens utilizadores. A dependência da internet é uma questão complexa com causas multifacetadas, e abordá-la requer uma abordagem abrangente envolvendo educação, aconselhamento e serviços de apoio.

5.2 Sintomas de Dependência da Internet

Uma dependência da internet pode desenvolver-se lentamente e de forma impercetível, sem quaisquer sintomas para a pessoa. Isto também acontece porque muitas pessoas usam as redes sociais por longos períodos todos os dias, e, portanto, não percebem quando ultrapassam o limite entre o aceder regularmente às plataformas de redes sociais e a dependência das redes sociais.

No entanto, ainda existem alguns sintomas associados à dependência da internet.

Os sintomas diretos do uso excessivo da internet podem ser: a perda de controle quando se trata de interromper uma sessão ou tentativas de reduzir o seu uso; a preocupação, que significa pensar frequentemente na internet, o planejar a

próxima sessão *online*, ou desejar usar a internet, mesmo em situações inadequadas ou inconvenientes; sintomas de abstinência, incluindo sentir-se inquieto, irritável ou ansioso quando incapaz de aceder ou por períodos tempo de uso reduzido; a verificação compulsiva, que significa verificar constantemente as notificações, atualizações ou mensagens, que dificultam outras atividades ou conversas; a desonestidade sobre a extensão do uso da internet; e dar prioridade ao uso da internet relativamente a outras responsabilidades, e atividades que sejam saudáveis

Indiretamente, estes sintomas têm outras consequências. As pessoas viciadas têm relacionamentos tensos com os amigos e familiares, pois priorizam o uso da internet em vez de se encontrarem com eles. Estes indivíduos começam a negligenciar a escola ou o trabalho porque dão mais importância à internet e, no caso do trabalho, talvez até possam ser despedidos, podendo esta situação causar problemas financeiros. A dependência da internet também pode dar origem a problemas de saúde física, como obesidade, atrofia muscular e problemas cardiovasculares devido à falta de movimento e exercício físico. Estes indivíduos começam a ter perturbações ao nível da qualidade do sono, o que leva a horas de sono insuficientes ou irregulares. Também podem aparecer transtornos de ansiedade ou de humor, como depressão e irritabilidade, especialmente quando tentam reduzir o tempo nas redes sociais.

Em conclusão, embora a gravidade das consequências e sintomas possa variar amplamente entre os indivíduos, a dependência das redes sociais precisa de ser levada a sério, pois pode ter efeitos devastadores na vida do indivíduo viciado.

5.3. Combate à dependência da Internet

Para combater a dependência da internet, é necessário primeiro reconhecê-la. Para isso, a Dra. Kimberly Young (1996) e a equipa, H. (2008), desenvolveram o primeiro questionário para diagnosticar a sua dependência. O questionário curto, com oito itens, modificou os critérios de jogos de azar para fornecer uma ferramenta de triagem para o uso viciante da internet. As oito perguntas são:

1. Sente-se preocupado com a internet (responda pensando nas suas atividades *online* anteriores ou antecipando as suas próximas atividades *online*)?
2. Sente a necessidade de aumentar o tempo que passa na internet para agradar a si próprio?
3. Tentou controlar, interromper ou parar a utilização da internet muitas vezes e falhou?
4. Sente-se inquieto, mal-humorado, deprimido ou irritado quando tenta reduzir ou parar a utilização da internet?
5. Passa mais tempo *online* do que realmente pretende?

6. Colocou em risco um relacionamento, o trabalho, uma oportunidade escolar ou de carreira por causa da internet?
7. Mentiu para membros da família, terapeutas ou outras pessoas para esconder a extensão de sua preocupação com a internet?
8. Usa a internet como uma forma de escapar de problemas ou aliviar um humor disfórico (por exemplo, impotência, culpa, ansiedade ou depressão)?

As pessoas que têm dependência da internet respondem "sim" a cinco ou mais perguntas. Young afirmou que ter cinco respostas "sim" para diagnosticar uma dependência da internet era consistente com a dependência de jogos patológicos e era suficiente para distinguir o uso normal do uso patológico da internet.

As pessoas que são viciadas na internet devem realizar os seguintes passos para combater o seu vício na internet:

Primeiramente, os indivíduos devem pedir *feedback* às pessoas que lhes são próximas e falar sobre o que estão a vivenciar. As opiniões externas e as conversas abertas podem ajudar a avaliar melhor a sua própria situação.

Depois, devem tentar distanciar-se da internet. Para isso, devem desligar as notificações e esconder as aplicações do ecrã inicial do seu *smartphone* ou computador, para que a internet e as plataformas de redes sociais não estejam tão presentes nas suas vidas e se tornem menos tentadoras. Devem também monitorizar o número de vezes de utilização dos telemóveis e definir limites de tempo para si mesmos. Estes limites de tempo, inicialmente, não têm de ser drásticos, todos sabemos que pequenos passos também fazem a diferença. Deverão utilizar aplicações para definir estes limites de tempo que fecham imediatamente as aplicações quando o tempo limite é atingido. Além disso, devem direcionar a sua atenção para outros *hobbies* que não incluam a internet e praticar *mindfulness* e meditação para se tornarem mais conscientes dos seus hábitos *online* e adquirirem ferramentas para gerir os seus impulsos.

5.4 O Papel dos Pais

Antes de tentar combater o vício na internet do seu filho, os pais devem fazer duas coisas. Primeiro, os pais devem verificar se o seu filho está a sofrer de um vício na internet. Para isso, devem fazer a si mesmos as seguintes perguntas. Se as respostas forem "sim", é provável que o seu filho esteja viciado na internet.

1. Tem a impressão de que os pensamentos do seu filho estão sempre a girar em torno do telemóvel, computador, consola ou internet - mesmo enquanto realiza outras atividades?

2. Parece que o seu filho fica nervoso, irritável ou triste quando não consegue aceder à internet?
3. As ofertas que a internet proporciona dominam os interesses e *hobbies* que o seu filho costumava ter?
4. O seu filho salta refeições ou atividades familiares para usar a internet?
5. Parece que o desempenho académico do seu filho tem sido prejudicado devido ao seu comportamento na internet?
6. O seu filho ganhou ou perdeu muito peso?
7. O seu filho está mais frequentemente cansado do que costumava ser?

Em segundo lugar, antes de ajudar o seu filho a combater o vício da internet ou implementar medidas para prevenir o desenvolvimento de vícios da internet, os pais devem primeiro olhar para si próprios, para que possam servir de exemplo para os seus filhos. Para isso, devem dedicar tempo a instruir-se sobre os benefícios e os riscos da internet. Este conhecimento permite-lhes orientar eficazmente os seus filhos, permitindo-lhes explorar o mundo *online* enquanto lhes fornece as ferramentas necessárias para lidar com eventuais danos futuros. Ao informar-se sobre os riscos *online*, os pais devem manter uma perspetiva equilibrada e prestar atenção para não os enfatizar ou exagerar. Isto poderia tornar os seus filhos excessivamente cautelosos e temerosos, prejudicando a sua capacidade de explorar e aprender *online*. Os pais devem então, com o novo conhecimento, ter um comportamento responsável para servir de exemplo para os seus filhos.

Depois de aprenderem sobre o uso das redes sociais, os pais podem começar a educar os filhos sobre os riscos e benefícios do uso dessas redes. Devem fazer isto através de comunicação aberta; criando um ambiente onde o seu filho se sinta confortável em discutir as suas experiências *online*, questões ou preocupações; é necessário garantir que o mesmo procurará a sua ajuda se começar a desenvolver problemas relacionados com o uso da internet. Os pais também devem falar com os seus filhos de como lidar com a pressão social, porque, como mencionado anteriormente, as crianças e adolescentes muitas vezes enfrentam uma pressão social enquanto usam as redes sociais. Isto pode incluir discussões sobre a pressão dos pares, comportamento *online* arriscado e natureza viciante das redes sociais.

Os pais também devem estabelecer expectativas claras e regras para o comportamento *online* do seu filho. Isto é essencial para prevenir o vício, enquanto permite que o seu filho desfrute dos benefícios da internet. Segue-se uma lista de regras que os pais podem implementar:

- Definir limites de tempo diários ou semanais. Explique por que está a definir esses limites ao seu filho, para que cooperem e entendam por que são necessários.
- Designar zonas sem ecrãs, como a sala de jantar ou a sala de estar. Os pais também podem estabelecer atividades sem ecrãs, como refeições ou atividades em família. No início, isto pode ser difícil para a criança

implementar. Seja paciente, mas firme e certifique-se de que o seu filho entende por que isso é importante.

- Incentive o seu filho a seguir uma rotina diária que inclua tempo para os trabalhos de casa, atividade física, possíveis tarefas domésticas, interações sociais e tempo de ecrã, sem priorizar o tempo que passa no ecrã sobre as outras atividades.
- Os pais também podem fazer com que o seu filho termine os trabalhos de casa antes de lhes dar acesso a ecrãs e à internet.

É importante que, uma vez estabelecidas estas regras, se garanta que serão implementadas. Também é recomendável que todos os membros da família adiram às regras para que as crianças não se sintam sozinhas ou tratadas de uma forma diferente. Ver os pais ou irmãos respeitarem as regras encoraja-os a respeitar as regras também.

Além disso, se o seu filho desenvolver o vício das redes sociais, devem estar atentos à sua saúde mental e procurar ajuda profissional. Um terapeuta ou conselheiro com experiência em dependência digital pode fornecer a orientação e apoio que os pais não conseguem.

5.5 O Papel dos Professores

Os professores também desempenham um papel crucial na prevenção e abordagem da dependência da internet dos seus alunos.

Principalmente, devem incluir nas suas aulas a educação sobre a internet e a dependência da mesma. Isto significa que, devem acrescentar às matérias das suas aulas a educação em literacia digital para ajudar os alunos a entenderem os riscos e desafios associados à internet. Podem também organizar programas de sensibilização e *workshops* sobre a dependência da internet, os seus sinais e as suas consequências. Para isso, os professores podem convidar especialistas ou conselheiros para falar com os alunos, para que estes compreendam a gravidade de uma dependência da internet. Durante estes *workshops*, os alunos também podem desenvolver competências para adquirir hábitos saudáveis de comportamento na internet. Aqui, é importante destacar que o uso da internet não é necessariamente negativo, é importante que seja equilibrado para ser saudável. É recomendável que alguns *workshops* ensinem os alunos sobre a autorregulação para os ajudar a adquirir capacidades como a gestão do tempo, estabelecer metas e controlo dos impulsos, e que estes *workshops* incluam a autoavaliação e reflexão para que os alunos possam avaliar o seu uso das redes sociais.

Para além de educar os seus alunos sobre a dependência da internet, os professores devem encorajá-los a falar com um adulto se notarem que eles ou outra pessoa

estão a mostrar sinais de dependência da internet. Os professores também devem criar um ambiente de sala de aula descomplicado para que os alunos se sintam à vontade para falar sobre as suas experiências e procurar ajuda de um professor se assim o desejarem.

Além disso, os professores devem estar cientes do que devem fazer se notarem que um dos seus alunos pode estar viciado na internet. Devem saber que, neste caso, devem contactar os pais do aluno e, se possível, o diretor de turma. Os professores devem estar cientes de quaisquer políticas escolares relacionadas com a dependência da internet que possam existir.

No final, os professores precisam estar conscientes da importância do seu papel. O objetivo deve ser capacitar os alunos com conhecimentos sobre como ter uma relação saudável com a internet. Também pode ser criada uma comunidade de turma onde os alunos se sintam à vontade para falar com os colegas e o professor sobre o seu comportamento na internet, tendo assim uma rede social que os possa apoiar, se o seu comportamento na internet se deteriorar.

5.6 O Papel de Outros Intervenientes Chave

As seguintes recomendações destacam a importância da colaboração entre vários intervenientes chave para criar um ambiente de internet mais seguro para as crianças e prevenir a dependência da internet.

Um interveniente-chave são os governos. Estes devem coordenar esforços multissetoriais para melhorar a segurança da internet e das redes sociais, garantindo a participação significativa dos jovens para poderem incluir a sua perspetiva. Devem também apoiar conteúdos *online* positivos adaptados a diferentes grupos etários e de interesse, e rever e atualizar os decretos-leis para a regulamentação do conteúdo *online*. O governo deve apoiar programas de formação de professores que incluam conteúdos sobre a importância das ferramentas *online* para a educação, não esquecendo o perigo da dependência da internet, bem como aumentar a sua consciencialização sobre o seu papel no que diz respeito ao uso das redes sociais pelos seus filhos.

Outro interveniente-chave é a indústria que fornece conteúdos na internet, como as empresas de redes sociais. Estas empresas devem focar-se em fornecer ferramentas de segurança amigáveis e personalizáveis para crianças e adolescentes, por exemplo, promovendo funcionalidades de "segurança por padrão" nas suas plataformas *online* e *websites*, fornecendo informações sobre segurança. Podem também ser incluídas funcionalidades nas suas plataformas e *websites* que avisem os utilizadores de fazer pausas e de não usar a internet por muito tempo.

Um outro interveniente-chave são as comunidades. Estas deverão organizar *workshops* para pais que elucidem sobre a internet e a prevenção da dependência, bem como programas para jovens e grupos de apoio que ofereçam atividades alternativas e interações sociais para crianças e adolescentes. Podem também lançar campanhas de sensibilização pública para educar a comunidade sobre o uso responsável da internet e apoiar a colaboração entre si, escolas, prestadores de cuidados de saúde e organizações de saúde mental para abordar a dependência da internet como um problema comunitário.

5.7 Tratamento da Dependência das Redes Sociais

Existem várias formas de tratamento da dependência da internet e a forma de tratamento deverá ser sempre adaptada às necessidades específicas do indivíduo. A seguir encontra-se uma lista com diferentes opções de tratamento:

- Aconselhamento e terapia: O aconselhamento e a terapia, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), podem abordar os problemas psicológicos subjacentes que contribuem para a dependência da internet e ajudar a criar medidas e estratégias especificamente adaptadas às necessidades, tendo em conta os pontos fortes e fracos de um indivíduo.
- Procurar um profissional quando necessário é essencial para a recuperação e melhoria da qualidade de vida.
- Grupos de apoio: Participar num grupo de apoio ou numa comunidade onde os indivíduos possam partilhar as suas experiências, receber apoio e aprender com os outros que ultrapassaram a dependência da internet.
- Envolvimento da família: Envolvendo todos os membros da família no processo de tratamento pode criar um ambiente de apoio e compreensão e motivar as pessoas. Os membros da família também podem, por exemplo, aderir aos limites de tempo.
- Recursos de autoajuda: Existem diversos recursos de autoajuda disponíveis, incluindo livros, fóruns *online* e aplicações móveis, concebidos para ajudar as pessoas a gerir e ultrapassar a dependência das redes sociais. Estes recursos muitas vezes fornecem dicas, estratégias e apoio motivacional.
- Contratos comportamentais: Desenvolver um contrato ou acordo comportamental com um amigo ou membro da família de confiança pode ajudar os indivíduos a estabelecer limites claros e consequências para o seu comportamento *online*. Esta responsabilidade externa pode ser um motivador poderoso.

Frequentemente utiliza-se uma combinação de estratégias para abordar a dependência das redes sociais. A procura de ajuda de profissionais de saúde mental ou especialistas em dependência é recomendado para elaborar um plano de tratamento que se adapte às necessidades e circunstâncias únicas do indivíduo.

Em conclusão, o reconhecimento precoce da dependência da internet e intervenções personalizadas são cruciais para prevenir a sua escalada e os riscos associados. Procurar ajuda de profissionais de saúde mental ou especialistas em dependência é recomendado para elaborar um plano de tratamento que se adapte às necessidades e circunstâncias únicas do indivíduo. Procurar ajuda profissional quando necessário é essencial para a recuperação e melhoria da qualidade de vida.

5. Uso Saudável da Internet

Para garantir que crianças e adolescentes usem a internet de forma saudável e benéfica, existem alguns aspetos que se devem ter em consideração.

Em primeiro lugar, as crianças e adolescentes devem ser encorajados e capacitados a maximizar as suas habilidades de alfabetização digital. As habilidades de alfabetização digital incluem três áreas principais que as crianças precisam discutir e aprender para se tornarem digitalmente alfabetizadas: usar ferramentas digitais (para poder usar a tecnologia na busca e na criação de conteúdos), compartilhar e interagir *online* (para poder conectar-se e comunicar efetivamente *online*, aprender e colaborar com colegas), e segurança e bem-estar *online* (para poder reconhecer os riscos, permanecer seguro *online*, proteger o seu bem-estar físico e emocional, e utilizar comportamentos *online* positivos). As habilidades de alfabetização digital são essenciais para navegar no mundo *online* com segurança de modo a não se prejudicar.

Outro aspeto importante que contribui para que crianças e adolescentes usem a internet de maneira saudável é promover a segurança *online* e a empatia. Ensinar às crianças e adolescentes a compartilhar a responsabilidade pela segurança *online* e o bem-estar dos outros, especialmente em situações envolvendo *bullying* e assédio *online*, é essencial. As crianças e jovens devem perceber o impacto que podem ter como espectadores ou participantes de plataformas de internet e *bullying online*, além de estarem cientes do impacto que outros utilizadores da internet podem ter sobre si.

As crianças e os adolescentes devem aprender a importância de respeitar os limites de idade. Para isso, os pais e professores devem enfatizar a importância de utilizar as plataformas *online* consoante os limites de idade e devem encorajá-las a pedir conselhos sobre a adequação destas plataformas e conteúdos aos quais pretendem aceder.

Além disso, para garantir o uso seguro das redes sociais por parte de crianças e adolescentes, os adultos devem ajudá-los a desenvolver estratégias proativas de enfrentamento, como apagar mensagens, bloquear contatos indesejados e utilizar



**Funded by
the European Union**

ferramentas de denúncia para lidar com situações *online* problemáticas. Para isso, uma boa comunicação é essencial.

Por fim, outro aspeto importante é que as crianças devem ser avisadas que podem e devem procurar ajuda de um adulto de confiança caso se apercebam que o seu comportamento nas redes sociais está a mudar ou a deteriorar-se. Devem estar cientes de que este é um passo necessário e importante para prevenir a dependência das redes sociais, e que pedir ajuda não é motivo para nos sentirmos envergonhados ou assustados.

Com esses aspetos, as crianças e adolescentes serão capazes de fazer escolhas informadas e responsáveis nas suas interações digitais e no uso de plataformas de redes sociais, garantindo uma experiência *online* positiva e segura.



Capítulo 2

Plano de Aula 1: "Compreender a Internet"

Aula: Explorando os Fundamentos da Internet (45 minutos)

Objetivo: Os alunos irão adquirir uma compreensão básica da Internet, incluindo a sua definição e os componentes básicos.

1. **Introdução** (10 minutos):

- Discuta o conhecimento prévio dos alunos sobre a Internet.
- Apresente o objetivo da lição: Compreender os conceitos básicos da internet.

Atividade 2: Caça ao Tesouro da Internet (20 minutos):

- Forneça uma lista de termos relacionados com a Internet.
- Os alunos pesquisam em pares e fornecem explicações breves para os termos dados.
- Incentive discussões e perguntas durante as apresentações.

3. **Definição da Internet** (15 minutos):

- Forneça uma definição clara da Internet.
- Discuta os componentes-chave, como servidores, sites e transmissão de dados.
- Envolver os alunos numa breve sessão de perguntas e respostas para reforçar a compreensão.

Tarefa de Casa: Peça aos alunos para criar uma representação visual (desenho, diagrama ou infográfico) dos componentes básicos da internet.

Capítulo 2

Plano de Aula 2: "A Evolução Dinâmica da Internet e o Impacto das Redes Sociais"

Objetivo: Os alunos irão explorar a evolução da internet, entender as suas diversas aplicações e examinar o impacto das redes sociais na comunicação e na sociedade.

Duração da Aula: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Inicie com uma discussão rápida sobre as experiências dos alunos com a internet e as redes sociais.
- Apresente o objetivo da lição: entender a evolução da internet e o papel das redes sociais na formação do nosso cenário digital.

Atividade 1: Cronologia da Evolução da Internet (20 minutos): Visão Geral (5 minutos):

- Forneça uma visão geral breve dos estágios iniciais da internet, enfatizando sua origem como ARPANET.
- Destaque os principais desenvolvimentos que levaram à *World Wide Web*.

Exploração da Cronologia (15 minutos):

- Exiba uma cronologia visual da evolução da internet no quadro ou tela.
- Em pares ou pequenos grupos, os alunos analisam e discutem marcos significativos.
- Facilite uma discussão em grupo sobre o impacto transformador desses marcos.

Atividade 2: Diversas Aplicações da Internet (15 minutos):

Introdução (5 minutos): Discuta a variedade das aplicações que a internet oferece em diferentes setores, como educação, negócios e saúde.

Atividade em Grupo: Exploração das Aplicações (10 minutos):

- Atribua a cada grupo um setor específico (por exemplo, educação, negócios, saúde).
- Os grupos pesquisam e apresentam como a internet evoluiu e é atualmente usada no setor que lhes foi atribuído.

- Incentive a discussão sobre os aspetos positivos e transformadores das aplicações da internet.

Atividade 3: Desvendar as Redes Sociais (15 minutos): Definição e Visão Geral (5 minutos): Defina redes sociais e forneça uma breve visão geral de sua emergência e popularidade.

Estudo de Caso: Impacto das Redes Sociais (10 minutos):

- Apresente um estudo de caso ou exemplos da vida real que demonstrem a influência das redes sociais na comunicação, na disseminação de informações e na dinâmica social.
- Envolver os alunos numa discussão sobre os impactos positivos e negativos das redes sociais.

Conclusão e Reflexão (10 minutos):

- Resuma os pontos-chave sobre a evolução da internet e o impacto das redes sociais.
- Peça aos alunos que reflitam sobre como esses avanços digitais transformaram as suas próprias vidas.

Avaliação: Avalie a participação dos alunos em discussões em sala de aula e atividades em grupo. Avalie a profundidade de compreensão através das reflexões sobre o impacto das redes sociais.

Adaptações: Ajuste o tempo com base na dinâmica da turma e na familiaridade com os tópicos. Incentive a criatividade na atividade em grupo, permitindo que os alunos apresentem as suas descobertas em diversos formatos (apresentações curtas, cartazes, etc.).

Capítulo 2

Plano de Aula 3:

"Navegando pelos Reinos Digitais – Compreender o Uso da Internet"

Objetivo: Os alunos irão explorar as diversas aplicações da internet, entender as suas vantagens e desvantagens, e examinar os padrões únicos de uso da internet entre crianças e adolescentes.

Duração da Aula: 1 Aula (60 minutos)

Introdução (10 minutos):

- Inicie com uma breve discussão sobre como os alunos usam atualmente a internet.
- Apresente o objetivo da aula: explorar o uso geral da internet, as suas vantagens, desvantagens e considerações específicas para crianças e adolescentes.

Atividade 1: Informações Gerais sobre o Uso da Internet (20 minutos): Visão Geral (5 minutos): Forneça uma visão geral das várias maneiras como as pessoas utilizam a internet nas suas vidas diárias.

Atividade em Grupo: Situações em que se usa a Internet (15 minutos):

- Divida os alunos em pequenos grupos.
- Atribua a cada grupo uma situação específica (por exemplo, relacionado com o trabalho, a escola, o entretenimento).
- Os grupos discutem e apresentam como a internet é utilizada na situação atribuída.

Atividade 2: Vantagens e Desvantagens (20 minutos):

Introdução (5 minutos): Discuta o conceito de vantagens e desvantagens no contexto do uso da internet.

Discussão em grupo: Prós e Contras (15 minutos): Facilite uma discussão em grupo sobre as vantagens e desvantagens do uso da internet. Incentive o pensamento crítico sobre os aspetos positivos e negativos.

Atividade 3: Uso da Internet por Crianças e Adolescentes (20 minutos): Introdução e Discussão (10 minutos): Apresente os padrões únicos de uso da internet entre crianças e adolescentes. Discuta como os jovens se envolvem na educação, socialização e entretenimento com o uso da internet

Estudo de Caso: Segurança Online (10 minutos): Apresente um estudo de caso ou exemplos da vida real relacionados com a segurança *online* para crianças e adolescentes. Envolver os alunos numa discussão sobre a importância das medidas de segurança na internet.

Conclusão e Reflexão (10 minutos): Resuma pontos-chave sobre o uso geral da internet, as suas vantagens, desvantagens e considerações relacionadas com as crianças e adolescentes. Peça aos alunos para refletirem sobre o uso responsável da internet e a segurança *online*.

Avaliação:

- Avalie a participação em atividades em grupo e discussões em sala de aula.
- Avalie a profundidade de compreensão através de reflexões sobre o uso responsável da internet.

Adaptações:

- Ajuste o tempo com base na dinâmica da turma e na familiaridade com os tópicos.
- Incorpore exemplos da vida real ou palestrantes convidados para fornecer *insights* práticos sobre a segurança *online* para crianças e adolescentes.

Capítulo 2

Plano de Aula 4:

"Os Fundamentos do Uso da Internet"

Objetivo: Os alunos irão adquirir uma compreensão fundamental da internet, os seus componentes e aplicações gerais.

Duração da Aula: 1 Aula (60 minutos)

Introdução (10 minutos): Discutir brevemente o uso atual da internet pelos alunos e sua importância nas suas vidas. Apresentar o objetivo da lição: compreender os fundamentos do uso da internet.

Atividade 1: Definindo a Internet (20 minutos):

Apresentação (10 minutos):

- Apresentar uma definição clara da internet e as suas funções principais.
- Discutir os componentes básicos, como servidores, websites e transmissão de dados.

Atividade em Grupo: Caça ao Tesouro na Internet (10 minutos):

- Dividir os alunos em pequenos grupos.
- Fornecer uma lista de termos relacionados com a internet e pedir a cada grupo para pesquisar e apresentar uma breve explicação do termo atribuído.
- Incentivar discussões e perguntas durante as apresentações.

Atividade 2: Aplicações da Internet (20 minutos):

Discussão (10 minutos): Discutir várias aplicações da internet, incluindo comunicação, pesquisa, entretenimento e comércio.

Atividade em Grupo: Situações do Mundo Real (10 minutos):

- Apresentar situações do mundo real e pedir a cada grupo para discutir como a internet é usada nessas situações.
- Os grupos compartilham as suas descobertas com a turma.

Conclusão e Reflexão (10 minutos): Resumir pontos-chave sobre os fundamentos da internet e as suas aplicações. Pedir aos alunos que reflitam sobre a evolução da compreensão do conceito da internet.

Capítulo 2

Plano de Aula 5:

"Compreendendo a Dependência da Internet"

Objetivo: Os alunos aprenderão sobre a dependência da internet, os seus sintomas e estratégias para combater o seu uso excessivo.

Duração da Aula: 60 minutos

Introdução (10 minutos): Inicie uma discussão sobre o tempo que os alunos passam na internet e se sentem que pode ser excessivo. Apresente o objetivo da lição: compreender a dependência da internet e seu impacto.

Atividade 1: Definindo a Dependência da Internet (15 minutos): Apresentação (10 minutos): Apresente uma definição clara da dependência da internet. Discuta como isto pode afetar vários aspetos da vida. Discussão em Grupo: Reflexão Pessoal (5 minutos): Peça aos alunos que reflitam sobre o seu próprio uso da internet e se já sentiram que poderia ser excessivo. Incentive a partilha com os outros sem julgamento.

Atividade 2: Sintomas e Estratégias de Combate (25 minutos): Exercício Interativo (15 minutos): Apresente sintomas comuns da dependência da internet. Conduza um exercício interativo onde os alunos identificam esses sintomas em situações hipotéticos. Discussão em grupo e Estratégias (10 minutos): Facilite uma discussão sobre estratégias para combater a dependência da internet, como estabelecer limites e buscar ajuda profissional.

Atividade 3: Role-Playing (10 minutos): Divida os alunos em pares (5 minutos): Cada par interpreta uma situação que retrata alguém que está a lutar contra a dependência da internet e outra pessoa está a oferecer apoio e orientação. Conclusão e Reflexão (5 minutos): Resuma pontos-chave sobre a dependência da internet, os seus sintomas e estratégias de combate. Peça aos alunos que reflitam sobre a sua própria responsabilidade em manter um uso saudável da internet.

Atividade 1: O Papel dos Pais (20 minutos):

Apresentação (10 minutos):

- Discuta a importância do envolvimento dos pais no reconhecimento e tratamento da dependência da internet.
- Destaque as estratégias que os pais podem utilizar para promover o uso responsável da internet e estabelecer limites saudáveis.

Discussão em Grupo (10 minutos):

- Divida os alunos em pequenos grupos.
- Cada grupo discute situações relacionadas com o envolvimento dos pais no tratamento da dependência da internet.
- Os grupos partilham as suas perceções e soluções propostas com a turma.

Atividade 2: O Papel dos Professores (20 minutos):

Apresentação (10 minutos):

- Explique como os professores podem identificar sinais de dependência da internet e apoiar os alunos na busca de ajuda.
- Discuta a importância de integrar a literacia digital e o uso responsável da internet no currículo.

Discussão em Aula (10 minutos):

- Facilite uma discussão sobre os desafios que os professores podem enfrentar ao abordar a dependência da internet na sala de aula.
- Incentive os alunos a elaborar maneiras pelas quais os professores podem apoiar efetivamente os alunos que lutam contra a dependência da internet.

Atividade 3: Papéis de Outros Agentes-Chave (30 minutos):

Apresentação (10 minutos):

- Introduza outros agentes-chave no tratamento da dependência da internet, como orientadores escolares, profissionais de saúde mental e responsáveis políticos.
- Discuta os esforços colaborativos necessários para criar estratégias de intervenção abrangentes.

Atividade de Role-Playing (10 minutos):

- Divida os alunos em pares ou pequenos grupos.
- Atribua a cada grupo um papel específico (por exemplo, orientador escolar, profissional de saúde mental).
- Os grupos interpretam situações representando como esses agentes-chave abordariam a dependência da internet nos seus respetivos papéis.

Conclusão e Reflexão (10 minutos): Resuma os papéis dos pais, professores e outros agentes-chave no tratamento da dependência da internet. Peça aos alunos que reflitam sobre a importância da colaboração e das redes de apoio no combate à

dependência da internet. Incentive os alunos a considerar como podem contribuir para promover o uso responsável da internet nas suas próprias vidas e comunidades.

Capítulo 2

Plano de Aula 7:

"O Uso Responsável das Redes Sociais"

Estes planos de aula têm como objetivo abordar vários aspetos do uso da internet, incluindo os conceitos básicos, a compreensão da dependência e o uso responsável.

Objetivo: Os alunos irão explorar o conceito de redes sociais, o seu impacto na sociedade e a importância do uso responsável.

Duração da aula: 60 minutos

Introdução (10 minutos): Discuta as experiências dos alunos com as redes sociais e o seu papel nas suas vidas. Apresente o objetivo da lição: entender as redes sociais e praticar o uso responsável.

Atividade 1: Definindo Redes Sociais (15 minutos):

Apresentação (10 minutos): Defina redes sociais e forneça uma breve visão geral de sua emergência e popularidade. Atividade em Grupo: Exploração de Redes Sociais (5 minutos):

- Divida os alunos em pequenos grupos e atribua a cada grupo uma plataforma de redes sociais popular.
- Os grupos pesquisam e apresentam a história, características e impacto social da plataforma.

Atividade 2: Impacto das Redes Sociais (20 minutos): Estudo de Caso ou Exemplos da Vida Real (10 minutos): Apresente um estudo de caso ou exemplos da vida real que demonstrem a influência das redes sociais na comunicação e na sociedade.

Discussão em Grupo: Impactos Positivos e Negativos (10 minutos):

- Facilite uma discussão em sala de aula sobre os aspetos positivos e negativos das redes sociais.
- Incentive os alunos a compartilhar experiências pessoais e observações.

Atividade 3: Uso Responsável das Redes Sociais (15 minutos):



**Funded by
the European Union**

Discussão e Diretrizes (10 minutos): Discuta o conceito do uso responsável das redes sociais. Apresente diretrizes para promover comportamentos *online* positivos.

Atividade em Grupo: Criar Diretrizes (5 minutos): Em pequenos grupos, peça aos alunos que criem cartões com palavras-chave para um bom uso das redes sociais.

Conclusão e Reflexão (10 minutos): Resuma os pontos-chave sobre redes sociais, o seu impacto e uso responsável. Peça aos alunos que reflitam sobre como podem contribuir para um ambiente *online* positivo.



Estudo de Caso 1:

O Isolamento Social de Sarah

Contexto: Sarah, uma estudante do ensino secundário de 16 anos, tornou-se cada vez mais isolada devido ao uso excessivo da internet. A Sarah passa a maior parte do seu tempo acordada a navegar por várias plataformas e a interagir com os seus amigos *online*, enquanto isso negligencia as interações presenciais.

Consequências: As notas de Sarah diminuíram significativamente e ela perdeu o interesse nas atividades extracurriculares que antes lhe traziam alegria. Além disso, frequentemente sente solidão e tristeza.

Intervenção: Os pais de Sarah percebem que o seu comportamento perante a internet mudou e encaminham-na para a orientadora da escola. A orientadora da escola então inicia uma conversa com Sarah sobre o modo como ela usa a internet. Sarah é incentivada a participar num grupo de apoio para adolescentes que lutam contra a dependência da internet. A orientadora também trabalha com os pais de Sarah para estabelecer limites de tempo de utilização da internet de modo a promover o envolvimento social *offline*.

Conclusão: O caso de Sarah demonstra consequências típicas associadas à dependência da internet. Este caso mostra como é importante que os pais prestem atenção ao comportamento dos seus filhos nas redes sociais para poderem agir num estágio inicial e oferecer ajuda o mais rápido possível.

Estudo de Caso 2:

A Publicação Compulsiva de David

Contexto: David, um jovem de 17 anos com aspirações de influenciador, desenvolveu o hábito compulsivo de publicar nas várias plataformas de redes sociais. Ele sente sempre a necessidade de atualizar os seus seguidores sobre sua vida e o que está a fazer em cada momento. Além disso, busca constantemente validação através dos *likes* e comentários nas suas publicações, muitas vezes ficando acordado até tarde para interagir com os seus seguidores. Desta forma está a passar mais tempo à internet.

Consequências: O padrão de sono de David está perturbado, levando à fadiga crônica. Além disso, a autoestima de David depende fortemente dos *likes* das redes sociais e ele tem dificuldade em manter relacionamentos na vida real por causa do tempo que dedica às suas contas de redes sociais.

Intervenção: O professor de David percebe que ele não interage tanto com seus colegas como costumava fazer. Ele também percebe que David está constantemente a tirar fotos do que está a fazer. O professor pensa que o David está a postar compulsivamente nas redes sociais e fornece ao aluno o contato de um psicoterapeuta especializado no campo das redes sociais. David visita o psicoterapeuta e entre eles discutem o uso atual das redes sociais pelo David, a importância de um comportamento saudável na internet e o estado da autoconfiança de David. Animados pelo psicoterapeuta, os pais de David encorajam-no a fazer pausas nas redes sociais e a estabelecer limites. Também dão mais importância às atividades familiares para distrair o David da internet e das suas contas das redes sociais.

Conclusão: O caso de David destaca a importância de os professores estarem cientes do estado emocional de seus alunos e intervirem quando considerarem necessário. Também demonstra como a família pode ajudar pessoas com dependência da internet a ultrapassar o seu vício.

Estudo de Caso 3:

Dependência da Internet de Emma

Antecedentes: Emma, uma estudante universitária de 18 anos, era uma excelente aluna até começar a passar demasiado tempo na internet. A sua dependência levou-a a passar noites inteiras a fazer *scroll*, a procrastinar e a ter uma diminuição no seu desempenho académico. Os pais e professores de Emma notam uma mudança no seu comportamento.

Consequências: O desempenho académico de Emma cai dramaticamente e ela corre o risco de ser obrigada a desistir. Isto tornaria difícil alcançar o seu sonho de infância de se tornar advogada.

Intervenção: Os pais de Emma e o seu orientador académico colaboram para desenvolver um plano. Encorajam-na a utilizar técnicas de gestão de tempo e estratégias de desintoxicação digital. Emma também procura aconselhamento académico para recuperar o atraso nos seus trabalhos. À medida que recupera o controlo sobre o seu uso da internet, o seu desempenho académico melhora e ela consegue licenciar-se.

Conclusão: O caso de Emma demonstra as consequências dramáticas que a dependência da internet pode ter. Emma estava em risco de falhar em alcançar o seu sonho de infância, pois o seu uso da internet tinha eclipsado a paixão que ela realmente tinha.

Estudo de Caso 4:

Dependência da Internet de James

Antecedentes: James, um estudante universitário de 20 anos, é viciado na internet, especificamente no uso das redes sociais. Muitas vezes passa as noites inteiras nas redes sociais, negligenciando os estudos, o sono e o seu bem-estar pessoal.

Consequências: James começa a ficar para trás nos seus trabalhos académicos. A sua dependência também tem graves consequências para a sua saúde física e mental. Ele sente que está a desperdiçar a sua vida e a sua autoconfiança está a diminuir.

Intervenção: James junta-se a um programa de apoio à universidade para a dependência, onde recebe aconselhamento para a sua dependência da internet. Através da terapia, desenvolve estratégias para gerir o tempo que passa ao ecrã, priorizar os estudos e melhorar o seu horário de sono. Ele também se junta a um grupo de *fitness* do *campus* para tratar da sua saúde física. Ao mudar a sua vida e

trabalhar arduamente, recupera a sua autoconfiança, mesmo que por vezes tenha recaídas.

Conclusão: O caso de James enfatiza a necessidade de programas especializados de dependência que abordem os desafios das redes sociais e da dependência da internet, promovendo ao mesmo tempo um estilo de vida mais saudável.

Estudo de Caso 5:

A Paixão de Elena pelo *Instagram*

Antecedentes: Elena tem estado ativa no *Instagram* há dez anos. Orgulha-se de utilizar o *Instagram* de forma saudável. No entanto, um dia, acorda e percebe que o *Instagram* está com dificuldades técnicas, o que significa que já não consegue aceder à aplicação.

Consequências: Elena nota como, durante o resto do dia, está ansiosa e stressada por não conseguir aceder ao *Instagram*. Na escola, está facilmente distraída e constantemente a tentar voltar a aceder à sua conta. Ela percebe que não tem uma relação tão saudável com o *Instagram* como sempre pensou e começa a questionar-se se poderá estar viciada nele.

Intervenção: Elena fala com os seus pais sobre as suas suspeitas e eles recomendam que ela leia um livro que o pai encontrou na biblioteca local sobre o tema. Elena aprende técnicas simples para se afastar do *Instagram* e da internet em geral. Através da utilização destas técnicas, que incluem não usar redes sociais em dias específicos, desenvolve uma melhor relação com as redes sociais e aprende a utilizá-las de forma saudável.

Conclusão: O caso de Elena mostra que a dependência da internet pode ser dissimulada e que não precisa de se manifestar em consequências diretas (como procrastinação ou falta de sono). Também demonstra que as pessoas podem pensar que estão a utilizar a internet de forma saudável, mesmo que na realidade não estejam.

8. Referências

- (2023). "Digital Around the World", DataReportal, <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Streim, Andreas, Wöstmann, Lina and Weiß, Rebekka (2022). "Online-Zeit von Kindern und Jugendlichen wächst auf 111 Minuten pro Tag [The time Spent Online of Children and Adolescents Increases to 111 Minutes per day]", bitkom, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Zeit-Kinder-Jugendliche-111-Minuten>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In Behavioral Addictions (pp. 119-141). Academic Press..
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287-293.
- European Commission. (2018). EU Kids Online: National perspectives, https://www.researchgate.net/publication/329690281_EU_Kids_Online_2018_National_perspectives
- European Commission. (2018). Educating for a connected world, <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/educating-connected-world>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/final-full-report.pdf>

- Livingstone, S., Kalmus, V., & Görzig, A. (2015). EU Kids Online II: Final Report, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/eu-kids-online-ii-full-report.pdf>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?. In *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik* (pp. 1-15).
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *PLoS ONE*, 12(8), e0182146.
- Toma, C. L., Hancock, J. T., & Ellison, N. B. (2008). Separating fact from fiction: An examination of deceptive self-presentation in online dating profiles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(8), 1023-1036.
- Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: An integrative review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 43-49
- Blue, Jade (2022). "More than just using computers: understanding and developing Digital Literacy with our new guide", Cambridge, <https://www.cambridge.org/elt/blog/2022/04/07/understanding-developing-digital-literacy/>
- Dennis, Michael Aaron and Kahn, Robert (2023). "Internet", *Britannica*, <https://www.britannica.com/technology/Internet>



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material Educacional

CAPÍTULO 3:

PROFESSORES COMO PROMOTORES DA SEGURANÇA NA INTERNET

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH

Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são, no entanto, da responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva da Educação e Cultura Europeias (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



120





**Funded by
the European Union**

CAPÍTULO 3: OS PROFESSORES COMO PROMOTORES DA SEGURANÇA NA INTERNET

Índice

1. Introdução.....	128
2. Objetivos de aprendizagem.....	129
3. Reconhecer a Dependência de Redes Sociais e de Videojogos..	130
4. Promover um Ambiente de Sala de Aula Saudável	131
5. Literacia Mediática.....	134
6. Consciencialização da Privacidade.....	135
7. Cibersegurança	136
8. Cidadania Digital.....	<u>139</u>
9. Planos de Aula.....	140
10. Estudos de Caso.....	<u>148</u>
11. Referências.....	<u>154</u>

1. INTRODUÇÃO

127

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324 / “LOG IN BACK THE REAL LIFE”



Erasmus+



**Funded by
the European Union**

Na sociedade interligada de hoje, o espaço digital desempenha um papel fundamental na forma como comunicamos, reunimos informações e interagimos com uma ampla gama de conteúdos *online*. Esta jornada educativa abrange uma exploração abrangente de temas-chave: reconhecimento e abordagem da dependência de redes sociais e de videojogos, promoção de um ambiente de sala de aula saudável, melhoria da literacia mediática, compreensão das implicações da privacidade, fortalecimento da cibersegurança e instilação de princípios de cidadania digital.

A onnipresença das redes sociais e dos videojogos nas nossas vidas diárias traz consigo a necessidade de entender os desafios potenciais que surgem. Ao explorarmos as complexidades da dependência tanto das plataformas de redes sociais quanto as dos videojogos, o nosso objetivo é apetrechar os alunos com conhecimento para reconhecer os sinais e criar um ambiente de apoio para aqueles que ficam afetados.

Além do uso pessoal, a sala de aula é um microcosmo onde as interações digitais ocorrem regularmente. Ao explorar estratégias para promover um ambiente de sala de aula saudável, educadores e alunos podem desenvolver espaços que incentivem o envolvimento digital positivo e promovam o bom senso.

A literacia mediática surge quando navegamos pelo vasto mar de informações disponíveis *online*. Capacitar os alunos para avaliar criticamente e entender mensagens permite-lhes navegar no ambiente digital com compreensão e resistência à desinformação.

Numa era em que as informações pessoais são compartilhadas e armazenadas digitalmente, a consciência de privacidade e a cibersegurança emergem como as considerações mais importantes. Compreender as complexidades da proteção da privacidade e o fortalecimento das medidas de cibersegurança são componentes importantes da cidadania digital responsável.

Esta exploração holística de temas digitais visa não apenas informar, mas também capacitar. Ao promover a conscientização e a responsabilidade, temos como objetivo guiar os alunos para se tornarem cidadãos digitais conscientes que navegam no ambiente digital com clareza na capacidade de entender as oportunidades, os desafios e as considerações éticas.

Pesquisas mostram que aproximadamente 50% das pessoas com idades entre onze e dezasseis anos, que vivem na União Europeia, enfrentam diferentes riscos na internet. As pesquisas também mostram que mais de metade (55%) das pessoas com mais de oito anos e as com catorze anos ou mais têm acesso à internet. Portanto, é importante e necessário que crianças e adolescentes aprendam a navegar com segurança na Internet, incluindo saber como proteger as suas



informações pessoais, como tratar as pessoas *online* e como evitar serem enganados ou adquirir vírus.

Os professores desempenham um papel importante em garantir que os jovens e adolescentes saibam como usar a internet com segurança, pois desempenham, em geral, um grande papel na sua educação. Os professores podem contribuir para a segurança na internet fornecendo ferramentas em literacia digital, fornecendo informações sobre conscientização em cibersegurança, incentivando o pensamento crítico, fornecendo informações sobre o uso seguro das redes sociais, garantindo uma comunicação aberta e prestando atenção ao comportamento na internet dos seus alunos para garantir que esta não se transforme em dependência.

Assim, os professores desempenham um papel importante na melhoria da segurança na internet.

2. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Desenvolver competências essenciais para reconhecer os sinais e sintomas da dependência de redes sociais e de videojogos, assim como compreender os seus efeitos prejudiciais na saúde mental dos alunos.

Fomentar um ambiente saudável na sala de aula, promovendo condutas *online* responsáveis e protegendo a segurança dos alunos.

Melhorar a literacia mediática, proporcionando aos professores um entendimento sólido das habilidades de pensamento crítico necessárias para explorar com sucesso informações digitais.

Cultivar a consciência da privacidade, fornecendo conhecimentos sobre as preocupações contemporâneas de privacidade na era digital, para que os educadores possam ajudar os alunos a proteger os seus dados pessoais *online*.

Compreender as medidas de cibersegurança básicas, para que os educadores possam implementar precauções de segurança para os alunos e os materiais de aprendizagem.

Incentivar a cidadania digital, promovendo a responsabilidade e ética dos alunos *online*. Examinar estudos de caso do mundo real que demonstram táticas bem-sucedidas que os instrutores têm usado para promover a segurança na internet. Estes estudos de caso oferecem conselhos úteis e exemplos do mundo real.

Fazer uso de referências para garantir que os instrutores estejam atualizados sobre os avanços mais recentes e as práticas recomendadas na promoção da segurança na internet, acedendo e utilizando uma variedade de referências para melhorar a compreensão.

3. Reconhecer a Dependência de Redes Sociais e de Videojogos

A dependência de redes sociais e de videojogos tem sintomas e consequências semelhantes e os professores podem ser capazes de notar se prestarem atenção ao comportamento dos seus alunos. Reconhecer as dependências das redes sociais e de videojogos o mais cedo possível é essencial para minimizar a extensão em que a dependência se estabelece e as consequências que ela tem na vida da pessoa viciada.

As pessoas viciadas nas redes sociais ou em videojogos não conseguem controlar o seu comportamento nessas plataformas, incluindo o início, frequência, duração e fim. Isto significa que um sinal de dependência pode ser estar nas redes sociais ou a jogar durante as aulas e nos intervalos com mais frequência, ao ponto de não estarem a interagir com os colegas e não estarem a prestar atenção às aulas. Indivíduos com tal dependência também podem experimentar sintomas de abstinência na escola se não tiverem acesso às redes sociais/videojogos, como frustração, tristeza e agressão verbal ou física.

Também é importante mencionar que as pessoas com essa dependência priorizam os videojogos/redes sociais em detrimento de outras atividades diárias. Isto tem várias consequências. Em primeiro lugar, podem negligenciar a sua saúde física, pois podem priorizar os videojogos/redes sociais em detrimento do autocuidado, do exercício, da alimentação, de consultas médicas regulares, do sono e da higiene. Os professores podem notar isto se observarem alterações físicas nos alunos (como um aumento ou perda repentina de peso). Além disso, as pessoas viciadas em videojogos/redes sociais podem deixar de encontrar-se com amigos ou familiares. Esta negligência das suas relações pode levar ao isolamento social, à ansiedade social e à solidão. Os professores podem notar isso se os alunos deixarem de interagir repentinamente com os seus colegas. Além disso, podem ocorrer responsabilidades relacionadas com a escola, levando a uma queda no desempenho académico, que um professor pode notar se um aluno parar de participar, parecer visualmente perdido na aula, não completar o trabalho de casa, etc.

Em conclusão, os professores podem ser capazes de notar sinais de que o seu aluno pode estar viciado em videojogos ou em redes sociais. Se for esse o caso, devem agir o mais rápido possível e, por exemplo, falar com o aluno sobre as suas observações. Prevenir a escalada de tal dependência também é um papel

essencial que os professores podem desempenhar quando se trata de promover a segurança na internet.

4. Promover um Ambiente de Sala de Aula Saudável

A promover de um ambiente de sala de aula saudável e promover a segurança na internet andam de mãos dadas. Isto ocorre porque, se o ambiente da sala de aula for saudável, ou seja, se os alunos se tratarem com respeito, se se sentirem valorizados pelo professor e se a comunicação aberta for promovida, estarão mais propensos a falar sobre o uso da internet e a discutir quaisquer problemas que possam encontrar. Os alunos também terão um ambiente saudável, o que diminuirá a possibilidade de tentarem usar a internet como uma fuga da sua vida quotidiana, algo que o *bullying* ou a exclusão na escola pode fazê-los fazer.

Se o ambiente da sala de aula estiver a tornar-se desagradável, os professores podem usar o seguinte programa de intervenção para contrariar esta mudança. Este programa é especificamente utilizado para promover relacionamentos saudáveis e combater a dependência da internet entre os alunos. Pode ser usado se houver um problema atual, mas também pode ser adaptado para que possa ser usado como uma ferramenta para a prevenção de problemas.

Título: Promoção de Relacionamentos Saudáveis e Combate à Dependência de Internet Entre Alunos

Descrição do Problema: Pode haver conflitos no grupo de alunos, muitas vezes com manifestações de abuso verbal e emocional. Alguns alunos podem mostrar sinais de dependência da internet e tendem-se a isolar do restante grupo.

Objetivo: Abordar e resolver conflitos dentro dos grupos de alunos, reduzir manifestações de abuso verbal e emocional e fornecer apoio aos alunos que apresentam sinais de dependência da internet, com foco na reintegração no grupo.

Este programa de intervenção é dividido em onze sessões:

- **Introdução ao Programa**

Comece com uma calorosa receção e introdução dos objetivos do programa. Enfatize a importância de um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo. Poderá organizar atividades de quebra-gelo para que os alunos relaxem e se sintam confortáveis com a presença uns dos outros.

- **Compreensão do Conflito**

Defina o conflito e as causas comuns aos alunos. Discuta o impacto dos conflitos não resolvidos nos indivíduos e no grupo. Aqui, poderá pedir aos alunos que compartilhem como se sentem na sala de aula atualmente. Faça isto sem permitir que uma discussão surja entre os alunos sobre o conflito atual. Este não é o lugar para tal discussão, mas sim para os alunos usarem a empatia para tentar entender os seus colegas de turma. Compartilhe exemplos da vida real de conflitos e a sua resolução.

- **Habilidades de Resolução de Conflitos**

Ensine técnicas de resolução de conflitos, incluindo escuta ativa, empatia e compromisso. Realize exercícios de simulação para os alunos praticarem a resolução de conflitos. Para isso, escolha situações que não se relacionem com o conflito atual, caso haja um. Enfatize a importância de encontrar soluções com as quais todas as partes concordem e que sejam benéficas para todas as partes.

- **Construção de Empatia**

Defina empatia e o seu papel em perceber as perspetivas dos outros. Destaque a importância da empatia. Participe em atividades e discussões para desenvolver a empatia. Incentive os alunos a expressar como se sentem e a ouvir-se uns aos outros.

- **Identificação e Abordagem do Bullying**

Defina o *bullying*, incluindo *bullying* verbal, emocional e *cyberbullying*. Discuta os sinais de *bullying* e suas consequências. Os alunos devem, com o uso da empatia, tentar ver o *bullying* a partir das perspetivas da vítima e do agressor. Incentive os alunos a relatar o *bullying* e discuta estratégias de intervenção. Consciencialização sobre a dependência da Internet e aumentar a consciencialização sobre essa dependência e seus sinais. Destaque a importância de relatar sinais de dependência da internet. Discuta as consequências negativas do uso excessivo da internet. Compartilhe recursos e estratégias para ultrapassar a dependência da internet.

- **Construção da Equipa**

Atividades em grupo que promovem trabalho em equipa, confiança e cooperação: Planear atividades em grupo que promovam o trabalho em equipe, confiança e cooperação é fundamental para criar um ambiente de aprendizagem positivo. Os alunos podem ser divididos em grupos e desafiados a resolver problemas juntos, destacando a importância de se apoiarem uns aos outros e trabalharem em conjunto para alcançar objetivos comuns. Exemplos de

atividades incluem quebra-cabeças, jogos de simulação ou projetos colaborativos.

- **Autocuidado e Gestão do Stress:**

Ensinar estratégias de autocuidado para gerir o stress e promover o bem-estar é crucial para ajudar os alunos a lidar com os desafios do dia a dia. Discutir a importância de estabelecer limites saudáveis e as consequências caso isso não aconteça. Encorajar os alunos a procurar ajuda quando lidarem com o stress ou a dependência é igualmente importante.

- **Resolução de Conflitos na Prática:**

Aplicar as técnicas de resolução de conflitos aprendidas ao conflito que atualmente existe na sala de aula é uma forma prática de os alunos colocarem em prática o que aprenderam. Lembrar-lhes para, especialmente, usarem a empatia e ouvirem-se uns aos outros. Monitorizar e orientar as interações entre os alunos para garantir resultados positivos. Celebrar os esforços bem-sucedidos de resolução de conflitos é uma maneira de reforçar comportamentos positivos.

- **Apoio e Reintegração:**

Abordar as necessidades dos alunos que mostram sinais de dependência da internet é crucial para ajudá-los a reintegrar-se no grupo e prevenir futuros conflitos. Criar um ambiente de apoio para a sua reintegração, encorajando a comunicação aberta e a empatia entre os colegas.

- **Reflexão e Passos Futuros:**

Permitir que os alunos reflitam sobre o seu crescimento pessoal ao longo do programa é uma forma de consolidar a aprendizagem e planificar futuras iniciativas para manter um ambiente de sala de aula positivo. Discutir maneiras de continuar a promover relacionamentos saudáveis e planejar futuras iniciativas para manter um ambiente de sala de aula positivo.

Em conclusão, criar um ambiente de sala de aula saudável e resolver conflitos são aspetos cruciais para prevenir que os alunos usem a internet de forma negativa e promover a segurança na internet.

5. Literacia Mediática

A literacia mediática é a capacidade de aceder e analisar mensagens mediáticas, bem como de criar, refletir e agir usando as ferramentas de informação e comunicação que os *media* proporcionam. Isto pode ser aplicado à internet, uma vez que a internet disponibiliza muitas formas diferentes de media, incluindo *media* tradicionais, como jornais, televisão e programas de rádio, bem como redes sociais, incluindo plataformas como *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* e *YouTube*.

Os professores devem estar cientes da importância da literacia mediática para os seus alunos. Afinal, as nossas ideias e opiniões são moldadas pelo que vemos, ouvimos e lemos. Isto significa que a internet desempenha um papel fundamental na formação das opiniões das crianças atualmente. Ser capaz de navegar na internet, ou seja, ter competências de literacia mediática, pode ajudar as crianças a contrariar os estereótipos que têm e a educarem-se a si próprias. Por exemplo, se souberem como investigar fontes com diferentes pontos de vista políticos, podem aprender sobre diferentes perspetivas e formular opiniões e valores bem fundamentados. Ao mesmo tempo, não ter competências de literacia mediática pode fazer com que as crianças vejam apenas uma perspetiva, porque só serão expostas a uma opinião.

A literacia mediática é importante quando se trata de segurança na internet, pois pode, por um lado, prevenir o *cyberbullying*. Se as crianças perceberem que tudo o que veem na internet tem uma história e muitas perspetivas diferentes, também aprenderão a não intimidar pessoas que conheçam online por fotos que publicam, vídeos que carregam ou opiniões que partilham. Aprenderão a respeitar as opiniões e histórias de vida dos outros e a não julgar as pessoas pelo que veem na internet. Por outro lado, evitarão desenvolver estereótipos prejudiciais, como o de que as pessoas da comunidade LGBTQ+ não são válidas. Neste caso, ao serem capazes de navegar na internet e ouvir a perspetiva das pessoas da comunidade LGBTQ+, aprenderão que todas as pessoas são válidas, independentemente do seu género ou orientação sexual.

Juntamente com o ensino das crianças sobre literacia mediática, os professores devem também sempre mencionar que os alunos devem falar com um adulto de confiança se encontrarem algo na internet que os assuste ou que considerem inadequado. Juntamente com o adulto, podem então fazer algo contra isso, como reportá-lo. Os alunos também devem falar com um adulto de confiança se virem algo que não entendam ou se tiverem alguma questão sobre um problema que encontraram na internet.

6. Consciencialização da Privacidade

Os alunos devem aprender como proteger a sua identidade e as suas contas na internet.

Em primeiro lugar, os alunos devem aprender sobre pegadas digitais. Cada pessoa tem uma pegada digital, composta pelo que existe sobre si e pelas informações acerca de si que existem na internet. Isto inclui fotos, comentários, mensagens, gravações, *websites* que acedem, *emails*, etc. Os alunos devem estar cientes de que a informação é uma forma de poder. Quanto mais informação alguém tiver sobre ti, mais vulnerável estás a essa pessoa. Podem descobrir onde moras, as tuas fraquezas, o que já viveste e muito mais. Com isso, podem envergonhar-te e arruinar a tua reputação. É necessário ensinar aos alunos como podem proteger a informação que existe acerca deles *online*.

Para fazer isso, os professores devem explicar aos seus alunos como criar palavras-passe seguras. Devem sempre incluir letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos, e devem ter pelo menos oito caracteres. Esta poderá ser uma ideia utilizada pelos professores para poderem ensinar os seus alunos a criar uma palavra-passe segura:

- Pensa numa frase que te consigas lembrar. Pode ser a letra da tua música favorita, o título de um livro, uma frase de um filme, uma piada pessoal, etc.
- Escolhe a primeira letra ou as primeiras letras de cada palavra da frase.
- Inclui algumas letras maiúsculas e outras minúsculas.
- Inclui números. Esses números deverão encaixar-se na frase para que te consigas lembrar deles (por exemplo, se escolheres uma frase semelhante aos doze dias de Natal). Caso contrário, também podes tentar mudar a letra “i” para o número “1” ou a letra “o” para o número “0”.
- Inclui símbolos. Podes, por exemplo, mudar a palavra “e” para o símbolo “&” ou “+”. Também podes adicionar símbolos como “!”, “?”, ou “.” para incluir entoação à tua frase. Os alunos também devem aprender que não devem usar a mesma palavra-passe para diferentes contas e que devem mudar as suas palavras-passe regularmente.

Os professores devem também ensinar os alunos sobre as definições de privacidade. Devem recomendar aos seus alunos que mantenham as contas privadas, que rejeitem sempre, se possível, os *cookies* ou notificações, e que verifiquem as definições de privacidade de qualquer nova conta que estejam a criar para ver se se esqueceram de alguma coisa.

Outros aspetos com que os professores devem garantir que os alunos estão cientes incluem:

- Se os alunos configurarem uma nova conta, devem fazê-lo com um adulto de confiança e passar pela política de privacidade juntos. Devem também fazer duas listas com o adulto. Uma lista deve incluir coisas que nunca devem partilhar publicamente e a outra deve incluir coisas que podem partilhar publicamente.

Não devem partilhar segredos ou informações, fotos ou vídeos que não queiram que todos saibam *online*. Uma vez que a informação está *online*, é muito difícil removê-la, o que significa que pode ficar acessível para uma grande parte do mundo.

- Devem fornecer o mínimo de informações pessoais sobre si mesmos. Isto significa que, se lhes for pedido que forneçam informações pessoais, devem analisar quais das informações pedidas realmente têm de dar e se é viável para eles mentirem sobre essas mesmas informações. É melhor recomendar aos alunos que entrem em contacto com um adulto de confiança assim que lhes for pedido que forneçam informações pessoais.

- Os alunos devem evitar permitir acesso à sua localização a aplicações e websites.

7. Cibersegurança

As crianças devem estar cientes de que, embora a internet tenha muitas ofertas interessantes e divertidas, nem todos na internet são amigáveis. Os *hackers* cibernéticos existem e estão constantemente a tentar explorar e comprometer os utilizadores, especialmente utilizadores mais vulneráveis e menos conhecedores, como as crianças. As crianças devem aprender sobre os seguintes aspetos.

Em primeiro lugar, devem evitar partilhar informações pessoais. Devem também falar com os pais sobre a proteção contra vírus e manter o *software* atualizado. Isto é importante para garantir que os dispositivos que as crianças usam são menos propensos a serem infetados por um vírus ou *hackeados* por *hackers*. Além disso, os alunos devem estar atentos ao *phishing*. O *phishing* é quando alguém finge que o conhece para obter dinheiro ou informações de si. Os estudantes devem ser capazes de identificar indicadores-chave para *phishing* ou outros tipos de burlas, incluindo erros de ortografia e endereços de *e-mail* pouco profissionais. Devem aprender a questionar se a mensagem faz sentido e se a pessoa que conhecem pediria o que está a ser pedido. Além disso, os alunos devem ter cuidado com o que clicam. Devem ser cautelosos ao visitar sites desconhecidos ou ao fazer o *download* de documentos desses mesmos sites. Também não devem clicar em caixas de *pop-up* ou mensagens e *e-mails* de remetentes desconhecidos. Estes podem conter *spam*, conteúdo inapropriado ou vírus. As crianças também não devem selecionar caixas sem a aprovação de um adulto de confiança.

Por fim, os professores devem realçar a importância de informar imediatamente um adulto de confiança caso se sentiam desconfortáveis com algo que encontrem

online ou se tiverem dúvidas sobre algo. Neste sentido, é importante os professores terem em mente que as crianças foram ensinadas ou condicionadas a não denunciar os outros e durante muito tempo isto tornou-se uma norma social. Isto significa que as crianças podem hesitar em contar a um adulto sobre algo que encontraram e que acharam errado se conhecerem a pessoa que o publicou.

Ajude os seus alunos a entender que procurar ajuda quando testemunham coisas prejudiciais a acontecerem na internet não é algo incorreto ou de que se devam envergonhar, mas sim uma forma de se ajudarem a si próprios ou às pessoas que estão a ser prejudicadas. Se um aluno vier ter consigo com uma preocupação sobre algo que viu na internet ou se um aluno lhe disser como denunciou algo na internet, é importante fazê-los sentirem-se orgulhosos e corajosos por terem tomado essa atitude, especialmente se o fizerem na presença dos colegas.

O seguinte programa destina-se a aprimorar as competências de cibersegurança das crianças, especialmente as habilidades de pensamento crítico, aprendizagem para ver desafios a partir de múltiplas perspetivas e participação ativa na busca de soluções para questões relacionadas com a internet. Este programa tem um foco nos desafios que a internet apresenta, que podem ser adaptados a desafios específicos de cibersegurança, como *emails* de *spam* ou vírus:

Título: Programa de Consultoria Coletiva para Estudantes

Objetivo: Aprimorar as habilidades de pensamento crítico dos alunos, promover a discussão aberta e fornecer uma plataforma para analisar e abordar desafios relacionados com a internet.

Este programa de intervenção está dividido em oito sessões:

- **Sessão 1:** Introdução à Consultoria Coletiva

Explicar o propósito e o objetivo do programa. Enfatizar a importância do pensamento crítico e da colaboração. Estabelecer regras básicas para discussões respeitosas e construtivas e encorajar os alunos a expressarem as suas opiniões, experiências e questões.

- **Sessão 2:** Identificação de Desafios da Internet

Apresentar vários desafios ou dificuldades que podem surgir devido ao uso da internet (por exemplo, *cyberbullying*, desinformação e dependência). Formar pequenos grupos e atribuir a cada grupo um desafio específico para pesquisar. Os grupos apresentam as suas descobertas e discutem o impacto desses desafios e as consequências que as pessoas podem experimentar devido a esses desafios.

- **Sessão 3:** Técnicas de Pensamento Crítico

Introduzir as técnicas dos cinco Chapéus do Pensamento para o pensamento crítico. Nesta técnica, cada "chapéu" representa uma maneira diferente de pensar. Estes cinco chapéus são:

1. **Chapéu branco** (factos e informações): foca-se na recolha e apresentação de factos e informações sobre a questão. Este chapéu preocupa-se com dados e detalhes objetivos.
2. **Chapéu vermelho** (emoções e intuição): lida com emoções, sentimentos e intuições. Permite que os participantes expressem as suas reações instintivas e emoções sem precisarem justificá-las.
3. **Chapéu amarelo** (juízo positivo): encoraja o pensamento otimista e explora os benefícios e vantagens de uma situação. Foca-se no que é bom e como as coisas poderiam funcionar.
4. **Chapéu preto** (juízo negativo): adota uma visão crítica e procura riscos, perigos e problemas potenciais. É o chapéu do "advogado do diabo" que ajuda a identificar fraquezas.
5. **Chapéu verde** (criatividade e inovação): encoraja o pensamento criativo e a geração de novas ideias e alternativas. Pensar fora da caixa. Dividir a turma em seis grupos e atribuir um "chapéu" a cada grupo. Discutir os desafios da internet a partir de diferentes perspetivas usando os chapéus.

- **Sessão 4:** *Brainstorming* de Soluções Incentivar os alunos a elaborar soluções criativas para os desafios. Cada grupo apresenta as soluções propostas. Facilitar uma discussão sobre a viabilidade e os resultados potenciais das soluções.

- **Sessão 5:** Análise de Estudos de Caso

Partilhar estudos de caso reais relacionados com desafios da internet. Dividir os alunos em grupos para analisar e discutir esses casos. Explorar os aspetos éticos e a tomada de decisão envolvida.

- **Sessão 6:** Implementação de Soluções

Os grupos devem refinar as soluções propostas com base nos estudos de caso. Discutir como os alunos podem agir para enfrentar os desafios da internet na sua comunidade. Incentivar compromissos pessoais com a promoção da segurança online.

- **Sessão 7:** Apresentação de Soluções

Os grupos apresentam as suas soluções finais à turma. Incentivar o *feedback* dos colegas e sugestões de melhoria. Enfatizar o papel da consultoria coletiva na resolução de problemas.

• **Sessão 8:** Avaliação e Passos Futuros

Refletir sobre o impacto do programa nas habilidades de pensamento crítico e resolução de problemas. Discutir como os alunos podem continuar a enfrentar os desafios da internet para além do programa. Fornecer recursos para aprendizagem e envolvimento contínuo.

8. Cidadania Digital

A cidadania digital engloba os direitos e deveres que temos na internet.

Um aspeto importante da cidadania digital que os alunos devem aprender é como tratar as pessoas que encontram na internet. Devem aprender a tratá-las como se as estivessem a conhecer na vida real, com personalidades e sentimentos. Isto significa que eles devem aprender a respeitá-las, a mostrar empatia e a serem gentis. Os alunos também devem aprender que, como elementos de comunicação, como a comunicação não verbal ou o tom não existem na internet, é necessário prestar muita atenção na maneira como comunicam, para que suas intenções sejam claramente mostradas. Eles devem aprender a usar formulações que se concentram no que pensam e sentem (declarações de "eu") em vez de formulações que culpam ou confrontam a outra pessoa (declarações de "tu").

As crianças também devem aprender a não despejar a sua frustração ou raiva nas pessoas que conhecem *online*. Isto acontece com frequência, pois as pessoas tendem a despersonalizar aqueles que encontram *online*. Isto acontece, porque os encontram na forma de contas ou nomes e não na forma de pessoas reais e podem esquecer que são, de facto, pessoas reais com emoções e sentimentos. Assim, podem achar aceitável insultá-los ou fazê-los sentir-se mal porque eles próprios se estão a sentir mal no momento. Os alunos precisam de ser conscientizados de que as pessoas que encontram são pessoas reais. Isso pode ser feito através de exercícios de empatia ou mostrando aos alunos exemplos de mensagens ou *posts* maldosos e perguntando-lhes o que sentem.

Finalmente, uma parte da cidadania digital são os deveres que temos na internet. Estes deveres incluem que defendamos as pessoas que não são bem tratadas. Os professores devem capacitar os alunos para que estes se sintam confiantes o suficiente para defenderem o que acham certo na internet. O desenvolvimento da empatia também é importante, porque se os alunos estiverem cientes de como o conteúdo pode ser prejudicial, estarão mais propensos a intervir. Outro fator importante é que os alunos se sintam seguros e apoiados. Só assim se sentirão confiantes o suficiente para arriscar confrontar alguém, dizer que estão errados e talvez serem excluídos. Para isso, um ambiente de sala de aula de apoio é importante.

Capítulo 3

Plano de Aula 1:

"Bem-Estar Digital e Segurança na Internet para Professores do Ensino Secundário"

Este plano de aula fornece uma abordagem abrangente para abordar o bem-estar digital, a segurança na internet e o uso responsável da tecnologia em salas de aula do ensino secundário. Os professores sairão com estratégias, práticas, recursos e um plano para integrar estes conceitos nas suas práticas de ensino. Equipar os professores do ensino secundário com conhecimentos e estratégias para abordar o bem-estar digital, a segurança na internet e o uso responsável da tecnologia na sala de aula.

Duração: 60 minutos

Objetivo: Equipar os professores do ensino secundário com conhecimentos e estratégias para abordar o bem-estar digital, a segurança na internet e o uso responsável da tecnologia na sala de aula.

Materiais Necessários:

- Projetor ou quadro branco
- Folhetos com dicas de segurança na internet e recursos
- *Laptop* ou *tablet* com acesso à internet

Introdução (5 minutos): Inicie a aula discutindo a importância do bem-estar digital e da segurança na internet no mundo atual impulsionado pela tecnologia. Peça aos professores que compartilhem quaisquer preocupações ou experiências que tenham tido relacionadas com o bem-estar digital ou a segurança dos alunos na internet.

Compreensão do Bem-Estar Digital (10 minutos): Defina bem-estar digital como o uso saudável e equilibrado da tecnologia para melhorar a vida. Discuta os riscos e potenciais benefícios da tecnologia digital na saúde mental e no bem-estar geral. Forneça exemplos de práticas de bem-estar digital, como estabelecer limites de tempo de ecrã, fazer pausas digitais e concentrar-se no presente.

Noções Básicas de Segurança na Internet (15 minutos): Apresente uma visão geral dos riscos comuns de segurança na internet, como *cyberbullying*, roubo de identidade e predadores *online*. Discuta estratégias para proteger informações pessoais *online*, incluindo criação de senhas fortes, evitar compartilhar informações sensíveis e reconhecer tentativas de *phishing*. Forneça exemplos de comportamento seguro *online*, como avaliar criticamente o conteúdo *online* e comunicar respeitosamente em espaços digitais.

Uso Responsável da Tecnologia na Sala de Aula (20 minutos): Compartilhe estratégias para integrar o bem-estar digital e a segurança da internet nas práticas da sala de aula. Discuta a importância de estabelecer diretrizes claras para o uso de tecnologia na sala de aula, incluindo políticas de uso aceitável e expectativas de cidadania digital. Demonstre ferramentas e recursos para promover o uso responsável da tecnologia, como aplicativos educacionais, currículo de cidadania digital e software de filtragem de internet.

Recursos e Apoio (5 minutos): Distribua folhetos com dicas de segurança da internet e recursos para leitura e suporte adicional. Incentive os professores a buscar oportunidades adicionais de desenvolvimento profissional e redes de apoio para abordar o bem-estar digital e a segurança na internet nas suas salas de aula.

Conclusão (5 minutos): Resuma os pontos principais da lição, enfatizando a importância de priorizar o bem-estar digital e a segurança na internet na educação do ensino secundário. Convide os professores a refletirem sobre como podem implementar as estratégias e recursos discutidos nas suas próprias práticas de ensino.

Avaliação:

- Avalie informalmente a compreensão e o envolvimento dos professores por meio de discussões em sala de aula e participação.
- Incentive os professores a fornecer *feedback* sobre a eficácia da lição e qualquer suporte adicional de que possam precisar para abordar o bem-estar digital e a segurança na internet nas suas salas de aula.

Capítulo 3

Plano de Aula 2:

"Reconhecendo Dependência de Redes Sociais e Jogos Eletrônicos"

Duração: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Boas-vindas e Quebra-gelo: Estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo.
- Visão Geral: Discutir a prevalência e o impacto da dependência das redes sociais e jogos eletrônicos em estudantes do ensino secundário.

Compreensão da Dependência (20 minutos):

- Sinais e Sintomas: Explorar sinais e sintomas comuns de dependência.
- Estudos de Caso: Analisar estudos de caso reais relacionados com os problemas de dependência dos alunos.

Estratégias de Intervenção (20 minutos):

- Palestrante Convidado: Convidar um profissional de saúde mental ou especialista em dependência para compartilhar *insights*.
- Discussão em Grupo: Facilitar uma discussão sobre estratégias eficazes de intervenção no contexto escolar.

Reflexão e Plano de Ação (10 minutos): Reflexão Pessoal: Pedir aos professores que reflitam sobre seu papel no confronto da dependência. Passos de Ação: Incentivar os professores a identificar medidas concretas para abordar a dependência nas suas salas de aula.

Capítulo 3

Plano de Aula 3:

"Promover um Ambiente de Sala de Aula Saudável"

Duração: 60 minutos

Estabelecer a Educação Digital (15 minutos):

- Discutir a importância da etiqueta digital para promover uma sala de aula saudável.
- Atividade Colaborativa: Envolver os professores na criação de uma diretriz de etiqueta digital para as suas aulas.

Equilibrar o Tempo de ecrã (20 minutos):

- Apresentação: partilhar informações sobre o impacto do tempo excessivo de ecrã nos alunos.
- Oficina: Desenvolver estratégias de forma colaborativa para equilibrar o tempo de permanência no ecrã e as atividades *offline*.

Construir uma Comunidade de Apoio (20 minutos):

- Atividades de Formação da Equipa: Facilitar exercícios de equipa para aprimorar a colaboração entre os professores.
- Estratégias de Apoio: Discutir formas de criar uma cultura de sala de aula de apoio.

Reflexão e Implementação (5 minutos):

- Reflexão Individual: Incentivar os professores como poderão implementar práticas saudáveis nas suas salas de aula.
- Itens de Ação: Atribuir tarefas acionáveis a serem implementadas nas suas aulas.

Capítulo 3

Plano de Aula 4:

"Literacia Mediática e Consciência da Privacidade"

Duração: 60 minutos

Compreensão da Literacia Mediática (20 minutos):

- Definição e Importância: Explorar o conceito e a importância da literacia mediática.
- Integração em Sala de Aula: Fazer uma tempestade de ideias sobre maneiras de integrar a literacia mediática no currículo.

Consciência da Privacidade (20 minutos):

- Importância da Privacidade: Discutir o valor da privacidade pessoal na era digital.
- Dicas Práticas: Fornecer aos professores dicas práticas para educar os alunos sobre a proteção das informações pessoais.

Atividades Interativas (15 minutos):

- *Role-Playing*: Envolver os professores em situações de *role-playing* relacionados com a privacidade.
- Discussão em Grupo: Compartilhar experiências e *insights* das atividades.

Reflexão e Planeamento (5 minutos):

- Refletir sobre a sessão e discutir como a literacia mediática e a consciência da privacidade podem ser aplicadas no ensino.
- Planear atividades ou lições em sala de aula que incorporem estes conceitos.

Capítulo 3

Plano de Aula 5:

"Cibersegurança e Cidadania Digital"

Duração: 60 minutos

Noções Básicas de Cibersegurança (15 minutos):

- Introdução: Fornecer uma visão geral dos conceitos básicos de cibersegurança.
- Aplicações em Sala de Aula: Discutir como os professores podem integrar os princípios de cibersegurança nas suas práticas ensino.

Reconhecimento de Ameaças (20 minutos):

- Ameaças Cibernéticas na Educação: Identificar ameaças cibernéticas comuns enfrentadas por estudantes do ensino secundário.
- Exercícios Práticos: Realizar exercícios interativos para reconhecer e responder a ameaças cibernéticas.

Cidadania Digital (15 minutos):

- Definição de Cidadania Digital: Discutir a definição e a importância da cidadania digital.
- Direitos e Responsabilidades: Explorar os direitos e responsabilidades associados à condição de cidadão digital.

Implementação em Sala de Aula (10 minutos):

- Refletir sobre a sessão e elaborar ideias para incorporar cibersegurança e cidadania digital no currículo.
- Desenvolver um plano para reforço contínuo e educação sobre esses tópicos.

Capítulo 3

Plano de Aula 6:

"Cidadania Digital – Tratar os Outros com Respeito Online"

Este plano de aula aborda o tema da Cidadania Digital com foco em tratar os outros com respeito *online*, compreender o impacto da comunicação *online* e capacitar os alunos a se oporem aos maus-tratos *online*:

Objetivo: Incutir nos alunos o senso de responsabilidade e empatia em relação ao seu comportamento e interações na internet, promovendo uma cultura digital positiva.

Duração: 70 minutos

Introdução (10 minutos):

- Definir brevemente cidadania digital e sua importância nas interações *online*.
- Discutir os direitos e deveres individuais na internet.
- Enfatizar o foco da lição em tratar os outros com respeito e entender o impacto da comunicação *online*.

Atividade 1: Interações Reais vs. *Online* (15 minutos):

- Envolver os alunos numa discussão sobre as diferenças entre interações cara a cara e comunicação *online*.
- Discutir os desafios de perceber o tom e as pistas não-verbais *online*.
- Apresentar o conceito de declarações eu versus declarações você na comunicação.

Atividade 2: Exercícios de Construção de Empatia (20 minutos):

- Realizar exercícios de construção de empatia para ajudar os alunos a entender as emoções e sentimentos dos outros *online*.
- Mostrar exemplos de mensagens ou *posts* desagradáveis e pedir aos alunos para compartilhar as suas reações e sentimentos.
- Discutir a importância de considerar o ser humano por detrás do ecrã.

Atividade 3: Impacto da Despersonalização (10 minutos):

- Explicar o conceito de despersonalização e como ela pode levar a comportamentos *online* negativos.



**Funded by
the European Union**

- Compartilhar exemplos e discutir o potencial prejuízo causado pelo tratamento das interações online como menos significativas do que as interações na vida real.

Atividade 4: Apoiando Contra Maus-Tratos *Online* (10 minutos):

- Discutir os deveres que os indivíduos têm na internet, incluindo apoiar aqueles que são maltratados.
- Realizar uma atividade baseada em situações onde os alunos possam praticar o apoio contra maus-tratos *online*.
- Enfatizar a importância de um ambiente de sala de aula de apoio na construção da confiança.

Conclusão e Reflexão (5 minutos):

- Resumir os pontos-chave da lição.
- Pedir aos alunos para refletirem sobre o que aprenderam e como podem aplicar esses princípios nas suas interações *online*.
- Encorajar discussão aberta e perguntas.

A tarefa de casa incentiva os alunos a refletir sobre uma interação *online* positiva, enfatizando a empatia e a comunicação respeitosa. Também fornece recursos sobre cidadania digital e etiqueta *online*, promovendo um comportamento *online* responsável e prevenindo maus-tratos.



Estudo de Caso 1:

Dependência do John dos Videojogos

Contexto: John, um estudante do ensino secundário de 17 anos, sempre foi um ávido jogador de videojogos. O seu interesse em jogos *online* começou de forma inocente, mas com o tempo, tornou-se um problema sério.

Comportamento Problemático: John começou a passar cada vez mais tempo a jogar *online*, por vezes ficando acordado toda a noite. Ele começou a negligenciar os seus trabalhos escolares, e as suas notas começaram a baixar. Ele afastou-se da sua família e amigos, preferindo interagir com os seus colegas de jogos *online*. Ele até parou de participar em desportos e outras atividades que costumava praticar.

Consequências: Como resultado da sua adição aos videojogos, o desempenho académico de John sofre e ele torna-se socialmente isolado. Os seus pais notam as mudanças no seu comportamento e tentam intervir, mas ele fica irritado e defensivo quando sugerem que ele reduza o tempo de jogo. A adição de John afeta a sua saúde mental e física, e ele é eventualmente diagnosticado com depressão.

Intervenção: Os pais de John procuram ajuda de um terapeuta especializado em adição à internet e jogos. Ele passa por terapia cognitivo-comportamental (TCC) para lidar com a sua adição e questões subjacentes que contribuem para a sua depressão. Com ajuda profissional e apoio familiar, John reduz gradualmente as horas de jogo, reconecta-se com amigos e família, e trabalha na melhoria da sua saúde mental.

Estudo de Caso 2:

Vício da Internet de Emily

Contexto: Emily sempre foi uma utilizadora entusiasta das redes sociais e da internet em geral. Ela usa várias plataformas para estar com amigos, acompanhar as notícias e para a sua pesquisa escolar. No entanto, ao longo do tempo, o seu uso da internet torna-se problemático.

Comportamento Problemático: O uso da internet de Emily começa a interferir na sua vida diária. Ela verifica constantemente as suas redes sociais, mesmo na escola e durante as aulas, levando a uma diminuição no seu desempenho académico. Ela tem dificuldade em concentrar-se nas tarefas, muitas vezes distraíndo-se com vídeos e posts online. Os seus padrões de sono sofrem porque ela fica acordada até tarde a navegar na internet.

Consequências: O uso excessivo da internet de Emily começa a afetar a sua vida escolar e pessoal. A sua produtividade na escola diminui significativamente, levando a avisos dos seus professores. Ela retira-se das atividades sociais presenciais, preferindo interações online. A saúde física de Emily deteriora-se à medida que ela negligencia o exercício e desenvolve hábitos alimentares pobres. Ela também sente um aumento da ansiedade, especialmente quando não consegue aceder à internet.

Intervenção: Reconhecendo o impacto negativo da sua adição à internet, Emily decide procurar ajuda. Ela pergunta à sua professora se conhece um profissional de saúde mental, e entra em contacto com a psicoterapeuta que ela recomenda. Na terapia, ela aprende sobre as causas subjacentes da sua adição, que incluem solidão e necessidade de validação através das redes sociais. Emily trabalha no desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento mais saudáveis e habilidades de gestão do tempo. Ela implementa estratégias como definir limites de tempo específicos para o uso da internet, bloquear sites distrativos durante as horas de trabalho e envolver-se em hobbies e atividades sociais offline. Também se junta a um grupo de apoio para pessoas que lidam com a adição à internet, que proporciona um sentido de comunidade e responsabilidade.

Resultado: Com a terapia e um forte compromisso com a mudança, Emily consegue ultrapassar a sua adição à internet. Melhora gradualmente o seu desempenho académico e recupera um uso saudável e equilibrado da internet. Emily reaviva as suas conexões sociais presenciais e começa a priorizar a sua saúde física e mental. A sua ansiedade diminui à medida que ela aprende a geri-la de forma mais eficaz. O caso da Emily demonstra como a adição à internet pode afetar vários aspetos da vida e como procurar ajuda de um profissional, bem como fazer mudanças do estilo de vida. Isto pode levar à recuperação e a uma relação mais saudável com a internet.

Estudo de Caso 3

Uso Excessivo da Internet de Nora

Contexto: Um professor, notou que uma das suas alunas, Nora, está a mostrar os seguintes sintomas devido ao uso excessivo da internet: não termina os trabalhos de casa, está ausente, falta a aulas e chega atrasada. Ela também não participa nas atividades sociais na escola e está sempre a jogar com o seu *smartphone* durante os intervalos, em vez de socializar, como costumava fazer. Resumidamente, Nora apresenta os seguintes sintomas associados ao uso excessivo da internet:

1. Trabalhos de casa incompletos: Nora falha consistentemente em completar os trabalhos de casa.
2. Absentismo e atrasos: Nora está frequentemente ausente da escola ou chega atrasada.
3. Isolamento: Nora evita participar nas atividades sociais da escola e não socializa com os colegas.
4. Dependência do *smartphone*: Durante os intervalos, Nora está consistentemente envolvida com o seu *smartphone* em vez de interagir com os seus colegas.

Intervenção: Como professor de Nora, decide intervir para abordar o uso excessivo da internet e o impacto no seu desempenho académico e vida social.

1. **Conversa Privada:** Marque uma reunião privada com a Nora para discutir as suas observações e preocupações. Aborde a conversa com empatia e compreensão, expressando o desejo de ajudá-la a ter sucesso tanto academicamente como socialmente.
2. **Identificar Causas Raiz:** Durante a conversa, tente entender as razões que existem pelo facto de usar excessivamente a internet. Faça perguntas abertas para explorar quaisquer questões subjacentes, como *stress*, solidão ou dificuldades académicas, que possam estar a motivar o seu comportamento.
3. **Definir Objetivos:** Trabalhe em conjunto com Nora para definir objetivos alcançáveis para reduzir o tempo de uso da internet por parte da Nora e melhorar o seu desempenho académico. Encoraje-a a comprometer-se com ações específicas, como limitar o tempo de ecrã, priorizar os trabalhos de casa e participar em atividades escolares.
4. **Fornecer Apoio:** Ofereça a Nora apoio e recursos para ajudá-la a gerir o seu uso da internet de forma mais eficaz. Isto pode incluir recomendar aplicações ou ferramentas para rastrear e limitar o tempo de ecrã, sugerir técnicas de relaxamento para reduzir o *stress* ou ajudá-la a procurar com um conselheiro escolar para apoio adicional.
5. **Monitorizar o Progresso:** Verifique regularmente o progresso de Nora e encoraje-a frequentemente. Celebre as pequenas vitórias e ofereça orientação caso ela enfrente desafios ou contratempos pelo caminho.

6. **Envolvimento dos Pais:** Se necessário, envolva os pais de Nora no processo de intervenção para garantir consistência e apoio em casa. Partilhe as suas observações e estratégias com eles e colabore num plano para abordar o uso da internet de Nora como uma equipa.

Resultado: Com apoio e orientação consistentes, Nora começa a fazer mudanças positivas no seu comportamento. Ela torna-se mais envolvida no seu trabalho escolar, completa os seus trabalhos de casa e assiste regularmente às aulas. Com encorajamento do seu professor e apoio da sua família, Nora reduz gradualmente a sua dependência do *smartphone* e começa a participar em atividades sociais na escola. Ao longo do tempo, desenvolve hábitos mais saudáveis e alcança um melhor equilíbrio entre a sua vida *online* e *offline*.

Este caso destaca a importância da intervenção precoce por parte dos professores e dos conselheiros escolares quando os alunos apresentam sinais de uso excessivo da internet. Ao abordar o problema prontamente e de forma colaborativa, o aluno pode recuperar a sua vida académica e social, levando, em última análise, a um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

Estudo de Caso 4:

A dependência da Sarah das Redes Sociais

Contexto: Sarah, é uma aluna aplicada, mas luta contra uma adição às redes sociais.

Comportamento Problemático: Sarah verifica as suas contas de redes sociais obsessivamente e sem conseguir controlar, passando várias horas por dia a percorrer os seus feeds, a gostar, a partilhar e a comentar publicações. Muitas vezes perde a noção do tempo, negligenciando as suas tarefas escolares e responsabilidades pessoais. As suas interações pessoais com os amigos e família diminuem.

Consequências: O desempenho de trabalho de Sarah sofre, uma vez que ela falha prazos e não consegue atingir as suas metas. As suas relações pessoais ficam tensas, pois cancela planos e está muitas vezes presente fisicamente, mas mentalmente ausente, pois não consegue parar de pensar nas suas contas das redes sociais. Experimenta sintomas de ansiedade e depressão quando não consegue aceder às redes sociais.

Intervenção: A Sarah percebe a extensão da sua adição quando falha uma apresentação importante na escola devido ao uso excessivo das redes sociais. Decide procurar ajuda de um terapeuta especializado em dependência tecnológica. Na terapia, Sarah explora as razões emocionais por detrás da sua necessidade de validação constante através das redes sociais.

A Sarah trabalha na definição de limites, incluindo horários designados para verificar as redes sociais. Ela também aprende formas mais saudáveis de lidar com o *stress* e a ansiedade, como escrever um diário e dedicar-se a *hobbies* que gosta.

Resultado: Com a terapia e o compromisso com a mudança, a Sarah recupera o controlo sobre o uso que faz das redes sociais. Torna-se mais produtiva no trabalho escolar, entrega os trabalhos de casa e as tarefas e melhora as suas relações. Embora continue a usar as redes sociais, estas já não consomem a sua vida, e ela encontra um equilíbrio mais saudável entre as suas atividades *online* e *offline*.

Estudo de Caso 5

Vício das Compras Online de Jason

Contexto: Jason desenvolveu o vício das compras *online*.

Comportamento Problemático: Jason faz compras *online* impulsivas diariamente, muitas vezes comprando coisas que não precisa. Ele gasta todo o dinheiro que recebe e pede emprestado dinheiro aos amigos. Esconde as compras dos pais, com medo de ser julgado.

Consequências: Os amigos de Jason deixam de confiar nele e estão zangados com ele porque não lhes devolve o dinheiro que lhes pediu emprestado. Ele muitas vezes mente à sua família sobre o que faz com o dinheiro que recebe e sente-se stressado devido à tensão que as mentiras causam na sua relação com os pais.

Intervenção: Os pais de Jason descobrem todas as roupas e objetos que ele comprou, nas últimas semanas, escondidos no seu armário e confrontam-no. Eles enviam-no para terapia comportamental e vão a essa terapia familiar juntos para curar a relação que têm. Na terapia, Jason explora os gatilhos emocionais por detrás da sua adição às compras, incluindo usá-la como mecanismo de confronto para o stress e a infelicidade.

Jason e os seus pais trabalham num plano de orçamento para o seu dinheiro de bolso e numa estratégia de reembolso da dívida pelo dinheiro que os amigos lhe emprestaram. Jason também participa em grupos de apoio para a adição às compras para aprender com outras pessoas que superaram com sucesso problemas semelhantes.

Resultado: Com a terapia e um plano sólido em prática, Jason reduz gradualmente o seu comportamento impulsivo de compras. Ele e os seus pais trabalham juntos para reparar a sua situação financeira e reconstruir a confiança na sua relação. Jason desenvolve mecanismos mais saudáveis para lidar com o stress e encontra outras formas de aumentar a sua felicidade sem recorrer a compras excessivas.

10. Referências

- “Cybersecurity for teachers”, Fraunhofer ACADEMY,
<https://www.academy.fraunhofer.de/en/continuing-education/information-communication/cybersecurity-for-teacher.html>
- “Cybersecurity in Education: What Teachers, Parents and Students Should Know”, Berkeley Extension,
<https://bootcamp.berkeley.edu/blog/cybersecurity-in-education-what-teachers-parents-and-students-should-know/>
- “Teaching kids about Internet Safety”, GCFCGlobal,
<https://edu.gcfcglobal.org/en/internetsafetyforkids/teaching-kids-about-internet-safety/1/#>
- (2023). “Digital Safety Resources”, Be Internet Awesome,
https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/educators
- (2007). “Creating & Connecting // Research and Guidelines on Online Social – and Educational – Networking”, National School Boards Association,
https://grunwald.com/pdfs/Grunwald_NSBA_Study_Kids_Social_Media.pdf
- Espinosa, P., & Clemente, M. (2010). Media effects on antisocial behavior in children and adolescents. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Eds.), *Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence* (pp. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. *Am J Health Behav*. 2018 Mar 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478<https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-66>.

- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Anderson, Monica, and Jiang, Jingjing (2018). "Teens, Social Media and Technology 2018", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). Children's Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base. LSE, London: EU Kids Online. Revised edition.
- Perren, S., Malti, T., & McDonald K. (2011). International research on peer relations in the 21st century: What's new? In A. Ittel, H. Merken, & L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). Kurzversion von EU Kids Online: Abschlussbericht. www.eudkidsonline.net
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *Gen Hosp Psychiatry*. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013. Epub 2011 Oct 28. PMID: 22036735.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.

- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Moore, D. (1995). *The Emporor's virtual clothes: The naked truth about the internet culture*. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
- Young K.S. (1999a) *The research and controversy surrounding internet addiction*. *Cyberpsychol Behav.* ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Griffiths, Mark D.. "Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?" *Addiction Research* 8 (2000a): 413 – 418.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addict Behav.* 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26562678.
- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *J Behav Addict.* 2016 Dec;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Greenfield, David (1999b). "The Addictive Properties of Internet Usage", *The Center for Internet and Technology Addiction*.
- <https://virtual-addiction.com/wp-content/pdf/The%20Addictive%20Properties%20of%20Internet%20Usage.pdf>
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Curr Neuropsychopharmacol.* 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.

- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003). A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in Schools. Health Education, 103, 197-220. <https://doi.org/10.1108/09654280310485546>.
- Tsitsika, Artemis; Janikian, Mari; Greydanus, Donald E.; Omar, Hatim A.; and Merrick, Joav, "A New Millennium: A New Age of Behavioral Disorders?" (2013). Pediatrics Faculty Publications. 127.
- Young, K. S. (1998a). Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction – And a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278.
- Lindenberg K, Halasy K, Schoenmaekers S. A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol. Contemp Clin Trials Commun. 2017 Mar 29;6:64-71. doi: 10.1016/j.conctc.2017.02.011. PMID: 29740637; PMCID: PMC5936841.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. Curr Psychiatry Rev. 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. (2010). Internet addiction and students: Implications for school counselors. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. Educational Psychology Review, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.



**Funded by
the European Union**

- Küçükali, M. & Bülbül, H.İ. (2015). FATİH PROJESİ KAPSAMINDA İNTERNETİN BİLİNÇLİ, GÜVENLİ KULLANIMININ ARTIRILMASI. TÜBAV Bilim Dergisi 8(2), 1-18, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubav/issue/21539/231009>.
- Hsu, Shihkuan & Shihkuan (2015). Exploring Teacher ' s Role in Students ' Internet Overuse Problems: Instructional Strategies and Emotional Support, DOI:10.6137/RECT.2015.112.01.
- Şimşek, N., Akça, N. K., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. TAV Preventive Medicine Bulletin 2015, Vol. 14, Issue 1. p7-14. 8p.





Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material Educacional

Capítulo 4:

LITERACIA DAS REDES SOCIAIS E A SUA IMPLICAÇÃO NA EDUCAÇÃO

Desenvolvido por:
ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH

Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são da exclusiva responsabilidade dos autores e não representam necessariamente a opinião da União Europeia ou da Agência Executiva para a Educação, o Audiovisual e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por essas opiniões.



CAPÍTULO 4:

LITERACIA NAS REDES SOCIAIS E A SUA IMPLICAÇÃO NA EDUCAÇÃO

1. Introdução	161
2. Objetivos de Aprendizagem.....	161
3. Redes Sociais.....	162
4. Literacia nas Redes Sociais.....	163
4.1 Definição de Literacia nas Redes Sociais.....	163
4.2 Conceitos de Literacia nas Redes Sociais.....	164
4.3 Efeitos da Literacia nas Redes Sociais na Adição às Redes Sociais.	165
4.4 Competências da Literacia nas Redes Sociais.....	167
4.5 A Importância da Literacia nas Redes Sociais.....	172
4.6 O que os Professores e Pais Devem Ter em Mente ao Ensinar as Crianças sobre Literacia nas Redes Sociais?.....	173
5. Questionário para Avaliar em que Medida a Adição Patológica à Internet é Exibida.....	180
6. Planos de Aula.....	181
7. Estudos de Caso.....	190
8. Referências.....	195

1. Introdução

No mundo em constante mudança do século XXI, a influência ubíqua da tecnologia digital alterou a forma como vivemos, trabalhamos, comunicamos e obtemos informações. A literacia digital tornou-se uma habilidade crítica que as pessoas devem possuir para navegar com sucesso neste ecossistema digital complexo. Vai além da simples capacidade de usar dispositivos ou *software* digitais; em vez disso, abrange uma gama mais ampla de habilidades que permitem às pessoas envolver-se criticamente com ferramentas digitais, *media* e informações.

A literacia digital significa a capacidade de entender, avaliar e usar eficazmente as tecnologias digitais. Ser digitalmente literato não é apenas uma vantagem, mas uma necessidade num mundo onde os limites entre os reinos físico e digital estão cada vez mais esbatidos. Fornece às pessoas as habilidades para se ajustarem aos avanços tecnológicos, identificar a validade das informações online e participar ativamente na sociedade digital.

A expressão "literacia digital" também inclui a capacidade de compreender, avaliar e aplicar tecnologias digitais. Num mundo cada vez mais conectado, ter uma compreensão sólida da tecnologia digital não é apenas vantajoso, mas também essencial. Dá às pessoas as habilidades de que precisam para se adaptarem à nova tecnologia, julgar a fiabilidade das informações encontradas online e se envolverem plenamente na sociedade digital.

A seguir, forneceremos informações extensas sobre redes sociais, literacia nas redes sociais e planos de aula que você pode usar na sua aula para educar os seus alunos sobre a importância da literacia nas redes sociais. Como iremos destacar mais tarde, não se pode enfatizar o suficiente a vitalidade das competências que compõem a literacia nas redes sociais na era pós-moderna. Portanto, é ainda mais importante ensinar isso de forma completa.

2. Objetivos de Aprendizagem

Com a ajuda destes objetivos de aprendizagem, os alunos devem ser capazes de participar com responsabilidade e inteligência nas plataformas de redes sociais, dando-lhes uma compreensão completa da literacia nas redes sociais, as suas complexidades e os seus usos em contextos educacionais. Os seguintes temas serão abordados nesta parte, e currículos sobre temas de aprendizagem pertinentes foram desenvolvidos. Obter uma compreensão completa das redes sociais envolve investigar as suas inúmeras plataformas, características e efeitos sociais.



**Funded by
the European Union**

Examinando a Literacia nas Redes Sociais: Aprenda sobre o significado, ideias fundamentais, efeitos da adição às redes sociais, competências e importância da literacia nas redes sociais. A literacia nas redes sociais é definida como: Dê uma descrição precisa da literacia nas redes sociais e explique como ela difere do uso normal da internet.

Analisar os Conceitos de Literacia nas Redes Sociais: Obtenha um conhecimento mais profundo das ideias fundamentais que compõem a literacia nas redes sociais investigando-as.

Análise o Impacto na Adição às Redes Sociais: Examine as formas como a literacia nas redes sociais influencia e atenua as possíveis consequências adversas da adição às redes sociais.

Determine as Competências da Literacia nas Redes Sociais: Identificar as competências fundamentais necessárias para as pessoas usarem as redes sociais de maneira apropriada.

Destacar o Valor da Literacia nas Redes Sociais: Destacar o papel que a literacia nas redes sociais desempenha na promoção de condutas online responsáveis e informadas.

Um Guia para Professores e Pais: Para dar aos pais e educadores sugestões dos problemas a serem considerados ao educar as crianças sobre a literacia nas redes sociais.

Planos de Aula para Literacia nas Redes Sociais: Obter acesso a planos de aula bem estruturados que abordam o assunto em profundidade e são destinados a educar a literacia nas redes sociais.

Estudos de Caso: Examinar estudos de caso do mundo real que ilustram as dificuldades e os usos práticos da literacia nas redes sociais num ambiente de aprendizagem.

Utilizar Referências: Para aprender mais sobre literacia nas redes sociais e as suas aplicações educacionais, consulte uma seleção cuidadosamente recolhida de referências de sites e pesquisas fiáveis.

3. Redes Sociais

As redes sociais incluem todas as plataformas digitais e online, websites e aplicativos que permitem às pessoas criar, compartilhar e aceder a conteúdo e informações, na forma de textos, imagens, vídeos e links. Através das plataformas de redes sociais, as pessoas também podem interagir umas com as outras, entrar em contacto umas

162



com as outras e enviar mensagens, independentemente do tempo ou localização. Hoje, as redes sociais estão profundamente enraizadas na nossa sociedade e desempenham um papel na saúde, política, ativismo, educação e desporto.

As diferentes plataformas de redes sociais podem ser categorizadas em dois tipos: as redes sociais que são principalmente usadas para comunicação, como WhatsApp ou Signal, e as redes sociais que são principalmente usadas para espalhar conteúdo para um público global, como Instagram ou Facebook. No entanto, todas as plataformas de redes sociais podem ser usadas para espalhar conhecimento, opiniões e outras informações.

Existem características específicas pelas quais as redes sociais são conhecidas, e cada uma delas tem as suas vantagens e desvantagens.

As redes sociais estão constantemente acessíveis em todo o mundo por todos que também têm acesso à internet. Também há uma grande variedade de plataformas de redes sociais, o que significa que as redes sociais podem ser usadas para muitos propósitos diferentes. Por um lado, isso implica que as pessoas podem entrar em contacto umas com as outras, o que pode ajudar a manter amizades, encontrar trabalho, aumentar a conscientização, aceder a informações e notícias de todo o mundo, aprender sobre diferenças culturais e mais. Por outro lado, isso também significa que as pessoas podem constantemente assediar outras, espalhar estereótipos e rumores, espalhar informações falsas, usar as redes sociais para promover as suas ideologias pessoais, enganar e defraudar pessoas e ainda mais.

Atualmente, as redes sociais são usadas por mais de 4,62 bilhões de pessoas, e cada vez mais estão a juntar-se às plataformas de redes sociais dia após dia (datareportal, 2023). Está particularmente a tornar-se popular entre crianças e adolescentes, que usam as redes sociais para se comunicarem, entreterem, educarem e informarem, e para se manterem politicamente ativos. Devido ao seu amplo uso e quão perigosas as redes sociais podem ser, é importante aprender a usar as redes sociais de forma saudável e segura. Isto inclui aprender sobre a literacia nas redes sociais e adquirir habilidades de literacia nas redes sociais.

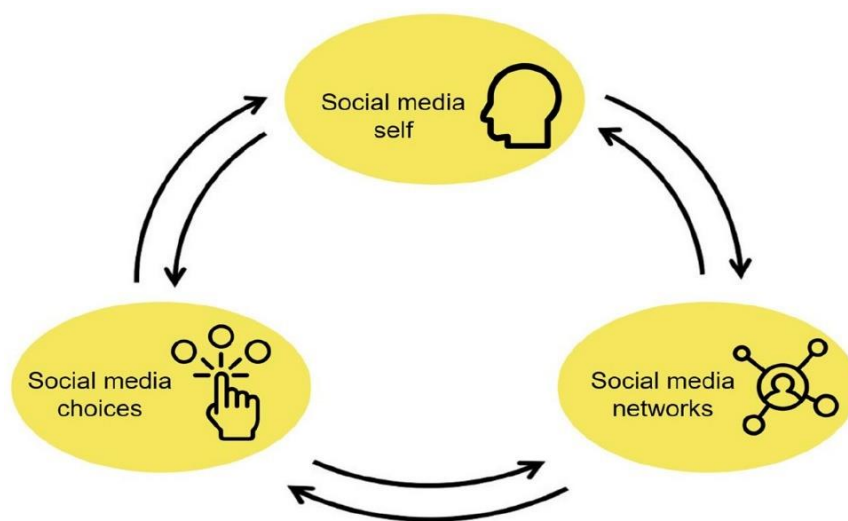
4. Literacia nas Redes Sociais

4.1 Definição de Literacia nas Redes Sociais

A literacia nas redes sociais baseia-se no conceito de literacia mediática. A literacia mediática é a capacidade de aceder e analisar mensagens mediáticas, assim como de criar, refletir e agir usando as ferramentas de informação e comunicação que os *media* criam.

Isso pode ser aplicado às redes sociais, incluindo plataformas como WhatsApp, Instagram, Facebook e YouTube. Neste contexto, a literacia nas redes sociais centra-se no utilizador como indivíduo e analisa as suas escolhas relativas ao uso das plataformas de redes sociais, para que as utilizam, os seus valores que influenciam outros utilizadores, a forma como são influenciados por outros utilizadores, como interagem com outros utilizadores, etc. Ao fazer isso, a natureza em constante evolução das redes sociais e as possibilidades em constante mudança das redes sociais são levadas em consideração.

4.2 Conceitos de Literacia nas Redes Sociais



[Imagem1 : Social Media Self](#)

Existem vários conceitos relacionados com a literacia nas redes sociais.

Um dos **conceitos é o "eu"** nas redes sociais, ou seja, o utilizador das redes sociais. Isso inclui informações sobre as motivações, escolhas, redes e interações do indivíduo, e pode diferir da personalidade real do utilizador, já que as redes sociais são uma plataforma onde as pessoas podem comportar-se de maneira diferente do que fariam na vida real. O **"eu"** nas redes sociais está diretamente relacionado e influenciado por, assim como influencia, as suas escolhas mediáticas e ambientes de rede (ver imagem 1). Isso também significa que a consciência sobre o próprio "eu" nas redes sociais é um passo crítico para a literacia nas redes sociais (Cho, 2022).

Geralmente, os utilizadores de redes sociais estão cientes das suas motivações e interesses. Como estes influenciam a escolha do que acedem nas redes sociais, e isso, por sua vez, devido aos algoritmos digitais, influencia o que lhes é recomendado, os utilizadores de redes sociais avaliam cada vez mais conteúdos mediáticos personalizados. Esta bolha das redes sociais influencia então o utilizador,

estabelece firmemente certas opiniões na sua mente e por vezes até leva à radicalização. Para evitar isso, parte da literacia nas redes sociais é ser capaz de identificar esta bolha das redes sociais e também procurar ativamente conteúdo fora dessa bolha, para estar exposto a diferentes perspetivas e opiniões.

Outro conceito relacionado com a literacia nas redes sociais **são as diferentes plataformas de redes sociais**. Estas têm certas características específicas, incluindo as suas dinâmicas e fluidez que se baseiam no que é tecnicamente possível e no que é normalizado pelos utilizadores ou no que os utilizadores utilizam nas plataformas. Estas características incluem também a ausência de protocolos jornalísticos e convenções para a obtenção e verificação de factos, o que tem levado as redes sociais a serem preenchidas com desinformação e discurso de ódio.

Este conceito também inclui o facto de as plataformas de redes sociais serem de propriedade privada e que estas empresas podem influenciar o conteúdo disponível na plataforma de redes sociais, pois têm a capacidade de remover conteúdo ou terminar contas, assim como o facto de a aplicação da lei ser considerada arbitrária em vez de eficaz. Em termos de literacia nas redes sociais, isso significa que as pessoas precisam de aprender quais as informações falsas, bem como quais as informações que podem ter sido ocultadas pelas plataformas de redes sociais e por que razões.

Finalmente, **um conceito** de literacia nas redes sociais **é a realidade**. Como mencionado, a realidade nas redes sociais é muitas vezes distorcida por informações falsas. Outros fatores, como o enquadramento, que significa a forma como o conteúdo é criado para transmitir um determinado significado e ignorar outras perspetivas, também contribuem para a distorção da realidade nas redes sociais. Um aspeto chave da literacia nas redes sociais é, portanto, aprender a determinar a realidade por detrás do conteúdo que pode ser visto nas plataformas de redes sociais. Isso pode ser feito melhor através do cruzamento de referências, ou seja, comparando diferentes fontes e as perspetivas e informações que essas diferentes fontes fornecem.

4.3 Efeitos da Literacia nas Redes Sociais na Adição às Redes Sociais

A literacia nas redes sociais desempenha um papel crucial como um fator de proteção em relação à adição às redes sociais (Eskandari & Baratzadeh Ghahramanloo, 2020). Além disso, parece que o apoio latente encontrado nas redes sociais também influencia o desenvolvimento da adição à internet. Ou seja, podemos parar ou diminuir a adição à internet se fomentarmos relações genuínas e apoio social, e encorajarmos o desenvolvimento da literacia nas redes sociais.

No entanto, o apoio social pode mediar a relação entre a inteligência emocional e a adição à internet. Portanto, é lógico que um aumento da inteligência emocional também aumentará o apoio social. Consequentemente, isso impacta a mitigação da adição às redes sociais virtuais. Como resultado, a inteligência emocional pode diminuir a adição às redes sociais virtuais quer diretamente quer indiretamente através do efeito mediador do apoio social.

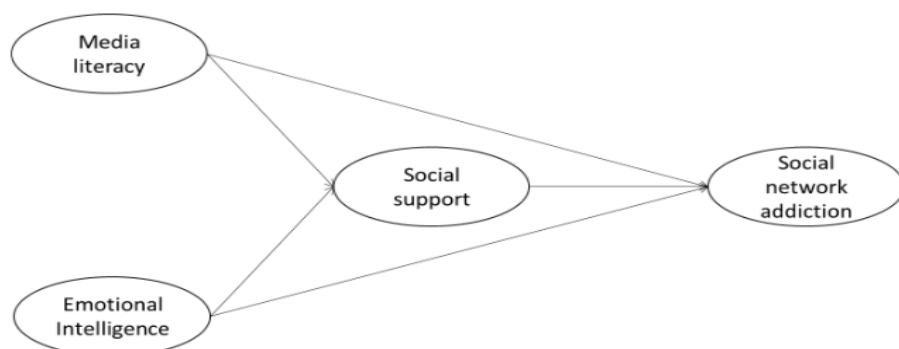


Imagem 2: Um modelo conceitual para visualizar os fatores de proteção para prevenir a adição às redes sociais.

Tendo em conta tudo o que foi discutido, os resultados de vários estudos demonstram que a literacia das redes sociais tem um impacto favorável na adição às redes sociais.

Por outras palavras, um maior grau de literacia das redes sociais está associado tanto a uma diminuição na adição às redes sociais como a um aumento no suporte social. A adição às redes sociais é afetada pela literacia mediática, que também melhora o suporte social. Em resumo, uma menor adição às redes sociais e um nível mais elevado de suporte social estão associados a uma maior literacia mediática. O suporte social também tem impacto na adição às redes sociais; um nível mais elevado de suporte social está associado a um nível mais baixo de adição às redes sociais. Os resultados mostram que o suporte social desempenha um papel mediador na relação entre a inteligência emocional e a adição às redes sociais, bem como na relação entre a literacia mediática e a adição às redes sociais.

Os resultados estão em linha com os publicados por Burnay, Billieux, Blairy e Larøi (2015), Floros e Siomos (2013), e Lu e Yeo (2015). Por exemplo, a depressão, a solidão e eventos stressantes, juntamente com as aberrações cognitivas, foram relatadas como fortes preditores de adição à Internet entre os estudantes em um artigo recente intitulado "adição à Internet entre estudantes malaios: fatores de risco e papel das aberrações cognitivas."

Pessoas que são especialistas na internet são mais capazes de controlar como se envolvem e a usam. O termo "literacia mediática" refere-se a um conjunto de habilidades, experiências e conhecimentos que são utilizados para aceder, avaliar, usar, criar e comunicar com uma variedade de redes sociais e a Internet. Utilizadores

com esse tipo de conhecimento e conjunto de habilidades podem tomar controlo da rede social, em vez do contrário. Por outras palavras, a literacia mediática reduz a dependência psicológica das pessoas em relação à internet.

O contexto em que a literacia mediática e a inteligência emocional são aplicadas é um grande problema, embora ambas possam ter um impacto direto na adição às redes sociais. Pessoas que experimentam relacionamentos positivos e gratificantes fora do ciberespaço, expandem a sua rede social e recebem suporte social, e todas contribuem para a criação deste contexto (Morgan et al., 2017). Nesta situação, a literacia mediática pode ser especialmente benéfica para identificar e avaliar o conteúdo cibernético, bem como desenvolver a inteligência emocional para controlar as emoções no mundo virtual.

A adição às redes sociais correlaciona-se fortemente com sintomas médicos. Portanto, é imperativo enfatizar os possíveis riscos que as redes sociais e, por extensão, a internet representam para os indivíduos e especialmente para os menores e estudantes. O nível percebido de ansiedade, problemas comportamentais, depressão, hiperatividade e má saúde física de uma pessoa estão todos positivamente correlacionados com a quantidade de tempo gasto online, enquanto a sua qualidade de vida está negativamente correlacionada (Machimbarrena et al., 2019; El Asam et al., 2019; Lin et al., 2016; Twenge et al., 2017; Woods, 2016). O uso excessivo da internet pode levar a um maior número de amigos virtuais, mas também está ligado a pontuações mais baixas de qualidade de vida com base na saúde e a uma menor sensação de apoio social (Takahashi et al., 2018; Müller et al., 2014).

Os efeitos negativos do abuso da Internet podem ser reduzidos e geridos de várias maneiras, promovendo e generalizando o uso da Internet em muitas esferas da vida, ensinando literacia mediática (conhecimento e habilidades) e desenvolvendo inteligência emocional. Portanto, para diminuir as repercussões negativas da adição às redes sociais, é possível promover a literacia mediática e a inteligência emocional entre os utilizadores, além de aumentar o apoio social.

4.4 Competências da Literacia das Redes Sociais

Na era da informação, onde as plataformas digitais se tornaram integrantes da comunicação, educação e interação social, a literacia das redes sociais emergiu como um conjunto de habilidades críticas.

Existem três competências principais da literacia das redes sociais: análise, avaliação e contribuição.

- **Análise** é a capacidade de observar e monitorizar o comportamento nas redes sociais. Isso inclui as plataformas de redes sociais utilizadas, o conteúdo visualizado, os padrões de consumo e as interações com outros utilizadores.

- **Avaliação** é a capacidade de, usando o que foi analisado, identificar as crenças pessoais, valores e experiências que são as razões por trás do uso da internet e a compreensão e interpretação do conteúdo visualizado.

- **Contribuição** inclui o conteúdo criado e partilhado nas diferentes plataformas de redes sociais.

Desta forma, a literacia das redes sociais considera como as redes sociais vão além das habilidades necessárias para navegar nas referidas redes, e também inclui a compreensão e o conhecimento sobre o papel do indivíduo nas redes sociais, como interage com as mesmas e como, com base em experiências pessoais e valores, entende e interpreta o conteúdo que encontra nas redes sociais.

- O primeiro conceito importante é o **valor da privacidade**. À medida que os indivíduos partilham vários aspetos das suas vidas nas redes sociais, entender as configurações de privacidade e gerir informações pessoais torna-se crucial. A literacia das redes sociais exige uma consciência dos riscos potenciais associados ao excesso de partilha e a importância de proteger a privacidade. Os utilizadores precisam de ser habilidosos na configuração das definições de privacidade para controlar quem pode aceder ao seu conteúdo e detalhes pessoais.

- A segunda competência vital é o **pensamento crítico**. Os alunos devem ser capazes de distinguir informações verdadeiras das falsas. É igualmente importante para os alunos fazerem as seguintes perguntas: quem se beneficia com essas mensagens, por exemplo, a quem isso prejudica, quem é o mais diretamente afetado, quem demonstra a maior quantidade de conhecimento especializado sobre este tópico, existem contra-argumentos ou outras perspetivas?

- Em terceiro lugar, **a segurança online** deve ser conhecida pelos alunos. Eles devem estar cientes de ameaças comuns, como *phishing*, *cyberbullying* e roubo de identidade. A competência nesta área envolve o reconhecimento e resposta aos riscos potenciais, o uso de senhas fortes e a compreensão da importância de manter o software e as ferramentas antivírus atualizadas.

- Por último, **a competência cultural e a diversidade** são conceitos muito importantes de conhecer. A literacia das redes sociais envolve a capacidade de navegar nesta diversidade de forma respeitosa e inclusiva. Os alunos e, por extensão, os utilizadores devem estar cientes das nuances culturais, evitar perpetuar estereótipos e envolver-se num diálogo construtivo que promova a compreensão e empatia entre diferentes origens.

Além disso, as outras competências essenciais também são aplicáveis a situações diferentes de um ambiente de redes sociais. Estas são, por exemplo, igualmente úteis para tarefas realizadas em salas de aula escolares comuns. Essas competências devem ser aprendidas para usar a internet de forma mais consciente e segura.

- **Análise**: de acordo com o dicionário Cambridge, uma análise é "o ato de estudar ou examinar algo em detalhe, a fim de descobrir ou entender mais sobre isso, ou a sua opinião e julgamento depois de fazer isso." No contexto da literacia das redes sociais, pode ser definido como a capacidade de observar e monitorizar o conteúdo das redes sociais e as escolhas de rede, padrões de consumo e comportamentos de grupo, e discernir os padrões e conexões entre eles (Cho, 2022).

O conteúdo mediático é o foco da análise na literacia das redes sociais. Uma vez que foi produzido por organizações de *media* e profissionais, esse conteúdo é independente do "eu" e reflete os ideais das organizações, bem como os de seus patrocinadores, financiadores, interesses especiais e apoiantes.

A análise na literacia das redes sociais deve centrar-se no "eu", nas suas redes sociais e no conteúdo que escolhe. As decisões que o "eu" toma nas redes sociais sobre o que criar, alterar e manter como redes em várias plataformas, bem como o conteúdo com o qual interage e consome, são interdependentes. A capacidade de acompanhar e observar os padrões de comportamento de uso das redes sociais, os motivadores e as consequências é um componente da competência social da análise das redes sociais.

O propósito da observação inclui desde a quantidade de tempo e a frequência do tempo gasto nas redes sociais até a capacidade de identificar, categorizar e estabelecer conexões entre os tipos de redes que se tem e o conteúdo que se escolhe criar, incluindo a estrutura das redes (por exemplo: variedade, uniformidade) e as ligações entre elas (força, fraqueza). Os processos de autorregulação requerem qualidade (por exemplo: precisão, consistência) na monitorização do comportamento e aspetos relevantes, como explica a teoria cognitiva social (Bandura, 1997).

- **Avaliação**: de acordo com o dicionário Cambridge, uma avaliação é "o processo de julgar ou calcular a qualidade, importância, quantidade ou valor de algo." No contexto da literacia das redes sociais, a capacidade de analisar a veracidade das mensagens nas redes sociais, identificando, desafiando e reconhecendo os valores, experiências e crenças subjacentes a elas.

A autenticidade do conteúdo que um indivíduo escolhe consumir é o foco principal da competência de avaliação na literacia das redes sociais. Além de informações factuais, o realismo percebido nas redes sociais engloba, também, opiniões sobre o

quão precisamente o conteúdo representa as experiências reais dos criadores. A ressonância entre as próprias experiências, valores e perspectivas e as informações disponíveis pode ser um fator que torna uma mensagem nas redes sociais real (Cho et al., 2014, 2019).

A diversidade das realidades nas redes sociais deve ser observada pelos utilizadores. Um indivíduo que possui literacia das redes sociais demonstra compreensão dos diversos padrões pelos quais as pessoas avaliam o realismo e a autenticidade, bem como as desvantagens de depender exclusivamente da própria ligação emocional e da aparente coerência de uma publicação nas redes sociais para determinar o realismo.

Assim, ajudar as pessoas a explorar o “eu”, o meio e como essas interseções criam realidades suscetíveis a avaliações distorcidas da informação pode ser uma parte crucial da promoção da literacia dos *media* e do combate à desinformação. Juntamente com a verificação de factos, os utilizadores também devem ter acesso a ferramentas e recursos que os ajudem a compreender os valores e as visões do mundo que impulsionam a criação e disseminação da desinformação, bem como as experiências vividas através das quais a desinformação é percebida, reconhecida e compreendida.

Estudos têm indicado que a crença em teorias da conspiração pode não ser o resultado de ignorância. Pelo contrário, a crença em teorias da conspiração foi prevista por uma falta de confiança de que organizações, associações e indivíduos em geral agirão moralmente (Miller et al., 2016). A semelhança de valores percebida é um determinante significativo da confiança social (Earle e Cvetkovich, 1995).

Estes valores podem ser reconhecidos e investigados, mesmo que sejam frequentemente implícitos, rapidamente e automaticamente evocados em situações (Cvetkovitch, 1999). Por exemplo, um estudo descobriu que as avaliações variadas das pessoas sobre os riscos associados a questões sociais eram determinadas pelos seus valores culturais variados, independentemente da sua raça ou género (Kahan et al., 2007). Os utilizadores podem obter uma melhor compreensão do impacto da realidade que constroem ao considerar os seus próprios valores, bem como os dos outros criadores de conteúdo no seu ambiente de redes sociais.

- **Contribuição:** de acordo com o dicionário Cambridge, uma contribuição é algo que fazes para ajudar a produzir ou alcançar algo em conjunto com outras pessoas, ou para ajudar a tornar algo bem-sucedido. No contexto da literacia das redes sociais, pode ser definida como a capacidade de criar, comunicar e disseminar mensagens para o bem comum e objetivos cívicos.

A capacidade de criar contra mensagens às mensagens de *media* predominantes que possam ter efeitos negativos é conhecida como produção na literacia das redes sociais (por exemplo: anúncios de tabaco). Por duas razões principais, a produção na literacia das redes sociais é modificada para se tornar uma competência de contribuição.

As redes sociais esperam que os utilizadores tenham um conjunto de competências para além do conjunto de competências de "produção", removendo obstáculos à entrega e disseminação qualitativas de mensagens. A produção para a educação em literacia das redes sociais frequentemente assume a forma de apresentações em PowerPoint, cartazes de sala de aula ou resumos sucintos de fenómenos significativos na internet. Devido à natureza diversificada das redes sociais, os educadores não puderam levar em conta como essas mensagens seriam partilhadas e como afetariam os alunos fora da sala de aula. As contra -mensagens devem chamar a atenção do público tanto a nível cognitivo como emocional para terem um impacto social. Os jovens devem ser preparados para esses objetivos através das competências de literacia das redes sociais.

Além disso, a contribuição é distinta da produção porque esta última implica a orientação de objetivos cívicos. As pessoas devem utilizar a sua agência para participar no discurso sociocultural e político nas redes sociais como parte de uma orientação cívica que as compromete com o bem maior (Mihailidis, 2018). As contra -mensagens devem ser aquelas que promovem o bem comum de forma ética. Para utilizar as redes sociais para criar contra mensagens precisas e partilhá-las com outros para um impacto social positivo, a contribuição requer uma variedade de conhecimentos e habilidades. Estas habilidades mudarão à medida que o meio e o indivíduo evoluem (Brough et al., 2020). Mas as orientações cívicas e de objetivos devem permanecer as mesmas. Como resultado, esta competência de contribuição está intimamente ligada às dimensões de conteúdo, do "eu" e a realidade na rede social.

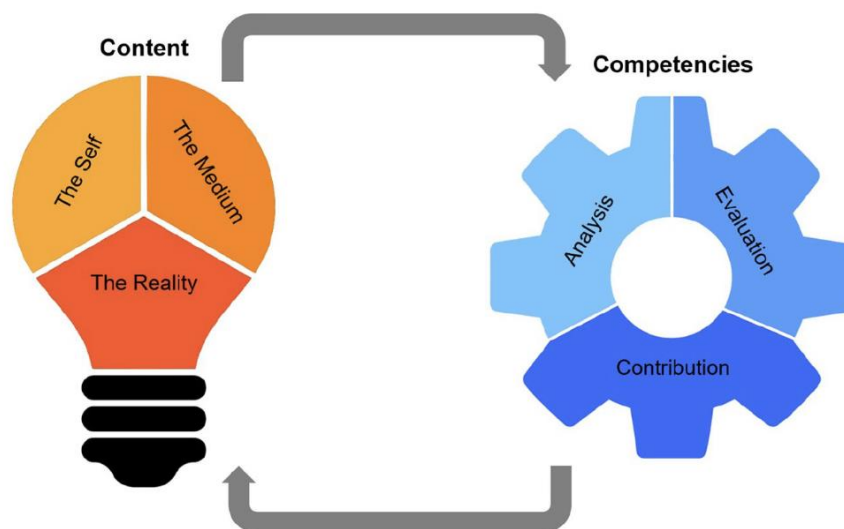


Imagem 3: Uma representação das interações entre a percepção dos conteúdos e certas competências que um indivíduo possui.

Este diagrama mostra as interações entre o conteúdo exibido nas redes sociais, que depende do próprio indivíduo, do meio e da realidade, e as competências necessárias para processar o conteúdo de forma adequada e crítica. As competências, entre outros conceitos, conforme mencionado anteriormente, incluem a capacidade de analisar, avaliar e contribuir.

4.5 A Importância da Literacia nas Redes Sociais

É crucial que aprendam sobre literacia nas redes sociais para poderem usar as plataformas de redes sociais corretamente e em segurança, à medida que a internet ganha cada vez mais importância na era pós-moderna. Portanto, é ainda mais importante para os jovens estudantes e, por extensão, para a população em geral, usá-la de forma segura e crítica.

Os indivíduos precisam em primeiro lugar de competências de literacia nas redes sociais para protegerem as suas informações pessoais e identidade nas redes sociais. As plataformas de redes sociais são espaços onde os indivíduos publicam informações sobre si mesmos, por isso, saber como usar corretamente as configurações de privacidade e como diminuir a sua pegada digital, competências que a literacia nas redes sociais engloba, é essencial. As pessoas também precisam de aprender como evitar predadores, esquemas de fraude e vírus, e como proteger as suas contas.

A literacia nas redes sociais é também importante para poder navegar nas redes sociais. Isso inclui saber que quais plataformas usar para cada objetivo, como usar essas plataformas, como encontrar informações de qualidade, etc. Apenas através do conhecimento de como fazer isso, os indivíduos saberão como aceder aos benefícios que as redes sociais podem proporcionar sem cair nas suas armadilhas.

Aprender a pensar criticamente: Os indivíduos têm de decidir se o conteúdo faz sentido, por que razão a informação foi incluída ou não incluída, quais são as ideias-chave do conteúdo e qual é a intenção por trás do conteúdo.

Tornar-se um consumidor inteligente de conteúdo nas redes sociais. Esteja ciente quando alguém está a tentar, com o seu conteúdo, alcançar um objetivo oculto, como fazer com que compre algo.

Reconhecer o ponto de vista do criador ou autor para evitar manipulação e apreciar diferentes perspetivas. Esteja aberto a novas perspetivas.

Criar conteúdo responsável, incluindo reconhecer o seu ponto de vista pessoal, reconhecendo claramente que é, de facto, o seu ponto de vista, e verificar os factos do seu conteúdo antes de o carregar nas redes sociais.

As crianças e os adolescentes usam constantemente plataformas de redes sociais. Como nativos digitais e parte da geração Z, cresceram rodeados de acesso gratuito às redes sociais. Por isso, são significativamente mais afetados pela internet do que os não nativos digitais. No entanto, também exibem um melhor conhecimento sobre o uso da internet em geral.

4.6 O que devem os professores e pais ter em mente ao ensinar as crianças sobre a literacia nas redes sociais?

Outros aspetos que as crianças devem aprender:

Privacidade online: Importância de proteger informações pessoais: A tese principal que descreve a importância de proteger informações pessoais foi feita num artigo publicado por Rachels. Sugere que manter a variedade de relacionamentos interpessoais que as pessoas valorizam requer privacidade. Segundo Rachels, ações específicas e trocas de informações específicas compõem os relacionamentos pessoais (Rachels, 1975). A teoria de Rachels consiste em duas partes.

Aqui estão algumas dicas para criar uma senha forte para si e para o seu aluno:

Ao criar a sua senha, crie mnemónicas inventando uma frase que irá lembrar-se repetidamente e que use apenas a letra inicial de cada palavra e a pontuação. A senha, por exemplo, seria algo como "A Capuchinho Vermelho foi engolida pelo Lobo Mau depois de ter sido enganada por ele" ACVfeplMddthbepde. Idealmente, esta frase foi criada por si e não foi retirada de nenhum lugar.

Outra dica útil é usar senhas longas que tenham pelo menos 20 a 25 caracteres e que consistam em várias palavras consecutivas separadas por caracteres especiais da sua escolha. Por exemplo: Eu.Amo.A.Minha.Família.Tanto.

Mesmo que seja inconveniente, evite usar a mesma senha para vários serviços! Estranhos podem facilmente descobrir até mesmo variantes como ACVfeplLMddthbepde.-Email para a conta de email e ACVfeplLMddthbepde.-PC para o login no computador.

Somente se necessário, anote a senha num local seguro em vez de num papel, se possível, no seu computador, na sua carteira ou no seu calendário. O mesmo vale para smartphones e PCs: Não crie arquivos sem senha, desprotegidos e prontamente acessíveis a estranhos.

Apenas anote uma parte das suas senhas! O primeiro passo é criar uma senha forte, facilmente lembrada (seis a oito caracteres) que pode usar em qualquer lugar. Adicione várias combinações de caracteres a esta para cada acesso, anotando-os no final da senha principal que você memoriza. Você pode então ter senhas únicas para cada uma das suas contas. Mesmo que alguém consiga obter a sua lista, não conseguirá aceder sem a parte inicial armazenada na sua mente.

Por exemplo: R0ckst4r (lembrada como sequência principal "rockstar") Anote sufixos variáveis para cada site individual; E-mail: R0ckst4r.e-m4il Banca online: R0ckst4r-Onlin3-B4nking!!! Plataforma de redes sociais: R0ckst4r@soci4lm3di4!

O que irá anotar no seu livro de senhas secreto: E-mail: .e-m4il Banca online: -Onlin3-B4nking!!! Plataforma de redes sociais: @soci4lm3di4!

Risco de partilhar informações pessoais online: A sua pegada digital é o rasto de informações que cria sempre que utiliza a Internet. Quando compra algo online, subscreve uma newsletter, publica algo nas redes sociais ou deixa uma avaliação online, por exemplo, está a deixar uma pegada digital.

No entanto, existem situações em que deixar um rasto de dados é menos evidente. Por exemplo, as apps podem recolher dados sem o seu conhecimento e os websites podem acompanhar a sua atividade ao instalar cookies no seu dispositivo. Dar a uma organização acesso aos seus dados dá-lhes a capacidade de vendê-los ou de os fornecer a outras partes. Ou ainda pior, uma violação de dados pode permitir que alguém acesse às suas informações pessoais.

Falando da pegada digital, os termos "ativa" e "passiva" são frequentemente usados.

Pegada digital ativa : Uma pegada digital ativa indica que o utilizador partilhou voluntariamente informações pessoais online, como ao publicar nas redes sociais ou ao participar num fórum. Todos os posts de um utilizador estão incluídos na sua pegada digital ativa quando acedem a um website com um nome de utilizador registado ou perfil. Subscrever uma newsletter, aceitar cookies no navegador e preencher um formulário online são algumas outras ações que criam uma pegada digital ativa.

Pegada digital passiva : A informação sobre um utilizador que é recolhida sem o seu conhecimento é chamada de pegada digital passiva. Isso ocorre, por exemplo, quando os websites monitorizam o endereço IP, a localização e a frequência das visitas às páginas de um utilizador. O utilizador nem sempre está ciente deste processo porque acontece em segredo. Plataformas de redes sociais e anunciantes que utilizam os seus gostos, partilhas e comentários para criar um perfil seu e direcioná-lo com conteúdo específico são outros exemplos de pegadas passivas.

A sua pegada digital, ou a dos seus alunos, quase certamente permanecerá permanentemente na internet, e isso levanta um risco sério para o seu futuro. Se a sua pegada digital for vasta, outros podem usar as informações para se passarem por eles ou para lhes causar danos. Apoiar certas posições - sejam elas políticas ou não - pode prejudicar as suas chances de emprego com determinados empregadores que guardam rancor contra certas instituições, minorias, pessoas, etnias ou indivíduos específicos, por exemplo.

Portanto, é de extrema importância ensinar aos seus alunos e a si mesmo como proteger eficazmente a sua privacidade e identidade.

Pensamento crítico: Avaliação crítica do conteúdo online; as crianças devem fazer a si mesmas as seguintes perguntas:

Quem criou isto? Foi uma empresa ou um indivíduo? Foi alguém conhecido por apoiar uma opinião específica? Foi uma fonte anónima? Foi um comediante?

Por que razão criaram o conteúdo? Foi criado para informar, entreter, mudar a sua opinião ou comportamento, fazer rir ou para fazer comprar algo, por exemplo?

Para quem é o conteúdo? Este conteúdo é feito para crianças, adultos ou para pessoas que partilham interesses particulares?

Que técnicas foram usadas para tornar o conteúdo credível? Foram utilizados os seguintes elementos: estatísticas, que fonte, citações de especialistas, que especialistas, aspeto profissional, evidências?

Ficou algo de fora? Faltaram detalhes ou perspetivas? Apenas um lado da história foi argumentado? É necessária mais informação para entender a mensagem?

Como é que o conteúdo te faz sentir? Isto far-te-ia sentir desconfortável, feliz ou triste? Porquê? Outras pessoas sentiriam emoções diferentes?

Consciencialização sobre o cyberbullying, exemplos e consequências que as vítimas experienciam:

Toda a gente que é alvo de *bullying* eventualmente experimenta queixas físicas ou psicológicas, como dificuldade em dormir, dores de cabeça incessantes, náuseas ou ansiedade ao sair para o trabalho. Eventualmente, toda a vítima de violência psicológica prolongada fica desequilibrada. O *bullying* pode causar trauma a longo prazo e o desenvolvimento de stress pós-traumático nas suas vítimas, tal como pode acontecer com vítimas de acidentes graves, crimes ou desastres naturais. Isto pode manifestar-se como ansiedade, depressão, raiva reprimida ou excessiva, dificuldade em concentrar-se, distúrbios do sono ou sensação de impotência.

Por outras palavras, poderíamos pensar num trauma como uma lesão na alma. O assédio prolongado e consistente que ocorre durante o *bullying* é demais para o

subconsciente processar. Por outras palavras, o subconsciente quer descobrir uma maneira de garantir que você nunca mais experiencie algo semelhante.

O trauma é mais comum em pessoas que não conseguem compreender por que são alvo de *bullying*. Uma pessoa não pode verdadeiramente compreender por que é alvo de *bullying* se a sua própria visão do mundo se limitar à ideia de que algumas pessoas simplesmente têm prazer em intimidar os outros ou que algumas pessoas usam métodos imorais para promoverem as suas próprias agendas. Mas sem esse conhecimento, você não será capaz de se proteger do *bullying*, no futuro, com qualquer tipo de plano eficaz. Os sistemas de medo do cérebro identificam esta situação desagradável e, na tentativa de encontrar uma saída, trazem repetidamente os sentimentos e memórias desagradáveis de volta à consciência. Tenha em mente que muitos pequenos detalhes desagradáveis, dos quais você ou os seus alunos podem nem mesmo estar completamente cientes, podem causar sentimentos devastadores em relação a outras pessoas. Portanto, por favor, aumente a conscientização em relação ao *cyberbullying* para evitar danos aos seus alunos, aos seus pares e também a outras possíveis vítimas.

O cyberbullying pode surgir de várias formas.

Aqui estão alguns exemplos: intimidação ou perseguição contínua (*cyberstalking*), ameaça de violência física (*cyberthreat*), exclusão social, publicação de imagens ou vídeos ofensivos online (*happy slapping*), provocação e insulto mútuo (*flaming*), *bullying* e assédio regular, roubo de identidade por meio de fraude, envio de mensagens ofensivas ou desagradáveis via WhatsApp, SMS ou e-mail, publicação de imagens, vídeos ou comentários desagradáveis ou ofensivos em salas de chat, em sites ou nas redes sociais, realização de chamadas telefônicas desagradáveis ou ofensivas e difamação.

Comportamento online respeitoso e responsável:

Entender os fundamentos da decência e civismo é o primeiro passo para o comportamento online adequado. Isso envolve usar palavras com cuidado e estar

ciente do seu poder. É crucial ter cuidado ao escolher palavras no mundo das redes sociais, pois o tom e o contexto frequentemente são negligenciados. É importante falar de maneira educada, evitar dizer coisas duras ou prejudiciais e lembrar que há uma pessoa real por detrás da tela.

Outro aspeto de uma etiqueta digital decente é respeitar a privacidade dos outros. Isso envolve ter cuidado com imagens e informações que possam preocupar outras pessoas, além de evitar divulgar informações pessoais sem autorização. Em geral, uma cultura online positiva, educada e saudável depende muito da etiqueta digital. Ao seguir estas regras não escritas, melhoramos o bem-estar digital de toda a comunidade online, além do nosso próprio.

Compreender algoritmos: o que é um algoritmo?

Sequências predefinidas e limitadas de operações são chamadas algoritmos, e são usadas para resolver problemas. Eles são empregues para converter valores de entrada em valores de saída ou para realizar tarefas específicas utilizando sequências de passos predeterminados. Os passos são executados numa ordem predeterminada e são predefinidos com precisão. Além disso, os algoritmos são utilizados numa variedade de aplicações do mundo real, como funções de chamada de elevador e semáforos, além de matemática e ciência da computação, bem como em motores de busca ou no conteúdo recomendado em redes sociais que podem ser utilizados pelos seus alunos ou por si.

O fluxo de ações de um algoritmo precisa ser eficiente e claro em cada estágio. Isso significa que, para obter um resultado ou valor de saída, cada declaração precisa ser relevante e adequada para a aplicação. Cada passo e ação devem fazer sentido e ser executáveis. Transformar dados de entrada em dados de saída é o objetivo de um algoritmo. Isso só pode ser feito se o processo for finito. Por causa disso, os algoritmos precisam ter uma forma finita, que pode ser alcançada limitando o número de caracteres ou o uso da memória.

Dentro de um tempo finito, os passos individuais executáveis, lógicos e finitos devem resultar numa saída. Portanto, a sequência deve ter um propósito e não levar a um *loop* infinito que não produza nada. Os mesmos resultados devem derivar dos mesmos *inputs* sob as mesmas circunstâncias. Os algoritmos só podem garantir a fiabilidade de uma aplicação e a sua solução dessa maneira. Só há uma maneira de prosseguir com a solução do problema dadas as etapas no algoritmo. Portanto, os resultados intermediários definem claramente os passos subsequentes, que não são aleatórios (Udupa & Samarasekera, 1996).

Como os algoritmos nas redes sociais criam uma bolha de informações pessoais:

As plataformas de redes sociais querem manter os seus utilizadores online pelo maior tempo possível, porque quanto mais tempo um utilizador permanece online, assiste a mais anúncios, o que por sua vez leva a uma maior receita para a plataforma de redes sociais. Por isso, os seus algoritmos determinam que tipo de conteúdo o utilizador gosta ou não gosta. Usam a sua resposta emocional prevista como meio de continuar a captar a atenção do utilizador. Todas as respostas emocionais, sendo a raiva a mais eficaz, fazem um utilizador permanecer online por um período de tempo maior, excluindo a tristeza. Quando um utilizador se sente triste, a probabilidade de sair e ficar *offline* aumenta.

Esta é a razão pela qual os algoritmos de redes sociais são projetados para criar bolhas em que opiniões pré-existentes - sejam elas políticas ou não - são constantemente reforçadas. Isso significa que se apoiar um partido político fictício A, por exemplo, receberá recomendações de conteúdo que apoiam a agenda desse partido político. O lado oposto do argumento é desacreditado. Se esses conteúdos não forem examinados e questionados criticamente, tendo aprendido literacia em redes sociais, isso levará à radicalização de opiniões numa chamada câmara de eco. Dentro desta câmara de eco, certas declarações são comunicadas repetidamente, fazendo ecoar as suas opiniões (Seargeant & Tagg, 2019).

Nas últimas etapas deste processo, o utilizador perderá a compreensão básica do lado oposto do argumento e poderá até pensar que está a ser alvo de uma lavagem cerebral. À medida que mais e mais declarações alcançam esse utilizador, que não são verificadas ou questionadas, o utilizador pode ser inclinado a tomar uma ação radical que possa acreditar ser justa. Um exemplo disso seria os eventos de 6 de janeiro de 2021 nos Estados Unidos, onde milhares de pessoas se reuniram para invadir o Capitólio dos EUA, pensando que a eleição estava defraudada. Se as opiniões de grupos da população estão a ser afetadas a esse ponto grave, isso pode representar riscos severos para a coesão social dentro de uma comunidade e, num nível mais amplo, dentro de uma sociedade. Isso destaca a necessidade de educação para promover a literacia nas redes sociais para mitigar esses riscos mencionados.

Criação e partilha de conteúdo:

É muito importante que ensine aos seus alunos não divulgarem informações privadas ao publicarem conteúdo nas redes sociais. Isso inclui também postar fotos suas e dos seus amigos sem o consentimento deles. Deve-se pedir sempre o consentimento ao publicar informações pessoais de outras pessoas e deve-se evitar fazê-lo sempre que possível. Respeitar a privacidade dos outros é muito importante para evitar possíveis roubos de identidade ou uso indevido dos conteúdos postados por indivíduos mal-intencionados, por exemplo.

É igualmente importante tomar muito cuidado para não assediar os outros, seja acidental ou intencionalmente. Se houver um problema pessoal entre duas pessoas,

é melhor resolver de maneira civilizada e respeitosa, dando a hipótese para ambas as partes expressarem as suas opiniões e talvez até chegar a um entendimento mútuo ou compromisso. Como professor, deve sempre encorajar esse modo de resolver problemas e desencorajar fortemente o uso das redes sociais para *cyberbullying*.

Envolvimento dos adultos:

Se os alunos se sentirem desconfortáveis de alguma forma ou não souberem o que fazer, devem entrar em contacto com um adulto de confiança. É de extrema importância que transmita esta mensagem de forma apropriada, mas determinada, aos seus alunos, pois as repercussões psicológicas do *cyberbullying* são muito severas. É vital que procurem ajuda para interromper o *bullying* o mais rapidamente possível. Tanto o desenvolvimento social quanto os resultados académicos da vítima sofrem com o *cyberbullying*, diminuindo significativamente a sua qualidade de vida. Informe os seus alunos que eles não estão sozinhos e devem procurar ajuda. Também deve dizer-lhes que procurar ajuda não é algo de que se envergonhar, pois alguns podem pensar que pedir ajuda é sinal de fraqueza, quando na verdade é um sinal de coragem e deve ser elogiado.

Questionário para Avaliar em que Medida é Exibida a Dependência Patológica da Internet

O seguinte questionário pode ser usado pelos professores como uma ferramenta para avaliar em que medida os seus alunos podem sofrer de dependência patológica da internet. Nesse caso, é aconselhável procurar ajuda médica e psicológica profissional. Quanto mais altos forem os pontos acumulados em relação às respostas dadas, mais provável é que a pessoa que faz o questionário exiba algum tipo de dependência patológica da internet (Nazir et al., 2019).

Escala de resposta 1-5 (pontuação 1 = nunca, 2 = raramente, 3 = às vezes, 4 = frequentemente e 5 = sempre).

1. Quando não estou na escola, passo muito tempo a usar o meu dispositivo.
2. Sinto a necessidade de passar mais tempo a usar o meu dispositivo.
3. Fico chateado quando não consigo usar o meu dispositivo.
4. Minto aos meus pais sobre a quantidade de tempo que passo a usar o meu dispositivo.
5. Usar o meu dispositivo ajuda-me a esquecer os meus problemas.
6. Não passo tempo com membros da minha família porque prefiro usar o meu dispositivo.
7. Tenho passado cada vez mais tempo no meu dispositivo.
8. Fico chateado quando me pedem para parar de usar o meu dispositivo.
9. Os meus pais tentam parar ou limitar o meu uso do dispositivo, mas não conseguem.
10. Estou a dormir menos porque estou a usar o meu dispositivo.
11. Quando não tenho o meu dispositivo, penso no que faço nele (jogos de vídeo, redes sociais, mensagens de texto, etc.).
12. Fico frustrado quando não consigo usar o meu dispositivo.
13. Tenho problemas com os meus pais sobre a quantidade de tempo que passo a usar o meu dispositivo.
14. Usar o meu dispositivo é a coisa mais importante na minha vida.
15. Usar o meu dispositivo é mais agradável do que fazer outras coisas.
16. Minto aos meus pais sobre o que faço no meu dispositivo.
17. Não consigo controlar o uso do meu dispositivo.
18. Perdi o interesse em hobbies ou outras atividades porque prefiro usar o meu dispositivo.
19. Quando paro de usar o meu dispositivo, não demoro muito para começar a usá-lo novamente.
20. Verifico o meu dispositivo quando estou a fazer o trabalho de casa ou outras coisas importantes.
21. Fico frustrado quando me pedem para parar de usar o meu dispositivo.
22. Discuto com os meus pais quando eles me pedem para parar de usar o meu dispositivo.
23. Gasto muito dinheiro em coisas para o meu dispositivo.
24. Usar o meu dispositivo faz-me sentir melhor quando estou mal.
25. Continuo a usar o meu dispositivo apesar do facto das minhas notas na escola estarem cada vez mais baixas.

Capítulo 4

Plano de Aula 1:

"Utilização Segura das Redes Sociais e Cidadania Digital"

Objetivo: Os alunos irão compreender a importância da utilização segura das redes sociais e desenvolver competências para uma cidadania digital responsável.

Materiais:

1. Quadro branco e marcadores ou uma ferramenta de apresentação digital.
2. Dispositivos com acesso à internet (opcional, dependendo dos recursos da sala de aula).
3. Folhetos ou recursos digitais sobre dicas de segurança nas redes sociais.
4. Cenários interativos ou estudos de caso relacionados com a utilização das redes sociais.

Duração: 75 minutos

Introdução (15 minutos): Atividade quebra-gelo (5 minutos): Comece com uma breve atividade para avaliar a familiaridade dos alunos com as redes sociais. Pergunte sobre as suas plataformas favoritas e se já tiveram experiências positivas ou negativas.

Discussão sobre Cidadania Digital (10 minutos): Defina cidadania digital e discuta a sua importância. Enfatize que ser um cidadão digital responsável inclui a utilização segura e ética das redes sociais.

Atividades Principais (30 minutos): Apresentação Interativa (15 minutos): Utilize uma apresentação para cobrir conceitos-chave relacionados com a utilização segura das redes sociais. Inclua tópicos como configurações de privacidade, etiqueta online, reconhecimento e denúncia de *ciberbullying* e a permanência das pegadas digitais. Discuta exemplos da vida real para tornar a informação relacionável.

Estudos de Caso ou Cenários (15 minutos): Apresente aos alunos cenários interativos ou estudos de caso relacionados com a utilização das redes sociais. Incentive discussões em pequenos grupos onde os alunos possam analisar as situações e desenvolver estratégias para respostas seguras e responsáveis.

Atividade em Grupo (15 minutos): Criar uma Campanha de Segurança nas Redes Sociais (15 minutos): Divida os alunos em pequenos grupos e atribua a cada grupo um tópico específico de segurança nas redes sociais (por exemplo, configurações de privacidade, reconhecimento de fraudes, comunicação respeitosa). Peça a

cada grupo que crie uma pequena campanha que inclua um cartaz, slogan ou uma breve apresentação para educar os colegas sobre o tópico atribuído.

Discussão em Grupo (15 minutos): Apresentações de Grupo e Discussão (10 minutos): Cada grupo apresenta a sua campanha de segurança nas redes sociais à turma. Incentive uma discussão sobre a importância de cada tópico e como os alunos podem aplicar as lições na sua própria utilização das redes sociais.

Reflexão Individual (5 minutos): Diário (5 minutos): Peça aos alunos que reflitam sobre a lição, escrevendo nos seus diários. Peça-lhes para considerar uma coisa que aprenderam sobre a utilização segura das redes sociais e como podem aplicá-la às suas atividades online.

Trabalho de Casa (Opcional):

Envolvimento da Família (Opcional): Incentive os alunos a discutir a lição com as suas famílias. Forneça recursos ou pontos de discussão para que os pais possam participar em conversas sobre a utilização segura das redes sociais em casa.

Avaliação: Avalie a compreensão dos alunos através da participação na aula, colaboração em grupo e qualidade das suas campanhas de segurança nas redes sociais. Utilize as reflexões dos diários para avaliar a compreensão individual e a aplicação dos conceitos da lição.

Ao longo da lição, enfatize a ideia de que a utilização responsável e segura das redes sociais é uma responsabilidade partilhada e que cada indivíduo contribui para criar um ambiente digital positivo.

Capítulo 4

Plano de Aula 2:

"Desenvolver o Pensamento Crítico na Literacia das Redes Sociais"

Objetivo: Os alunos irão aprimorar as suas habilidades de pensamento crítico em relação ao conteúdo publicado online, entendendo como avaliar a credibilidade, viés e impacto potencial das informações nas redes sociais.

Materiais:

1. Quadro branco e marcadores ou ferramenta de apresentação digital.
2. Dispositivos com acesso à internet.
3. Exemplos de publicações de várias plataformas de redes sociais.
4. Folhetos com estruturas ou orientações de pensamento crítico.
5. Pequenos quadros brancos ou papel para atividades individuais ou em grupo.

Duração: 100 minutos

Introdução (15 minutos):

Atividade Quebra-Gelo (10 minutos): Comece com uma atividade breve que destaque a prevalência e influência das redes sociais. Peça aos alunos para partilharem uma publicação recente que acharam interessante ou impactante e discutam porque.

Definir Pensamento Crítico nas Redes Sociais (5 minutos): Apresente o conceito de pensamento crítico no contexto das redes sociais. Enfatize a importância de questionar, analisar e avaliar o conteúdo encontrado online.

Atividades Principais (50 minutos):

Estrutura de Pensamento Crítico (15 minutos): Apresente uma estrutura de pensamento crítico para avaliar o conteúdo online. Concentre-se em elementos como a credibilidade da fonte, intenção do autor, evidências e viés potencial. Discuta cada elemento com exemplos.

Análise de Publicações nas Redes Sociais (25 minutos): Forneça aos alunos exemplos de publicações nas redes sociais. A pares ou em pequenos grupos, peça-lhes que analisem o conteúdo usando a estrutura de pensamento crítico. Incentive discussões sobre se as publicações são credíveis, os erros potenciais presentes e o impacto das informações.

Discussão em Aula (10 minutos): Faça com que cada grupo partilhe a sua análise, levando a uma discussão em classe. Explore diferentes perspetivas e perceções obtidas da avaliação crítica do conteúdo das redes sociais.

Atividade em Grupo (15 minutos):

Criar uma Campanha de Desmistificação (15 minutos): Divida os alunos em grupos e atribua a cada grupo uma publicação popular ou viral das redes sociais. A tarefa deles é pesquisar e determinar se a informação é precisa ou enganadora. Cada grupo deve criar uma campanha que eduque os seus colegas sobre pensamento crítico e como verificar informações.

Discussão em Aula (10 minutos):

Apresentações e Discussão em Grupo (10 minutos): Cada grupo apresenta a sua campanha de desmistificação à turma. Incentive uma discussão sobre os desafios de discernir informações credíveis online e estratégias para a avaliação crítica.

Reflexão Individual (10 minutos):

Escrita nos Diários (10 minutos): Peça aos alunos que reflitam individualmente sobre a lição. O que aprenderam sobre pensamento crítico no contexto das redes sociais? Como podem aplicar essas habilidades às suas interações online?

Tarefa de Casa (Opcional): Tarefa de Verificação de Factos (Opcional): Atribua uma tarefa de verificação de factos onde os alunos necessitam de verificar a precisão de um artigo de notícias ou publicação nas redes sociais. Incentive-os a usar sites de verificação de factos confiáveis e relatar os seus resultados.

Avaliação: Avalie a compreensão dos alunos através da participação nas discussões, a qualidade da sua análise crítica das publicações nas redes sociais e a criatividade e eficácia das suas campanhas de desmistificação.

Nota: Ao longo da lição, saliente a importância de ser um consumidor criterioso de informações online e o papel do pensamento crítico no fomento de uma sociedade digital mais informada e responsável. Pode usar as seguintes imagens para demonstrar a importância na forma como a informação é apresentada ao utilizador. Mudar os pontos de vista pode levar a um significado diferente da imagem.



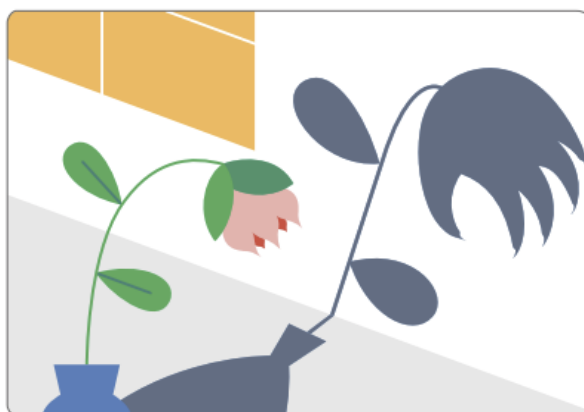
1A



1B



2A



2B



3A



3B

Capítulo 4

Plano de Aula 3:

"Empatia ou Navegar na Empatia num Mundo Digital"

O plano de aula focado nas mensagens online negativas nas redes sociais

Objetivo: Cultivar a empatia entre os alunos, examinando mensagens online negativas nas redes sociais, compreendendo as causas iniciais e desenvolvendo estratégias para respostas empáticas.

Duração: 110 minutos

Introdução (15 minutos):

- Comece com uma breve discussão sobre empatia, a sua importância tanto em interações *offline* como online.
- Conecte a empatia ao mundo digital e às redes sociais, destacando os desafios e oportunidades.

Atividade 1: Estudos de Caso de Interações Online Negativas (30 minutos):

- Apresente estudos de caso ou cenários de mensagens online negativas encontradas em várias plataformas de redes sociais.
- A pares ou em pequenos grupos, peça aos alunos que analisem os estudos de caso, focando-se no impacto emocional tanto para o remetente como para o destinatário.
- Incentive discussões sobre os possíveis motivos por detrás das mensagens negativas e as implicações mais amplas.

Exercício Interativo (15 minutos):

- Realize um exercício interativo onde os alunos partilham as suas experiências pessoais ou observações de interações online negativas.
- Facilite uma discussão orientada sobre como essas situações os fizeram sentir e as possíveis razões por detrás desse comportamento.

Atividade 2: Mapa da Empatia (25 minutos):

- Introduza o conceito de mapeamento da empatia. Em pequenos grupos, forneça grandes folhas de papel ou plataformas digitais para os alunos criarem mapas de empatia.

- Peça aos alunos para identificarem elementos-chave: pensamentos, sentimentos, ações do remetente e o impacto no destinatário em interações online negativas.
- Incentive a criatividade e representação visual nos seus mapas de empatia.

Representação de Respostas Empáticas (15 minutos):

- Atribua cenários derivados dos estudos de caso para representação.
- A pares, os alunos encenam cenários, focando-se em responder com empatia. Enfatize a importância de compreender em vez de reagir.
- Permita a reflexão e o *feedback* após cada representação.

Reflexão e Planeamento de Ações (10 minutos):

- Conduza uma discussão reflexiva sobre as atividades, enfatizando o papel da empatia na resolução de conflitos online.
- Solicite aos alunos para um *brainstorming* de estratégias viáveis para promover a empatia nas redes sociais.

Expressão Criativa (5 minutos):

- Conclua a lição com uma atividade de expressão criativa onde os alunos criam conteúdo digital positivo (por exemplo, cartazes, infográficos ou mensagens curtas) para contrariar a negatividade.
- Partilhe estas criações dentro da turma.

Tarefa de Casa: Atribua um ensaio reflexivo onde os alunos partilhem as suas perceções sobre os desafios de promover a empatia online e proponham formas de fomentar uma comunidade digital mais empática.

Nota: Este plano de aula visa explorar a empatia no contexto de mensagens online negativas através de estudos de caso, exercícios interativos, mapeamento da empatia, representações de papéis e expressão criativa. Oferece uma abordagem variada para envolver os alunos em pensar criticamente e de forma proativa sobre a promoção da empatia no mundo digital.

Capítulo 4

Plano de Aula 4:

"Literacia das Redes Sociais"

Objetivo: Melhorar as competências de literacia das redes sociais dos alunos, capacitando-os para navegar criticamente e de forma responsável nas plataformas digitais.

Duração: 65 minutos

Introdução (10 minutos):

- Discutir brevemente a importância da literacia das redes sociais na era digital.
- Definir termos-chave: literacia das redes sociais, cidadania digital e comportamento online responsável.

Atividade 1: Compreensão da Pegada Digital (15 minutos):

- Explicar o conceito de pegada digital e as suas implicações.
- Discutir como a informação pessoal é partilhada online e as suas potenciais consequências.
- Envolver os alunos numa atividade breve para explorar e analisar as suas próprias pegadas digitais.

Atividade 2: Avaliação da Informação Online (15 minutos):

- Introduzir competências de avaliação crítica para o conteúdo online.
- Discutir a importância da verificação de factos e discernir fontes fiáveis.
- Realizar um exercício interativo onde os alunos avaliam a credibilidade da informação encontrada nas redes sociais.

Atividade 3: Exploração das Definições de Privacidade (10 minutos):

- Orientar os alunos através de uma demonstração de ajuste das definições de privacidade numa plataforma de redes sociais popular.
- Discutir a importância de controlar a informação pessoal e gerir as definições de privacidade.

Atividade 4: Publicação Responsável (10 minutos):

- Discutir o impacto potencial de publicações e comentários nas redes sociais.
- Fornecer orientações para uma publicação responsável, incluindo evitar desinformação e promover um envolvimento positivo.

- Envolver os alunos numa breve discussão sobre as consequências do comportamento online irresponsável.

Reflexão e Perguntas e Respostas (5 minutos):

- Permitir que os alunos reflitam sobre o que aprenderam durante a aula.
- Abrir espaço para perguntas e incentivar os alunos a partilhar os seus pensamentos sobre a literacia das redes sociais.

Tarefa de Casa:

- Atribuir aos alunos a pesquisa e análise de um estudo de caso envolvendo as consequências da desinformação ou comportamento inadequado nas redes sociais.
- Solicitar uma reflexão escrita curta sobre a importância da literacia das redes sociais no panorama digital atual.

Este plano de aula foi concebido para fornecer uma visão abrangente da literacia das redes sociais dentro de um período de 65 minutos. Ele abrange aspetos chave como compreensão da pegada digital, avaliação da informação online, exploração das definições de privacidade e promoção de comportamento online responsável. Podem se feitos ajustes com base nas necessidades e dinâmicas específicas da turma.

Estudos de Caso

Materiais:

1. Quadro branco e marcadores ou uma ferramenta de apresentação digital.
2. Dispositivos com acesso à internet.
3. Exemplos de *posts* de várias plataformas de redes sociais.
4. Folhetos com estruturas ou diretrizes de pensamento crítico.
5. Pequenos quadros brancos ou papel para atividades individuais ou em grupo.

Nível de Ensino: Ensino Básico - 2.º e 3.º Ciclos (6.º ao 9.º ano)

Duração: 110 minutos

Estudo de Caso 1:

Intervenção no Cyberbullying (15 minutos)

Contexto: Sarah, uma estudante de 14 anos, estava a ser vítima de *cyberbullying* numa plataforma de redes sociais. Colegas estavam a publicar comentários ofensivos sobre a sua aparência, causando-lhe angústia emocional.

Questões para Discussão: Pergunte à turma como se sentiriam na situação dela. O que deve Sarah fazer a seguir? Quais podem ser as razões da pessoa que escreveu esta mensagem para a publicar?

Intervenção: O professor, ao tomar conhecimento da situação, iniciou uma discussão em sala de aula sobre o *cyberbullying*. O professor educou os alunos sobre as consequências das suas ações online e a importância da empatia. Além disso, o professor reportou o incidente à administração da escola e envolveu um psicólogo para prestar apoio a Sarah.

Conclusão: A intervenção resultou num aumento da consciencialização sobre o *cyberbullying* entre os alunos. A turma desenvolveu coletivamente um compromisso contra o *cyberbullying*, promovendo um ambiente online mais solidário. Sarah recebeu apoio emocional, e a escola implementou discussões contínuas sobre cidadania digital e empatia.

Estudo de Caso 2:

Conscientização sobre Pegada Digital (15 minutos)

Contexto: Alex, um adolescente de 16 anos, desconhecia a permanência das pegadas digitais. Alex publicou conteúdo inapropriado online, sem perceber o impacto que poderia ter nas admissões universitárias e em futuras oportunidades.

Questões para Discussão: Pergunte à turma se já publicaram conteúdo que possa ser potencialmente prejudicial para futuras oportunidades. Que medidas pode Alex tomar para mitigar os efeitos da sua pegada digital? Os alunos estão conscientes da sua pegada digital? Existem também pegadas das quais não estão cientes? Incentive discussões construtivas entre os alunos e motive-os a questionar crenças pré-existentes para maximizar o sucesso da lição.

Intervenção: O professor ministrou uma aula sobre pegadas digitais, enfatizando as consequências a longo prazo do comportamento online. A turma discutiu exemplos da vida real, e os alunos participaram em atividades para avaliar e gerir as suas pegadas digitais. Além disso, o professor contactou Alex em privado, oferecendo orientação sobre comportamento online responsável.

Conclusão: Alex tornou-se mais consciente do conteúdo partilhado online e trabalhou ativamente para melhorar a literacia digital. A escola implementou um currículo de cidadania digital, educando os alunos sobre a importância de manter uma presença digital positiva.

Estudo de Caso 3:

Educação sobre Configurações de Privacidade (15 minutos)

Contexto: A Emma, uma adolescente de 15 anos, teve as suas informações pessoais expostas online devido às configurações de privacidade negligenciadas nas em suas contas de redes sociais. Ela enfrentou potenciais riscos de estranhos acederem às suas informações.

Questões para Discussão: Pergunte aos seus alunos o que fariam para evitar que isso acontecesse. O que a Emma pode fazer agora? Os alunos consideram as suas configurações de privacidade muito descuidadas? Quais são os potenciais riscos relacionados com configurações de privacidade descuidadas?

Intervenção: A escola organizou um workshop sobre privacidade online e segurança. O workshop abordou a definição de senhas fortes, ajuste de configurações de privacidade e reconhecimento de tentativas de *phishing*. Professores e pais colaboraram para garantir uma mensagem e apoio consistentes.

Conclusão: A Emma e os seus colegas adquiriram uma compreensão melhor sobre privacidade online. A escola estabeleceu uma parceria com especialistas em cibersegurança para fornecer workshops contínuos, garantindo que os alunos permanecessem informados sobre as práticas de segurança online mais recentes.

Estudo de Caso 4:

Verificação de Factos e Desinformação (15 minutos)

Contexto: John, um adolescente de 17 anos, frequentemente partilhava informações sem verificar a sua precisão, contribuindo para a disseminação de desinformação dentro da sua rede social.

Questões para Discussão: Quais os indicadores que os alunos usam para determinar a fiabilidade de uma fonte? Por que é importante verificar os factos? Os alunos conhecem conceitos como bolhas de redes sociais e câmaras de eco? Os alunos conhecem exemplos de uso generalizado de desinformação? O que é a propaganda? Eles conhecem exemplos de propaganda? Como se diferencia a propaganda da realidade? Que tipo de intervenção os alunos recomendam para ajudar John? Eles também partilham conteúdo sem verificar a sua precisão?

Intervenção: O professor integrou uma lição sobre literacia mediática e verificação de factos no currículo. Os alunos aprenderam a avaliar fontes, identificar informações confiáveis e discernir notícias falsas. O professor também envolveu John numa conversa individual, fornecendo recursos sobre verificação de factos e pensamento crítico.

Conclusão: John tornou-se mais criterioso sobre as informações que partilhava. A escola implementou um clube de literacia digital, capacitando os alunos a combater ativamente a desinformação, promovendo a verificação de factos e a partilha responsável de informações.

Estudo de Caso 5:

Promoção de Comportamento Positivo Online (15 minutos)

Contexto: Sophia, uma adolescente de 13 anos, foi vítima de negatividade online. A sua autoestima foi afetada devido a comentários negativos e comparações entre colegas nas redes sociais.

Questões para Discussão: Eles identificam-se com a Sophia? O que é empatia? Eles culpam a Sophia pelas suas inseguranças? É normal sentir-se inseguro em relação a algumas coisas? Deve-se ter vergonha de pedir ajuda nessas situações? O que faria para evitar que isso acontecesse? Como intervir para ajudar a Sophia?

Intervenção: O orientador escolar iniciou um programa de mentoria entre pares focado em comportamento online positivo. Alunos mais velhos atuaram como mentores, orientando os mais jovens sobre cidadania digital, empatia e construção de uma comunidade online de apoio. A escola também organizou uma campanha liderada pelos alunos promovendo a gentileza online.

Conclusão: A Sophia experimentou um aumento na confiança e no apoio dos seus colegas. O programa de mentoria tornou-se uma iniciativa escolar ampla, influenciando positivamente a cultura online. A escola continuou a enfatizar o comportamento positivo por meio de campanhas e atividades contínuas.

Material Adicional (15 minutos): Pode usar o seguinte material para sensibilizar e promover empatia em relação ao *cyberbullying* entre os seus alunos. Pode dividi-los em grupos ou discutir as mensagens como uma turma. Pergunte-lhes que emoções cada mensagem individual evoca neles. Como reagiriam? Eles já encontraram mensagens, assim, antes? O que fariam se essas mensagens fossem direcionadas a eles? Se acreditarem que sim, como poderiam as mensagens ser consideradas ofensivas?

Am I the only one who thinks Shanna looks kinda like a little green alien?

You can only join our group if you give me the login to your account.

No offense but your handwriting is a mess so you should probably switch groups for this project.

This makes me cringe—who told her she can sing??

Everybody wear purple tomorrow but don't tell Lilly.

LOL Connor is the only one in class not going on the camping trip this weekend.

Sorry I don't think you can come to my party. It'll cost too much money.

Reflexão Individual (15 minutos):

Reveja com os seus alunos o que aprenderam hoje.

Conseguiram colocar-se no lugar de todos? Sentem-se seguros ao usar a internet? Pergunte-lhes qual acham que é a prevalência do *cyberbullying*. Surpreenda-os com o facto de que, em cada turma, composta por 20 alunos, em média 1-2 alunos já vivenciaram *cyberbullying*. Pode, então, concluir, perguntando-lhes como podem ajudar os colegas que possam estar a passar por isso.

Trabalho de Casa (opcional): Peça aos seus alunos para pesquisar a sua pegada digital para entenderem quão vasta ela pode ser. Peça-lhes para pesquisarem como identificar informações falsas, como fazer *fact-checking* e apresentar isso em sala de aula. Peça aos seus alunos para pesquisarem quais são as consequências do *cyberbullying* para as vítimas.

Pode aproveitar a literacia multimodal para aumentar o sucesso da aprendizagem além de usar esses planos de aula. A seguinte definição de literacia multimodal é fornecida primeiro e depois passa para a importância da multimodalidade na educação.

Definição de Literacia Multimodal:

- A literacia multimodal descreve o estudo da linguagem em que múltiplos modos de significado são combinados.
- De acordo com a Enciclopédia de Pesquisa da Oxford, modos de significado são "recursos ou estruturas semióticas moldadas social e culturalmente para fazer significado". Isso significa que exemplos de modos incluem fala, gesto, linguagem escrita, desenhos, imagens, música, etc. Qualquer coisa que possa expressar um significado.
- A nossa sociedade sempre usou diferentes modos para se expressar. No entanto, o aumento da internet e o aumento da globalização aumentaram inegavelmente o número de textos multimodais que circulam constantemente pelo mundo. Por causa disso, muitos textos que encontramos diariamente incluem diferentes modos. Artigos usam linguagem escrita e imagens, notícias usam vídeos e arquivos de áudio, e entretenimento, atualmente, inclui movimento, vídeos, fala, arquivos de áudio, música, imagens, desenhos e mais.
- A literacia multimodal é a capacidade de aceder e analisar textos multimédia, bem como criar textos multimodais e expressar-se através da criação de tais textos. É importante ter habilidades de literacia multimodal,

pois a quantidade de textos multimodais poderia sobrecarregar indivíduos e eles também podem não ser capazes de usar e interpretar corretamente textos multimodais e as interações entre os diferentes modos.

Importância da Multimodalidade na Educação

- É sabido que as crianças combinam diferentes modos muito antes de frequentarem instituições educativas como creches, pré-escolas ou escolas. Elas falam, desenharam, cantam e representam ao mesmo tempo, principalmente para entretenimento, mas também para comunicar as suas emoções sem usar palavras.
- A educação multimodal já está incorporada nos currículos de vários países, incluindo os Estados Unidos da América, Canadá, Austrália, Singapura, Suécia e Austrália. Por exemplo, no currículo australiano, o currículo de inglês "visa garantir que os alunos (...) aprendam a ouvir, ler, ver, falar, escrever, criar e refletir sobre textos falados, escritos e multimodais cada vez mais complexos e sofisticados numa variedade crescente de contextos com precisão, fluência e propósito" (ACARA, 2015, citado em Mills e Unsworth, 2017). Isso mostra que há ênfase em aproximar os alunos da multimodalidade em todos os níveis de ensino. No entanto, isso não significa necessariamente que a avaliação do conhecimento também examine as habilidades de literacia multimodal dos alunos, pois não é o caso nos Estados Unidos, Inglaterra ou Austrália. Aqui, os testes dos alunos são principalmente baseados ou apenas na linguagem escrita, e não incluem imagens ou arquivos de áudio.
- Os pesquisadores consideram necessário transformar o currículo e os métodos educativos atuais para preparar melhor os alunos para a sociedade multimodal em que vivemos agora (Mills, 2015A, citado em Mills e Unsworth, 2017). Crianças e jovens na nossa sociedade precisam da multimodalidade na educação para lidar com um mundo que se torna cada vez mais digitalizado e complexo à medida que o tempo avança.

8. Referências

- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.
- Brough M., Literat I., Ikin A. (2020) "Good social media?": underrepresented youth perspectives on the ethical and equitable design of social media platforms. *Social Media + Society* 6(2): 1–11.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S. and Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43(0): 28-34.
- Cho, H., Cannon, J., Lopez, R., & Li, W. (2022). Social media literacy: A conceptual framework. *New Media & Society*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
- Cho H, Li W, Shen L, et al. (2019) Social media and attitude toward e-cigarette use among adolescents: motivations, mediators and moderators. *Journal of Medical Internet Research* 21(6): e14303.
- Cho H, Shen L, Wilson KM (2014) Perceived realism: dimensions and roles in narrative persuasion. *Communication Research* 41(6): 828–851.
- Cvetkovitch G. (1999) The attribution of social trust. In: Cvetkovich G, Lofstedt R (eds) *Social Trust and the Management of Risk*. London: Earthscan, pp. 53–61.
- Earle T. C., Cvetkovich G. T. (1995) *Social Trust: Toward a Cosmopolitan Society*. Westport, CT: Praeger.
- El Asam, A., Samara, M. and Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addict. Behav.* 90: 428-436. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.09.007.
- Eskandari, H., & Baratzadeh Ghahramanloo, N. (2020). Investigating the mediating role of social support in the relationship between addiction
- social network, media literacy and emotional intelligence. *Journal of Cyberspace Studies*, 4(2), 129-151.

- Floros, G. and Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction, and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3): 529-534.
- Gillespie, T. (2014). The relevance of algorithms. In *Media technologies* (pp. 167–194). MIT Press..
- Kahan D. M., Braman D., Gastil J., et al. (2007) Culture and identity-protective cognition: explaining the white male effect in risk perception. *Journal of Empirical Legal Studies* 4(3): 465–505.
- Lin, L., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J.B., Hoffman, B.L., Giles, L.M. and Primack, B.A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4): 323-331.
- Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19(5), 657–670.
- Lu, X. and Yeo, K.J. (2015). Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45: 235-242.
- Machimbarrena, J.M. González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy- Fargues, M., Álvarez-Bardón, A., and Tejero B. (2019). Profiles of problematic Internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life, *Int J Environ Res Public Health*, 16(20): 3877.
- Morgan, C., Webb, R.T., Carr, M.J., Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, C.A., ... Ashcroft, D.M. (2017). Incidence, clinical management, and mortality risk following self-harm among children and adolescents: A cohort study in primary care. *BMJ* (Online), 359. doi: 10.1136/bmj. J4351.
- Mihailidis P. (2018) Civic media literacies: re-imagining engagement for civic intentionality. *Learning, Media, and Technology* 43(2): 152–164.
- Miller J. M., Saunders K. L., Farhart C. E. (2016) Conspiracy endorsements as motivated reasoning: the moderating roles of political knowledge and trust. *American Journal of Political Science* 60(4): 824–844.
- Mills, K. A., & Unsworth, L. (2017). *Multimodal literacy*. Oxford University Press

- Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. and Beutel, M.E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behav. Inf. Technol*, 33(7): 757-766.
- Nazir S. Hawi, Maya Samaha, and Mark D. Griffiths *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2019 22:12, 771-778, <https://www.liebertpub.com/action/showCitFormats?doi=10.1089%2Fcyber.2019.0132>.
- Pearse, J. (2021). The importance of social media literacy, *New Digital Age*, <https://newdigitalage.co/social-media/the-importance-of-social-media-literacy/>
- Rachels, J. (1975). Why privacy is important. *Philos Public Aff*, 4(4), 323–333
- Seargeant, P., & Tagg, C. (2019). Social media and the future of open debate: A user-oriented approach to Facebook's filter bubble conundrum. *Discourse, Context & Media*, 27, 41-48.
- Takahashi, M., Adachi, M., Nishimura, T., Hirota, T., Yasuda, S., Kuribayashi, M. and Nakamura, K. (2018). Prevalence of pathological and maladaptive Internet use and the association with depression and health-related quality of life in Japanese elementary and junior high school-aged children. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol*, 53: 1349-1359.
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. and Martin, J.N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S .adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*.17-3 :(1)6.
- Udupa, J. K., & Samarasekera, S. (1996). Fuzzy connectedness and object definition: Theory, algorithms, and applications in image segmentation. *Graphical models and image processing*, 58(3), 246-261
- Woods, H.C. (2016). Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51: 41-49.
- (2020). "What is media literacy, and why is it important?", *Common Sense Media*, [What is media literacy, and why is it important? | Common Sense Media](#)



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material Educacional

Capítulo 5:

A dependência dos videojogos

Desenvolvido por:

Financiado pela União Europeia. As opiniões expressas são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva de Educação e Cultura da União Europeia (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



CAPÍTULO 5: A DEPENDÊNCIA DOS VIDEOJOGOS

Índice

1. Introdução.....	202
2. Objetivos de aprendizagem.....	203
3. Videojogos.....	205
3.1 Definição de videojogos.....	206
3.2 História dos videojogos	206
3.3 Tipos de videojogos.....	207
3.4 Situação atual do uso dos videojogos.....	208
4. Dependência dos videojogos.....	209
4.1 Definição de dependência dos videojogos.....	209
4.2 Sintomas de dependência dos videojogos.....	210
4.3 Consequências da dependência dos videojogos.....	210
4.4 Fatores de risco e razões.....	211
5. Tratamento da dependência dos videojogos.....	213
5.1 Ajuda que os pais podem fornecer	213
5.2 Outros métodos de tratamento	215
6. Métodos de prevenção.....	216
6.1 O papel dos professores	216
6.2 O papel dos pais.....	218
7. Jogos saudáveis.....	220
8. Programa de intervenção.....	221
9. Planos de aula.....	224
10. Estudos de caso.....	230
11. Referências.....	237

1. Introdução

O crescente número de jogadores, ou utilizadores de videojogos, no mundo em constante evolução do entretenimento digital coincide com um aumento preocupante no perigo da dependência de videojogos. Embora o propósito original dos videojogos fosse o divertimento, existem sérios riscos associados à dependência que podem afetar as interações sociais, a saúde mental e física, o desempenho académico e as aspirações profissionais.

Nesta investigação minuciosa, desvendamos a teia complexa dos videojogos, explorando a dura realidade da dependência. Não nos limitamos a explicar as coisas; queremos fornecer aos pais e educadores ferramentas práticas para intervenção e prevenção. Especialmente, visamos o grupo mais vulnerável, que são as crianças e os adolescentes.

Esta iniciativa educacional mergulha mais fundo no complexo domínio da dependência de videojogos no Capítulo 5, à medida que a tecnologia nos conduz a uma era em que os jogos são um aspeto intrínseco da sociedade moderna. Compreender as muitas subtilidades e efeitos é apenas um dos objetivos; outro é fornecer aos leitores informações úteis sobre ações possíveis.

A história ocorre numa era de tecnologia em rápida evolução, quando os videojogos têm um impacto significativo na vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Ao realizar esta investigação, esperamos promover uma estratégia proativa que interrompa a epidemia de dependência de videojogos, fornecendo conhecimento, assistência e medidas preventivas.

Este capítulo é meticulosamente estruturado para guiar os alunos pelo intrincado domínio da dependência de videojogos. Cada secção é projetada para desvendar as camadas da cultura dos videojogos, os sintomas de dependência, as consequências e várias abordagens de tratamento e prevenção.

Exploração dos Videojogos: O capítulo começa com uma exploração dos videojogos, abrangendo a sua definição, evolução histórica, diversos géneros e o estado atual de uso. Esta compreensão fundamental prepara o terreno para uma exploração abrangente dos desafios associados à dependência de videojogos.

Compreensão da Dependência de Videojogos: O capítulo aprofunda-se no cerne da questão, definindo a dependência de videojogos e lançando luz sobre os seus sintomas, consequências, fatores de risco e causas. Este tema tem como objetivo equipar os alunos com uma compreensão das complexidades em torno da dependência dos videojogos.

Tratamento e Estratégias de Prevenção: Este capítulo orienta os alunos pelo processo de recuperação ao delinear diferentes formas de tratamento e os papéis de apoio

que os pais e professores podem desempenhar. Também examina abordagens alternativas e programas de tratamento profissional para a dependência de videojogos. Além disso, são examinadas técnicas de prevenção, destacando as responsabilidades críticas que os pais e educadores têm em ajudar as crianças a desenvolverem relações positivas com os videojogos.

Promoção de um Jogo Saudável: O capítulo discute a ideia de jogo saudável à luz da importância do equilíbrio. Para promover uma experiência de jogo feliz e produtiva, este tema defende uma abordagem consciente à interação com videojogos.

Programas de Intervenção e Estudos de Caso: O capítulo aborda programas de intervenção, oferecendo aos pais e educadores perspetivas úteis sobre como apoiar ativamente aqueles que estão a lutar contra a dependência de videojogos. Análises de estudos de caso reais fornecerão instâncias concretas de dificuldades e soluções eficazes.

Referências: Uma lista de referências completa, cuidadosamente selecionada de fontes confiáveis e pesquisas, está incluída no curso para melhorar o processo de aprendizagem. Isso permite que os alunos se aprofundem mais no terreno complexo da dependência de videojogos.

Em conclusão, o **Capítulo 5** pretende ser um manual abrangente e educativo que fornece aos alunos as informações e recursos necessários para compreender, tratar e evitar eficazmente a dependência de videojogos.

2. Objetivos de Aprendizagem

Os videojogos tornaram-se uma força dominante na tecnologia, cativando mentes e moldando atividades de lazer em todo o mundo. Desde aventuras pixelizadas até reinos virtuais imersivos, eles entranharam-se nas nossas vidas diárias. No entanto, preocupações sobre possíveis armadilhas, particularmente a dependência de videojogos, persistem à medida que este meio de entretenimento digital continua a prosperar.

Com experiências que variam de aventuras emocionantes a tarefas desafiadoras cerebralmente, os videojogos, nas suas muitas formas, proporcionam uma fuga interativa para diferentes mundos. Esses ambientes virtuais, sejam acedidos por meio de consolas, PCs ou dispositivos móveis, são agora um componente essencial do nosso tecido cultural.

Partimos numa viagem histórica para observar o desenvolvimento dos videojogos, desde as alegrias simples dos clássicos de *Arcade* até às tramas intrincadas e visuais realistas que caracterizam as experiências de jogo modernas.

Existe um mundo virtual para cada jogador, graças à vasta gama de géneros, que apelam a uma ampla variedade de interesses e inclinações. Quer se trate das profundezas estratégicas dos jogos de interpretação de papéis, da emoção rápida dos jogos de ação ou da narrativa imersiva dos jogos de aventura, há algo para todos.

Não há como negar a onnipresença dos videojogos no mundo moderno. Desde o surgimento de plataformas multijogador online e a acessibilidade geral de consolas de jogos e dispositivos móveis, indivíduos de todas as faixas etárias encontram-se frequentemente absorvidos em experiências virtuais.

Mas o encanto cativante destes mundos virtuais também levantou uma sombra, um problema que precisa de ser abordado: a dependência de videojogos. Examinamos as camadas complexas do comportamento obsessivo de jogar e seus efeitos sobre as pessoas à medida que investigamos este fenómeno.

A expressão "dependência de videojogos", que ecoa pelos corredores digitais, descreve um hábito de jogo excessivo e obsessivo que se torna incontrolável e interfere com as atividades do dia-a-dia.

A dependência de videojogos pode ser diagnosticada ao procurar os sinais e sintomas característicos nas ações daqueles que sucumbem à sedução da tecnologia. Esses sinais, que vão desde mais tempo de ecrã até ao abandono de responsabilidades, atuam como sinais de aviso.

A dependência de videojogos pode ter efeitos no mundo real além dos cenários pixelizados. Estes efeitos podem incluir mau desempenho académico, relações tensas e efeitos negativos na saúde mental e física.

Para compreender a dependência de videojogos, é necessário examinar os muitos elementos que contribuem para a sua formação, incluindo elementos psicológicos, ambientais e pessoais que tecem uma teia complexa de comportamento problemático de jogo. Uma estratégia abrangente que combine intervenção profissional, apoio familiar e dedicação pessoal é necessária para abordar a dependência de videojogos. Diversas abordagens terapêuticas servem como raios de esperança durante o processo de cura.

A dependência de videojogos pode ser identificada, tratada e prevenida pelos pais que atuam como guias no deserto digital ao comunicarem com os seus filhos, estabelecerem limites e incentivarem-nos a seguir outros hobbies.

No cruzamento entre educação e tecnologia, os educadores desempenham um papel crucial na luta contra a dependência de videojogos ao aumentarem a consciencialização, educarem os alunos e trabalharem em conjunto com os pais.

Procurar a ajuda de especialistas em saúde mental torna-se um passo essencial no caminho da recuperação para pessoas envolvidas no domínio da séria dependência. Para além dos procedimentos de tratamento convencionais, técnicas alternativas como a meditação *mindfulness* e a terapia cognitivo-comportamental proporcionam mais formas de combater a dependência de videojogos.

A chave para reduzir os perigos associados à dependência de videojogos é a prevenção. Podemos fortalecer as pessoas contra a tentação do excesso, encorajando a atenção plena, estilos de vida digitais equilibrados e bons hábitos de jogo. É crucial entender que, apesar do potencial aparentemente infinito da era digital, a dependência de videojogos requer uma abordagem cautelosa e deliberada à medida que investigamos o problema. Com a ajuda de educadores, pais, especialistas em saúde mental e pessoas, podemos enfrentar esses desafios.

3. Videojogos

Os estudantes vão concentrar-se nos seguintes temas nesta secção:

- Obter uma compreensão abrangente dos videojogos ao investigarem a sua definição, tipos, evolução histórica e aplicações presentes e adquirir a capacidade de articular precisamente o que são os videojogos, particularmente o seu aspeto digital interativo. Eles vão examinar a evolução dos videojogos ao longo da história, notando pontos de viragem significativos e avanços.
- Reconhecer a diversidade do ambiente de jogos e dividir os videojogos em diferentes géneros. Vamos analisar o estado atual do consumo de videojogos, tendo em conta os impactos sociais e as tendências. Examinar a ideia de dependência de videojogos, tendo em conta a sua definição, sinais, efeitos e causas subjacentes.
- Identificar claramente a dependência de videojogos e distingui-la do jogo regular. Determinar os sinais de dependência de videojogos diferenciando entre jogo moderado e excessivo. Considerar os efeitos da dependência de videojogos e avaliar as possíveis repercussões e efeitos da dependência de videojogos na saúde mental e bem-estar geral.
- Investigar os fatores de risco e causas subjacentes que levam ao surgimento da dependência de videojogos. Examinar uma variedade de abordagens terapêuticas, tais como terapia profissional, medidas preventivas e apoio parental e educacional.

- Analisar o papel de apoio que os pais podem desempenhar em ajudar os seus filhos a superar a dependência de videojogos e examinar os métodos pelos quais os educadores podem ajudar a combater e prevenir a dependência de videojogos na sala de aula. Além disso, vamos examinar técnicas alternativas para tratar a dependência de videojogos, tendo em conta abordagens holísticas e escolhas de tratamento profissional para aqueles que são viciados em videojogos.
- Examinar de perto como os pais e professores podem ajudar a promover bons hábitos de jogo e prevenir a dependência de videojogos.
- Descobrir como os professores podem ajudar proactivamente os alunos a evitar a dependência de videojogos. Reconhecer os deveres fundamentais dos pais na regulação e prevenção da dependência de videojogos dos seus filhos.
- Enfatizar o valor do estabelecimento de um equilíbrio saudável no uso de videojogos e promover práticas de jogo apropriadas. Examinar como os programas de intervenção são criados e postos em prática com o objetivo de tratar com sucesso a dependência de videojogos. Examinar estudos de caso do mundo real que destacam estratégias eficazes, obstáculos e aplicações na luta contra a dependência de videojogos.
- Consultar uma seleção cuidadosamente escolhida de referências de artigos de pesquisa fiáveis para aprender mais sobre dependência de videojogos, opções de tratamento e estratégias de prevenção.

3.1 Definição de Videojogos

Um videojogo é um jogo eletrónico ou digital jogado num ecrã de vídeo, geralmente uma televisão, um monitor de computador, uma consola de jogos ou um dispositivo móvel, através da interação com uma interface. Muitas vezes incorporam métodos áudio, visuais e interativos para envolver os jogadores num mundo ou cenário virtual. Os videojogos podem ser jogados *offline* ou *online*, e por vezes também com vários jogadores.

3.2 A História dos Videojogos

O conceito de videojogos remonta aos primeiros programas de computador e experiências nos anos 1950 e 1960. Estes primeiros jogos eram frequentemente baseados em texto e tinham elementos gráficos limitados. Também não eram tão acessíveis à população em geral como são hoje.

Na década de 1970, surgiu o primeiro videojogo de *arcade* comercialmente bem-sucedido, incluindo jogos conhecidos como "Pong" e "Space Invaders". Estes jogos

lançaram as bases para a indústria de jogos de *arcade* e para a indústria de jogos em geral.

O lançamento de consolas de jogos domésticos, como o Atari 2600 e o *Nintendo Entertainment System* (NES) no final da década de 1970 e na década de 1980, trouxe os videojogos para as casas das pessoas e tornou-os mais acessíveis a um público mais amplo.

Em 1983, a indústria de videojogos enfrentou uma grave crise devido à saturação de jogos de baixa qualidade e saturação do mercado. Isso levou à falência de várias empresas de jogos. No entanto, a indústria recuperou no final dos anos 1980 com o lançamento do *Sega Genesis* e do *Super Nintendo Entertainment System* (SNES). Os anos 1990 trouxeram inovações, como gráficos 3D, que transformaram a experiência de jogo e os tornaram mais atrativos.

Entre os anos 1990 e 2000, os jogos online multijogador tornaram-se populares devido à introdução da internet. Nos anos 2000, a introdução dos smartphones levou ao aumento dos jogos móveis, com jogos populares como "Angry Birds" e "Candy Crush".

Hoje, existe uma variedade de tipos diferentes e de alta qualidade de videojogos, o que significa que todos podem encontrar um tipo de jogo que gostam. No futuro, prevê-se que tecnologias como a realidade virtual (VR) e a realidade aumentada (AR) se expandam, permitindo que os jogadores se envolvam em mundos virtuais ou interajam com o seu ambiente real.

3.3 Tipos de Videojogos

Existem muitos tipos diferentes de videojogos, que variam no género, na quantidade de jogadores que podem jogar simultaneamente, se os podes jogar online ou offline, e no dispositivo em que os podes jogar.

Existem vários géneros de videojogos. Exemplos incluem jogos de ação que enfatizam desafios, incluindo combate, exploração e tarefas baseadas em reflexos (por exemplo, "Assassin's Creed" e "Tomb Raider"), jogos de aventura que combinam jogabilidade orientada pela narrativa, resolução de quebra-cabeças e exploração com histórias complexas e desenvolvimento de personagens (por exemplo "The Legend of Zelda" e "Monkey Island"), jogos de simulação onde são replicadas atividades ou cenários da vida real (por exemplo "The Sims" ou "Microsoft Flight Simulator"), jogos de desporto e corrida que simulam desportos e corridas do mundo real (por exemplo "FIFA" e "Need for Speed"), e muitos mais (incluindo jogos de quebra-cabeças, jogos de terror, jogos educativos, jogos de guerra, etc.).

Estes diferentes géneros de jogos podem ser jogados com uma quantidade diferente de jogadores, dependendo do tipo de jogo. Isso também está

relacionado com o facto de o jogo pode ser jogado online ou não, já que os jogos online tendem a permitir mais participantes. Um exemplo disso são os jogos online multijogador massivos (MMO) que permitem que um grande número de participantes interaja num mundo online.

No entanto, os jogos online nem sempre precisam de permitir que muitas pessoas joguem simultaneamente. No FIFA, por exemplo, podes jogar online, mas apenas com uma outra pessoa, que é então o teu oponente. Além disso, se jogares um jogo num dispositivo com várias consolas, também podes jogar com outras pessoas sem que o jogo tenha que ser um jogo online. Alguns jogos também permitem que várias pessoas joguem juntas sem terem consolas diferentes. Nestes jogos, os jogadores geralmente jogam um após o outro e não simultaneamente, embora haja também algumas exceções aqui, onde os jogadores jogam no mesmo dispositivo ao mesmo tempo (isso aplica-se a alguns jogos que podem ser jogados no *smartphone*).

Em conclusão, a grande variedade de videojogos satisfaz as diversas preferências e interesses dos jogadores, o que torna os videojogos atrativos.

3.4 A Situação Atual do Uso de Videojogos

O número de jogadores ativos (significando pessoas que jogam videojogos) está constantemente a aumentar, ano após ano. Isto pode ser observado no seguinte gráfico:

Year	Number of Gamers	Increase	Increase Rate
2015	2.03 billion	-	-
2016	2.17 billion	140 million	↑ 6.9%
2017	2.23 billion	160 million	↑ 7.37%
2018	2.49 billion	160 million	↑ 6.87%
2019	2.64 billion	150 million	↑ 6.02%
2020	2.81 billion	170 million	↑ 6.44%
2021	2.96 billion	150 million	↑ 5.34%
2022	3.09 billion	130 million	↑ 4.39%
2023	3.22 billion	130 million	↑ 4.21%
2024	3.32 billion	100 million	↑ 3.11%

Imagem 1: Gráfico do Número de Jogadores em Todo o Mundo de 2015 a 2024 (Harscha, Kiran, 2023)

O gráfico publicado em 2023 fornece informações sobre o número de jogadores em todo o mundo de 2015 a 2023 e uma estimativa do número de jogadores em todo o mundo em 2024. Como se pode observar, o número de jogadores tem vindo a aumentar de 2,03 mil milhões em 2015 para 3,22 mil milhões em 2023, e estima-se que aumente ainda mais para 3,32 mil milhões em 2024. Além disso, é possível ver que a taxa de crescimento está a diminuir. Estima-se que o número de jogadores em todo o mundo atinja o pico em 2027 (statista, 2023).

Existem várias razões que podem ter contribuído para o crescimento do número de utilizadores de videojogos, incluindo a crescente acessibilidade aos videojogos e o aumento da acessibilidade à internet. A maioria das pessoas joga para passar o tempo, para entretenimento ou para escapar das suas vidas diárias.

4. Dependência de Videojogos

4.1 Definição de Dependência dos Videojogos

A dependência de videojogos, também conhecida como transtorno de jogo, caracteriza-se pela utilização excessiva e compulsiva de videojogos que leva a um sofrimento significativo ou a uma deterioração em várias áreas da vida. Foi reconhecida como uma condição de saúde mental e está incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A OMS reconheceu a dependência de videojogos em 2018, quando foi incluída no novo catálogo da CID-11 sob o diagnóstico oficial de "Transtorno de Jogo". Isto significa que o comportamento problemático e prejudicial associado à dependência de videojogos foi, a partir desse momento, classificado como uma doença. A decisão da OMS de incluir o transtorno de jogo no catálogo da CID-11 e, assim, reconhecê-lo oficialmente como uma doença, foi amplamente debatida entre os especialistas. Houve preocupações de que especialmente os jovens pudessem ser classificados como dependentes ou estigmatizados devido ao seu entusiasmo pelo hobby dos videojogos. Por outro lado, os especialistas acreditavam que classificar as pessoas com dependência de videojogos como doentes era benéfico, pois fornecia uma base mais sólida para o desenvolvimento futuro de pesquisa, diagnósticos e terapia para a dependência de videojogos, de forma a ajudar da melhor maneira possível aqueles que são afetados. Devido a este debate, a OMS destacou que reconhece que a dependência de videojogos se manifesta de forma diferente para diferentes indivíduos, e que, portanto, não é possível dar uma definição geral de quantas horas de jogo uma pessoa é considerada viciada em videojogos.

Quanto à informação demográfica sobre o transtorno de jogo, a CID-11 afirma que os homens são mais frequentemente afetados pelo transtorno de jogo durante a adolescência e a idade adulta (entre os 12 e os 20 anos), mas que as raparigas,

embora menos frequentemente diagnosticadas, podem ser mais propensas a desenvolver problemas emocionais ou comportamentais.

4.2 Sintomas de Dependência dos Videojogos

De acordo com a CID-11, um transtorno de jogo é "caracterizado por um padrão de comportamento de jogo persistente ou recorrente" e manifesta-se pelos seguintes aspetos:

- Controlo prejudicado sobre a atividade de jogo, incluindo o seu início, frequência, duração e fim.
- Se o jogo tem uma prioridade aumentada e prevalece sobre outros interesses de vida e atividades diárias. Isso pode levar os indivíduos a negligenciarem a sua saúde.
- Se as atividades do jogo continuarem apesar de consequências negativas e do reconhecimento dessas consequências.

A CID-11 também menciona que o padrão de comportamento de jogo que possui os aspetos dos três pontos deve existir por um período prolongado de tempo e que indivíduos com um transtorno de jogo podem sentir a necessidade de aumentar a duração ou frequência do seu comportamento de jogo ou jogar jogos mais desafiantes para manter ou exceder a excitação que sentem. Indivíduos com transtornos de jogo também podem experimentar sintomas de abstinência, como frustração, tristeza e agressão verbal ou física.

A CID-11 elabora ainda mais, afirmando que um transtorno de jogo frequentemente coocorre com outros distúrbios, incluindo ansiedade, distúrbios relacionados ao medo, transtorno de défice de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Também é importante distinguir o transtorno de jogo do jogo perigoso, que se refere a pessoas que apresentam comportamento de jogo problemático que aumenta o risco de problemas de saúde física ou mental, mas ainda não atingiu a extensão de um transtorno de jogo.

4.3 Consequências da Dependência de Videojogos

Embora as consequências de uma dependência de videojogos, assim como todas as formas de dependência, não possam ser generalizadas devido à individualidade de cada pessoa, existem alguns aspetos e consequências que a maioria das pessoas com dependência de videojogos experimentam.

Em primeiro lugar, existem padrões que podem ser observados em crianças e adolescentes que desenvolvem uma dependência de jogos. Na idade até aos seis

anos, a extensão e intensidade do consumo de videojogos correlacionam-se claramente com os distúrbios do desenvolvimento da linguagem cada vez mais identificados pelos médicos. A partir dos sete anos, existem correlações claras entre o desempenho académico, TDAH e distúrbios relacionados com a socialização e a duração do uso de videojogos. Na adolescência, há um aumento nos distúrbios do sono e também nos distúrbios de ansiedade, que são considerados precursoras de depressão posterior. A obesidade na infância e adolescência correlaciona-se com o consumo extremo de videojogos e especialmente com a quantidade de doces e bebidas açucaradas consumidas.

Em segundo lugar, pode-se dizer que, em geral, o jogo excessivo pode ter efeitos adversos na saúde física, levando a estilos de vida sedentários e problemas de saúde relacionados (Griffiths et al., 2016). Isto deve-se ao facto de as pessoas com transtorno de jogo priorizarem o jogo em detrimento do autocuidado e dos aspetos relacionados com a saúde da vida, incluindo exercício, alimentação, check-ups médicos regulares e higiene. Também pode afetar a saúde mental, contribuindo para sintomas de depressão, ansiedade e isolamento social (Mentzoni et al., 2011).

Em terceiro lugar, as consequências de uma dependência de videojogos transferem-se também para outras partes da vida que não incluem diretamente a saúde. Uma dependência de videojogos tem um impacto sério na vida académica dos adolescentes, pois ficar acordado toda a noite e distúrbios do sono fazem com que a concentração na escola diminua. Além disso, os trabalhos de casa quase nunca são feitos, e muitos jovens viciados em jogos abandonam a escola, pois vêm o jogo como mais importante ou não conseguem parar. O transtorno de jogo tem efeitos semelhantes na vida profissional dos indivíduos, pois deixam de ir ao trabalho e de se esforçar, o que muitas vezes leva ao desemprego e, consequentemente, a dificuldades financeiras e pobreza. Além disso, a falta de contactos sociais e o isolamento na juventude impedem a pessoa afetada de dar passos naturais de desenvolvimento, como construir amizades e experiências românticas e sexuais.

Em conclusão, os transtornos de jogo têm consequências devastadoras na vida das pessoas e, portanto, devem ser levados a sério.

4.4 Fatores de Risco e Razões

As crianças e adolescentes representam um grupo particularmente vulnerável ao desenvolvimento de padrões arriscados e patológicos no uso de videojogos devido aos processos incompletos de maturação neuronal, às extensas tarefas de desenvolvimento a serem dominadas na adolescência e às provas emocionais durante a puberdade. Os videojogos despertam o desejo de aventura e satisfazem a necessidade de sucesso. Isso, juntamente com a diversidade de videojogos e a sua constante evolução, torna-os muito tentadores para crianças e adolescentes. As dependências de videojogos também podem surgir devido a razões

psicológicas, como frustração, insatisfação, falta de autoestima e o desejo de se distanciar dos obstáculos que se experienciam na vida.

Como a dependência de videojogos é uma forma de dependência, pode ser explicada com a tríade do desenvolvimento da dependência de Kielholz e Ladewig (1973), que é usada para explicar o desenvolvimento das dependências.

Kielholz e Ladewig perceberam que uma dependência geralmente tem causas em três áreas diferentes: a personalidade da pessoa afetada, as características do objeto/substância aditiva e a família, ambiente e sociedade da pessoa afetada. No contexto de uma dependência de videojogos, estes três aspetos podem ser vistos da seguinte forma:

- **A personalidade da pessoa afetada:** Algumas pessoas têm uma predisposição genética para as dependências. Os introvertidos e tímidos têm menos amigos e hobbies, o que significa que os videojogos são mais tentadores para eles. A solidão e a instabilidade emocional também são desfavoráveis.
- **As características dos videojogos:** Os desenvolvedores de jogos intencionalmente inserem mecanismos de recompensa que desencadeiam sentimentos de prazer e satisfação. Jogos gratuitos e jogos de interpretação de papéis, em particular, usam truques psicológicos para motivar as pessoas a continuar a jogar e a ficar viciadas no jogo pelo maior tempo possível. Para a maioria dos jogadores, isso não é um problema, mas uma pequena parte torna-se viciada nisso. Além disso, se jogas o jogo sozinho ou em modo multijogador na Internet, faz diferença, pois outras pessoas podem, através da pressão dos pares, encorajar-te a continuar a jogar.
- **A família, o ambiente e a sociedade da pessoa afetada:** Uma família pode proteger contra a dependência. No entanto, problemas familiares, conflitos, experiências de *bullying* e acontecimentos como morte ou divórcio frequentemente contribuem para uma dependência de videojogos. Às vezes, os pais são maus modelos eles próprios. Se o indivíduo também não tiver uma rede de apoio social, como amigos próximos, familiares, clubes e sociedades que possam fornecer apoio e incentivo, ficam mais expostos ao risco de dependência de videojogos. A sociedade também é um fator contribuinte: a disponibilidade constante de jogos móveis e redes sociais, e um alto grau de digitalização contribuem para o desenvolvimento de uma dependência de videojogos. Além disso, há uma clara tendência para a solidão, o individualismo e os solteiros que vivem sozinhos na sociedade.

Em resumo, a dependência é uma condição dinâmica influenciada por uma combinação de fatores, incluindo a substância aditiva, neste caso os videojogos, o estado físico e mental do indivíduo e o apoio social. Compreender estes fatores

pode informar estratégias eficazes de prevenção e tratamento adaptadas às necessidades únicas de cada indivíduo.

5. Tratamento de uma Dependência de Videojogos

5.1 A Ajuda que os Pais Podem Prestar

As crianças e adolescentes necessitam de proteção especial contra o uso descontrolado e excessivo de videojogos. Se uma criança tem uma dependência de Internet, os pais ainda têm muitas vezes influência. Podem utilizar técnicas psicológicas especiais e dicas para apoiar os seus filhos. Independentemente do que os pais tentem, devem sempre ter em mente o bem-estar do filho ao pensar no que desejam alcançar. Os objetivos podem ser: Reduzir o tempo de jogo, retomar antigas atividades, mostrar ao filho que se preocupam com ele, etc.

Em casos mais leves de dependência de videojogos, os pais podem tentar utilizar as seguintes três técnicas psicológicas. A primeira é um calendário de recompensas, onde o comportamento positivo é reforçado com recompensas. A segunda é o "bolo do tempo do dia". Aqui, o tempo de jogo é documentado para estabelecer uma visão geral da extensão do tempo de jogo. Em seguida, devem ser consideradas alternativas para melhorar o uso do tempo livre. Finalmente, os pais podem conversar com o filho sobre os motivos e consequências da dependência de videojogos. Às vezes, simplesmente falar sobre a dependência já pode ajudar o filho a perceber como melhorar. Também pode mostrar-lhes que têm o apoio dos pais, o que pode tranquilizá-los e incentivá-los a tentar melhorar.

1. Mais dicas para os pais sobre como abordar a dependência são as seguintes. Em primeiro lugar, comunicação aberta: Os pais devem promover uma comunicação aberta e não julgadora com os seus filhos sobre os seus hábitos de jogo. Ouçam as suas preocupações e experiências.
2. Sejam um modelo a seguir: Os pais devem modelar um comportamento digital responsável e demonstrar um equilíbrio saudável entre o tempo de ecrã e as atividades *offline*.
3. Encorajem atividades alternativas: Os pais devem promover uma variedade de interesses e hobbies para além dos videojogos para ajudar o seu filho a explorar outras atividades ou a regressar aos *hobbies* que tinham anteriormente. Os pais também devem considerar a organização de atividades em família ou noites de jogos para apoiar o seu filho, limitando ativamente o tempo de ecrã do seu filho, desviando a sua atenção dos videojogos e demonstrando cuidado pelo seu filho.
4. Segurança online: Os pais devem educar o seu filho sobre segurança online, incluindo a importância de não partilhar informações pessoais e evitar o contacto com estranhos. Desta forma, também mostram ao seu filho que o

ajudarão a ultrapassar a sua dependência, sem o pressionar ou remover completamente o acesso aos videojogos.

Se estas dicas e técnicas psicológicas não melhorarem a situação, os pais podem sugerir regras para limitar o uso de videojogos sem privar completamente o filho da sua liberdade. Estas podem incluir:

1. Estabelecer limites de tempo diários ou semanais para os videojogos.
2. Designar zonas sem jogos, como a sala de jantar ou a sala de estar.
3. Colocar os trabalhos de casa e as tarefas antes dos videojogos. Tenha cuidado para não exagerar com esta regra, pois a transição de jogar para também trabalhar e estudar não é fácil para as crianças e adolescentes que são viciados em videojogos e, portanto, não funcionará de imediato. Lembre-se de ser paciente e de celebrar e recompensar positivamente pequenas melhorias.
4. Encorajar pausas regulares para prevenir períodos prolongados de jogo contínuo. Estas pausas podem ser usadas para fazer alongamentos, hidratar-se, comer ou descansar.

Lembre-se de que a chave é encontrar um equilíbrio entre permitir que o seu filho desfrute dos videojogos como forma de entretenimento e garantir que não se torne excessivo ou prejudicial. É crucial adaptar estas regras à idade, interesses e necessidades do seu filho, promovendo a comunicação aberta e a compreensão mútua. Os pais também devem considerar aplicar as regras para si mesmos e para todos os outros membros da família também. Isso pode criar um sentido de pertença no filho e, desta forma, motivá-lo a cumprir as regras.

Finalmente, não esqueça que, embora os pais e familiares possam certamente ajudar com meios psicológicos e educacionais, eles estão sempre num papel de apoio, o que significa que muitas vezes não podem acabar com uma dependência sozinhos e não devem ter essa expectativa para si próprios ou para o seu filho. É sempre melhor procurar ajuda profissional para o seu filho e cooperar com a terapia.

Para melhorar uma dependência de videojogos, o tratamento terapêutico frequentemente envolve técnicas da terapia comportamental, terapia familiar ou terapia de grupo.

A ideia por trás da terapia comportamental é mudar ou descartar comportamentos e pensamentos prejudiciais. Existem alguns aspetos que a terapia comportamental, no que diz respeito à dependência de videojogos, geralmente inclui. Um aspeto é a psicopedagogia, onde os afetados conhecem melhor a si mesmos e à sua dependência, incluindo os sintomas, causas e consequências. Isso ajuda-os a receber informações concretas e a perceber que têm uma dependência. Depois, os afetados geralmente aprendem a reconhecer os gatilhos do comportamento

viciante, pois as dependências sempre satisfazem necessidades e reconhecer essas necessidades pode facilitar a contrariá-las.

Em seguida, são desenvolvidas estratégias para lidar com o humor baixo e os contratempos. Isso é importante, pois os videojogos são frequentemente utilizados como automedicação para a tristeza ou mau humor. Através da aprendizagem de melhores estratégias de enfrentamento, o jogo excessivo e pouco saudável pode ser evitado. Finalmente, os afetados aprendem a gerir melhor o seu tempo livre e a criar um equilíbrio.

A terapia familiar no contexto da dependência de videojogos destina-se a abordar possíveis razões para a dependência que possam residir na relação familiar. Também aborda a comunicação e interação dentro da família e as consequências que os membros da família enfrentam devido à dependência de internet de um deles (por exemplo, mais discussões entre os membros da família, irmãos que recebem menos atenção, etc.). Através da terapia familiar, os membros da família podem aprender a ver os problemas a partir das perspetivas dos outros e tornar-se uma parte sólida nos seus sistemas de apoio social individuais, o que é como outras dependências ou problemas podem ser prevenidos.

A terapia de grupo provou o seu valor quando se trata de dependências. Os dependentes aprendem que não estão sozinhos com os seus problemas e, especialmente em momentos difíceis, é mais fácil para eles perseverar se tiverem uma data próxima concreta planeada para a qual podem esperar. As pessoas viciadas em videojogos são frequentemente tímidas ao ponto de desenvolverem ansiedade social. Ao fazerem parte de um grupo onde não são julgadas, podem ganhar autoconfiança e praticar as suas habilidades sociais. Outra vantagem é que os custos da terapia de grupo são frequentemente mais baixos do que as sessões de terapia individual.

5.2 Outros Métodos de Tratamento

Outros métodos de tratamento que as pessoas viciadas em videojogos podem experimentar, por exemplo, se não se sentirem prontas para fazer terapia ou se sentirem que precisam de mais do que a terapia, incluem:

1. **Mindfulness e meditação:** A prática de técnicas de *mindfulness* e meditação pode ajudar as pessoas a tornarem-se mais conscientes dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados com os videojogos. A *mindfulness* pode ajudar a gerir os desejos e impulsos de jogar.
2. **Recursos de autoajuda:** Existem vários recursos de autoajuda disponíveis, incluindo livros, fóruns online e aplicações móveis, projetados para ajudar as pessoas a gerir e superar a dependência de videojogos. Estes recursos geralmente fornecem dicas, estratégias e apoio motivacional.

3. **Contrato comportamental:** Desenvolver um contrato ou acordo comportamental com um amigo ou membro da família em quem confiam, onde as pessoas anotam que comportamentos desejam alcançar e de que forma os outros estão autorizados a ajudá-las, pode ajudar a estabelecer limites claros e consequências para o seu comportamento de jogo. Esta responsabilidade externa pode ser um motivador poderoso.

É importante lembrar que a abordagem de tratamento mais eficaz pode variar de pessoa para pessoa, e frequentemente é empregue uma combinação de estratégias para abordar, de uma maneira abrangente, a dependência de jogos digitais. Recomenda-se procurar ajuda de profissionais de saúde mental ou especialistas em dependência para elaborar um plano de tratamento que se adapte às necessidades e circunstâncias únicas de cada indivíduo.

6. Métodos de Prevenção

6.1 O Papel dos Professores

Os professores têm um papel importante na prevenção dos seus alunos de se tornarem viciados em videojogos.

Principalmente, os professores devem educar os seus alunos sobre a importância de terem uma relação equilibrada com os videojogos, bem como sobre os perigos da dependência de videojogos. Eles devem incorporar o uso seguro de videojogos no currículo. A seguinte atividade é um exemplo de uma atividade que os professores podem usar para ensinar os seus alunos sobre videojogos e dependência de videojogos.

1. Como me Sinto?

Objetivo: Ajudar os alunos a compreenderem os seus sentimentos sobre os aspetos viciantes dos videojogos.

Tipo de atividade: Trabalho individual e em grupo

Grupo-alvo: Alunos do nono ao décimo segundo ano

Materiais: Papel, caneta, *post-its*

Instruções:

- Pergunte aos alunos a seguinte questão: "Como se sentem quando jogam videojogos?". Esta tarefa visa fazer com que os alunos pensem sobre como se sentem quando jogam videojogos e reconheçam que esses sentimentos podem ser positivos e negativos.

- Peça aos alunos para pensarem na(s) emoção(ões) que mais associam ao jogar videojogos e escrever cada emoção num *post-it* individual.
- Divida a turma em grupos menores e dê-lhes três a quatro minutos para trocarem ideias sobre as emoções que associam ao jogar videojogos. O objetivo aqui é os alunos encontrarem alguém com quem se identifiquem e relacionarem o que ouvem dos colegas com as suas próprias experiências.
- Após a discussão em grupo, peça-lhes para colarem os *post-its* num quadro branco dividido em 3 categorias: positivo, negativo e neutro, de acordo com a categoria que acham que as emoções nos *post-its* se encaixam melhor.

- Depois de todas as emoções serem categorizadas no quadro branco, faça-lhes as seguintes perguntas:
 - Há mais palavras positivas ou negativas?
 - Conseguem concordar com as três emoções mais comuns?
 - Qual foi a emoção mais agradável e a mais preocupante que identificaram?
 - Até que ponto os videojogos podem mudar os seus sentimentos ou apenas reforçam como já se sentiam?

Avaliação: No final da atividade, resuma a atividade e as respostas dos alunos, enfatizando a importância de estar ciente das razões emocionais da dependência de videojogos.

Os professores também podem convidar oradores para falar sobre as suas experiências com dependência de videojogos. Independentemente das atividades que os professores implementem relacionadas com as dependências de videojogos, devem sempre promover um ambiente onde os alunos se sintam seguros e bem-vindos para falar sobre as suas emoções e experiências. Isto é essencial, pois os alunos irão falar com o professor se começarem a ter dificuldades com os videojogos ou se notarem que o seu comportamento de jogo está a tornar-se problemático.

Finalmente, os professores também devem estar cientes dos sinais de alerta de dependência de videojogos. Isso é especialmente importante, pois os primeiros sinais de uso excessivo de videojogos muitas vezes nem sequer são notados pela pessoa em questão ou pelo menos não são percebidos como perturbadores por muito tempo. É sempre melhor detetar uma dependência o mais cedo possível; quanto mais tempo durar a dependência, mais profundamente ela pode enraizar-se na mente de um indivíduo e mais difícil será para a pessoa parar de jogar videojogos.

O aluno viciado pode ser caracterizado pelos seguintes traços: poucos ou nenhum amigo e pouco envolvimento social com os colegas de turma (por exemplo, durante os intervalos ou durante atividades de trabalho em grupo), relutância em enfrentar conflitos e problemas, muito frequentemente cansado na aula, falhas na realização de tarefas e obrigações escolares, desejo de não estar na escola que

também pode ser evidenciado através de inquietação e falta de participação, humor instável, irritado e agressivo.

6.2 O Papel dos Pais

Os pais devem apoiar principalmente o seu filho na procura de um equilíbrio entre atividades com e sem videojogos. Isso inclui vários aspetos. Primeiramente, os pais devem apoiar os seus filhos no uso responsável de videojogos ao descobrirem e experimentarem o mundo dos jogos eles próprios. Eles devem mostrar interesse e deixar que os seus filhos lhes expliquem: Quais os jogos que fascinam particularmente o seu filho e porquê? Sobre o que são e com quem jogam, incluindo online?

Talvez possam jogar juntos com o seu filho para compreenderem melhor o apelo. Este passo é importante para desenvolver empatia e ver os videojogos desde a perspetiva deles.



Imagem 2: Símbolos PEGI

Além disso, os pais devem apoiar os seus filhos na seleção de jogos adequados. Os símbolos PEGI padronizados em toda a Europa, presentes nas embalagens dos jogos, fornecem informações confiáveis sobre o grupo etário para o qual um jogo é adequado, para proteção dos menores. Os pictogramas também indicam se o jogo contém violência, sexo, drogas, medo, discriminação, linguagem vulgar, jogos de azar ou jogos online. Para encontrar jogos adequados na vasta gama disponível, os pais podem consultar ajudas de classificação e recomendações. Devem também estar cientes de que os jogos online (que podem ser jogados em qualquer dispositivo com acesso à Internet) muitas vezes não têm etiquetas de idade.

Os pais devem, portanto, conversar com os seus filhos sobre os jogos que jogam online e explicar se e por que consideram um jogo inadequado. Os pais também devem instalar a consola de videojogos fora do quarto dos filhos.

Além disso, os pais devem estabelecer regras. Como os jogos de computador têm um certo potencial de vício, é importante estabelecer um quadro desde cedo e explicar as razões para o estabelecimento de tal quadro à criança. Ao criar as regras, é importante lembrar que cada criança é diferente e, portanto, precisa de regras adaptadas a ela; o que funciona para os amigos deles pode não funcionar para eles, e é importante que eles entendam isso. Os pais também devem garantir que as regras sejam concretas e claras, por exemplo, que os jogos não contenham violência excessiva, que não sejam feitas compras dentro da aplicação ou que a criança consulte os pais antes de jogar jogos online. Em vez de estabelecer um limite de tempo, os pais podem concordar com um certo número de rondas de jogo. Isso tem a vantagem de que a criança não precisa interromper o jogo a meio, o que poderia levar à frustração. Também é importante seguir as regras implementadas e ser claro sobre as consequências se as regras não forem seguidas. Os pais devem envolver os seus filhos na criação das regras. Um contrato pode ajudar a garantir o compromisso.

Outro aspeto que os pais devem fazer é observar o comportamento de jogo dos seus filhos e intervir se necessário. Como mencionado anteriormente, cada criança é diferente, o que torna a experiência de jogo algo muito individual. Os pais devem observar quais jogos a criança escolhe, como reage enquanto joga e como se comporta de outra forma. Devem conversar com eles se notarem algo ou se acharem que o seu filho precisa de ajuda. Mudanças no comportamento de jogo podem ser um indício de problemas como dificuldades na escola, insegurança, isolamento social ou desconexão emocional. Os pais também devem estar atentos ao seu filho quando joga jogos online e encorajá-lo a falar sobre experiências negativas, incluindo conteúdo desagradável ou comportamentos irritantes de outros jogadores. Os jogos online podem ser usados por pedófilos para entrar em contacto com menores ou por extremistas para radicalização ou recrutamento de jovens. Os pais devem pedir ao seu filho para interromper imediatamente a comunicação em caso de comportamento inadequado e denunciá-lo diretamente ao fornecedor do jogo (muitos websites e consolas de jogos oferecem opções de feedback correspondentes) e, dependendo do caso, também à polícia ou a um centro de apoio à vítima.

Um aspeto importante é também não usar jogos como ferramenta educacional. Os pais não devem usar jogos digitais como *babysitters* ou como recompensas ou castigos. Isso aumenta a importância dos jogos para o seu filho.

Finalmente, os pais devem proporcionar variedade. Uma criança não deve passar o dia todo em frente a um ecrã. Os pais devem mostrar-lhes outras formas de se ocuparem sozinhos ou com a família, como ler, jogar jogos de tabuleiro ou atividades ao ar livre. As crianças gostam de estar com a família e valorizam o

tempo que passam juntos. Neste aspeto também, os pais devem ser modelos para os seus filhos. Isso significa que eles também não devem passar o dia todo em frente a um ecrã.

Em resumo, os pais desempenham um papel importante quando se trata de ensinar as crianças a criar um equilíbrio entre jogar videojogos e promover outras atividades que não envolvam videojogos.

7. Jogar de Forma Saudável

É importante notar que os videojogos não são inerentemente prejudiciais para crianças e adolescentes. Quando usados adequadamente, podem ser uma atividade para passar o tempo, divertir-se e interagir com amigos, de forma semelhante a outras atividades como ler ou jogar futebol. No entanto, isso é apenas verdadeiro se as crianças e adolescentes aprenderem a jogar videojogos de forma saudável.

Existem algumas dicas simples a seguir que permitem um consumo saudável de videojogos.

Estas são: não exceder 1,5 horas por dia, não jogar todos os dias (talvez até se desafiar-se a ficar sem videojogos por algumas semanas seguidas), não jogar videojogos que não sejam adequados para a sua faixa etária, participar regularmente noutras atividades (por exemplo, praticar desportos ou dar um passeio), passar mais tempo com outras pessoas do que com videojogos, e não jogar videojogos antes de ir para a cama.

O Instituto Central Internacional para a Televisão Juvenil e Educativa publicou algumas recomendações para o uso de videojogos para diferentes faixas etárias:

1. Para crianças dos sete aos dez anos: Uso de videojogos por um máximo de 45 minutos por dia.
2. Para crianças dos onze aos treze anos: Uso de videojogos por um máximo de uma hora por dia.
3. Para crianças e adolescentes com mais de catorze anos: Uso de videojogos por um máximo de uma hora e meia por dia.
4. Crianças com mais de doze anos podem ter uma consola de jogos ou computador no seu quarto, se concordarem com um conjunto de regras com os pais.
5. Programa de Intervenção

Objetivos

Fornecer apoio a estudantes que apresentam sinais de dependência de jogos, com foco na reintegração no grupo. Ensinar aos estudantes a gravidade das dependências de videojogos e o que podem fazer para ajudar uma pessoa com uma dependência de videojogos.

Programa de Intervenção

O programa de intervenção está dividido **em seis sessões**.

• Introdução ao programa

Comece com uma calorosa receção e introdução aos objetivos do programa. Enfatize a importância de um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo. Envolver-se em atividades de quebra-gelo para criar confiança entre os alunos.

• Compreensão da dependência de videojogos

Explique a dependência de videojogos, incluindo as razões para uma dependência de videojogos, os sintomas, as consequências e os sinais de uma dependência de videojogos. Certifique-se de que os alunos entendem a seriedade do tópico e como pode ser devastador para a vida de um aluno. Mencione também os métodos de tratamento e como aceder a ajuda.

• Autoavaliação

Nesta parte da aula, os alunos descobrirão se podem ser viciados em videojogos. Para isso, dê aos alunos uma folha de trabalho com as seguintes afirmações e peça-lhes para escreverem se esta afirmação é verdadeira para eles ou não.

- Estou constantemente a pensar no meu jogo atual e quando posso jogar novamente.
- Passo mais tempo a jogar videojogos do que costumava.
- O tempo que passo a jogar videojogos todos os dias está a ficar mais longo.
- Não deixo que o meu tempo de jogo seja limitado.
- Arranjo maneiras de poder jogar novamente.
- Fico inquieto, rabugento ou irritável se não puder jogar durante muito tempo.
- Normalmente jogo mais tempo do que pretendia quando comecei o jogo.

- Não me importo se a escola, o meu trabalho, o meu relacionamento ou as minhas amizades sofrem porque jogo tantos videojogos.
- Escondo quanto tempo passo a jogar. Se necessário, também minto.
- Prefiro jogar videojogos a lidar com os problemas na minha vida.

Depois, abra a sala para discussões em grupo. As perguntas podem ser:

Onde está a linha entre desfrutar de videojogos e ter uma dependência?

Os critérios para uma dependência de videojogos são os mesmos para todos?

Se tivesse uma dependência de videojogos, sentir-se-ia confortável em anunciá-la em frente à turma?

O que faço se souber de alguém que tem uma dependência de videojogos?

Explique aos alunos mais uma vez onde as pessoas que têm uma dependência de videojogos podem obter ajuda, para que possam explicar isso a outra pessoa. Peça aos alunos para encontrarem maneiras de apoiar um amigo. Pergunte-lhes o que os faz felizes e o que os faz querer passar tempo com os outros. Esta sessão destina-se também a desenvolver as habilidades de empatia dos alunos.

• **Construção da equipa**

Planeie atividades de grupo que promovam o trabalho em equipa, a confiança e a cooperação. Incentive os alunos a colaborar e a resolverem desafios juntos. Destaque a importância de se apoiarem mutuamente.

• **Cuidados pessoais e gestão do stress**

Ensine estratégias de autocuidado para lidar com o stress e promover o bem-estar. Discuta a importância de estabelecer limites saudáveis. Incentive os alunos a procurarem ajuda ao lidar com o stress ou a dependência. Isso também pode ser ensinado com técnicas de representação.

• **Acompanhamento:**

Realize verificações periódicas com os alunos para avaliar o seu progresso, abordar quaisquer conflitos ou questões de dependência em curso, e reforçar a importância de manter um ambiente de aprendizagem saudável e inclusivo.



**Funded by
the European Union**

Através da implementação deste programa de intervenção, o objetivo é capacitar os alunos, ensinando-lhes estratégias de autocuidado, empatia e consciência para combater a dependência de jogos. Além disso, criar uma atmosfera de sala de aula de apoio e compreensão pode ajudar os alunos a superar conflitos e promover relacionamentos positivos dentro do grupo.



Capítulo 5

Plano de Aula 1:

"Compreensão dos Videojogos – Definição, História e Géneros"

Objetivo: Introduzir os alunos no mundo dos videojogos, abordando a sua definição, evolução histórica e diversos géneros.

Duração: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Definir brevemente videojogos e a sua importância na sociedade contemporânea.
- Discutir a ubiquidade dos videojogos e o seu impacto no entretenimento e na cultura.

História dos Videojogos (20 minutos):

- Explorar a evolução dos videojogos desde a sua conceção até aos dias de hoje.
- Destacar marcos importantes, inovações e avanços tecnológicos.

Géneros de Videojogos (20 minutos):

- Introduzir vários géneros de videojogos, incluindo ação, aventura, simulação, estratégia e outros.
- Envolver os alunos na identificação e discussão dos seus géneros favoritos.

Atividade Interativa (10 minutos):

- Dividir os alunos em grupos para pesquisar e apresentar brevemente a história de um género específico de videojogo.
- Incentivar a discussão sobre como os géneros evoluíram e se diversificaram ao longo do tempo.

Capítulo 5

Plano de Aula 2:

"Revelando a Dependência de Videojogos"

Objetivo: Explorar o conceito de dependência de videojogos, incluindo a sua definição, sintomas, consequências e o estado atual do uso de videojogos.

Duração: 60 minutos

Introdução à Dependência de Videojogos (15 minutos):

- Definir a dependência de videojogos e o seu impacto em indivíduos e na sociedade.
- Discutir a prevalência atual do uso de videojogos.

Sintomas e Consequências (20 minutos):

- Identificar os sintomas da dependência de videojogos, como aumento do tempo de ecrã e negligência de responsabilidades.
- Explorar as consequências da dependência de videojogos no desempenho académico, relacionamentos e bem-estar.

Discussão Interativa (15 minutos):

- Facilitar uma discussão em sala de aula sobre as experiências e observações dos alunos em relação ao uso de videojogos e possíveis dependências.
- Partilhar exemplos e estudos de caso para ilustrar o impacto real.

Estado Atual do Uso de Videojogos (10 minutos):

- Apresentar estatísticas recentes e tendências relacionadas com o uso de videojogos.
- Discutir como os avanços tecnológicos e as mudanças nos estilos de vida contribuem para o estado atual.

Capítulo 5

Plano de Aula 3:

"Compreensão dos Fatores de Risco e Causas da Dependência de Videojogos"

Objetivo: Explorar os fatores de risco e as causas subjacentes da dependência de videojogos, bem como as intervenções terapêuticas.

Duração: 60 minutos

Fatores de Risco e Causas (20 minutos):

- Examinar os fatores psicológicos, ambientais e individuais que contribuem para a dependência de videojogos.
- Discutir o papel do stress, do isolamento social e das vulnerabilidades pessoais.

Terapia para Dependência de Videojogos (20 minutos):

- Introduzir abordagens terapêuticas, incluindo a terapia cognitivo-comportamental e técnicas de *mindfulness*.
- Discutir a importância de procurar ajuda profissional para casos graves.

Apoio dos Pais e Educadores (15 minutos):

- Explorar como os pais e educadores podem prestar assistência, reconhecendo sinais de alerta e promovendo a comunicação aberta.
- Discutir estratégias para criar um ambiente de aprendizagem equilibrado e de apoio.

Atividade Interativa (5 minutos):

- Envolver os alunos num cenário de *role-playing* onde atuam como amigos, pais ou educadores de alguém que luta contra a dependência de videojogos.

Capítulo 5

Plano de Aula 4:

"Para Além da Dependência – Prevenção e Papéis dos Pais, Professores e Programas de Intervenção"

Objetivo: Discutir medidas preventivas, os papéis dos pais e professores, e a importância dos programas de intervenção.

Duração: 60 minutos

Métodos de Prevenção (15 minutos):

- Explorar medidas preventivas, incluindo a promoção de hábitos saudáveis de jogo e a sensibilização.
- Discutir a importância do equilíbrio entre atividades digitais e offline.

Papéis dos Pais e Professores (20 minutos):

- Discutir os papéis dos pais e professores na identificação, abordagem e prevenção da dependência de videojogos.
- Partilhar estratégias para criar um ambiente doméstico e escolar de apoio.

Programas de Intervenção (15 minutos):

- Introduzir o conceito de programas de intervenção e sua importância no tratamento de casos graves de dependência de videojogos.
- Discutir como as escolas e comunidades podem implementar iniciativas de intervenção.

Discussão em Grupo e Reflexão (10 minutos):

- Facilitar uma discussão em grupo sobre a responsabilidade coletiva dos pais, professores e programas de intervenção no combate à dependência de videojogos.
- Encorajar os alunos a refletir sobre o impacto de uma comunidade de apoio na promoção de hábitos digitais saudáveis.

Capítulo 5

Plano de Aula 5:

"Reconhecer a Dependência de Videojogos e Implementar Medidas Preventivas"

Objetivo: Sensibilizar para a dependência de videojogos, discutir métodos preventivos, promover o jogo saudável e explorar programas de intervenção.

Duração: 90 minutos

Introdução (10 minutos):

- Iniciar com uma breve discussão sobre a prevalência e o impacto da dependência de videojogos.
- Partilhar estatísticas relevantes e enfatizar a importância de abordar este problema na era digital atual.

Reconhecer a Dependência de Videojogos (15 minutos):

- Definir a dependência de videojogos e discutir os seus sintomas e consequências.
- Partilhar exemplos da vida real ou estudos de caso que ilustrem os efeitos negativos do jogo excessivo.

Métodos Preventivos (20 minutos):

- Apresentar medidas preventivas para mitigar o risco de dependência de videojogos.
- Discutir o estabelecimento de limites de tempo razoáveis, a criação de um horário equilibrado e o incentivo a atividades de lazer diversificadas.
- Destacar a importância do envolvimento parental e da comunicação.

Jogo Saudável (15 minutos):

- Enfatizar o conceito de jogo saudável e jogar de forma responsável.
- Discutir a importância de pausas, atividade física e interações sociais ao lado dos videojogos.
- Fornecer diretrizes para manter uma abordagem equilibrada e consciente ao uso de videojogos.

Atividade Interativa – Cenários e Soluções (10 minutos):

- Apresentar vários cenários de jogo, tanto saudáveis como potencialmente problemáticos.
- Em pequenos grupos, fazer com que os alunos elaborem e discutam soluções para promover o jogo saudável e prevenir a dependência.

Programas de Intervenção (10 minutos):

- Introduzir o conceito de programas de intervenção para indivíduos em risco ou com dificuldades relacionadas com a dependência de videojogos.
- Discutir o papel das escolas, comunidades e profissionais de saúde mental na implementação de estratégias de intervenção eficazes.

P&R e Discussão (5 minutos):

- Abrir o debate para perguntas e incentivar os alunos a partilharem os seus pensamentos e experiências.
- Facilitar uma breve discussão sobre a importância de um ambiente de apoio na prevenção e abordagem da dependência de videojogos.

Conclusão e Reflexão (5 minutos):

- Resumir os pontos-chave abordados na lição.
- Pedir aos alunos que reflitam sobre o que aprenderam e considerem como podem contribuir para promover hábitos saudáveis de jogo.

Tarefa de Casa: Atribuir um ensaio reflexivo ou entrada de diário onde os alunos expressem as suas opiniões sobre o jogo de videojogos saudável e proponham medidas preventivas. Incentivá-los a discutir o tema com os seus pais ou responsáveis, promovendo a comunicação aberta em casa.

Este plano de aula tem como objetivo não apenas sensibilizar para a dependência de videojogos, mas também equipar os alunos com métodos preventivos práticos e uma compreensão mais profunda do jogo saudável. A atividade interativa estimula o pensamento crítico e a resolução de problemas, fomentando uma abordagem proativa ao bem-estar digital.

Estudos de Caso

Estudo de Caso 1:

Adição aos Videojogos de John

Contexto: John, um estudante do ensino secundário de 17 anos, sempre foi um ávido jogador de videojogos. O seu interesse nos videojogos online começou de forma inocente, mas ao longo do tempo tornou-se um problema sério.

Comportamento Problemático: John começa a passar cada vez mais tempo a jogar videojogos online, por vezes ficando acordado a noite toda. Ele começa a negligenciar os seus estudos, e as suas notas começam a baixar. Ele afasta-se da família e dos amigos, preferindo interagir com os seus companheiros de jogo online. Ele até deixou de participar em desportos e outras atividades que costumava gostar.

Consequências: Como resultado da sua adição aos videojogos, o desempenho académico de John sofre e ele torna-se socialmente isolado. Ele também começa a negligenciar a sua saúde e ganha muito peso porque não se alimenta de forma saudável e deixou de praticar desporto. Os pais de John notam as mudanças no seu comportamento e tentam intervir, mas ele fica irritado e defensivo quando lhe sugerem que reduza o tempo de jogo. A adição de John afeta a sua saúde mental e física, e ele acaba por ser diagnosticado com depressão.

Intervenção: Os pais de John procuram ajuda de um terapeuta especializado em adição à internet e aos videojogos. Ele passa por terapia comportamental para abordar a sua adição e questões subjacentes que contribuem para a sua depressão. Com ajuda profissional e apoio familiar, John reduz gradualmente o tempo que passa a jogar, reconecta-se com amigos e família, e trabalha para melhorar a sua saúde mental e física.

Conclusão: Este caso demonstra a importância de ter pais que se preocupam e que procuram ativamente ajudar. Porque os pais de John contactaram um terapeuta e o apoiam enquanto ele melhora, ele consegue começar a sua jornada para superar a sua adição aos videojogos. O caso também mostra as consequências que uma adição aos videojogos pode ter na saúde física e mental, e como é fácil tornar-se socialmente isolado.

Estudo de Caso 2:

Adição aos Videojogos de Mark

Contexto: Mark, um estudante universitário de 19 anos, sempre gostou de jogar videojogos online. No entanto, ao longo do último ano, o seu hábito de jogar videojogos intensificou-se a um nível preocupante.

Comportamento Problemático: Mark passa uma média de oito a dez horas por dia a jogar videojogos online. Isso começou quando ele começou a evitar enfrentar problemas como o stress do trabalho universitário e a ansiedade, imergindo-se nos jogos. Agora, ele não consegue controlar o tempo que passa a jogar. Ele muitas vezes falta às aulas e evita interações sociais com amigos e família para continuar a jogar. Ele torna-se irritável e ansioso quando não está a jogar e sofre de distúrbios do sono.

Consequências: O desempenho académico de Mark sofre significativamente. Ele reprova a várias disciplinas devido a trabalhos e exames não realizados. Os seus relacionamentos com amigos e família deterioram-se, à medida que se isola para jogar. A sua saúde física deteriora-se devido à falta de exercício e maus hábitos alimentares. Embora ele pense que está a resolver os seus problemas mentais (o stress e a ansiedade), na verdade está apenas a piorá-los ao ignorá-los e tornar-se viciado em videojogos, que lhe oferecem um alívio temporário.

Intervenção: Os amigos de Mark ficam preocupados com o seu bem-estar e confrontam-no sobre a sua adição aos videojogos. Eles encorajam-no a procurar ajuda nos serviços de aconselhamento da faculdade. Mark concorda relutantemente em participar em sessões de terapia, onde aprende sobre o impacto negativo da adição aos videojogos na sua vida e desenvolve estratégias de enfrentamento para o stress e ansiedade que não envolvem jogos. O terapeuta também ajuda Mark a abordar questões subjacentes que contribuem para o seu comportamento aditivo.

Conclusão: O caso de Mark destaca a importância de reconhecer os sinais da adição aos videojogos e procurar ajuda logo no início. No caso dele, a intervenção de amigos preocupados e o acesso aos serviços de aconselhamento da faculdade foram cruciais para ajudá-lo a enfrentar a sua adição e trabalhar para a recuperação. Além disso, o caso de Mark enfatiza a necessidade de indivíduos que enfrentam problemas de saúde mental procurarem apoio adequado em vez de recorrerem a mecanismos de enfrentamento pouco saudáveis, como o excesso de jogo.

Estudo de Caso 3:

Adição aos Videojogos de George

Contexto: Anna tem um filho, George, cujo comportamento tem sido recentemente caracterizado por preguiça e irritabilidade. Ele passa a maior parte do tempo sozinho em casa e recusa-se a ver os amigos. Anna está preocupada porque George parece cada vez mais cansado e tem dificuldade em dormir e prestar atenção. Ontem, ela recebeu um telefonema do professor de George pedindo a Anna para ir à escola, pois os resultados escolares de George caíram significativamente. Anna sente-se impotente; ela não sabe como ajudar o seu filho.

Comportamento Problemático: George passa a maior parte do tempo sozinho em casa, imerso nas suas atividades de jogo. Ele recusa-se a ver os amigos e evita interações sociais. Ele tem dificuldade em dormir, e a sua capacidade de concentração diminuiu significativamente. O uso excessivo de videojogos, especialmente até tarde da noite, perturbou os seus padrões de sono.

Consequências: Os resultados académicos de George deterioraram-se rapidamente, e o professor entrou em contacto com Anna para discutir o seu desempenho em queda. Anna está profundamente preocupada com o bem-estar do seu filho, mas sente-se impotente e não sabe como abordar o problema.

Intervenção: Anna decide tomar medidas imediatas para ajudar o seu filho. Ela começa por ter uma conversa aberta e não confrontacional com George, expressando as suas preocupações sobre o seu comportamento recente. Ela encoraja-o a partilhar os seus sentimentos e lutas. Reconhecendo que o comportamento de George pode estar ligado a uma adição aos videojogos, Anna procura ajuda profissional. Ela agenda uma consulta com um terapeuta especializado em tecnologia e adição aos jogos. Na terapia, George explora os gatilhos emocionais por trás do seu uso excessivo da internet, como usá-la como uma fuga ao stress e à infelicidade. O terapeuta e Anna trabalham juntos para estabelecer limites para o uso da internet por parte de George, incluindo horários designados para atividades *online*. Eles introduzem práticas de sono mais saudáveis para ajudá-lo a descansar adequadamente. Anna também entra em contato com a escola de George para colaborar num plano para melhorar o seu desempenho académico.

Resultado: Com a terapia, o apoio da sua mãe e um plano estruturado em prática, George começa a fazer mudanças positivas. Ele reduz gradualmente o seu uso excessivo de videojogos, o que lhe permite concentrar-se melhor nos estudos e melhorar o seu desempenho académico. Ele reconecta-se com os amigos e torna-se mais socialmente envolvido. Através da terapia, George aprende formas mais saudáveis de lidar com o stress e emoções negativas. A abordagem pró-ativa e o



**Funded by
the European Union**

apoio inabalável de Anna desempenharam um papel crucial em ajudar o seu filho a superar a sua adição aos videojogos e recuperar o controlo da sua vida.

Conclusão: O envolvimento ativo dos pais no tratamento da adição aos videojogos dos seus filhos é muito valioso e essencial para que possam recuperar rapidamente. Se se sentirem apoiados e ouvidos, é mais provável que cumpram as regras e planos feitos pelo terapeuta e/ou pelos seus pais. Também é importante que os pais estejam conscientes do comportamento de jogo dos seus filhos. Só porque Anna estava ciente do comportamento de jogo de George é que ela pôde relacionar os outros sintomas que George desenvolveu à adição ao jogo (estes sintomas incluíam preguiça, deterioração do desempenho académico, irritabilidade, dificuldades em dormir, dificuldades de concentração e relutância em encontrar-se com amigos).



Estudo de Caso 4:

Adição aos Videojogos de uma Aluna

Contexto: Como professor, notou que uma das suas alunas está a mostrar os seguintes sintomas: ela não completa os trabalhos de casa, está ausente e falta às aulas ou chega tarde, não participa em atividades sociais na escola, está sempre a jogar no smartphone durante os intervalos e não socializa com os colegas. Relacionou isso a uma possível adição aos videojogos que ela joga no seu smartphone.

Comportamento Problemático: A aluna apresenta os seguintes sintomas associados ao uso excessivo da internet:

- Trabalhos de Casa Incompletos: A aluna consistentemente não completa os trabalhos de casa.
- Ausências e Atrasos: A aluna está frequentemente ausente da escola ou chega tarde.
- Isolamento: A aluna evita participar em atividades sociais na escola e não socializa com os colegas.
- Dependência do Smartphone: Durante os intervalos, a aluna está constantemente envolvida com o seu smartphone em vez de interagir com os colegas.

Intervenção: Você reconheceu estes sintomas e decidiu intervir para ajudar a aluna a superar este problema e melhorar o seu bem-estar geral. Estes são os passos que está a considerar implementar:

- Comunicação aberta: Inicie uma conversa privada e não confrontacional com a aluna. Expresse a sua preocupação sobre as suas recentes mudanças de comportamento e questione sobre as razões para o uso excessivo de videojogos. Garanta que a aluna se sinta ouvida e apoiada.
- Envolvimento dos pais: Entre em contacto com os pais ou responsáveis pela aluna para discutir a situação e procurar o seu apoio para resolver o problema. A colaboração entre casa e escola é crucial para uma intervenção bem-sucedida.
- Intervenção do orientador escolar: Colabore com o orientador escolar, que pode fornecer orientação e apoio adicionais. O orientador pode realizar uma avaliação mais aprofundada do bem-estar mental e emocional da aluna. Você acredita que eles podem ajudar a aluna mais do que você pode.
- Plano educacional: Trabalhe com a aluna para criar um plano educacional que inclua estratégias para recuperar os trabalhos perdidos e melhorar a presença. Forneça expectativas claras para o desempenho académico e deixe claro que ela não precisa dominar tudo perfeitamente de imediato.

- **Restruturação dos intervalos:** Encoraje a aluna a limitar o uso do smartphone durante os intervalos e a participar em interações presenciais com os colegas. Você pode sugerir atividades extracurriculares ou clubes onde a aluna possa socializar e desenvolver interesses fora dos videojogos.
- **Apoio dos colegas:** Promova um ambiente de sala de aula de apoio e inclusivo onde os colegas possam ser compreensivos e solidários com os esforços da aluna para reduzir o uso da internet.
- **Monitorização regular:** Acompanhe o progresso da aluna monitorizando a presença, a conclusão dos trabalhos de casa e as interações sociais. Faça check-ins periódicos com a aluna para discutir os seus desafios e sucessos. Desta forma, você pode lembrá-la de que ela tem alguém a quem pode pedir apoio e que não precisa resolver o problema sozinha.

Resultado: Com uma combinação de apoio da escola, pais e colegas, a aluna começa a fazer mudanças positivas. Ela reduz gradualmente o seu uso excessivo da internet, o que leva a uma melhor presença e ao regresso à conclusão dos trabalhos de casa. A aluna também começa a participar em atividades escolares e a interagir presencialmente com os colegas.

Conclusão: Este caso destaca a importância da intervenção precoce por parte dos professores e orientadores escolares quando os alunos mostram sinais de uso excessivo de videojogos. Ao abordar o problema prontamente e de forma colaborativa, a aluna pode recuperar a sua vida académica e social, levando a um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

Estudo de Caso 5: Adição aos Videojogos de Lucy

Contexto: Lucy passa mais de 22 horas por semana no jogo online "Minecraft". Os pais tentaram reduzir o tempo que ela passa a jogar para duas horas por dia, mas isso falhou. Lucy sempre foi uma criança com habilidades em informática; ela teve acesso a um computador desde tenra idade. Os pais decidem realizar uma reunião com a professora e o orientador escolar para discutir o problema. Lucy também é convidada para esta reunião.

Comportamento Problemático: O comportamento de jogo de Lucy não deixa espaço para a vida familiar. Salta refeições e o seu desempenho escolar tem piorado. Os seus pais discutem muito com ela sobre o jogo e isso chegou ao ponto de Lucy uma vez afastar fisicamente a mãe porque esta tentou bloquear o acesso dela à internet. Por outro lado, Lucy diz que não se sente compreendida pelos pais, pois eles continuam a repetir que os jogos são um incómodo para a família.

Intervenção: A professora e o orientador escolar tomam as seguintes medidas para enfrentar o problema:

1. **Avaliação e compreensão:** Começam por ouvir empaticamente Lucy e seus pais, para poderem ganhar uma compreensão profunda da situação, da extensão dos hábitos de jogo de Lucy e dos desafios associados.
2. **Educar e sensibilizar:** Fornecem informações a Lucy e seus pais sobre as potenciais consequências do jogo excessivo, incluindo o impacto na saúde física, saúde mental, desempenho académico e relacionamentos.
3. **Estabelecer limites claros:** Trabalham com os pais de Lucy para estabelecer limites claros e regras sobre o tempo de jogo dela. Estes devem ser razoáveis e permitir um estilo de vida equilibrado. Eles também devem ser discutidos com Lucy, para que funcionem desta vez e não sejam ineficazes.
4. **Incentivar a comunicação aberta:** Tentam criar um espaço seguro e não julgador para que Lucy comunique abertamente os seus sentimentos, desafios e quaisquer problemas que possa estar a enfrentar. Também incentivam os pais a criar um ambiente semelhante em casa. Atualmente, isso parece estar em falta, já que Lucy afirmou que não se sente compreendida pelos pais.
5. **Monitorar o progresso académico:** A professora de Lucy monitora continuamente o seu desempenho académico e fornece apoio académico adicional, se necessário. Discute as estratégias com Lucy para ajudá-la a recuperar o seu trabalho escolar e tornar a aprendizagem mais fácil e mais atrativa para ela.
6. **Explorar interesses alternativos:** Encorajam Lucy a explorar e envolver-se noutros interesses e hobbies que possam desviar a sua atenção do jogo excessivo. Isso pode ajudá-la a encontrar realização noutras áreas da vida.
7. **Aconselhamento familiar:** Recomendam aconselhamento ou terapia familiar para lidar com o relacionamento tenso entre Lucy e os seus pais.
8. **Grupo de apoio de pares:** Trabalham para facilitar a formação de um grupo de pares ou clube de apoio onde os alunos possam discutir as suas experiências com jogos e compartilhar estratégias para o uso responsável. Isso permite que Lucy construa uma rede de apoio e encorajamento.

Resultados: O relacionamento de Lucy com os seus pais melhora devido à terapia e à comunicação aberta entre eles. Lucy agora sente-se mais confortável em casa e aceita pelo que é. Ela também constrói uma rede de apoio com as pessoas que conhece nos novos grupos de pares. Dessa forma, ela sente-se motivada a mudar o seu estilo de vida e a encontrar uma maneira de jogar e desfrutar os videojogos de forma equilibrada.

Conclusão: Abordar potenciais adições à internet requer uma abordagem multidimensional que abrange apoio emocional, educação, terapia e comunicação aberta. É importante que a criança que pode ter uma adição, os seus pais e os profissionais relevantes trabalhem juntos e comuniquem bem uns com os outros. Dessa forma, é possível desenvolver estratégias eficazes para mitigar o impacto da adição aos videojogos e promover o bem-estar geral e o sucesso académico da criança.

10. Referências

- Egenfeldt-Nielsen, S., Smith, J. H., & Tosca, S. P. (2016). Understanding Video Games: The Essential Introduction. Routledge.
- Crawford, C. (1982). The Art of Computer Game Design. Osborne/McGraw-Hill.
- Kent, S. L. (2001). The Ultimate History of Video Games: From Pong to Pokémon and Beyond—The Story Behind the Craze That Touched Our Lives and Changed the World. Three Rivers Press.
- Wolf, M. J. P. (2001). The Medium of the Video Game. University of Texas Press.
- Rollings, A., & Adams, E. (2003). Andrew Rollings and Ernest Adams on Game Design. New Riders.
- Espinosa, P., & Clemente, M. (2010). Media effects on antisocial behavior in children and adolescents. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Eds.), *Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence* (pp. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnambs, T. & Appel, M. Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. Educ Psychol Rev 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. Am J Health Behav. 2018 Mar 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-66>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Anderson, Monica and Jiang, Jingjing (2018). "Teens, Social Media and Technology 2018", Pew Research Center,

<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.

- Vogels, Emily A., Gelles-Watnick, Risa and Massarat, Navid (2022). "Teens, Social Media and Technology 2022", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.
- Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). Children's Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base. LSE, London: EU Kids Online. Revised edition.
- Perren, S., Malti, T., & McDonald K. (2011). International research on peer relations in the 21st century: What's new? In A. Ittel, H. Merkens, & L. Stecher (Hrsg.). Jahrbuch Jugendforschung (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
- Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. Computers in Human Behavior, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. game additiion: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. Gen Hosp Psychiatry. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013. Epub 2011 Oct 28. PMID: 22036735.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. International Journal of Mental Health and Addiction, 8, 119–125.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. CyberPsychology & Behavior, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>

- Moore, D. (1995). The Emporor's virtual clothes: The naked truth about the internet culture. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., van de Mheen, D., & Griffiths, M. D. (2014). The game addicthion components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.031>
- Young K.S. (1999a)The research and controversy surrounding game addicthion. *Cyberpsychol Behav.* ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Young, K.S. (1999b). game addicthion: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17). In L. Vande Creek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Prees.
- Griffiths, Mark D.. "game addicthion - Time to be Taken Seriously?" *Addiction Research* 8 (2000a): 413 - 418.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of game addicthion: A global perspective. *Addict Behav.* 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26562678.
- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. game addicthion: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of game addicthion: A systematic review. *J Behav Addict.* 2016 Dec;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent game addicthion: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Curr Neuropharmacol.* 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.

- Young, K. S. (1998a). Caught in the net: How to recognize the signs of game additiion – And a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998b). game additiion: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. (2004). game additiion: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402 415.doi:10.1177/0002764204270278.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. CyberPsychology & Behavior, 10(5), 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971.
- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. game additiion: A Brief Summary of Research and Practice. Curr Psychiatry Rev. 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. (2010). game additiion and students: Implications for school counselors. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on game additiion. Educational Psychology Review, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Clement, J. "Number of video game users worldwide from 2017 to 2027", statista, 14. November, 2023, <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>.
- "ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics", World Health Organisation, January, 2023, <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Harscha, Kiran. "9 Shocking Global Gamer Statistics In 2023", techjury, 26. July, 2023, <https://techjury.net/blog/how-many-gamers-are-there/>.



Funded by
the European Union

“LOG IN BACK THE REAL LIFE”

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Material Educacional

Capítulo 6:

Professores como Agentes de Prevenção do Cyberbullying

Desenvolvido por:

Financiado pela União Europeia. No entanto, as opiniões expressas são apenas da responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva para a Educação, o Audiovisual e a Cultura (EACEA) da União Europeia. Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.





Funded by
the European Union

Capítulo 6:

Professores como Agentes de Prevenção do CYBERBULLYING

Índice

1. Introdução.....	243
2. Objetivos de Aprendizagem.....	244
3. Como o <u>Cyberbullying</u> Mudou a Dinâmica do <i>Bullying</i>	245
4. Cyberbullying na Escola	248
5. O Papel dos Professores	249
6. O Papel dos Alunos.....	256
7. Dicas para Vítimas de Cyberbullying.....	257
8. Planos de Aula.....	258
9. Estudos de Caso.....	265
10.Referências.....	270



1. Introdução

Cyberbullying e Ciberperseguição: O *cyberbullying* e a ciberperseguição abrangem comportamentos prejudiciais dirigidos a indivíduos que usam métodos de comunicação eletrónica. Estes métodos de comunicação incluem plataformas online como blogs, redes sociais (por exemplo, Facebook, Instagram, X, etc.) e fóruns de discussão, bem como serviços de mensagens como WhatsApp, Telegram, SMS e outros.

O termo *cyberbullying* junta os termos "cyber" e "bullying". "Cyber" é um prefixo que significa algo relacionado com computadores ou comunicação eletrónica. O termo "bullying" abrange ações negativas persistentes, indesejadas e deliberadas destinadas a excluir ou prejudicar socialmente um indivíduo ao longo de um período prolongado. As vítimas de *bullying* são frequentemente percebidas como vulneráveis e mais fracas. O *bullying* envolve insultos sistemáticos, humilhação, ameaças e assédio sexual, geralmente acompanhados de um desequilíbrio de poder entre a vítima e o(s) agressor(es). Estas ações são frequentemente minimizadas pelo(s) agressor(es) e ocorrem de forma encoberta, tornando-as desafiadoras para os professores, pais, colegas ou empregadores as poderem detetar. O *bullying* pode ter consequências graves na saúde mental e emocional da vítima. Pode, por exemplo, levar ao medo, ansiedade, depressão, baixa autoestima, pensamentos suicidas e auto-mutilação.

O *cyberbullying* tem tanto uma dimensão verbal como psicológica; no entanto, apenas raramente uma dimensão física. A dimensão verbal envolve aspetos como espalhar rumores, trocas verbais prejudiciais, partilha de conteúdo embaraçoso ou fazer-se passar por alguém online, e a dimensão psicológica inclui a exclusão de grupos ou círculos sociais e formas de dano emocional. O *cyberbullying* geralmente só tem um aspeto físico na forma de violência física em resposta a ataques psicológicos.

A ciberperseguição é o uso persistente da internet ou de tecnologias de comunicação, como telemóveis, para perseguir indivíduos.

As Implicações Legais: Em muitos sistemas legais, o "cyberbullying" é uma infração punível, frequentemente categorizada como "assédio continuado por meio de um sistema de telecomunicações ou informático".

Os seguintes são exemplos de *cyberbullying* que podem levar a processos judiciais: Violação perceptível da honra de uma pessoa:

1. Isto refere-se a qualquer ato que diminua a reputação e o respeito de um indivíduo dentro do seu círculo social.

2. Considera a compreensibilidade objetiva da difamação em vez dos sentimentos pessoais da vítima. Tornar visíveis a uma audiência mais ampla factos ou imagens da vida mais pessoal de uma pessoa sem consentimento.
3. Isto inclui a vida sexual da pessoa, assuntos familiares, crenças religiosas ou condições de saúde.
4. As imagens podem retratar a vítima ou os seus espaços de vida privados.

Violar a lei de "cyberbullying" pode resultar em diferentes penalidades, dependendo do quanto as ações podem potencialmente afetar o estilo de vida de uma pessoa, das consequências do *cyberbullying* (por exemplo, se levou a uma tentativa de suicídio) e do sistema legal.

Estas disposições legais visam proteger os indivíduos das consequências prejudiciais do *cyberbullying* e da ciberperseguição e, assim, promover a segurança online e o comportamento digital responsável.

2. Objetivos de Aprendizagem

O objetivo deste capítulo é capacitar os educadores a desempenhar um papel crucial na prevenção do *cyberbullying*. Após a leitura deste capítulo, os leitores deverão ser capazes de:

- Reconhecer a Evolução do *Cyberbullying*: Examinar como, na era digital, o *cyberbullying* alterou a dinâmica do *bullying* convencional e analisar como a tecnologia afetou a ocorrência e o tipo de *cyberbullying*.
- Compreender os Aspectos do *Cyberbullying* na Educação: Analisar a prevalência e os tipos de *cyberbullying* que ocorrem em ambientes educacionais e reconhecer as políticas das escolas sobre ocorrências de *cyberbullying* e as ramificações legais.
- Reconhecer o Papel dos Professores na Prevenção do *Cyberbullying*: Reconhecer o papel que os educadores desempenham na deteção e prevenção do *cyberbullying*, e descobrir como reduzir os riscos associados ao *cyberbullying* na sala de aula, estabelecendo um ambiente seguro e encorajador.
- Reconhecer as Contribuições dos Alunos para a Prevenção do *Cyberbullying*: Encorajar os alunos a agir de forma responsável online e a praticar a cidadania digital. Dar aos alunos as ferramentas necessárias para identificar casos de *cyberbullying* e ajudar os seus colegas.
- Ajudar aqueles que foram vítimas de *Cyberbullying*: Fornecer conselhos e orientações às vítimas sobre como denunciar ocorrências, obter ajuda e cuidar de si mesmas. Dar às vítimas as ferramentas necessárias para resistir ao impacto emocional que o *cyberbullying* causa.

- Criar Planos de Curso para Todas as Disciplinas: Elaborar planos de aula que explicitem claramente as causas, dinâmicas e repercussões do *cyberbullying*. Criar iniciativas que destaquem técnicas preventivas e de intervenção para promover uma boa cultura online.
- Examinar e Avaliar Estudos de Caso do Mundo Real que Demonstram Esforços Eficazes de Combate ao *Cyberbullying* em Ambientes Escolares. Reconhecer as dificuldades enfrentadas e as lições aprendidas a partir destas situações reais.
- Consultar um Catálogo Extensivo de Fontes Disponíveis: Ter acesso a uma coleção cuidadosamente selecionada de referências que inclui artigos acadêmicos, resultados de pesquisa e outros materiais para estudo adicional sobre a prevenção do *cyberbullying*.

Os objetivos de aprendizagem deste capítulo são projetados para fornecer aos educadores as informações, habilidades e ferramentas necessárias para adotar uma abordagem proativa na prevenção do *cyberbullying* na sala de aula.

3. Como o Cyberbullying Mudou a Dinâmica do Bullying

- Devido à rápida expansão da internet e à crescente acessibilidade à mesma, o *bullying* agora também atingiu a internet na forma de *cyberbullying*. Isso mudou a dinâmica do *bullying* das seguintes maneiras:

Acessibilidade 24/7 e global:

A internet está acessível 24 horas por dia e não tem restrições geográficas, o que torna possível o *mobbing* ocorrer a qualquer momento e em qualquer lugar. As vítimas podem ser alvo mesmo quando estão em casa ou fora dos ambientes escolares ou profissionais tradicionais.

- Amplificação digital:

A internet fornece uma plataforma para os comportamentos de *mobbing* serem amplificados. Ações e conteúdos negativos podem atingir rapidamente um público maior e podem ser feitos por mais pessoas através das redes sociais, fóruns online e mensagens instantâneas. Essa amplificação pode intensificar o dano sofrido pela vítima.

- Anonimato e pseudo-anonimato:

O anonimato online permite que os perpetradores participem de *mobbing* sem revelar as suas verdadeiras identidades. Esse anonimato pode encorajar indivíduos

a envolverem-se em comportamentos agressivos que não considerariam em interações face a face. Também torna mais difícil a punição do *bullying*.

- **Consciência tardia do dano:**

No cyberbullying, as reações das vítimas a comentários ou imagens prejudiciais geralmente não são visíveis para os perpetradores. Portanto, os perpetradores muitas vezes não estão cientes da extensão das palavras e imagens prejudiciais e de quanto magoam as vítimas. Isto diminui a chance de os perpetradores pararem o cyberbullying.

- **Permanência do conteúdo:**

O conteúdo compartilhado online pode persistir indefinidamente, mesmo após ter sido apagado pelo autor original. Essa permanência significa que o impacto de incidentes de *mobbing* pode durar muito tempo após o ataque inicial.

- **Novas formas de assédio:**

A internet deu origem a novas formas de assédio, como *doxxing* (publicação de informações privadas ou identificativas sobre uma pessoa), *swatting* (fazer relatórios de emergência falsos para provocar uma resposta policial) e tecnologia *deepfake* (criação de vídeos ou gravações de áudio falsos e realistas de alguém).

- **Escalada:**

Incidentes de *mobbing* online podem se tornar rapidamente mais graves, com os participantes incentivando uns aos outros a envolver-se em ações cada vez mais prejudiciais. Esta escalada pode tornar difícil desarmar a situação.

- **Impacto na saúde mental:**

O alcance, a persistência e a onipresença da internet podem tornar as consequências graves para a saúde mental das vítimas de *bullying* mais pronunciadas do que em cenários de *mobbing* tradicionais.

No entanto, existem algumas dinâmicas do *bullying* analógico que também estão presentes no cyberbullying.

Os seguintes aspetos podem ser encontrados tanto no *bullying* quanto no cyberbullying:

- **Comportamento de grupo:**

O *bullying* geralmente envolve um grupo de indivíduos que se envolvem em comportamentos agressivos ou prejudiciais dirigidos a um alvo. No *cyberbullying*, esse grupo pode formar-se online, frequentemente anonimamente ou com pseudónimos, e visar coletivamente a vítima.

- **Desigualdade de poder:**

Situações de *mobbing* muitas vezes apresentam uma desigualdade de poder, onde os perpetradores detêm poder social, emocional ou psicológico percebido sobre a vítima. Essa dinâmica de poder pode decorrer de fatores como status social, popularidade ou conhecimento de informações pessoais.

- **Isolamento da vítima:**

Os perpetradores de *mobbing*, incluindo o *cyberbullying*, podem tentar isolar a vítima do seu grupo de pares ou rede de apoio. Este isolamento pode intensificar o sentimento de vulnerabilidade e angústia da vítima.

- **Escalada:**

Comportamentos de *bullying* tendem a escalar ao longo do tempo, com incidentes iniciais de provocações ou assédio assumindo formas mais graves de abuso. No *cyberbullying*, esta escalada pode incluir a disseminação de rumores, a partilha de informações pessoais ou a humilhação pública.

- **Reforço:**

Os perpetradores muitas vezes reforçam o comportamento negativo uns dos outros em situações de *mobbing*, levando a um sentido de solidariedade de grupo. Este reforço pode dificultar para os indivíduos dentro do grupo afastarem-se do comportamento prejudicial.

- **Efeito de audiência:**

No *cyberbullying*, a presença de uma audiência online pode alimentar o comportamento prejudicial. Os perpetradores podem agir para chamar a atenção ou para obter aprovação social dos seus pares, tornando o sofrimento da vítima um espetáculo.

- **Observadores:**

Assim como no *mobbing* analógico, os observadores desempenham um papel nas dinâmicas do *cyberbullying*. Alguns observadores podem apoiar ativamente os perpetradores (incluindo, por exemplo, o envio comentários prejudiciais nas redes sociais ou "gostando" de mensagens prejudiciais), enquanto outros podem observar

passivamente ou até mesmo desaprovar, mas permanecer em silêncio. O papel dos observadores pode influenciar o curso do *cyberbullying*.

Em conclusão, o *cyberbullying* é mais perigoso, de diferentes formas, do que o *bullying* analógico devido às características específicas da internet, que criaram novas oportunidades para os agressores assediarem as suas vítimas. Assim, o *cyberbullying* apresenta um desafio único para a prevenção e intervenção do *bullying*, e os esforços para combater o *cyberbullying* precisam incluir várias camadas, designadamente medidas legais e educação em literacia digital.

4. Cyberbullying na Escola

A mudança para a comunicação digital que a nossa sociedade tem testemunhado nos últimos anos, fez com que a maioria da comunicação entre crianças e adolescentes ocorra agora no domínio digital. Os conflitos já não estão confinados ao mundo analógico, o que significa que o *cyberbullying* também está agora presente nas escolas.

A Dinâmica nas Escolas e Salas de Aula Estudos empíricos (Smith et al., 2002; Kowalski & Limber, 2007) têm consistentemente demonstrado que, em cada sala de aula escolar, há geralmente pelo menos um ou dois alunos que sofrem significativamente devido a ataques constantes de seus pares. Esses indivíduos carregam um fardo substancial: seu desempenho académico declina, podem abrigar fantasias violentas, experimentam isolamento social, depressão e até contêmplam o suicídio, e podem manifestar sintomas psicossomáticos (Slonje & Smith, 2008).

Pode-se questionar a razão por que o *cyberbullying* parece ocorrer frequentemente nas escolas. O *mobbing* tende a prosperar em sistemas sociais onde os indivíduos se sentem presos e não podem remover-se facilmente. As escolas, devido aos seus requisitos de frequência obrigatória, criam tais situações. Além disso, devido ao anonimato que a internet proporciona e ao facto de ser facilmente acessível para crianças e adolescentes, bem como um ambiente em que estão ativos com frequência, o *cyberbullying* tornou-se um método mais eficaz do que o *bullying* analógico aos olhos dos perpetradores.

Em salas de aula onde o *cyberbullying* persiste, a discriminação torna-se um problema perversivo e os princípios democráticos são minados diariamente. A voz dos mais fortes tende a prevalecer, erodindo os esforços educacionais em temas como diversidade, tolerância e empatia (Berger & Caravita, 2016). Nessas salas de aula, é essencial que profissionais de prevenção/intervenção à violência e os de educação em redes sociais, que normalmente operam em domínios separados, cooperem para que essas questões sejam abordadas de forma eficaz (Hinduja & Patchin, 2015).

Áreas de Conflito nas Escolas

Os conflitos escolares são diversos e ocorrem frequentemente de várias formas. O *cyberbullying* muitas vezes deriva de tal conflito, sendo por isso crucial um diagnóstico preciso de tal conflito para abordar eficazmente um caso de *cyberbullying*.

O seguinte ponto tenta categorizar as áreas, níveis, dinâmicas e subconflitos que contribuem para os conflitos escolares:

- **Áreas de conflito:**

Estas são os contextos ou situações específicas em que os conflitos surgem no ambiente escolar, como disputas sobre notas, amizades, dinâmicas de sala de aula ou opiniões. Ideologias e visões de mundo conflitantes também podem ser uma área de conflito.

- **Níveis de conflito:**

Os conflitos podem ocorrer em múltiplos níveis, desde desacordos individuais até disputas de grupos maiores ou até mesmo questões sistémicas dentro da própria escola.

- **Dinâmicas do conflito:**

Compreender as dinâmicas subjacentes de um conflito, incluindo desequilíbrios de poder, falhas na comunicação, fatores emocionais ou estereótipos, é vital para resolvê-lo.

- **Subconflitos:**

Os conflitos podem ter múltiplos aspetos ou subconflitos, cada um requerendo sua própria abordagem. Reconhecer e abordar estes subconflitos é essencial para uma resolução eficaz de conflitos.

Em conclusão, o *cyberbullying* nas escolas requer uma compreensão clara das várias dimensões de conflitos que podem surgir dentro da comunidade escolar. Este conhecimento constitui a base para desenvolver estratégias para prevenir, gerir e resolver conflitos de forma eficaz.

5. O Papel dos Professores

O papel dos professores na redução do *cyberbullying* é crucial para criar um ambiente online seguro e respeitoso para os alunos. Os professores podem empregar várias estratégias para abordar e prevenir o *cyberbullying*, promover a segurança na internet, ensinar e aconselhar os *cyberbullies* e intervir eficazmente no caso de *cyberbullying*.

Como os Professores Podem Prevenir o Cyberbullying

- Educação e sensibilização:

Os professores devem educar os alunos sobre o *cyberbullying*, suas consequências e estratégias para preveni-lo. Isto inclui ensinar habilidades de cidadania digital, que abrangem comportamento online responsável, empatia e pensamento crítico. Os professores também devem discutir as consequências do *cyberbullying* com seus alunos, incluindo as consequências legais para o perpetrador e as consequências para a saúde mental da vítima.

- Criação de um ambiente de sala de aula seguro:

Os professores devem estabelecer uma cultura de sala de aula inclusiva e respeitosa que valorize a diversidade e encoraje a comunicação aberta. Isso pode dissuadir o *cyberbullying* e ajudar os alunos a sentir-se seguros ao relatar incidentes.

- Comunicação aberta:

Incentivar os alunos a falar abertamente sobre as suas experiências e preocupações relacionadas com o *cyberbullying*. Criar um ambiente de apoio onde os alunos se sintam confortáveis em relatar incidentes ou procurar ajuda.

- Promoção da empatia e resolução de conflitos:

Ensinar habilidades de resolução de conflitos e empatia para ajudar os alunos a abordar conflitos de forma construtiva. Encorajá-los a pensar criticamente sobre as consequências de suas ações online.

- Monitorização e supervisão:

Respeitando a privacidade dos alunos, os professores devem estar atentos às atividades online dos alunos durante interações relacionadas com a escola, como aulas virtuais ou trabalhos online. A consciência de sinais de *cyberbullying*, como mudanças comportamentais repentinas, pode ajudar na intervenção precoce.

- Implementação de políticas escolares:

Colaborar com os administradores da escola para aplicar e reforçar políticas *anti-cyberbullying*. Garantir que os alunos e os pais estejam cientes dessas políticas, bem como das consequências do *cyberbullying*.

Incorporar estas estratégias na sala de aula pode capacitar os professores a desempenhar um papel proativo na redução do *cyberbullying*, criando um ambiente online positivo e promovendo a cidadania digital entre os alunos.

Aplicações Práticas para Professores

As seguintes são dicas para os professores abordarem eficazmente o *cyberbullying*:

1. Estabelecer políticas claras: Os professores devem trabalhar com a administração da escola para estabelecer políticas *anti-cyberbullying* claras e abrangentes. Garantir a implementação das políticas na sua sala de aula e que os alunos, bem como os pais, estejam cientes dessas políticas.
2. Educar os alunos precocemente: Começar a ensinar cidadania digital e comportamento online responsável desde tenra idade. Incorporar lições sobre segurança na internet e as consequências do *cyberbullying* no currículo.
3. Utilizar a tecnologia de forma inteligente: Integrar a tecnologia no ensino para promover a literacia digital e a responsabilidade. Ensinar aos alunos como usar as configurações de privacidade nas redes sociais, evitar partilhar informações pessoais online e reconhecer sinais de *cyberbullying*.
4. Criar um sistema de denúncia seguro: Estabelecer um sistema de denúncia seguro e confidencial para os alunos relatarem casos de *cyberbullying*. Incentivar a comunicação aberta e fornecer várias opções de denúncia.
5. Denúncia anónima: Estabelecer mecanismos de denúncia anónimos para encorajar os alunos a denunciar o *cyberbullying* sem receio de retaliação.
6. Fomentar um ambiente de apoio: Criar um ambiente de sala de aula onde os alunos se sintam confortáveis em discutir suas experiências online e procurar ajuda se necessário. Enfatizar a empatia, o respeito e a bondade em todas as interações.
7. Responder prontamente: Levar todas as denúncias de *cyberbullying* a sério e responder prontamente. Investigar cada caso minuciosamente e garantir consequências adequadas para os perpetradores.
8. Ensinar comportamentos de espectador responsável: Encorajar os alunos a intervir quando testemunharem *cyberbullying*. Ensinar-lhes como apoiar as vítimas e denunciar incidentes a adultos ou autoridades apropriadas.
9. Realizar workshops sobre *cyberbullying*: Organizar workshops ou eventos com oradores convidados para educar os alunos, pais e funcionários sobre os perigos do *cyberbullying* e como preveni-lo. Partilhar dicas práticas e recursos durante estas sessões.

10. Utilizar exercícios de representação de papéis: O uso de exercícios de representação de papéis pode ajudar os alunos a praticar a resposta a cenários de *cyberbullying*. Isso pode capacitá-los com estratégias eficazes para lidar com situações da vida real.

Ao implementar estas aplicações práticas, os professores podem criar um ambiente online mais seguro e responsável para os seus alunos, enquanto os equipam com as habilidades e conhecimentos necessários para combater eficazmente o *cyberbullying*.

Como os Professores Podem Contribuir para a Segurança na Internet

Os professores desempenham um papel crucial na promoção da segurança na internet entre os alunos, e um uso seguro da internet diminui a possibilidade de ser alvo de *cyberbullying*. Num mundo cada vez mais digital, onde os alunos estão expostos a vários riscos online, os educadores podem atuar como guias e mentores no ensino de práticas online seguras. Seguem-se várias maneiras pelas quais os professores podem contribuir para a segurança na internet:

- **Educação em literacia digital:**

A educação em literacia digital engloba o ensino aos alunos de como usar, analisar e criar conteúdo digital de forma responsável e ética, incluindo como analisar uma fonte, como determinar a credibilidade de uma fonte e como usar a internet com segurança. Os professores devem incorporar a literacia digital no seu currículo. Eles devem educar os alunos sobre os riscos associados ao uso da internet, como *cyberbullying*, fraudes online e violações de privacidade. Ao fornecer recursos e lições adequados à idade, os professores podem capacitar os alunos a tomar decisões informadas online.

- **Conscientização sobre cibersegurança:**

Os professores podem sensibilizar sobre práticas de cibersegurança, como criar senhas fortes, reconhecer tentativas de *phishing* e usar software antivírus reputado. Eles podem educar os alunos sobre a importância de proteger as suas informações pessoais e ativos digitais, o que pode impedir que os *cyberbullies* acessem a informações pessoais e as publiquem.

- **Pensamento crítico:**

Os professores podem incentivar habilidades de pensamento crítico ao consumir informações online. Os alunos devem aprender a avaliar a credibilidade de sites, fontes de notícias e conteúdo online. Isso ajuda-os a evitar cair em desinformação, golpes e alguns tipos de *cyberbullying*, como a disseminação de rumores.

- **O Envolvimento dos pais:**

A colaboração entre professores e pais é essencial. Os professores podem envolver-se com os pais para garantir que as práticas de segurança na internet sejam reforçadas tanto na escola como em casa. Eles podem fornecer recursos e orientação aos pais sobre como proteger seus filhos online. Desta forma, também podem promover a segurança dos seus alunos em casa.

- **Manter-se informado:**

O cenário digital está em constante evolução, e novas ameaças surgem regularmente. Os professores devem manter-se informados sobre questões e tendências atuais de segurança na internet para manter os seus alunos atualizados com as informações mais recentes.

Em resumo, os professores desempenham um papel fundamental na promoção da segurança na internet entre os alunos. Ao integrar a literacia digital, a conscientização sobre cibersegurança e o comportamento online responsável nos seus métodos de ensino, os educadores podem capacitar os alunos com o conhecimento e as habilidades necessárias para navegar no mundo digital com segurança e evitar o *cyberbullying*.

Como os Professores Podem Ensinar e Aconselhar os Cyberbullies

Ensinar e aconselhar os indivíduos que praticam *cyberbullying* é um aspeto crucial para lidar com esse comportamento prejudicial. É essencial entender que os *cyberbullies* são frequentemente jovens que podem não ter consciência das consequências de suas ações. Seguem-se estratégias para ensinar e aconselhar *cyberbullies*:

1. **Sensibilização:** Comece ajudando os *cyberbullies* a entender o impacto de suas ações sobre os outros. Use exemplos da vida real e estudos de caso para demonstrar o dano causado pelo *cyberbullying*, tanto emocional quanto legalmente.
2. **Exercícios para desenvolver empatia:** Envolver os *cyberbullies* em exercícios para desenvolver empatia, ajudando-os a entender os sentimentos das suas vítimas. Incentive-os a imaginar como se sentiriam se estivessem no lugar das mensagens ou ações prejudiciais.

3. **Educação em literacia digital:** Ensine os *cyberbullies* sobre literacia digital, comportamento online responsável e a importância de respeitar a privacidade e os limites dos outros na internet.
4. **Discutir consequências:** Explique claramente as potenciais consequências legais do *cyberbullying*, como acusações criminais e processos judiciais civis. Ajude-os a entender o impacto no seu futuro, incluindo admissões universitárias e oportunidades de emprego. Além disso, aborde as consequências de suas ações para a saúde mental de suas vítimas.
5. **Práticas restauradoras:** Implemente práticas de justiça restaurativa que se concentrem em reparar o dano causado pelo *cyberbullying*. Incentive os *cyberbullies* a assumir responsabilidade por suas ações, pedir desculpas às suas vítimas e reparar o dano causado.
6. **Habilidades de resolução de conflitos:** Forneça treinamento em resolução de conflitos e habilidades de comunicação eficazes para ajudar os *cyberbullies* a encontrar maneiras construtivas de abordar conflitos e expressar os seus sentimentos sem recorrer ao assédio.
7. **Serviços de aconselhamento:** Ofereça serviços de aconselhamento aos *cyberbullies* para explorar as causas subjacentes de seu comportamento, como raiva, frustração ou pressão dos pares. Proporcione um espaço seguro para que eles discutam seus sentimentos e preocupações.
8. **Monitorizar o progresso:** Monitorize continuamente o progresso dos *cyberbullies* enquanto participam de programas de aconselhamento e educação. Avalie se as suas atitudes e comportamentos estão mudando para melhor.

É crucial abordar o ensino e aconselhamento para *cyberbullies* com o objetivo de crescimento pessoal. Com a orientação e o apoio adequados, indivíduos que praticam *cyberbullying* podem aprender a tomar decisões melhores e contribuir positivamente para as suas comunidades.

Métodos de Intervenção para Professores

Intervir de forma eficaz em casos de *cyberbullying* é essencial para interromper o dano e fornecer apoio tanto às vítimas quanto aos perpetradores. Seguem-se vários métodos de intervenção que podem ser empregues por escolas e educadores:

- **Ação imediata:** Quando um incidente de *cyberbullying* é relatado ou descoberto, tome medidas imediatas para abordá-lo. Isso pode envolver entrar em contacto com as partes envolvidas, pais ou responsáveis e avaliar a gravidade da situação.

- **Conduzir investigações:** Investigar os incidentes de *cyberbullying* minuciosamente para reunir evidências. Isso pode incluir a coleta de capturas de tela, horários e outros registos digitais que possam ajudar a estabelecer os factos.
- **Reunião com as partes envolvidas:** Notificar os pais ou responsáveis de todas as partes envolvidas. Discutir o incidente com eles e colaborar em num plano para abordar o problema e prevenir futuras ocorrências.
- **Implementar consequências:** Dependendo da gravidade e frequência do *cyberbullying*, impor consequências apropriadas para o perpetrador, como ações disciplinares, perda de privilégios ou aconselhamento. Certifique-se de que as consequências sejam justas e consistentes com as políticas da escola.
- **Mediação:** Em casos menos graves, considere sessões de mediação entre a vítima e o agressor, facilitadas por um conselheiro ou mediador treinado. Esta abordagem pode ajudar ambas as partes a entender as perspetivas um do outro e trabalhar para a resolução.
- **Monitorizar a situação:** Monitorize continuamente a situação para garantir que o *bullying* pare e que a vítima não seja sujeita a mais danos. Incentive os espectadores a relatar qualquer assédio contínuo.
- **Criar um plano de segurança:** Colabore com a vítima e os seus pais para desenvolver um plano de segurança que inclua etapas para proteger a vítima *online* e *offline*, bem como estratégias para lidar com futuros incidentes.
- **Justiça restauradora:** Explore abordagens de justiça restaurativa que se concentrem em reparar o dano causado pelo *cyberbullying*, promovendo empatia e facilitando a reconciliação entre a vítima e o perpetrador.

Lembre-se de que os métodos de intervenção devem priorizar a segurança e o bem-estar da vítima, enquanto abordam as questões subjacentes que podem estar impulsionando o comportamento de *cyberbullying*. A intervenção eficaz pode ajudar a prevenir futuros incidentes e criar um ambiente online mais seguro para todos os alunos.

Comportamentos Pedagógicos para Lidar Eficazmente com o Cyberbullying

Comportamento pedagógico, no contexto da educação, refere-se às ações, estratégias e abordagens empregadas pelos educadores para facilitar a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos. Seguem-se alguns comportamentos pedagógicos que os educadores podem adotar para lidar eficazmente com o *cyberbullying*:

- **Diálogo aberto e comunicação:**

Incentive a comunicação aberta e honesta com os alunos. Crie um espaço seguro onde os alunos se sintam confortáveis para discutir suas preocupações, incluindo experiências de *cyberbullying*.

- **Escuta ativa:**

Escuta ativa significa prestar toda a atenção quando alguém fala, validar os sentimentos do interlocutor, fazer perguntas e demonstrar empatia com as suas experiências. Pratique a escuta ativa quando os alunos expressarem as suas preocupações sobre o *cyberbullying*.

- **Modelagem de comportamento positivo:**

Os educadores devem dar o exemplo, modelando comportamentos online positivos e respeitosos. Isso estabelece um padrão para os alunos seguirem.

- **Habilidades de resolução de conflitos:**

Implemente habilidades de resolução de conflitos e ensine seus alunos sobre elas.

- **Educação contínua:**

Mantenha-se atualizado sobre as últimas tendências e questões relacionadas ao *cyberbullying*. Participe de sessões de desenvolvimento profissional e workshops para aprimorar o seu conhecimento e habilidades nessa área.

6. O Papel dos Alunos

Os estudantes desempenham um papel importante quando se trata de *cyberbullying* nas escolas, pois, se o *cyberbullying* existe numa escola, os estudantes geralmente são os perpetradores do *cyberbullying* e as vítimas do *cyberbullying*. Isso significa que eles têm uma grande responsabilidade e que, de certa forma, decidem se o *cyberbullying* ocorre ou não.

Os estudantes devem tentar, da melhor maneira possível, prestar atenção a qualquer informação que lhes seja dada sobre o *cyberbullying*. Eles também devem estar cientes das políticas da sua escola sobre *cyberbullying*.

A coisa mais importante é, no entanto, que eles denunciem o *cyberbullying* assim que o testemunharem ou o experimentarem eles próprios. Se testemunharem ou experimentarem *cyberbullying*, desempenham um papel decisivo quanto ao fim ou

à continuação do *cyberbullying*, se haverá consequências para o agressor ou não, quão fortemente a vítima será afetada pelo *cyberbullying* e até onde o conteúdo prejudicial será capaz de se espalhar.

7. Dicas para Vítimas de Cyberbullying

As vítimas de *cyberbullying* frequentemente enfrentam situações desafiadoras e angustiantes. No entanto, existem dicas que podem ajudá-las a lidar com o *cyberbullying*.

As vítimas de *cyberbullying* devem manter a calma e evitar responder aos perpetradores. Pode ser tentador retaliar ou interagir com o *cyberbully*, mas isso geralmente intensifica a situação. Elas devem evitar responder a mensagens ou posts prejudiciais. Pode ajudar distrair-se, por exemplo, envolvendo-se em hobbies e passando tempo com amigos e familiares.

Também é muito importante que as vítimas de *cyberbullying* documentem evidências do *cyberbullying*. Isso inclui tirar capturas de ecrã e salvar qualquer evidência, incluindo mensagens, comentários ou posts, preferencialmente em um dispositivo externo, como um *pen drive*. Após documentar as evidências, elas devem bloquear e denunciar o *cyberbully*.

As vítimas de *cyberbullying* também devem lembrar que não estão sozinhas e que não precisam lidar com a situação sozinhas. Elas não devem hesitar em falar com alguém em quem confiam, preferencialmente um adulto de confiança, sobre o que está acontecendo com elas. Se não quiserem falar com alguém que conhecem ou que as conhece, podem buscar orientação em recursos como equipes de aconselhamento juvenil e linhas de apoio. Além disso, as vítimas de *cyberbullying* não devem hesitar em procurar ajuda profissional, como a ajuda de profissionais de saúde mental ou conselheiros, se o *cyberbullying* estiver afetando sua saúde mental.

Finalmente, é essencial que o *cyberbully* receba punição pelas suas ações, a fim de evitar que repita o que fez. Num contexto escolar, isso significa que os alunos que experimentaram *cyberbullying* precisam falar com um professor ou com a direção da escola sobre o *cyberbullying*. Mesmo que não sejam acreditados no início, é importante que perseverem e falem com outros professores até encontrarem alguém disposto a apoiá-los. Para uma vítima de *cyberbullying*, falar sobre a sua experiência será extremamente desafiador e emocionalmente drenante devido ao impacto emocional que causa. No entanto, elas não devem desistir. A longo prazo, valerá a pena.

Capítulo 6

Plano de Aula 1:

"Como o Cyberbullying Mudou a Dinâmica do Bullying"

Objetivo: Explorar a evolução do bullying para o cyberbullying, entender seu impacto e discutir estratégias de prevenção.

Duração: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Definir *bullying* e introduzir o conceito de *cyberbullying*.
- Discutir a transição do *bullying* tradicional para o *cyberbullying* na era digital.

Evolução do Cyberbullying (15 minutos):

- Explorar como a tecnologia mudou a dinâmica do *bullying*.
- Discutir o anonimato, alcance e potencial gravidade dos incidentes de *cyberbullying*.

Impacto nos Indivíduos (15 minutos):

- Examinar o impacto emocional, psicológico e social do *cyberbullying* nas vítimas.
- Discutir as consequências a longo prazo e os desafios enfrentados por aqueles afetados.

Estratégias Preventivas (10 minutos):

- Introduzir medidas preventivas e estratégias para criar uma cultura online positiva.
- Discutir a importância da alfabetização digital e comportamento online responsável.

Atividade Interativa (5 minutos): Envolver os alunos numa breve discussão ou atividade sobre identificar e lidar com cenários de *cyberbullying*. Incentivar os alunos a compartilhar suas perspectivas sobre as mudanças na dinâmica.

Conclusão e Reflexão (5 minutos):

- Resumir os pontos-chave e incentivar os alunos a refletir sobre o impacto da tecnologia na dinâmica do *bullying*.
- Enfatizar o papel dos indivíduos em promover um ambiente online seguro.

Tarefa de Casa:

- Pedir aos alunos que pesquisem e apresentem exemplos de incidentes de *cyberbullying* relatados nas redes sociais.
- Incentivar a reflexão sobre o papel da tecnologia na formação das relações interpessoais.

Capítulo 6

Plano de Aula 2:

"Cyberbullying nas Escolas"

Objetivo: Compreender a prevalência do *cyberbullying* em ambientes educacionais, explorar as suas manifestações e discutir medidas preventivas.

Duração: 70 minutos

Introdução (10 minutos):

- Definir *cyberbullying* e as suas diversas formas, incluindo assédio, perseguição online e disseminação de rumores.
- Discutir os desafios únicos de lidar com o *cyberbullying* nas escolas.

Estatísticas e Casos Reais (20 minutos):

- Apresentar estatísticas sobre incidentes de *cyberbullying* nas escolas.
- Compartilhar casos reais para ilustrar o impacto do *cyberbullying* nos alunos.

Políticas Escolares e Denúncias (15 minutos):

- Explorar as políticas escolares existentes sobre *cyberbullying*.
- Discutir mecanismos de denúncia e o papel dos alunos e professores em lidar com os incidentes.

Educação Preventiva (10 minutos):

- Discutir a importância de integrar a prevenção do *cyberbullying* no currículo.
- Explorar programas educacionais e recursos disponíveis para promover a cidadania digital.

Análise Interativa de Cenários (5 minutos):

- Apresentar cenários hipotéticos de *cyberbullying* para discussão.
- Incentivar os alunos a analisar as situações e propor respostas apropriadas.

Conclusão e Reflexão (10 minutos):

- Resumir os pontos-chave e discutir a responsabilidade coletiva da comunidade escolar.
- Incentivar os alunos a refletir sobre seu papel na criação de um ambiente escolar seguro e respeitoso.

Tarefa de Casa:

- Atribuir aos alunos a pesquisa e apresentação de informações sobre programas de prevenção do *cyberbullying* implementados nas escolas.
- Incentivar a reflexão sobre a eficácia das medidas preventivas atuais.

Capítulo 6

Plano de Aula 3:

"O Papel dos Professores no Combate ao Cyberbullying"

Objetivo: Explorar o papel crucial dos professores na prevenção e abordagem de incidentes de *cyberbullying* nas escolas.

Duração: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Discutir as responsabilidades dos professores na manutenção de um ambiente de aprendizagem seguro e respeitoso.
- Apresentar os desafios específicos apresentados pelo *cyberbullying* e a importância da intervenção do professor.

Compreensão da Dinâmica dos Alunos (15 minutos):

- Explorar as dinâmicas sociais entre os alunos que podem contribuir para o *cyberbullying*.
- Discutir maneiras pelas quais os professores podem identificar sinais de *cyberbullying* e apoiar os alunos.

Estratégias de Prevenção do Cyberbullying (15 minutos):

- Introduzir estratégias proativas para prevenir o *cyberbullying* nas salas de aula.

- Discutir o papel de discussões em sala de aula, educação em alfabetização digital e promoção de uma cultura online positiva.

Comunicação Professor-Aluno (10 minutos):

- Enfatizar a importância da comunicação aberta entre professores e alunos.
- Discutir estratégias para criar um espaço seguro onde os alunos se sintam confortáveis em relatar incidentes.

Role-Playing Interativo (5 minutos):

- Realizar uma atividade de *role-playing* em que os alunos representam cenários relacionados com o *cyberbullying*.
- Incentivar a discussão sobre respostas eficazes do professor em diferentes situações.

Conclusão e Reflexão (5 minutos):

- Resumir o papel do professor no combate ao *cyberbullying*.
- Incentivar os alunos a refletir sobre o impacto que os professores podem ter na criação de um ambiente de aprendizagem de apoio.

Tarefa de Casa:

- Atribuir aos alunos a tarefa de entrevistar um professor ou conselheiro escolar sobre as suas experiências em lidar com incidentes de *cyberbullying*.
- Incentivá-los a propor estratégias adicionais para o envolvimento dos professores.

Capítulo 6

Plano de Aula 4:

"O Papel dos Alunos no Combate ao Cyberbullying"

Objetivo: Capacitar os alunos a desempenhar um papel ativo na prevenção e abordagem do *cyberbullying* dentro de sua comunidade escolar.

Duração: 60 minutos

Introdução (10 minutos):

- Discutir a responsabilidade coletiva dos alunos na criação de um ambiente escolar positivo e respeitoso.



**Funded by
the European Union**

- Apresentar o conceito de intervenção entre pares no combate ao *cyberbullying*.

Compreensão da Empatia e Respeito (15 minutos):

- Explorar a importância da empatia e respeito nas interações online.
- Discutir como os alunos podem contribuir para promover uma cultura digital positiva.

Intervenção dos Observadores (15 minutos):

- Discutir o papel dos observadores nas situações de *cyberbullying*.
- Explorar estratégias para os alunos intervirem de forma segura e apoiarem seus colegas.

Iniciativas Lideradas pelos Alunos (10 minutos):

- Incentivar os alunos a *brainstorm* e propor iniciativas lideradas pelos alunos para combater o *cyberbullying*.
- Discutir o impacto potencial de campanhas de conscientização, workshops ou programas de tutoria entre pares.

Atividade de Grupo Interativa (5 minutos):

- Dividir os alunos em grupos para criar cartazes ou campanhas digitais contra o *cyberbullying*.
- Incentivar a criatividade e a mensagem eficaz na promoção de uma cultura online positiva.

Conclusão e Reflexão (5 minutos):

- Resumir o papel dos alunos no combate ao *cyberbullying*.
- Incentivar os alunos a refletir sobre como podem contribuir ativamente para uma comunidade escolar respeitosa e inclusiva.

Tarefa de Casa:

- Atribuir aos alunos a criação de um compromisso pessoal ou compromisso de promover um comportamento online positivo.
- Incentivá-los a compartilhar os seus compromissos numa discussão em sala de aula ou apresentação.



Capítulo 6

Plano de Aula 5:

"Empoderar as Vítimas de Cyberbullying"

Objetivo: Fornecer às vítimas de *cyberbullying* dicas e estratégias práticas para lidar com e enfrentar incidentes de *cyberbullying*.

Duração: 75 minutos

Introdução (10 minutos):

- Discutir a prevalência e o impacto do *cyberbullying*, enfatizando a importância de apoiar as vítimas.
- Apresentar o objetivo da lição: capacitar as vítimas com ferramentas para lidar efetivamente com o *cyberbullying*.

Compreensão do Cyberbullying (15 minutos):

- Definir *cyberbullying* e discutir as suas várias formas, incluindo assédio, *cyberstalking* e disseminação de rumores.
- Explorar o impacto emocional, psicológico e social do *cyberbullying* nas vítimas.

Dicas para Lidar com o Cyberbullying (20 minutos):

- Apresentar estratégias práticas para lidar com o *cyberbullying*, como:
 - Ignorar ou bloquear o agressor: Incentivar as vítimas a evitar interações com o agressor e bloqueá-lo em plataformas de redes sociais.
 - Buscar apoio: Enfatizar a importância de procurar amigos confiáveis, membros da família ou orientadores escolares para obter apoio.
 - Documentar evidências: Aconselhar as vítimas a manter registros de incidentes de *cyberbullying*, incluindo capturas de tela, mensagens e e-mails, como evidência para denunciar.
 - Fazer pausas na tecnologia: Recomendar pausas nas redes sociais e outras plataformas online para focar no autocuidado e bem-estar mental.
 - Praticar autocuidado: Encorajar as vítimas a se envolverem em atividades que promovam relaxamento e alívio do stress, como exercícios, hobbies e passar tempo com entes queridos.

Cenários de Role-Playing (15 minutos):

- Dividir os alunos em pequenos grupos e atribuir a cada grupo um cenário de *cyberbullying* para representar.
- Incentivar os alunos a apresentar as respostas da vítima e dos observadores, focando-se em estratégias eficazes de consciencialização e procura de ajuda.

Discussão e Reflexão (10 minutos):

- Facilitar uma discussão em classe sobre os cenários de *role-playing*, focando-se na eficácia das estratégias de enfrentamento utilizadas.
- Incentivar os alunos a partilhar as suas próprias experiências e *insights* sobre a forma de lidar com o *cyberbullying*.

Conclusão (5 minutos):

- Resumir as principais dicas e estratégias discutidas para lidar com o *cyberbullying*.
- Reiterar a importância de buscar apoio e tomar medidas proativas para enfrentar os incidentes de *cyberbullying*.

Tarefa de Casa:

- Atribuir aos alunos a criação de um plano pessoal de prevenção do *cyberbullying*, delineando as estratégias que usarão para lidar com e enfrentar incidentes de *cyberbullying*.
- Incentivar os alunos a partilhar os seus planos de prevenção com a turma na próxima aula para mais discussão e feedback.

Estudos de Caso

Ao discutir estudos de caso, é possível compreender melhor os padrões comuns e as distinções dentro de cenários de *cyberbullying*. Os alunos podem aprender exemplos que se enquadram como *cyberbullying* e compreender as consequências que o *cyberbullying* pode ter. Os estudos de caso também podem levar a estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes.

Estudo de Caso 1:

Resolver o Cyberbullying: Um Estudo de Caso sobre a Transformação de Mika

Descrição: No Caso de (Cyber)Bullying de "Mika", encontramos uma situação envolvendo um aluno do sexto ano chamado Mika, que ocupa uma posição dominante na sua turma e pode ser considerado o líder da turma. Mika pratica

cyberbullying contra o seu colega Sebastian, criando uma colagem fotográfica depreciativa com imagens de Sebastian. Ele publica esta colagem no chat da turma no WhatsApp, acompanhada de uma mensagem de áudio ameaçadora. Vários colegas reagem positivamente ao conteúdo, amplificando ainda mais o dano causado.

Intervenção:

1. Documento de evidência: A mãe de Sebastian documenta o chat como prova do *cyberbullying*.
2. Avaliação inicial: O diretor e o assistente social da escola investigam a situação para determinar a gravidade da ameaça. Eles também avaliam a relação interpessoal entre Mika e Sebastian.
3. Confrontação: Mika inicialmente nega a gravidade das suas ações, mas é confrontado com a evidência. Ele reconhece as suas ações, mas tenta minimizá-las.
4. Renúncia ao uso da força: Mika concorda em abster-se de usar a força e formalmente renuncia a ela num depoimento por escrito.
5. Fornecimento de apoio: Sebastian recebe a oferta de um acompanhamento escolar para garantir a sua segurança na escola.

Regulação do Conflito:

1. Análise do conflito: A equipa escolar analisa o conflito em vários níveis, incluindo intrapessoal, interpessoal, institucional, sistémico e envolvendo os pais.
2. Intervenção breve sistémica (IBS): É realizada uma Intervenção Breve Sistémica dentro do grupo da turma para abordar questões sistémicas. Este é um pequeno workshop que dura entre 45 e 90 minutos, onde os alunos aprendem sobre o *cyberbullying* e as consequências negativas que acarreta.
3. Pedido de desculpas mediado: Uma conversa mediada entre Mika e Sebastian acontece, onde Mika se desculpa pelas suas ações, reconhece o seu erro e expressa remorso. Sebastian aceita o pedido de desculpas.
4. Reparação e responsabilidade: Mika tem a opção de reparar as suas ações. Concorde em fazer doze horas de trabalho voluntário para o funcionário da escola e apresenta uma desculpa escrita e oral à sua turma, abordando a sua ofensa e o seu impacto na coesão da turma.
5. Envolvimento dos pais: Todas as medidas são discutidas com os pais de Mika e Sebastian.

Resultado: Com o tempo, observa-se que não há mais altercações entre Mika e Sebastian ou incidentes de *cyberbullying* no *chat* da turma. Os alunos da turma também aderem ao seu compromisso voluntário de manter comportamentos

adequados. Este caso destaca a importância de uma abordagem coordenada e multifacetada para abordar incidentes de *cyberbullying* nas escolas.

Estudo de Caso 2:

Desvendar o *Cyberbullying*: Um Estudo de Caso sobre a Luta de Sarah

Descrição: Sarah é uma estudante do ensino secundário de 16 anos que gosta de passar tempo em plataformas de redes sociais, especialmente no Instagram. Tem um grupo de amigos na escola e é ativa em várias comunidades online. Um dia, percebe uma série de comentários e mensagens ofensivas nas suas publicações no Instagram e recebe mensagens anónimas que dizem "vai-te embora" e "ninguém gosta de ti".

Sarah fica devastada e ansiosa devido ao *cyberbullying*. Torna-se cada vez mais retraída, perde o interesse nos seus hobbies e as suas notas começam a declinar. Ela confia na sua melhor amiga sobre a situação, mas hesita em partilhá-la com os seus pais ou professores com medo de piorar a situação.

Após investigação, descobre-se que alguns dos colegas de Sarah estão por trás do *cyberbullying*. As suas motivações incluem ciúmes e conflitos pessoais dentro do seu grupo de pares. Eles acreditam que direcionar o *bullying* para Sarah os faria parecer mais populares.

Regulação do Conflito: A melhor amiga de Sarah encoraja-a a falar com um professor de confiança sobre o *cyberbullying*. O professor relata os incidentes à administração da escola, que prontamente inicia uma investigação. A escola também fornece a Sarah acesso a um conselheiro para ajudá-la a lidar com o impacto emocional do *cyberbullying*. A escola toma medidas disciplinares contra os perpetradores, de acordo com suas políticas *anti-bullying*. Além disso, os pais de Sarah consideram ações legais contra os indivíduos responsáveis pelo *cyberbullying*.

Conclusão: Este caso destaca as complexidades legais e éticas associadas à abordagem de incidentes de *cyberbullying*. Mostra que o *cyberbullying* pode ter graves consequências emocionais e psicológicas para as vítimas; que a comunicação aberta entre alunos, pais e professores é essencial para abordar o *cyberbullying*; que as escolas devem ter políticas claras para abordar e prevenir o *cyberbullying* e que a abordagem do *cyberbullying* que ocorre nas escolas requer um esforço colaborativo envolvendo a escola, pais, professores e alunos.

Estudo de Caso 3:

"Degraus Quebrados: O Custo do *Cyberbullying* Direcionado"

Descrição: Mark está no nono ano e gosta de dançar ballet. Por causa disso, um grupo de colegas dele incomoda-o através de *cyberbullying*. Enviam-lhe mensagens ameaçadoras, espalham rumores falsos sobre ele (incluindo rumores sobre a sua sexualidade e a sua vida amorosa) e criam um perfil falso online em seu nome para prejudicar a sua reputação. Para lidar com o constante *bullying* online, Mark deixa de dançar ballet e começa a tratar mal e a desrespeitar outras pessoas na escola, pensando que se agir de forma intimidatória, o *bullying* pode parar. Outra estudante, Betty, denuncia Mark ao professor, porque é maltratada por ele.

Intervenção: A professora fala com Mark sobre a sua mudança repentina de comportamento, mas Mark não conta nada sobre o *cyberbullying* e recusa-se a explicar as suas ações. Por isso, a professora organiza uma reunião de pais para falar com os pais de Mark. Os pais de Mark dizem à professora que Mark os informou sobre o *cyberbullying*, mas que não sabem o que fazer porque estão sobrecarregados com a situação. Em continuação, Mark recebe medidas disciplinares devido ao seu mau comportamento e a professora organiza uma breve intervenção sistémica para a turma, já que as identidades dos perpetradores são desconhecidas.

Resultado: O *cyberbullying* para, mas Mark nunca mais tenta dançar ballet, por medo de ser intimidado, novamente, devido aos seus *hobbies*.

Conclusão: O *cyberbullying* pode ter um grande impacto na saúde mental da vítima e até fazer com que a vítima perca o interesse em coisas que costumava amar. Além disso, é sempre importante ouvir um aluno se o seu comportamento mudar repentinamente de forma negativa. Pode haver uma razão por detrás da mudança, e o aluno pode estar a sofrer. Além disso, falar com os pais da vítima e/ou do perpetrador pode ajudar a encontrar uma maneira de abordar o *cyberbullying* corretamente.

Estudo de Caso 4:

"Discórdia Digital: Os Efeitos Colaterais de um Conflito Online Individual"

Descrição: Durante uma discussão em sala de aula sobre mudança climática, Lucy e Hannah começam a discutir sobre se as políticas de mudança climática de seu país são justificadas ou não. Embora a professora tente resolver a disputa, Lucy e Hannah não chegam a um acordo. Quando chega em casa, Lucy posta um *tweet* negativo sobre Hannah e a sua opinião, chamando-a de "burra" e "ignorante". Cerca de 50 000 pessoas veem o *tweet* e cerca de 10 000 expressam a sua aprovação. Cada vez mais pessoas também começam a insultar Hannah e a assediá-la no Twitter. No dia seguinte, na escola, Hannah é isolada socialmente. Ela para de dar sua opinião e não participa mais nas aulas.

Intervenção: Após perceber que a participação de Hannah na aula está diminuindo, seu professor conversa com ela e Hannah lhe conta o que aconteceu.

Ele imediatamente conta aos pais de Hannah e Lucy sobre o incidente. Ele também escreve no Twitter, pedindo para apagar os tweets que intimidam Hannah, o que eles fazem. Em seguida, ele conversa com Lucy. Ele explica-lhe o perigo do *cyberbullying* e tenta fazê-la entender a perspectiva de Hannah.

Resultado: Após perceber que Lucy se sente mal com o que aconteceu, o professor organiza uma reunião entre Lucy, Hannah e ele. Ele assume o papel de mediador, o que leva Lucy e Hannah a terem uma conversa civilizada sobre o incidente. Embora elas ainda não concordem sobre as políticas de mudança climática de seu país, agora ambas falam gentilmente uma com a outra. Lucy pede desculpas a Hannah pelo que postou no Twitter. Lucy também posta um pedido de desculpas no Twitter e incentiva todos a tratarem uns aos outros com respeito.

Conclusão: Este caso mostra como um conflito menor (como um debate em sala de aula) pode transformar-se, rapidamente, se for transferido para a internet. Mostra, também, o quão importante é a empatia e tratar as outras pessoas com gentileza.

Estudo de Caso 5:

Dificuldades em Encontrar Ajuda "Luta Silenciosa: Enfrentar o Cyberbullying e a Saúde Mental"

Descrição: Um grupo de estudantes constantemente pratica *cyberbullying* contra o seu colega Jake. Eles enviam fotos embaraçosas dele para o chat da classe no WhatsApp, projetam mensagens como "Jake é burro" no quadro branco da sala de aula e espalham rumores sobre ele nas redes sociais. Ele já conversou com a sua professora sobre isso e, como reação, ela deu à classe uma palestra sobre *cyberbullying*. No entanto, o grupo de estudantes não para. Agora, Jake está sem esperança. Além disso, o *cyberbullying* afeta a saúde mental de Jake ao ponto de ele desenvolver ansiedade e depressão, o que torna difícil para ele realizar tarefas diárias, como ir para a escola, comer e praticar desporto.

Intervenção: Um estudante na turma de Jake quer fazer algo contra o *cyberbullying*. Ele conversa com Jake e o motiva a contar ao diretor da escola sobre o *cyberbullying*. O diretor da escola toma imediatamente medidas, porque o *cyberbullying* aconteceu parcialmente na escola e porque ele vê o quão mal isso afetou a saúde mental de Jake. O diretor da escola conversa pessoalmente com a turma e também faz com que cada aluno da turma de Jake tenha uma reunião obrigatória com o conselheiro escolar.

Resultado: Embora o *cyberbullying* pare gradualmente, o impacto que teve na saúde mental de Jake é severo. Ele vai regularmente ao psicoterapeuta nos próximos anos devido à sua depressão e ansiedade. Demorará muito tempo até que ele consiga realizar atividades diárias novamente.



**Funded by
the European Union**

Conclusão: Este caso mostra que conseguir ajuda muitas vezes é difícil, mas que sempre haverá alguém disposto a ajudar. Também mostra quão graves podem ser as consequências para a saúde mental da vítima.



9. Referências

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Raskauskas, J., & Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564-575.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 6(2), 148-169.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), S22-S30.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Berger, C., & Caravita, S. C. (2016). The role of interactive media in the development of social relationships. In *Handbook of research on the societal impact of digital media* (pp. 396-413). IGI Global.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. John Wiley & Sons.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 6(2), 148-169.