INVESTIGAÇÃO SOBRE AS DEPENDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS DOS JOVENS E ANÁLISE DOS SISTEMAS DE PREVENÇÃO

Co-funded by
the European Union

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470

Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

Índice

QUESTIONÁRIO AOS ADOLESCENTES.....4
INTRODUÇÃO.....4
CONCLUSÕES.....9
INVESTIGAÇÃO SOBRE BOAS PRÁTICAS NOS SISTEMAS EDUCATIVOS.....11
INTRODUÇÃO.....11
PORTUGAL.....11
ROMÉNIA.....12
ESPANHA.....13
ANÁLISE DOS SISTEMAS EDUCATIVOS PARA A PREVENÇÃO DAS DEPENDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS EM MEIO ESCOLAR.....15
PORTUGUÊS.....15
1. #GERAÇÃO CORDÃO.....15
2. Estou online e agora?".....16
3. Internet Segura.....18
4. Programa Eu e os Outros - "Eu e os Outros.....19
5. Semana do Bem-Estar Digital.....20
6. Desligar.....20
ROMENO.....21
1. Preventis.....21
2. Centro do Desafio Jovem Roménia.....22
3. Clínica Color Mind.....23
4. Aliat Teen.....25
5. DARE - Descobrir as raízes das toxicodependências através da educação.....25
ESPANHOL.....26
1. Programa de prevenção da dependência do jogo.....26
2. "Juego de llaves" (Jogo de chaves).....27
3. Utilização segura da Internet.....27
4. Control@.....28
5. Programa de prevenção do cyberbullying ConRed.....28
6. Programa CUBILETE.....31
7. CLICKEANDO Programa de prevenção da utilização problemática da Internet e das redes sociais.....33
8. Programa CONTROLA'T.....34
9. Programa ON - OFF.....34
10. Projeto TICS.....35
11. QTJ? O que estás a jogar?.....36
12. Ludens: Um programa de prevenção da dependência do jogo baseado nos princípios do jogo ético.....37
EUROPEUS.....38

1. Programa de Prevenção dos Danos do Jogo para os Jovens (GB)..... 38
2. PROTECT (DE) (PROTEGER (DE))..... 39
3. Intervenção de investigação-ação para a prevenção da dependência da Internet (IT)..... 41
4. Formação de pares sobre a utilização segura da Internet na adolescência (TR).. 43
5. Estudos sobre a resposta e a redução dos problemas do jogo (REGAPS): (SE).. 45
6. A eficácia de um programa de prevenção do jogo entre estudantes do ensino secundário (GB & PT)..... 46
7. Ambulatório de Dependências Comportamentais (DE)..... 47
8. REBOUND (DE)..... 47
9. IBiZ-CIntED (DE)..... 48
10. Escolas Saudáveis e Droga (NL)..... 49
11. Unplugged (IT)..... 50
CONCLUSÕES..... 52
PORTUGAL..... 52
ROMÉNIA..... 53
ESPANHA..... 53
CONCLUSÕES COMUNS..... 54

QUESTIONÁRIO AOS ADOLESCENTES

INTRODUÇÃO

Para o desenvolvimento deste projeto, examinámos em pormenor as 364 respostas obtidas através do questionário preenchido por adolescentes sobre os seus hábitos ou comportamentos aditivos.

O questionário em questão foi enviado e respondido por adolescentes de todos os países do consórcio, todos com diferentes origens, o que implica diversidade e um verdadeiro reflexo da adolescência na Europa. Com esta análise, pretendemos fornecer uma imagem mais completa do impacto das dependências comportamentais neste grupo demográfico crucial, contribuindo assim para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes.

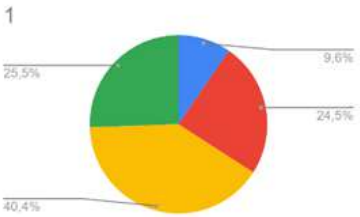
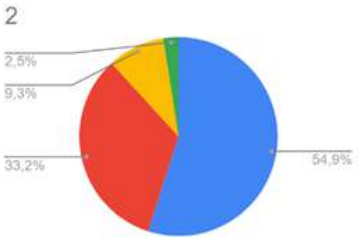
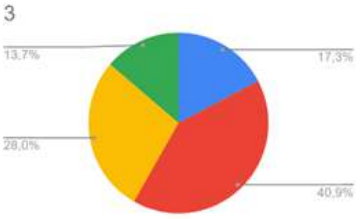
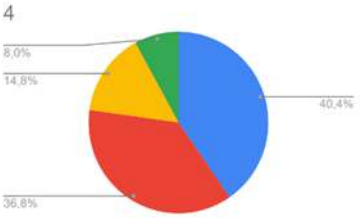
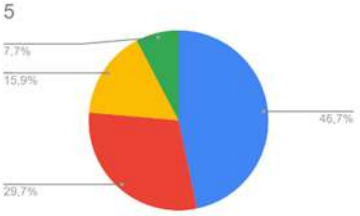
O questionário que aplicámos tinha 27 perguntas sobre os comportamentos relacionados com as dependências, especialmente as comportamentais, e o grupo-alvo era constituído por 364 jovens com idades compreendidas entre os 9 e os 21 anos. Deste grupo alvo, 178 (48,90%) eram da Roménia, 95 (26,09%) de Espanha e 90 (24,72%) de Portugal. Quanto ao género, 52,7% eram raparigas, 45,1% rapazes e 1,9% preferiram não se pronunciar.

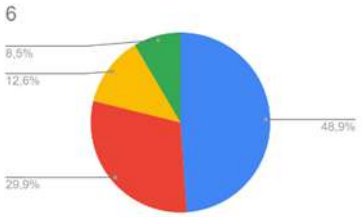
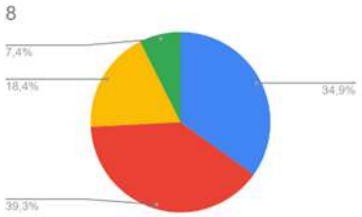
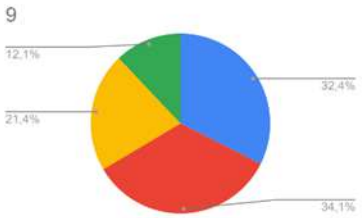
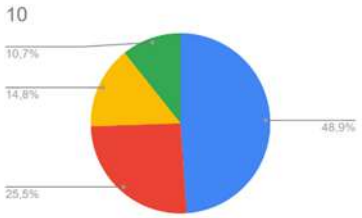
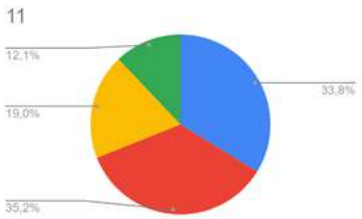
Tendo em consideração a idade dos inquiridos, criámos 2 tipos de perguntas simples: 13 questões em escala de Likert em 4 pontos (1 - discordo completamente e 4 - concordo completamente) e 14 questões dicotómicas (Sim/Não).

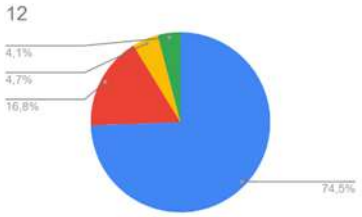
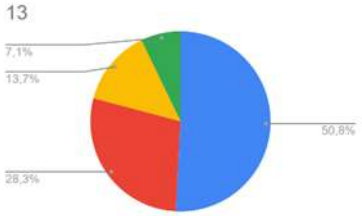
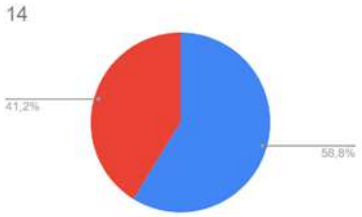
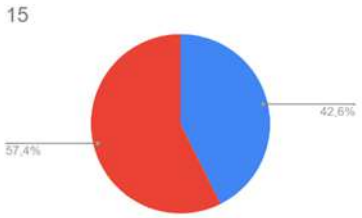
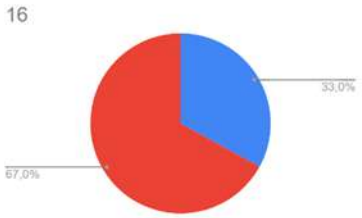
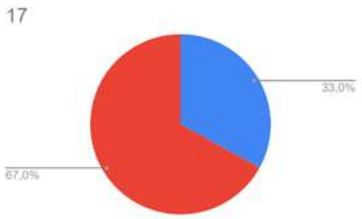
Analisando as respostas, obtivemos as seguintes conclusões:

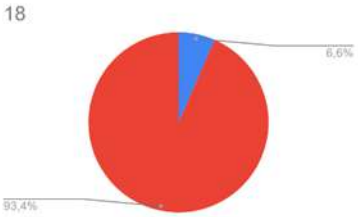
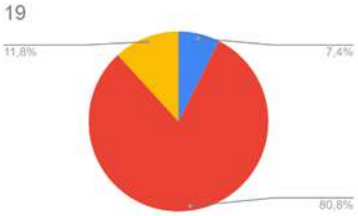
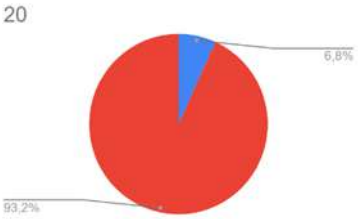
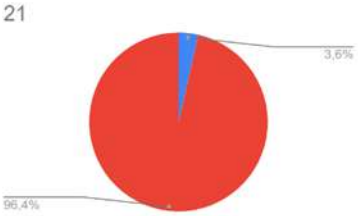
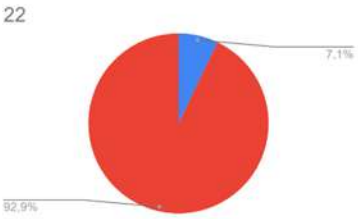
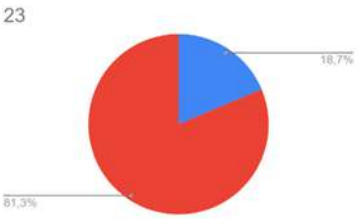
Legenda:

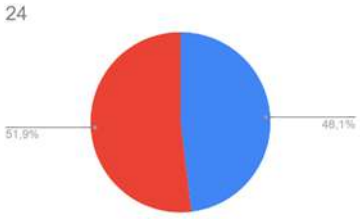
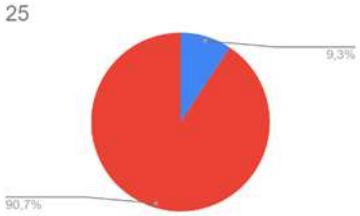
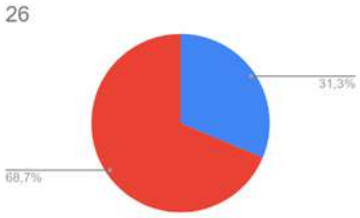
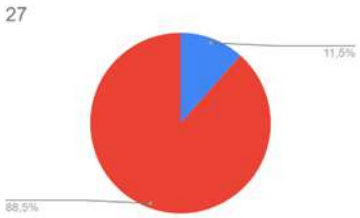
<u>Perguntas 1-13 (escala de Likert)</u> azul – discordo completamente (1) vermelho – discordo (2) amarelo – concordo (3) verde – concordo completamente (4)	<u>Perguntas 14 - 27 (Dicotómicas)</u> azul – sim vermelho – não amarelo – sem resposta

Perguntas	Diagrama	Observações
1. Por vezes, utilizo o telemóvel ou o computador durante mais tempo do que o previsto.		65,9% dos jovens concordam e concordam completamente que utilizam os telemóveis e os computadores mais do que o previsto.
2. Prefiro estar ao telemóvel a interagir com a minha família ou amigos.		Apenas 11% preferem ficar no telemóvel ou no computador em vez de estar com os amigos e a família, enquanto 88,1% não preferem passar tempo na internet a estar com a família e os amigos.
3. Prefiro passar o tempo na Internet em vez de fazer coisas em casa.		41,7% preferem passar o tempo na internet a fazer coisas em casa.
4. O meu desempenho escolar é afetado pela quantidade de tempo que passo na Internet.		22,8% afirmam que o seu desempenho escolar é afetado pela quantidade de tempo passado na internet, enquanto que 40,4% têm a certeza absoluta de que o desempenho escolar não é afetado pelo tempo passado na internet.
5. As pessoas que me são próximas (pais, amigos, professores, etc.) estão preocupadas com o tempo que passo no telemóvel ou no computador.		23,6% disseram que as pessoas próximas estão preocupadas com o tempo passado no telemóvel ou no computador.

6. Quando me perguntam o que faço na Internet, prefiro não responder.		21,1% preferem não responder quando lhes perguntam o que fazem na internet, enquanto 29,9% não têm qualquer problema com isso.
7. Verifico as minhas redes sociais, mensagens ou e-mails logo de manhã, assim que acordo.		27,5% verificam o telemóvel como a primeira coisa a fazer depois de acordarem e 20,9% concordam com esta afirmação, pelo que 48,4% dos inquiridos verificam o telemóvel depois de acordarem.
8. Incomoda-me quando as pessoas me interrompem quando estou a utilizar o telemóvel ou o computador.		16,8% sentem-se incomodados quando as pessoas os interrompem enquanto estão a utilizar o telemóvel ou o computador, enquanto 34,9% não se sentem incomodados de todo.
9. Sinto-me ansioso(a) quando não tenho o meu telemóvel comigo.		33,5% sentem-se ansiosos quando não têm o telemóvel consigo.
10. Utilizo a Internet para fugir à minha vida real.		25,5% afirmaram que utilizam a Internet para fugir à vida real.
11. Eu seria menos interessante e feliz, se não tivesse acesso à Internet.		31,1% dizem que se sentem menos interessantes e felizes sem a Internet.

12. Prefiro ficar em casa na Internet a sair com amigos.		8,8% preferem ficar em casa a utilizar a Internet do que sair com os amigos, enquanto 74,5% preferem claramente sair com os amigos a ficar em linha em casa.
13. Preocupo-me com a possibilidade de perder coisas na Internet quando não estou com o telemóvel.		20,8% têm a sensação de estar a perder coisas quando não estão a consultar o telemóvel.
14. Dás por ti a olhar para o telemóvel ou a utilizá-lo mais do que pensas?		58,8% estão a dar por si a utilizar o telemóvel mais do que imaginam.
15. Tentas reduzir a utilização do telemóvel sem grande sucesso?		42,6% tentaram reduzir a utilização do telemóvel sem grande sucesso.
16. Dormes com o telemóvel e/ou perdes horas de sono devido à utilização do telemóvel?		33% estão a perder o sono devido à utilização do telemóvel.
17. Alguma vez te sentiste culpado, triste ou ansioso com a utilização do telemóvel?		33% sentem-se culpados, tristes ou ansiosos com a utilização do telemóvel.

18. Passas muito tempo a pensar nas apostas ou a planear uma aposta?		6,6% passam muito tempo a pensar ou a planear uma aposta.
19. Estás a tentar, sem sucesso, reduzir o jogo (apostas)?		7,4% tentaram reduzir o seu comportamento de jogo (apostas), sem sucesso.
20. Sentes-te irritado(a) ou inquieto(a) quando tentas limitar o jogo (apostas)?		6,8% sentem-se inquietos quando tentam limitar o seu jogo (apostas).
21. Mentes às pessoas próximas de ti sobre os teus hábitos de jogo (apostas)?		3,6% mentem aos outros sobre os seus hábitos de jogo (apostas).
22. O jogo interferiu nos teus estudos ou nas tuas relações com a família e os amigos?		7,1% afirmaram que o jogo interfere com a escola, a família e as amizades.
23. Neste último ano, preocupaste-te mais em jogar videojogos, em estudar como jogar videojogos ou em planear a próxima oportunidade para jogar videojogos?		18,7% passaram a estar mais preocupados com os videojogos.

24. No último ano, tentaste alguma vez limitar o teu tempo de videojogos?		48,1% tentaram limitar o seu próprio tempo em videojogos.
25. Neste último ano, sentiste-te inquieto(a) ou irritado(a) quando tentaste reduzir ou deixar de jogar videojogos?		9,3% ficaram mais inquietos quando tentaram reduzir o número de videojogos.
26. Neste último ano, jogaste videojogos como forma de escapar a problemas ou sentimentos negativos?		31,3% jogaram videojogos no último ano para fugir a problemas ou sentimentos negativos.
27. Neste último ano, mentiste alguma vez à tua família ou aos teus amigos sobre o quanto jogas videojogos?		11,5% mentiram aos seus familiares ou amigos sobre o quanto jogavam.

CONCLUSÕES

Em conclusão, dos vícios comportamentais que investigámos, no nosso grupo-alvo, o uso da internet/telemóvel é o problema mais importante, ultrapassando o jogo (apostas) ou os videojogos.

O que se refletiu durante as perguntas foi que, de facto, os jovens não estão a preferir ficar online do que com os amigos e com as pessoas mais próximas, mas estão a utilizar, numa percentagem mais ou menos elevada, o contexto online e o contexto dos jogos como formas de escapar à vida real, aos problemas ou aos maus sentimentos.

Uma grande percentagem de jovens afirmou que verificar o seu telemóvel é algo com que dormem e a primeira coisa que fazem de manhã quando acordam e que estão a passar mais tempo do que o planeado ou a perder a noção do tempo usando o seu telefone ou ficando online (mais de metade dos inquiridos). Estes comportamentos, de acordo com as suas respostas, causam culpa ou maus sentimentos por não terem o controlo total do tempo passado em linha ou em jogos, ao mesmo tempo que causam ansiedade se não tiverem acesso ao telefone ou à Internet. Além disso, ficar muito tempo em linha tem um efeito negativo no seu bem-estar, como problemas de sono (que é um problema psicológico grave nos adolescentes).

INVESTIGAÇÃO SOBRE BOAS PRÁTICAS NOS SISTEMAS EDUCATIVOS

INTRODUÇÃO

Para responder às necessidades abordadas pelo projeto, o consórcio realizou uma investigação conjunta sobre diferentes sistemas de prevenção de dependências não relacionadas com as substâncias utilizadas em contexto escolar, o seu impacto e principais conclusões.
Abaixo encontra-se a introdução com o contexto específico de cada país participante.

PORTUGAL

Em Portugal, um número cada vez maior de crianças e jovens está a tornar-se viciado em jogos online e na Internet. No que diz respeito aos jogos de vídeo, têm-se desenvolvido como uma das principais actividades de lazer das crianças e adolescentes, seja online ou offline. Embora as investigações ainda estejam a ser realizadas pelo SICAD - *Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências*, de acordo com o relatório elaborado para o *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências* 2021-2030, em dezembro de 2021, os números já eram elevados.

Os principais resultados indicam que em cada 10 jovens com 18 anos:

- 6 são jogadores;
- 9 estão nas redes sociais;
- 3 começaram a utilizar a Internet antes dos 10 anos de idade (34%);
- 6 utilizam a Internet durante 4 horas ou mais por dia (58%);
- 5 utilizam as redes sociais durante 4 horas ou mais por dia;
- 2 pesquisam *online* durante 4 horas ou mais por dia;
- 1 - 2 jogam *online* durante 4 horas ou mais por dia;
- Menos de 1 (105) joga durante 4 ou mais horas por dia;
- 3 tiveram recentemente 1 de 7 problemas relacionados com a utilização da Internet (28%), principalmente, mal-estar emocional (16%).

De acordo com o supracitado relatório (relatório para o *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências* 2021-2030), o uso da Internet também tem sido

alvo de preocupação entre os adolescentes. Geralmente, o uso mais frequente é para lazer. Ou seja, os jovens consumidores utilizam a internet para aceder às redes sociais, para conversar em *chats*, jogar ou ouvir música. Em particular, conversar com amigos online é uma atividade muito frequente entre os adolescentes dos 13 aos 17 anos, sendo ainda mais comum entre as raparigas. Entre os 9 e os 17 anos, as actividades realizadas com mais frequência na Internet são ouvir música (80%), visualizar vídeos (78%), comunicar com a família e amigos (75%), aceder a uma rede social (73%). Ainda no que respeita à utilização da Internet, foram realizados alguns questionários nos últimos anos (antes de 2022) com jovens. Estes questionários sugeriram que, aos 18 anos, cerca de um quarto dos adolescentes que participaram no Dia da Defesa Nacional tinham tido problemas relacionados com a utilização da Internet nos 12 meses anteriores. Estes problemas aumentaram entre 2017 (23%) e 2019 (27%), principalmente nas raparigas (SICAD). Geralmente, nestas situações, os sujeitos tendem a confiar nos colegas e nos pais (SICAD).

Importante também é perceber que, entre 2015 e 2019, houve um aumento de ações preventivas realizadas nas escolas relativamente aos riscos e perigos associados aos comportamentos aditivos. Este aumento deu-se à custa de um maior enfoque na sensibilização para os riscos e perigos associados aos videojogos desde então, comparativamente ao estudo anterior.

Nos anos letivos em que foram realizados inquéritos (2017/2018 e 2018/2019), a maioria dos alunos (66%) frequentou algum curso ou atividade extracurricular em que foram abordados os riscos e problemas associados a diferentes comportamentos. Destes, cerca de metade viu abordados os quatro comportamentos aditivos considerados - álcool, tabaco, drogas ilícitas e jogos electrónicos. As abordagens preventivas recentes centraram-se, sensivelmente na mesma proporção, no tabaco (54%), no álcool (53%) e nas drogas ilícitas (52%). Em comparação, o jogo *online* (43%) destaca-se como o menos abordado entre os estudantes numa perspetiva preventiva.

ROMÉNIA

Há muitas instituições não governamentais que estão a estudar o impacto das dependências comportamentais nos adolescentes e que estão a publicar os seus resultados. Também encontrámos na literatura estudos que se centram na dependência da Internet, do computador ou dos jogos na infância e na adolescência. É evidente que estas

dependências são cada vez mais uma preocupação para os especialistas e para os pais. Foram desenvolvidos instrumentos para medir os diferentes défices psicológicos e mentais que surgem devido a estas dependências mas também o seu impacto no desenvolvimento das crianças. Todos os estudos revistos têm as mesmas conclusões: a necessidade de intervenções e, principalmente, a necessidade de programas de prevenção, desenvolvidos especialmente nas escolas.
Pesquisando mais na literatura sobre os programas de prevenção ou intervenção oferecidos pelas organizações romenas, infelizmente, encontrámos apenas uma que oferece programas de prevenção, sob a forma de brochuras. A PREVENTIS também tem grupos de apoio e oferece formação sobre o abuso de crianças mas baseiam-se na intervenção, tal como a maior parte das organizações não governamentais que encontrámos na Roménia. Torna-se claro que precisamos de abordar mais a prevenção e envolver especialistas de diferentes origens sociais.

ESPANHA

Atualmente, na sociedade espanhola, os jovens utilizam cada vez mais a Internet como uma ferramenta para se entreterem, para além de a considerarem uma forma de ganhar dinheiro, através de jogos de azar com dinheiro. De acordo com o Relatório sobre Transtornos Comportamentais 2022 do Observatório Espanhol de Drogas e Dependências (dentro do Plano Nacional sobre Drogas 2021-2024), essas práticas estão cada vez mais presentes entre os adolescentes. Além disso, este relatório mostra que, em 2022, 58,1% da população entre 15 e 64 anos havia realizado apostas em dinheiro pela internet e 96,6% dos jovens teriam utilizado a internet para fins recreativos. Por outro lado, em 2021, 20,1% dos jovens entre os 14 e os 18 anos afirmaram ter realizado apostas monetárias, enquanto 85,1% afirmaram ter jogado videojogos. Para compreender a relevância deste tipo de dependência na sociedade atual, vamos diferenciar as dependências comportamentais em vários ramos, para tentar analisar melhor o significado destes comportamentos:

- **Jogos de formato online.** De acordo com o inquérito ESTUDES (2022), destinado a estudantes com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, o consumo de jogos de azar *online* aumentou de 9,4% em 2019 para 10,3% em 2021. É importante destacar que os jogos *online* que são preferencialmente escolhidos pelos adolescentes são os videojogos, as apostas desportivas e os desportos eletrónicos.

- **Jogos de formato físico.** Os resultados do já referido inquérito ESTUDES (2022) mostram também que os jogos físicos são mais frequentes entre os adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. Neste caso, a diferença marcada pelo sexo é bastante considerável, sendo muito maior o uso da modalidade física nos homens (22,7% homens e 11,6% mulheres). Os jogos de formato físico que geram mais dependência entre este grupo de adolescentes são: a lotaria, *la primitiva* e o *bonoloto*.

A análise final dos relatórios e estudos supra referidos revela que 3,4% dos estudantes tenderão a sofrer de uma dependência problemática deste tipo de jogos (qualquer um dos formatos supra referidos). Não só estão vulneráveis a gastar mais dinheiro, tendo em conta o pouco conhecimento que têm sobre o seu controlo, tal como a prática destes jogos envolve, em muitos casos, o consumo de outras substâncias, como o álcool ou o tabaco. Relativamente aos inquéritos realizados a pessoas entre os 15 e os 64 anos, os resultados mostram que o perigo mais alarmante está entre os mais jovens (14 a 18 anos). Quanto aos jogos de vídeo, cerca de 50% dos estudantes entre aquelas idades joga semanalmente e aproximadamente 2 horas por dia. Entre todos os estudantes inquiridos, 7,1% apresentam ou podem apresentar uma perturbação pelo uso compulsivo destes jogos; por conseguinte, é importante impactar a prevenção deste segmento entre os estudantes mais jovens.

No que diz respeito à abordagem das dependências comportamentais dos adolescentes e à sua prevenção, até há poucos anos, a maior parte dos programas de prevenção estava ligada às dependências do consumo de drogas e só recentemente as dependências comportamentais foram reconhecidas como um problema ou uma situação diferente que deve ser tratada de forma diferenciada.

Tratando-se de uma situação nova, os instrumentos existentes para a prevenção das dependências comportamentais são ainda poucos, pelo que a maioria dos programas baseia-se na informação (embora algumas entidades tenham acrescentado metodologias diferentes, como a aprendizagem baseada em problemas, que pode ser um dos primeiros passos para uma melhor prevenção deste tipo de dependências).

ANÁLISE DOS SISTEMAS EDUCATIVOS PARA A PREVENÇÃO DAS DEPENDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS EM MEIO ESCOLAR

PORTUGUÊS

1. #GERAÇÃO CORDÃO

O projeto "Geração #Cord" nasceu em 2010, a partir de uma experiência clínica e de investigação realizada no Hospital de Santa Maria (Lisboa) e no Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Universidade) que deixou um alerta para a reflexão: O que está a acontecer com as nossas crianças e jovens na gestão do seu tempo, das suas emoções e das relações familiares e sociais? Será que a tecnologia passou a estar no meio desta equação, muitas vezes como mediadora e fonte de entretenimento? Será importante perceber as vantagens e desvantagens, bem como ajudar quem está em risco de desenvolver uma dependência online?

O projeto compreende 3 fases distintas, como resposta no âmbito da promoção da gestão saudável da utilização das tecnologias, em particular, da Internet e intervenção na Dependência Online:

- fase 1 - aplicação de um protocolo de investigação;
- fase 2 - formação por medida, com jovens, professores, pais e profissionais, com base na primeira fase de avaliação;
- fase 3 - proposta de um protocolo de intervenção terapêutica mista na área da gestão do comportamento e das dependências online, em situações de risco.

As 3 fases do projeto garantem a adaptação das actividades a diferentes grupos. A fase 2 é posta em prática após um diagnóstico de situação (fase 1), que pode ser efectuado com diferentes amostras - jovens, pais, professores ou comunidade em geral - em conjunto com a comunidade escolar ou as autarquias.

O grupo-alvo do projeto são os jovens (12-18 anos) mas também professores, pais e profissionais.

Os momentos de sensibilização para o tema podem ser baseados em dados específicos de cada amostra, o que permite o planeamento de uma intervenção adaptada a cada grupo.

Foram realizados vários grupos de discussão numa lógica de coprodução participada, com a comunidade da rede, o que permitiu construir um guia de boas práticas para todos.

A sustentabilidade do projeto está garantida após a sua aprovação pelo Ministério da Educação português.

A inovação mais notável deste programa é a sua metodologia flexível, que pode ser adaptada tanto às características e necessidades dos alunos, como às necessidades e preocupações dos pais e professores. Destaca-se também a intervenção, que é efectuada em paralelo e em ligação, por um lado, com os alunos e com as famílias e, por outro lado, com o pessoal docente.

Sítio Web/Link: https://www.geracaocordao.com/projeto

2. Estou *online* e agora?"

O projeto "Estou *online* e agora?" iniciou em 2017 e prossegue até hoje. É implementado pela UCAD: Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências da Região Autónoma da Madeira.

Tem como entidades parceiras os municípios da Região Autónoma da Madeira (Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia), o Serviço de Saúde da RAM (SESARAM) , as Escolas da RAM (Direção Regional de Educação), a Direção Regional da Juventude, a Direção Regional do Desporto, o Instituto de Segurança Social da Madeira e outras entidades/empresas públicas e privadas.

Este projeto de prevenção das dependências sem substância surge em resposta às solicitações à UCAD e visa responder às necessidades/preocupações identificadas pelas entidades comunitárias que intervêm essencialmente com jovens. Actua nos domínios da intervenção comunitária, escolar, familiar, laboral e desportiva em todos os concelhos da Região Autónoma da Madeira.

A população-alvo intermédia/estratégica do projeto são os profissionais de saúde, educação e sociais, pais, funcionários e gestores de empresas públicas e privadas e dirigentes desportivos. A população-alvo final são as crianças e adolescentes da Região Autónoma da Madeira.

Trata-se de um projeto de prevenção universal que visa prevenir a utilização problemática da Internet e das tecnologias. Os seus objectivos específicos são:

- Refletir sobre as potencialidades e os desafios da Internet na vida das crianças e dos jovens;
- Sensibilizar para a utilização incorrecta da Internet;
- Informar sobre as consequências psicossociais das dependências sem substâncias;
- Formar e qualificar profissionais da saúde, da educação e da área social em matéria de dependência sem substâncias;
- Sensibilizar os pais para a influência das tecnologias na primeira infância.

O projeto baseia-se em diferentes estratégias, nomeadamente:

- Realização de acções de informação e sensibilização em escolas, empresas, clubes desportivos;
- Realização de webinários, seminários, workshops e campanhas;
- Comunicação em eventos científicos;
- Criação e promoção de um evento anual para assinalar o Dia Mundial da Internet;
- Realização de acções de formação para profissionais das áreas social, da saúde e da educação;
- Planeamento de eventos culturais/artísticos (artes - exposições, teatro, dança);
- Participação nos meios de comunicação social (jornais, televisão, rádio, revistas);
- Criação e divulgação de materiais promocionais (cartazes, infografias, pulseiras);
- Participação no estudo "Comportamentos e Dependências Online: Estudo do impacto psicológico, social, académico/profissional e físico em jovens e adultos", conduzido por Ivone Patrão.

Desde 2017, o projeto envolveu 4845 pessoas em diferentes acções, nomeadamente:

- 69 acções de sensibilização dirigidas aos jovens;
- 19 acções de sensibilização dirigidas aos técnicos;
- 29 acções de formação para técnicos;
- 9 acções de sensibilização dirigidas aos pais;
- 4 *eventos/conferências.*

Sítio Web/Link:

https://www.madeira.gov.pt/drs/Estrutura/DRS/Areas/UnidadeOperacionalIntervencaoComportamentosAditivosDependencias

3. Internet Segura

Introdução: O projeto Internet Segura tem como objectivos combater conteúdos ilegais, minimizar os efeitos dos conteúdos ilegais e nocivos nos cidadãos, promover a utilização segura da Internet, entre outros. O projeto é da responsabilidade de um consórcio coordenado pelo *Centro Nacional de Cibersegurança*, localizado em Lisboa e tem como parceiros: Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) e envolve ainda a Direção Geral de Educação (DGE), a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), a Fundação Altice Portugal e a Microsoft Portugal.
Os objectivos estratégicos do projeto Internet Segura são:

- Combater os conteúdos ilegais;
- Minimizar os efeitos dos conteúdos ilegais e nocivos para os cidadãos;
- Promover a utilização segura da Internet;
- Sensibilizar a sociedade para os riscos associados à utilização da Internet.

Tipo de dependência: dependência da Internet.
Duração do projeto/actividades: 10 meses.
Grupo-alvo: jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos.
Descrição das actividades: O projeto tem quatro linhas de ação principais:

- Sensibilizar para a importância de uma navegação segura na Internet;
- Informar sobre mecanismos e soluções para uma navegação segura na Internet;
- Formar cidadãos e profissionais para uma utilização segura da Internet;
- Operar uma linha direta para a denúncia de conteúdos ilegais e/ou ilícitos por qualquer pessoa que, em estreita colaboração com as forças judiciais e os fornecedores de serviços Internet, acelere a avaliação dos conteúdos denunciados e a aplicação das medidas adequadas.

A APAV é a entidade que coordena a Linha Internet Segura. *Linha Internet Segura*, um serviço do Centro de Internet Segura, que inclui:

- Esclarecimento e apoio ao cidadão - para uma utilização mais segura, responsável e saudável da Internet e tecnologias associadas. Acessível através de um formulário de pedido de esclarecimento, do contacto telefónico gratuito 800 21 90 90 e do e-mail lineinternetsegura@apav.pt.
- Serviço de denúncia de conteúdos ilegais em linha - nomeadamente conteúdos de abuso sexual de menores, apologia do racismo, apologia da violência. Acessível através do formulário *Denunciar Conteúdos Ilegais*, do número de telefone gratuito 800 21 90 90 e do correio eletrónico linelinhainternetsegura@apav.pt.

A *Linha Internet Segura* funciona nos dias úteis das 9:00 às 21:00 horas. Os objectivos da Linha Internet Segura são:

- Prestar apoio anónimo e confidencial por telefone ou em linha, dispor de um sistema que permita comunicar incidentes graves às autoridades competentes quando uma criança parece estar em perigo;
- Analisar, discutir e apresentar resultados que contribuam para estratégias de sensibilização no domínio da Internet mais segura.

Na prossecução de um serviço de melhor qualidade e maior cobertura, a *Linha Internet Segura* conta com o apoio de várias entidades para encaminhamento e acompanhamento de contactos cuja resposta integrada no SICAD permite dar uma resposta a cada situação em articulação quer com os serviços de proximidade da APAV, quer com os sistemas de encaminhamento protocolados entre a APAV e entidades parceiras.

A Linha Internet Segura inclui ainda um serviço de denúncia de conteúdos ilegais *online*, que disponibiliza um conjunto de meios através dos quais e, de forma totalmente anónima, é possível denunciar conteúdos potencialmente ilegais. As denúncias recebidas são triadas e analisadas por operadores dedicados que lhes dão seguimento: autoridade policial nacional ou internacional.

Sítio Web/Link: https://ipdj.gov.pt/-/internet-segura-1

4. Programa Eu e os Outros - "Eu e os Outros

Introdução: O Programa Eu e os Outros assume um formato de narrativa digital interactiva, abordando as dependências sem substância e a utilização problemática da internet. Aprender sobre vários temas como o consumo de substâncias; consumo de substâncias - álcool; dependência do jogo; distúrbios alimentares; bullying; comportamentos sexuais de risco - gravidez na adolescência; absentismo escolar; riscos psicossociais; prevenção rodoviária, abandono escolar. Este programa foi organizado pela *Internet Segura*, em Portugal.

Tipo de dependência: a adição presente neste projeto é o consumo de substâncias - dependência do álcool e do jogo.

Duração do projeto/actividades: este programa está a ser executado desde 2006.

Grupo-alvo: jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

Descrição das actividades: Durante a implementação do programa foram realizadas acções de sensibilização, psicoeducação em contexto escolar e formação de professores sobre os temas anteriormente referidos.
Impacto e avaliação: O projeto é flexível, uma vez que o programa foi revisto para abranger novos temas, ajustar a sua imagem às tendências actuais e adotar estratégias mais adequadas ao grupo-alvo.
Sítio Web/Link:
https://www.acorianooriental.pt/noticia/acores-alargam-aplicacao-do-programa-de-prevencao-eu-e-os-outros-347425

5. Semana do Bem-Estar Digital

Introdução: A "Semana do Bem-Estar Digital" é uma iniciativa do projeto "Agarrados à Net", fundado por Tito de Morais e Cristiane Miranda, aberta a toda a comunidade portuguesa, que decorrerá durante a primeira semana de maio de cada ano.
Tipo de dependência: dependência da Internet.
Duração do projeto/actividades: 2 dias, em maio de 2023.
Grupo-alvo: crianças, jovens e adultos.
Descrição das actividades: A primeira edição contou com as seguintes atividades:

- 1ª Conferência Internacional para a Promoção do Bem-Estar Digital, que este ano foi dedicada à prevenção e combate ao uso excessivo e problemático dos ecrãs e à violência sexual *online* contra crianças e jovens;
- Recursos e informações sobre a forma como as famílias, as escolas e as comunidades podem melhorar o bem-estar digital (2 dias).

Impacto e avaliação: O evento teve lugar em maio deste ano, pelo que ainda não temos acesso aos resultados.
Sítio Web/Link:
https://internetsegura.pt/evento/i-conferencia-internacional-de-promocao-do-bem-estar-digital

6. Desligar.

Introdução: Este programa teve como objetivo a prevenção de comportamentos aditivos sem substâncias (principalmente o uso indevido da internet e de aparelhos electrónicos). Este projeto foi implementado pelo CRI (*Centro de Respostas Integradas*); GNR (*Guarda*

Nacional Republicana); PSP (*Polícia de Segurança Pública*); Escola Segura; SNS (*Serviço Nacional de Saúde*); Câmara Municipal de Aveiro; UCC Aveiro (*Unidade de Cuidados na Comunidade*) e URAP.
Tipo de dependência: dependência da Internet.
Grupo-alvo: comunidade escolar (dos 6 aos 10 anos).
Descrição das actividades: acções de sensibilização e de psicoeducação nas escolas.

ROMENO

1. Preventis

Introdução: a Associação Preventis oferece um programa de recuperação em regime ambulatório para adolescentes e jovens (12-30 anos) que consomem ocasionalmente, experimentalmente ou regularmente substâncias (drogas, álcool, medicamentos) ou que se envolvem em comportamentos aditivos (por exemplo, jogos de azar, jogos de vídeo). A Preventis é uma associação não governamental localizada em Cluj-Napoca. O programa de recuperação é um processo colaborativo que combina terapia individual e familiar, bem como intervenções noutros sistemas em que o consumidor está envolvido, como a escola, o trabalho, os sistemas legais, médicos ou espirituais.
Tipo de dependência: substâncias, jogos de vídeo, jogos de azar, Internet.
Duração do projeto/actividades: desde 2005 e ainda está ativo.
Grupo-alvo: adolescentes e jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 30 anos.
Descrição das actividades: O Programa Preventis tem como objetivo libertar as crianças e os adolescentes de qualquer forma de dependência, facilitando o seu desenvolvimento até ao máximo das suas potencialidades. Este objetivo é alcançado através de quatro categorias principais de actividades, que são concebidas para apoiar cada indivíduo na procura da ajuda de que necessita:

- Prevenção da toxicodependência: todos os meses, organizam campanhas de prevenção de dependências em escolas, acampamentos, igrejas e associações diversas, abarcando centenas de crianças e adolescentes. Utilizam jogos, vídeos, testemunhos e debates para fornecer aos adolescentes informações precisas e completas sobre substâncias e comportamentos aditivos, com o objetivo de desenvolver o seu espírito crítico e reforçar a sua capacidade de tomar decisões sensatas;

- Mentoria individual: o CONNECT 1-on-1 é um programa destinado a prevenir comportamentos de risco para a saúde em crianças e adolescentes (incluindo o consumo de álcool e drogas). O objetivo do programa consiste em encontrar um mentor adequado para cada criança, tendo em conta as personalidades e preferências de ambos, sendo a relação entre cada criança e o seu mentor única. Ao longo deste processo, o mentor serve de modelo para a criança em termos de comportamento, atitudes e reacções, ao mesmo tempo que tenta orientar a criança nas áreas em que necessita de ajuda;
- Aconselhamento, terapia, grupo de apoio à toxicodependência: os jovens que se dedicam ao consumo de drogas e as suas famílias podem beneficiar de aconselhamento individual, terapia familiar e colaboração com outros serviços especializados. O objetivo do programa de terapia não é apenas eliminar a substância/comportamento aditivo mas também (re)alcançar uma experiência de vida gratificante e significativa sem drogas ou dependências. Ocasionalmente, na Preventis, é criado um grupo de apoio para a recuperação da dependência utilizando o SMART Recovery® (www.smartrecovery.org). O SMART Recovery é um programa baseado na investigação, em alternativa aos grupos de tipo AA, que tem sido implementado com êxito nos Estados Unidos e noutros países desde 1994;
- Formação e educação sobre as dependências: através de seminários, workshops e formação em matéria de toxicodependência, o programa visa partilhar a experiência acumulada ao longo de 15 anos na prevenção e recuperação de toxicodependências entre adolescentes e jovens. Destina-se a pais, professores, psicólogos, médicos escolares, assistentes sociais e outros profissionais.

Sítio Web/Link: https://preventis.ro/

2. Centro do Desafio Jovem Roménia

Introdução: o Centro do Desafio Jovem, localizado em Grădiștea, jud, Ilfov, tem um programa de reabilitação concebido para ajudar e capacitar os jovens, começando pelos hábitos mais simples (hábitos alimentares, ritmo dia/noite, higiene pessoal) até às questões mais complexas (educação, estabilidade emocional, reintegração social, vida espiritual, desenvolvimento de competências e capacidades).

O Centro tem como objetivo criar um ambiente familiar de que os jovens tanto necessitam, em equilíbrio com uma abordagem profissional para promover a autoestima e um sentido de

autossuficiência, a fim de quebrar o ciclo da dependência, do crime, da violência e da vida na rua.
Tipo de dependência: álcool, cigarros, substâncias, jogos de vídeo, jogos de azar, Internet, etc.
Duração do projeto/das actividades: o centro do Desafio Jovem Global está operacional há 63 anos e ainda está ativo. O primeiro centro do Desafio Jovem foi aberto na Roménia em 2007 e continua a prestar apoio até hoje.
Grupo-alvo: adolescentes e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 30 anos.
Descrição das actividades: em setembro de 2016, o Desafio Jovem Roménia iniciou um Grupo de Apoio para indivíduos que lutam contra a dependência, bem como para ex-dependentes (de drogas, álcool, cigarros, jogo ou outras dependências). No Grupo de Apoio do Desafio Jovem, os participantes partilham as suas experiências, realizações e esperanças uns com os outros, trabalhando em conjunto para resolver problemas e ajudar os outros a superar dependências. O modelo usado nas reuniões do Grupo de Apoio do Desafio Jovem segue o modelo de Minnesota, que inclui a Terapia de Grupo, bem como o estudo dos 12 Passos. Utilizam também actividades religiosas, tais como sessões de capela, tempo de leitura da Bíblia, tempo de oração e participação em serviços religiosos.
Sítio Web/Link: https://www.teenchallenge.ro/

3. Clínica Color Mind

Introdução: a missão da Color Mind Clinic é prestar apoio psicológico especializado a quem enfrenta dificuldades e potenciar a sua vitalidade e bem-estar. Com mais de 10 anos de experiência e formação contínua no tratamento de toxicodependências, desenvolve programas especializados, adaptados e calibrados individualmente, que abordam a pessoa no seu todo.
Na Color Mind Clinic, o Programa de Tratamento de Dependências é uma abordagem terapêutica abrangente e estruturada, implementada em regime ambulatório. Baseia-se em componentes terapêuticas reconhecidas como as mais eficazes no contexto atual: entrevista motivacional, terapia cognitivo-comportamental, prevenção de recaídas, terapia de grupo, psicoeducação e gestão de casos.
Tipo de dependência: álcool, jogo, substâncias psicoactivas e informática.
Duração do projeto/actividades: criada em 2008 e continua a funcionar até hoje.

Grupo-alvo: a clínica oferece programas de tratamento generalizados, com especial incidência nos adolescentes e nos jovens.

Descrição das actividades: desenvolveram os primeiros programas individualizados para todos os tipos de dependências (álcool, jogo, substâncias psicoactivas "etnobotânicas", computador, etc):

- Os primeiros centros de tratamento da Agência Nacional Anti-Droga;
- A primeira equipa de profissionais de tratamento da toxicodependência na Roménia;
- O primeiro programa privado de tratamento de substituição com metadona para a dependência de opiáceos;
- O primeiro programa privado de tratamento integrado para a dependência do jogo;
- Elevado nível de profissionalismo, apoiado pela formação e experiência dos especialistas e pelos resultados alcançados.

Na abordagem da ColorMind Clinic, o processo de recuperação envolve a progressão através de etapas com objetivos e tarefas claros. O programa de tratamento incluirá a finalidade do tratamento, os objectivos perseguidos, as intervenções dos especialistas para atingir os objectivos, uma aproximação temporal e um prognóstico.

Impacto e avaliação: trataram mais de 1.000 pacientes, obtendo os seguintes resultados:

- 62% dos pacientes que completaram todo o programa de tratamento da toxicodependência estavam abstinentes no final do programa.
- O nível de satisfação dos doentes que entraram em programas de tratamento para a dependência do jogo, do álcool ou de drogas foi classificado como muito bom ou excelente por 91% deles.
- 78% dos pacientes que completaram todo o programa de tratamento da dependência do álcool estavam abstinentes no final do programa.
- 61% das pessoas que entraram em programas de tratamento para a dependência do jogo, do álcool ou de drogas concluíram o programa com êxito.
- 79% dos pacientes que concluíram todo o programa de tratamento da dependência do jogo relataram abstinência total após a conclusão do tratamento.
- 48% dos pacientes que concluíram todo o programa de tratamento da dependência do jogo relataram abstinência total 12 meses após a conclusão do tratamento.
- 60% dos pacientes no programa de manutenção com metadona alcançaram a abstinência completa 1 ano após a entrada no tratamento.

Sítio Web/Link: https://color-mind.ro/

4. Aliat Teen

Introdução: a Aliat Teen Clinic, no centro de Bucareste, é uma clínica de saúde mental que fornece avaliação e tratamento para uma vasta gama de problemas. Foi criada como um espaço novo, acolhedor e aberto para pais e filhos que necessitam de apoio para gerir a adolescência, um dos períodos mais difíceis da vida. A clínica presta assistência para lidar com comportamentos de risco, incluindo o consumo de substâncias entre os adolescentes.
Tipo de dependência: álcool, drogas, jogos de azar, jogos *online*, compras, redes sociais, etc.
Duração do projeto/actividades: a primeira clínica Aliat para adolescentes foi aberta na Roménia em 19 de outubro de 2020 e continua a prestar apoio até aos dias de hoje.
Grupo-alvo: adolescentes, jovens e para os seus pais.
Descrição das actividades: a clínica fornece avaliação e tratamento para uma vasta gama de problemas, centrando-se principalmente em dependências como o álcool, as drogas, o jogo, os jogos *online,* as compras, as redes sociais, etc.
Além disso, criaram uma plataforma *online* com informações destinadas tanto aos adolescentes como aos pais, com o objetivo de prevenir e ajudar a combater o aparecimento de dependências.
Sítio Web/Link: https://clinica-aliat.ro/ https://www.adolescenteen.ro/

5. DARE - Descobrir as raízes das toxicodependências através da educação

Introdução: Um projeto que trouxe para a ribalta a educação preventiva em matéria de toxicodependência como um ingrediente fundamental na construção de relações saudáveis entre os jovens. O DARE é uma iniciativa de acompanhamento; um projeto com três fases implementado na Roménia e em países parceiros, nomeadamente a Turquia, a Letónia, a Arménia e a Bósnia e a Herzegovina.
Tipo de dependência: todos os tipos de dependência.
Duração do projeto/actividades: o projeto foi escrito em 2020 e concluído em 2022.
Grupo-alvo: adolescentes e jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 27 anos.
Descrição das actividades: O projeto foi executado em três fases:

1. Curso de formação para 18 animadores de juventude, durante o qual foram abordados conceitos teóricos e ferramentas não formais para trabalhar com adolescentes e jovens adultos na prevenção das dependências.

2. Pouco depois do curso de formação, os animadores de juventude realizaram actividades locais de teste de métodos envolvendo os jovens com quem trabalham habitualmente.
3. A terceira fase, designadamente, o intercâmbio de jovens, constituiu uma verdadeira oportunidade de exploração cultural para os 24 jovens e 7 chefes de grupo, bem como uma experiência de aprendizagem aprofundada sobre a educação preventiva em matéria de toxicodependência.

Impacto e avaliação: o DARE registou um êxito notável entre os participantes, tanto jovens como animadores de juventude, sendo as fases de aplicação substanciais e altamente transferíveis.

Sítio Web/Link: https://ipta.ro/2022/12/18/dare-discover-addictions-roots-through-education/

ESPANHOL

1. Programa de prevenção da dependência do jogo.

Introdução: este programa foi elaborado pela Junta de Jogo do Principado das Astúrias (entidade autonómica) para reduzir o número de pessoas com relações problemáticas com o jogo.

Tipo de dependência: comportamentos aditivos, jogo.

Duração do projeto/actividades: o projeto decorreu de 2018 a 2020.

Grupo-alvo: toda a população em risco de desenvolver uma dependência do jogo (uma parte específica do programa centrou-se na comunidade escolar).

Descrição das actividades: programas de prevenção baseados na escola que ensinam competências sociais e conhecimentos complementares necessários para o desenvolvimento de comportamentos saudáveis (como a probabilidade, o acaso ou, por exemplo, como funcionam exatamente as apostas).

Impacto e avaliação: não há informações sobre o impacto do programa, mas a renovação do programa em 2022 até 2024 indica que teve um efeito positivo. O facto de dispor da ferramenta "AZARIS" (aplicação concebida para aprender sobre probabilidade e estatística) e de a melhorar é uma das razões pelas quais foi renovado.

Website/Link:
https://transparencia.asturias.es/documents/291579/1128614/programa_prevencion_ludopatia_2018_2020.pdf/c207a0c5-c561-52a1-98b9-b24f2a2f005e?t=1656935488513

2. "Juego de llaves" (Jogo de chaves)

Introdução: 0 "Juego de llaves" é um programa de prevenção universal, destinado a escolas e famílias, para promover estilos de vida saudáveis e prevenir comportamentos de risco relacionados com a dependência, com ou sem substâncias, desenvolvido pela associação Proyecto Hombre (entidade nacional espanhola).

Tipo de dependência: consumo de drogas e comportamentos aditivos.

Duração do projeto/actividades: o programa iniciou em 2014, encontrando-se ainda ativo no site Web, caso alguém deseje participar.

Grupo-alvo: crianças do ensino primário (6-12) e respetivas famílias.

Descrição das actividades: o programa ensina as competências-chave: Gestão Emocional, Estratégias Cognitivas, Interação Social, Lazer e Tempos Livres, Educação para a Saúde e Valores, através de uma metodologia de Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL) e na Aprendizagem em Serviço (ApS).

Impacto e avaliação: os resultados da avaliação feita pelos alunos referem que, embora a maioria deles já tivesse as competências em algum nível, aprenderam como melhorar o seu estilo de vida com o programa. O programa começou em 2014 e está online desde 2019, com muitas actualizações (e ainda hoje está disponível, provando a sua replicabilidade).

Sítio Web/Link: https://proyectohombre.es/juego-de-llaves-primaria/

3. Utilização segura da Internet

Introdução: o programa enquadra-se no Plano de Confiança e Segurança Digital do Departamento de Família e Igualdade de Oportunidades da Junta de Castilla y León. Consiste na realização de actividades de formação, *workshops*, conferências e reuniões sobre a utilização segura da Internet.

Tipo de dependência: perturbações do comportamento de jogo e utilização problemática das TIC.

Duração do projeto/actividades: ano letivo 2019-2020.

Grupo-alvo: Comunidade escolar (alunos, professores e famílias).

Descrição das actividades: Diferentes *workshops*, conferências e reuniões sobre a utilização segura da Internet.

Impacto e avaliação: 85% das acções programadas foram realizadas e os objectivos foram alcançados mas não existe qualquer informação sobre o impacto do programa. No site Web da Educação da Junta de Castilla y León existe, neste momento, um espaço com recursos de apoio e informação. https://www.educa.jcyl.es/plandeseguridad/es
Sítio Web/Link:
https://familia.jcyl.es/web/es/drogas/accion-coordinada-sobre-adicciones.html

4. Control@

Introdução: Control@ é um projeto de educação para a saúde e prevenção de dependências tecnológicas desenvolvido pela Unidade de Prevenção Comunitária de Comportamentos Aditivos da Mancomunidad La Vega (entidade local), Província de Alicante.
Tipo de dependência: dependências tecnológicas ou outros riscos relacionados com a utilização da Internet, dos telemóveis, das redes sociais e dos jogos de vídeo.
Duração do projeto/actividades: diferentes cursos, actividades ou *workshops* desde 2013.
Grupo-alvo: adolescentes e famílias.
Descrição das actividades: webinários, salas de exposição *online* ou *workshops* interactivos, entre outras.
Impacto e avaliação: não existem documentos que mostrem resultados específicos do programa mas a sua continuidade ao longo do tempo indica que teve um efeito positivo e que demonstrou a sua sustentabilidade.
Site Web/Link:
https://www.mancomunidadlavega.es/atencion-en-la-comunidad/promocion-salud/prevencion-adicciones/programa-control-prevencion-de-riesgos-en-el-uso-de-nuevas-tecnologiasd-internet-y-redes-sociales/

5. Programa de prevenção do cyberbullying ConRed

O programa ConRed adota a teoria do comportamento social normativo (Rimal et al. 2005), que tem sido utilizada em vários programas de ação para modificar atitudes e padrões de comportamento juvenis, como o consumo de álcool (Borsari e Carey 2000). Esta teoria defende que o comportamento e as atitudes humanas são fortemente influenciados por convenções sociais percebidas. Aplicando a teoria do comportamento social normativo ao

cyberbullying, os adolescentes podem possivelmente ver grande parte da sua própria comunicação e troca de informação *online* como algo normal e inevitável, sem estarem conscientes das consequências da sua conduta.

O ConRed sublinha a importância da consciência crítica em relação à utilização compulsiva da Internet e das redes sociais, à ingenuidade e ao erro de acreditar que se tem controlo total sobre as informações pessoais carregadas em ambientes cibernéticos e às consequências negativas da má utilização da linguagem em linha.

Embora a abordagem fosse "holística", tendo em consideração os três grupos sociais da comunidade escolar - alunos, professores e famílias - o elemento mais importante centrou-se no trabalho realizado com os alunos, que receberam sessões de formação conduzidas por peritos externos (investigadores). Os investigadores trabalharam em colaboração com a equipa de planeamento de cada escola, durante três meses.

O trabalho realizado com os alunos tinha como objetivo:

- Melhorar os hábitos de utilização das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação) dos alunos, especialmente os relacionados com o controlo das informações pessoais, como forma de reduzir a vulnerabilidade;
- Sensibilizá-los para o tempo passado a utilizar as TIC, especialmente o tempo excessivo dedicado a actividades na Internet (e para o risco de dependência);
- Analisar o carácter moralmente injusto e pouco saudável do *cyberbullying* e os riscos que correm as vítimas de abusos perpetrados através de dispositivos digitais.

O programa ConRed concentrou-se no trabalho direto com as crianças das escolas. Durante um período de três meses, foram mantidos contactos semanais com as escolas participantes e foram realizadas oito sessões em sala de aula. Estas sessões foram estruturadas em três unidades:

a) A unidade "Internet e redes sociais" centrou-se na importância da privacidade e do controlo dos conteúdos e processos partilhados e salientou as consequências negativas da falta de controlo ou de medidas de segurança nos processos de comunicação em linha;
b) Na unidade sobre os benefícios de uma utilização saudável e inteligente da Internet e das redes sociais, os alunos foram ensinados a melhorar as suas competências técnicas, a dar prioridade a espaços e práticas pró-sociais e a exercer uma consciência moral e equitativa, evitando e denunciando o *ciberbullying*;

c) A unidade sobre como lidar com os problemas que podem surgir se a Internet e as redes sociais forem utilizadas de forma ingénua ou maliciosa forneceu aos alunos estratégias para lidar com os problemas associados a uma utilização inadequada e irresponsável, com especial atenção para a prevenção do cyberbullying e da dependência (abuso) da Internet.

O mesmo conteúdo foi abordado em duas sessões com os professores e numa sessão com as famílias dos alunos.

Paralelamente a esta intervenção direta junto de alunos, professores e famílias, o programa ConRed implementou ainda uma campanha de sensibilização, com recurso a materiais como folhetos, cartazes, autocolantes, marcadores de livros, etc., para apoiar a continuidade das medidas tomadas nas escolas. Foram apresentadas mensagens simples e claras, informando sobre como utilizar corretamente a Internet e as redes sociais e como prevenir os riscos que podem advir de uma utilização inadequada destes recursos.

A amostra foi constituída por 893 alunos de escolas secundárias da cidade de Córdova, Espanha: 595 (45% do sexo feminino) no grupo experimental e 298 (47,6% do sexo feminino) no grupo de controlo. A idade dos alunos variou entre os 11 e os 19 anos. Foram seleccionadas três escolas para o programa: duas escolas públicas (uma com indicadores socioeconómicos relativamente elevados, a outra, com indicadores menores); a terceira, uma escola privada. Em cada escola, foi organizada uma reunião com a Direção e a pessoa responsável pela melhoria do ambiente escolar, tendo sido explicada a natureza, os objectivos e as condições de implementação do programa ConRed.

Os investigadores do programa acordaram com as escolas quais as turmas que iriam participar nos grupos experimental e de controlo. O grupo experimental foi o maior por insistência específica das Direcções das escolas participantes.

O programa foi avaliado com um desenho quase-experimental, ex post facto, longitudinal, com medição pré-pós, abrangendo dois grupos (um experimental e um de quase-controlo).

O programa ConRed produziu resultados positivos em relação aos três objectivos principais: o grupo experimental mostrou uma melhoria global notável, tanto em comparação com o grupo de controlo como na medição pré-pós.

No que diz respeito ao primeiro objetivo, verificou-se uma diminuição significativa da perceção de controlo sobre a informação pessoal na Internet e nas redes sociais. Os autores interpretam este facto como um aumento da consciência dos riscos que podem

afetar a informação pessoal e da necessidade de reforçar as medidas de segurança para proteger os conteúdos privados disponibilizados na Internet.

No que diz respeito ao segundo objetivo, o de treinar para um comportamento *online* mais saudável, a diminuição dos problemas relacionados com a dependência diferiu entre rapazes e raparigas. Entre os rapazes, verificou-se uma diminuição significativa da necessidade de estar *online* a interagir com os outros nas redes sociais (dependência interpessoal), enquanto as raparigas mantiveram níveis mais elevados de frequência de comunicação *online* com os outros e o seu comportamento não foi significativamente modificado pelo ConRed.

A diminuição do cyberbullying, tanto em termos de agressão como de vitimização, prova que o ConRed atingiu com êxito o terceiro objetivo.

A avaliação mostra que a sensibilização para os riscos e a formação de professores e pais para monitorizar e orientar o comportamento dos jovens reduzem os comportamentos de alto risco, induzem a tomada de medidas de precaução e incentivam atitudes de proteção na atividade online.

Embora a avaliação geral do ConRed como programa de ação tenha sido positiva em relação aos objetivos propostos, é preciso chamar a atenção para algumas limitações: como o programa foi implementado pelos próprios investigadores que trabalhavam diretamente com os alunos, professores e famílias, o ConRed ainda carece de um mecanismo que permita transferir a responsabilidade da formação para os membros da comunidade escolar. Isso daria aos agentes educativos a autonomia para implementar diretamente o programa. A principal limitação do desenho da investigação prendeu-se com o facto de os grupos experimental e de controlo serem provenientes das mesmas escolas, com o consequente risco de contaminação.

Sítio Web: https://idus.us.es/handle/11441/73655

6. Programa CUBILETE

O programa "CUBILETE", levado a cabo pela Associação de Ludópatas Jienenses em Reabilitação (ALUJER, entidade local), foi desenvolvido na cidade de Jaén, na Comunidade Autónoma da Andaluzia.

"CUBILETE" visa prevenir as perturbações do jogo (apostas desportivas, póquer, roleta...) e outras dependências comportamentais dos adolescentes, como a dependência dos telemóveis, da Internet, das redes sociais e das novas tecnologias.

Este programa foi lançado em 2008 e tem sido sustentado ao longo do tempo, uma vez que está atualmente em curso. Além disso, o "CUBILETE" expandiu-se para a Província de Granada (Andaluzia) e é atualizado ano após ano, à medida que as necessidades dos utilizadores variam.

Mais de 1500 alunos (todos os anos) do 5º e 6º anos beneficiaram do programa, bem como alunos do ensino secundário.

Este programa oferece 3 sessões de 1 hora: uma para as famílias, uma para os professores e uma para os alunos. Graças à sua metodologia flexível, os comportamentos dos alunos podem ser observados e, assim, o programa adapta-se às suas características particulares: por exemplo, os conteúdos podem ser apresentados oralmente para estimular a participação dos jovens, abrir o debate e, assim, conhecer os seus pontos de vista.

Como resultado do programa, podemos destacar que diminuiu a vulnerabilidade dos alunos para serem convencidos/as por terceiros, a participação em jogos de azar e os comportamentos de jogo online por telefone. Quanto à frequência de utilização do telemóvel, os alunos reconheceram passar demasiado tempo com os seus telemóveis, o que, graças a este programa, gerou uma maior consciencialização da população estudantil para este problema. Verificou-se também uma redução significativa do consumo geral dos alunos, em termos de utilização de computadores, aplicações móveis, jogos e apostas online, *slot machines*, etc. Além disso, a despesa mensal destes jovens decorrente da utilização do telemóvel também apresentou uma redução.

Um dos aspetos mais notáveis deste programa é o facto de se ter renovado, uma vez que foi replicado ano após ano. Com base numa metodologia flexível, foi possível adaptá-lo não só às características e necessidades dos alunos mas também às das famílias e dos professores. Assim, podemos concluir que este programa melhorou a capacidade dos alunos de não cederem à tentação de terceiros para jogar e alimentar o seu vício, o que gera uma redução da percentagem de jogo entre os participantes/as.

Sítio Web: https://www.alujer.org/programa-cubilete-2019/

7. CLICKEANDO Programa de prevenção da utilização problemática da Internet e das redes sociais

O programa "CLICKEANDO", foi levado a cabo pela cidade de Valência.

Destina-se a prevenir a utilização problemática da Internet e das redes sociais, visando promover actividades preventivas em meio escolar, envolvendo famílias, professores e alunos, bem como incentivar o desenvolvimento de competências educativas e formativas nas famílias, com o objetivo de prevenir o consumo de substâncias e outras perturbações aditivas.

Este programa realiza-se durante o ano letivo e já beneficiou mais de 16.000 alunos do ensino básico, secundário, ciclos de formação, bem como professores e respetivas famílias.

"CLICKEANDO" começou a ser implementado em 2012 e atualmente desenvolve-se todos os anos lectivos na Província de Valência. A metodologia é ativa e participativa, fazendo uso de dinâmicas de grupo interativas e trabalhando com base nas experiências dos participantes. Os resultados deste programa são muito benéficos, uma vez que, graças a ele, os alunos reduziram o nível de dependência e as dificuldades em controlar o uso do telemóvel. Além disso, melhorou a consciência dos participantes sobre como aproveitar o seu tempo livre e as competências que as famílias necessitam para compreender as necessidades dos seus filhos/netos relativamente à utilização da Internet.

É um programa muito inovador porque utiliza boas campanhas de sensibilização para professores/famílias e/ou para envolver voluntariamente os alunos. Por conseguinte, em jeito de conclusão sobre este programa preventivo, pode dizer-se que, graças a ele, houve uma redução da dependência da utilização de telemóveis e por outro lado, um aumento das capacidades dos membros da família para compreenderem a importância da Internet no mundo de hoje (e as necessidades dos adolescentes a este respeito).

Acesso ao sítio Web:
https://www.observatoriodenfection.es/ficherosoia/documents/5693_d_Clickeando.pdf

8. Programa CONTROLA'T

O programa "CONTROL'T" foi desenvolvido na ilha de Ibiza (Espanha), por uma autarquia local do Consell Insular d'Eivissa.

O objetivo deste programa é abordar os riscos relacionados com a utilização indevida das novas tecnologias (Internet, jogos de vídeo, telemóvel...) nos alunos do 4º, 5º e 6º anos e nas suas famílias.

Participam mais de 1300 alunos e 900 famílias neste programa, através de 5 sessões para incentivar a participação ativa dos alunos e de uma sessão de formação para as famílias. Este programa foi implementado em 2012 mas está atualmente a ser desenvolvido não só em Ibiza, mas em diferentes locais das Ilhas Baleares.

É um programa que se vai atualizando ao longo do tempo, tal como se atualiza a sua ferramenta educativa "Es-TIC". As suas atividades baseiam-se numa capa com 5 fichas interativas com as quais os alunos trabalham, para além de utilizarem vídeos relacionados com cada atividade. Isto mostra que a sua metodologia é mais ou menos flexível, dependendo da forma como cada ficha é trabalhada.

Não há resultados escritos no síte Web no qual obtivemos a informação mas o facto de se ter mantido ao longo dos anos e de ter sido replicado em várias partes do território espanhol permite-nos afirmar que os resultados são positivos. A inovação mais destacada deste programa é a sua ferramenta educativa "Es-TIC", que recolhe recursos preventivos com os quais os professores podem trabalhar diferentes aspectos relacionados com as TIC.

Acesso ao site Web: https://www.programacontrolat.com/es/index.php

9. Programa ON - OFF

O programa "ON - OFF" foi desenvolvido por entidades locais em toda a Espanha, como a Associação PDS (Promoção e Desenvolvimento Social) de Navarra, a Associação Alborada (Galiza) e a Associação IREFREA (Ilhas Baleares). Este programa foi financiado pela Delegação do Governo para o Plano Nacional de Drogas 2021-2024.

O "ON - OFF" tem um duplo objetivo: por um lado, promover a boa utilização das tecnologias da informação e da comunicação (TIC) e, por outro, prevenir os problemas associados à má utilização das TIC.

O programa destina-se a alunos do 1º, 2º e 3º anos e, embora não haja um número fixo de beneficiários/as, pode afirmar-se, pela sua replicabilidade, que são numerosos/as. Para além disso, quando se refere ao grupo-alvo, não são especificadas quaisquer outras características, qualidades ou capacidades dos participantes (apenas os que têm entre 12 e 14 anos); por conseguinte, o "ON - OFF" está aberto a qualquer pessoa nessa faixa etária. O programa baseia-se em 5 dias de exposição de cartazes e 4 atividades (é aconselhável realizá-las em dias diferentes - 90 minutos cada atividade.

Este programa foi implementado em Navarra em 2019 e foi agora replicado em muitas outras comunidades autónomas em Espanha, como as Astúrias ou a Andaluzia. Não só está em curso, como é continuamente atualizado e trabalha a partir de uma perspetiva de género. É um programa que conta com uma exposição de 10 cartazes para adolescentes/meninas, famílias e professores/as refletirem sobre aspetos relacionados com a utilização das TIC (para além das 4 atividades para estudantes/alunos/as).

Os resultados exactos deste programa não estão registados nos diferentes documentos e páginas Web a partir dos quais a informação foi recolhida mas o facto de ter sido replicado noutros locais (para além de continuar a ser realizado após vários anos) mostra que os resultados são positivos. Por fim e, em jeito de conclusão, a sua replicabilidade é um sinal claro da sua eficácia.

Acesso ao site Web:
http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Plan+Foral+de+Drogodependencias/OnOff.htm?NRMODE=Published

10. Projeto TICS

O programa "TIC'S" foi desenvolvido em Espanha, pela Associação Orainprebentzioa (autarquia local) de Donostia, San Sebastián.

O "TIC'S" tem como objetivo formar profissionais, através da aquisição de conhecimentos e competências, para abordar as dificuldades relacionadas com o risco na gestão das TIC de forma a que se possa sentir um impacto direto na utilização das TICS por crianças; ou seja, é uma plataforma digital que visa a prevenção de riscos e a boa utilização das novas tecnologias.

O facto de se tratar de uma plataforma digital que é actualizada sempre que necessário, faz com que este programa não tenha uma duração fixa: desta forma, o grupo-alvo que adere a este programa pode tirar partido da flexibilidade da plataforma digital para realizar as suas actividades sempre que o considerar adequado.

O grupo-alvo supra mencionado é constituído por professores, famílias e alunos do Ensino Básico, Secundário e PF de mais de 30 cursos de formação, em diferentes escolas. Este programa foi implementado em 2015 e está atualmente a ser desenvolvido para todos os adolescentes que queiram participar e que cumpram o requisito de idade (o único requisito para participar no programa).

Não há resultados escritos nos diferentes documentos e sites Web a partir dos quais recolhemos a informação mas o facto de ter sido reproduzido noutros locais (acrescido do facto de continuar a ser realizado, após vários anos) mostra que os resultados são positivos.

A criação de uma plataforma digital própria faz do "TIC'S" um programa inovador que, para além disso, dá apoio e orientação a professores, famílias e alunos mais novos. Trata-se de um programa de prevenção muito abrangente, uma vez que se centra não só na prevenção dos alunos mas também no apoio às suas famílias e professores.

Acesso ao sítio Web: https://www.orainteknologiberriak.es/es/

11. QTJ? O que estás a jogar?

O programa "QTJ? (Qué te juegas?)" foi desenvolvido em Espanha pelo Departamento de Saúde Universal e Saúde Pública da Comunidade Valenciana e pelo Ministério da Saúde da Região de Múrcia.

O objetivo deste programa é incentivar a atitude crítica e anti-jogo antes de os adolescentes terem as suas primeiras experiências de jogo; desta forma, contribui para adiar a idade de início, evitando ou reduzindo a presença de crenças favoráveis ao jogo, expectativas de sucesso e perceção de baixo risco.

Mais de 1.000 alunos (330 adolescentes na primeira vez e 707 alunos na segunda) do 2º, 3º e 4º anos do ESO e do 1º ano da licenciatura de dezenas de escolas participaram neste programa.

O programa "QTJ?" baseia-se em 4 sessões de 50 minutos cada. Este programa foi implementado em 2017 pela primeira vez e replicado uma segunda vez em 2021.

Os resultados mostraram uma redução da frequência e da intenção de jogar e da ilusão sobre o controlo das probabilidades de ganhar, ao mesmo tempo que aumenta a perceção do risco e, por conseguinte, a intenção de apostar também apresentou uma redução. Além disso, a auto-eficácia para não apostar por pressão social, a capacidade de analisar a publicidade enganosa sobre o jogo e o conhecimento do cálculo probabilístico foram também aspectos em que os participantes melhoraram. Os resultados foram positivos devido à sua metodologia flexível e ao facto de o programa oferecer material de apoio para uma sessão de *brainstorming*, um mês após a conclusão do programa.

A inovação mais notável do programa "QTJ?" é a análise global numa perspetiva de género. Para além disso, ao dispor de uma metodologia flexível, é possível ajustar a intervenção às necessidades dos adolescentes e identificar possíveis erros prévios na abordagem ou no desenvolvimento do programa. Em conclusão, os resultados em termos de jogo e de perceção do risco do mesmo nos/nas adolescentes foram muito positivos.

Acesso ao sítio Web: http://www.e-drogas.es/ServletDocument?document=3242

12. Ludens: Um programa de prevenção da dependência do jogo baseado nos princípios do jogo ético

Introdução: o Ludens é um programa de prevenção da dependência do jogo que tem quatro objectivos - informar os participantes sobre o jogo e a dependência do jogo; sensibilizar os participantes para os riscos do jogo para a saúde, especialmente a dependência; promover

uma mudança de atitude em relação ao jogo; e alertar os participantes para comportamentos de risco que podem levar à dependência. Este projeto foi realizado na Universidade de Valência.

Tipo de dependência: A dependência presente no estudo foi o jogo.

Duração do projeto/actividades: implementado de 2017 a 2019.

Grupo-alvo: adolescentes entre os 14 e os 19 anos.

Descrição das actividades: catorze psicólogos apresentaram-no a 2372 adolescentes (48,8% do sexo feminino, 51,2% do sexo masculino) com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos - nenhum dos quais era estudante universitário - recrutados em 42 escolas secundárias espanholas, em 132 grupos de diferentes cursos. As principais variáveis dependentes analisadas foram a frequência mensal do jogo, o jogo de risco e a dependência do jogo (medida pelo National Opinion Research Center DSM-IV Screen for Gambling Problems, adaptado para diagnosticar a perturbação do jogo de acordo com o DSM-5, no qual o jogo patológico é considerado uma perturbação de dependência). Dado que todos os jogadores eram adolescentes (a maioria menores de idade), considerou-se que o preenchimento de 1 a 3 dos critérios de diagnóstico do DSM-5 indicava um risco de jogo problemático.

Impacto e avaliação: após a administração do Ludens, foram observadas reduções estatisticamente significativas nas três variáveis de interesse: frequência mensal de jogo, percentagem de adolescentes com jogo de risco e percentagem de adolescentes com perturbação do jogo. Os resultados foram analisados por sexo e idade (mais jovens vs. adolescentes entre os 18 e os 19 anos). Os resultados obtidos após a aplicação do programa de prevenção indicam que o Ludens é eficaz como programa de prevenção universal para a dependência do jogo.

Sítio Web/Link: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34424447/

EUROPEUS

1. Programa de Prevenção dos Danos do Jogo para os Jovens (GB)

Introdução: a Beacon Counseling Trust (BCT) - entidade nacional - trabalhando em parceria com a Gamcare, foi incumbida de liderar a realização de seminários gratuitos sobre as consequências do jogo no Norte do Reino Unido.

Tipo de dependência: a dependência do jogo e os danos que daí podem advir.

Duração do projeto/actividades: ano letivo de 2019-20
Grupo-alvo: jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 19 anos
Descrição das actividades: workshops para estudantes e professores, educadores de infância e juventude, profissionais de saúde, etc., que abordam os riscos associados aos efeitos nocivos do jogo.
Impacto e avaliação: as reacções recebidas são todas positivas, com uma grande percentagem de alunos a afirmar que o programa foi muito útil e esclarecedor sobre os problemas do jogo e sobre onde obter ajuda. O programa foi levado a cabo em muitas escolas do Reino Unido, em salas de aula de diferentes níveis, com reacções muito positivas e uma replicabilidade praticamente assegurada.
Site Web/Link:
https://beaconcounsellingtrust.co.uk/young-peoples-gambling-harms-prevention-programme/

2. PROTECT (DE) (PROTEGER (DE))

O PROTECT é um programa de intervenção preventiva desenvolvido na Alemanha pela Pädagogische Hochschule Heidelberg (Universidade). A redução das taxas de prevalência da Perturbação do Uso da Internet (PUI) e o seu tratamento efetivo são altamente prioritários tanto nas políticas de saúde pública como nas políticas educativas do país. As intervenções preventivas baseadas na escola facilitam uma abordagem de baixo limiar para indivíduos com PUI, que são tipicamente caracterizados por uma elevada evitação da terapia. Além disso, abordagens indicadas que visam adolescentes de alto risco mostram efeitos maiores do que programas de prevenção universal. Simultaneamente, reduzem os encargos desnecessários para a maioria dos estudantes do ensino secundário que não estão em risco.

A intervenção de grupo PROTECT para a prevenção indicada do PUI em meio escolar foi desenvolvida com base nestas estratégias preventivas entre 1 de outubro de 2015 e 30 de setembro de 2018.

Trezentos e quarenta adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, de 40 escolas secundárias da Alemanha, rastreados quanto ao risco elevado de colocação de PUI, foram distribuídos aleatoriamente por: a) grupo de intervenção preventiva PROTECT ou b) grupo de controlo apenas de avaliação.

Os participantes foram atribuídos aleatoriamente a uma de duas condições: um grupo de intervenção que recebe a intervenção preventiva PROTECT e um grupo de controlo apenas de avaliação. Os participantes foram recrutados em escolas secundárias de setembro de 2015 a dezembro de 2016. Antes da inscrição, um procedimento de rastreio anónimo utilizando a Escala de Utilização Compulsiva da Internet identificou os estudantes em risco de PUI. Foram excluídos todos os participantes que satisfaziam os critérios do DSM-5 para PUI na linha de base, alargando a actividades de jogo e não jogo na Internet. Além disso, foram excluídos os participantes que preenchiam critérios para depressão ou perturbação de ansiedade comórbidas.

A intervenção preventiva PROTECT segue as directrizes da APA para a prevenção psicológica, ou seja, baseia-se em teorias e provas e aborda tanto a redução do risco como a promoção da força; tem em conta a investigação e a epidemiologia actuais e as normas éticas, como o sigilo profissional e foi concebida como uma intervenção sistémica a nível escolar. Espera-se que a intervenção diminua o risco de aparecimento do PUI (taxa de incidência).

O grupo de intervenção preventiva participa na formação PROTECT em grupos de 6 a 10 adolescentes durante 4 sessões semanais subsequentes (90 min). A intervenção em grupo foi realizada por uma equipa de dois profissionais experientes que completaram uma formação em intervenção PROTECT. Um dos formadores da intervenção foi um psicólogo. Os formadores foram regularmente supervisionados em reuniões de equipa.

A intervenção preventiva breve PROTECT para grupos é composta por 4 módulos que incidem sobre:

1) Tédio e os problemas de motivação.
2) A procrastinação e a ansiedade de desempenho.
3) A interação social.
4) A regulação das emoções.

Foram utilizadas histórias racionais-emotivas para ilustrar os possíveis caminhos para o PUI. Posteriormente, as crenças disfuncionais, os comportamentos e as desregulações emocionais foram abordados através das técnicas de terapia cognitiva supra referidas.

Os questionários de avaliação dos resultados comportamentais e psicológicos foram preenchidos na escola durante as aulas.

Para além dos dados psicométricos, os resultados clínicos no seguimento de 12 meses foram avaliados numa entrevista clínica por um avaliador cego.

Um total de 422 adolescentes em risco foram aleatorizados para o grupo de intervenção PROTECT (n = 167) ou para o grupo de controlo apenas com avaliação (n = 255) e foram incluídos nas análises da gravidade dos sintomas. Comparado com o grupo de controlo, o grupo PROTECT mostrou uma redução significativamente maior na gravidade dos sintomas da perturbação de jogos ou da perturbação não específica de utilização da Internet, reflectindo uma redução de 39,8% vs 27,7% dos sintomas com um tamanho de efeito de Cohen d = 0,67 (linha de base vs seguimento de 12 meses) para o grupo PROTECT. O grupo PROTECT apresentou uma diminuição significativamente maior da procrastinação ao longo de 12 meses, mas não foram encontradas diferenças significativas noutros resultados secundários.

Os resultados deste ensaio mostraram que a intervenção PROTECT reduziu eficazmente os sintomas de perturbação de jogo e de perturbação não específica de utilização da Internet ao longo de 12 meses. A intervenção não alterou as taxas de incidência de perturbação de jogo ou de perturbação não específica de utilização da Internet.

Sítio Web:
https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/publications/225429-effectiveness-of-cognitive-behavioral-therapy-based-intervention-in-preventing-gaming-disorder-and

3. Intervenção de investigação-ação para a prevenção da dependência da Internet (IT)

A literatura atual mostra uma série de artigos que se centram na dependência da Internet (DI). No entanto, poucos autores se debruçaram sobre o programa de prevenção.

Autores italianos desenvolveram uma intervenção de investigação-ação para a prevenção da dependência da Internet nas escolas.

De acordo com um estudo de campo, foi aplicado um modelo de conceção de investigação pré-experimental. Utilizou-se a técnica de amostragem não probabilística de bola de neve e equilibrou-se a população por género (45 mulheres e 45 homens, todos com 13 anos de idade), provenientes de dez escolas secundárias diferentes da Província de Nápoles. Um

voluntário de cada escola recrutou outro e assim sucessivamente. Foi criado um grupo de dez pares.

O Internet Addiction Test (IAT), criado por Young, foi utilizado como instrumento de rastreio da dependência da internet e foi administrado coletivamente antes e depois da intervenção. É composto por 20 itens que avaliam a utilização da Internet em diferentes esferas da vida através de uma escala de Likert. As pontuações são classificadas em três níveis de dependência: IA ligeira (20-49), moderada (50-79) e grave (80-100) [7]. As pontuações do IAT foram analisadas através de um teste t de amostras emparelhadas.

A intervenção envolveu a utilização de métodos activos (por exemplo, *brainstorming*, tempo de círculo, jogos de papéis, tutoria, ação entre pares).

Foi pedido aos alunos que criassem um vídeo para os seus colegas para prevenir a dependência da internet na sua escola.

A investigação-intervenção decorreu durante um ano, com sessões semanais de três horas, realizadas por uma equipa de psicologia clínica e de saúde pública médica. O trabalho em pequenos grupos e em sessões plenárias foi intercalado devido às actividades.

Os resultados mostram uma redução considerável das pontuações do IAT: a percentagem do nível grave diminui de 4% para 2,2%; a do nível moderado de 62% para 42,3%; a do nível ligeiro aumenta de 34% para 55,5%. A análise estatística mostra que a média das pontuações do IAT para os homens foi significativamente mais baixa no pós-teste do que no pré-teste. Foram observados resultados semelhantes nas mulheres. Além disso, não se registou qualquer diferença estatisticamente significativa ao comparar as classificações médias do IAT dos homens e das mulheres no pré-teste ou no pós-teste. Finalmente, quando os homens e as mulheres foram considerados em conjunto, a pontuação média do IAT no pós-teste foi estatisticamente inferior à média do pré-teste, o que sugere que houve uma melhoria que pode ser atribuída à intervenção.

Os autores interpretaram estes resultados como estando estritamente relacionados com a experiência intersubjectiva em que os alunos participaram: o ambiente propôs novos discursos que permitiram uma reflexão crítica sobre a sua própria relação com a Internet e um compromisso mais forte para compreender os significados do seu próprio envolvimento, bem como o dos seus pares. Na sua opinião, a dimensão criativa entre pares ajudou a construir um compromisso sólido por parte dos adolescentes, livres para utilizar as suas competências em matéria de tecnologias e torná-los protagonistas da sua mudança. Por

outro lado, ao fazê-lo, as tecnologias foram colocadas num círculo virtuoso. De facto, os telemóveis, os computadores e o software foram o meio para pensar na forma como os alunos se relacionam com estas ferramentas e nos potenciais danos da sua utilização excessiva.

No entanto, os autores não excluíram a possibilidade de os resultados poderem ser uma expressão de outros factores latentes ou inexplorados. Por exemplo, poderiam refletir a forma como a desejabilidade social desempenhou um papel nas respostas dadas pelos alunos no final da intervenção. A ausência de um grupo de controlo e de um acompanhamento limita a compreensão dos efeitos do trabalho realizado até agora.

Sítio Web: https://riviste.unimi.it/index.php/ebph/article/view/17635/15499

4. Formação de pares sobre a utilização segura da Internet na adolescência (TR)

Foi realizada uma formação entre pares sobre a utilização segura da Internet por adolescentes na Turquia com 825 alunos matriculados em duas escolas primárias de Mersin.

Este estudo foi realizado durante o ano letivo de 2009-2010 com alunos matriculados no 6.º, 7.º e 8.º anos de duas escolas primárias, em Mersin. As idades dos 825 alunos variavam entre os 13 e os 15 anos e 410 alunos (198 do sexo feminino e 212 do sexo masculino) pertenciam ao grupo experimental, enquanto 415 (213 do sexo feminino e 202 do sexo masculino) pertenciam ao grupo de controlo. Os grupos de controlo e experimental foram formados com base na idade, no sexo, no estatuto socioeconómico, no sucesso académico e nas pontuações recebidas no pré-teste da Escala de Hábitos de Utilização da Internet (IUHS).

Os dados sobre os hábitos de utilização da Internet foram recolhidos utilizando a escala de hábitos de utilização da Internet desenvolvida por Yılmazhan-Gültutan (2007).

No âmbito do estudo, os investigadores desenvolveram um programa de formação de pares que abrange os tópicos de educação de pares, competências de comunicação e utilização da Internet, de acordo com as normas programáticas da National Peer Helpers Association (NPHA, 2002).

O programa abrangeu as 10 sessões de formação de formadores de pares, juntamente com as sessões de supervisão e as apresentações dos formadores de pares. O programa de formação de pares consistiu em tópicos como o conhecimento mútuo, as regras do grupo, as responsabilidades dos formadores de pares, a ética, o processo de apoio psicológico, o desenvolvimento de competências comunicativas, o auto-conhecimento, o desenvolvimento de competências de apresentação e a obtenção de informações sobre a utilização segura da Internet. Aqueles que concluíram o programa de formação com êxito foram autorizados a ser formadores de pares.

O grupo de educadores de pares foi submetido a um programa de educação de pares de 10 sessões (90 minutos).

Para além disso, os 12 formadores de pares (8 mulheres, 4 homens, com idades entre os 14 e os 15 anos) que receberam a formação informaram os seus pares em duas sessões de 40 minutos. Os estudos dos formadores de pares foram apoiados por sessões de supervisão. Os participantes eram estudantes voluntários. Nessas duas sessões de 40 minutos, informaram os seus pares sobre as respostas às seguintes questões: O que é a Internet? Que actividades podem ser realizadas na Internet? Quais são os inconvenientes da utilização excessiva da Internet? O que é a dependência da Internet? Como é que os programas de segurança podem ser utilizados?

Os resultados mostraram que a formação entre pares foi benéfica para os alunos que participaram na formação, uma vez que a sua utilização da Internet foi afetada de forma positiva. Além disso, quando comparado com o grupo que não recebeu a formação, observou-se uma diferença positiva significativa no grupo que recebeu a formação.

Neste estudo, foi utilizado o modelo experimental "pré-teste, pós-teste e grupo de controlo". Verifivou-se uma diferença positiva estatisticamente significativa no grupo experimental quando se compararam as pontuações totais dos pré e pós-testes da Escala de Hábitos de Utilização da Internet. A utilização da Internet pelos alunos que participaram na formação de pares foi reduzida. As apresentações que os formadores de pares realizaram sobre a utilização da Internet tiveram impacto nos alunos.
Ambos os grupos foram considerados iguais em termos da sua utilização da Internet antes da formação entre pares. No entanto, foi observada uma diferença significativa a favor do grupo experimental quando foram comparadas as pontuações do pós-teste da Escala de Hábitos de Utilização da Internet.

Como esperado, a primeira e a segunda conclusão mostraram que a utilização da Internet pelos alunos que participaram na formação pelos pares foi reduzida e não se observaram alterações nos hábitos de utilização da Internet do grupo de controlo. Estas conclusões apoiam as terceiras conclusões da investigação. As terceiras conclusões mostraram que a formação entre pares foi benéfica para os alunos que participaram na formação, uma vez que a sua utilização da Internet foi afetada de forma positiva. Além disso, quando comparado com o grupo que não recebeu a formação, observou-se uma diferença positiva significativa no grupo que recebeu a formação.
Sítio Web: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200072

5. Estudos sobre a resposta e a redução dos problemas do jogo (REGAPS): (SE)

Introdução: este programa oferece uma abordagem global de tópicos de interesse imediato na investigação sueca sobre o jogo na atualidade, com base em cinco pacotes diferentes de trabalho. O projeto foi coordenado por Jenny Cisneros Örnberg, professora associada de Ciência Política e vice-chefe de departamento.
Tipo de dependência: jogo.
Duração do projeto/actividades: de 01/01/2017 a 31/12/2023.
Grupo-alvo: adolescentes e adultos.
Descrição das actividades: Este projeto está dividido em 5 fases (REGAPS - Pacotes de trabalho):

- WP 1: Experiências, formação e obstáculos à procura de ajuda em caso de problemas de jogo
- WP 2 - Medição: rastreio, caraterização do problema e acompanhamento do tratamento
- WP 3 - Jogo problemático e comorbilidade psiquiátrica - uma questão de género e de estatuto sociodemográfico
- WP 4. Desenvolvimento e impacto da política sueca de jogos de azar
- WP 5: Comparações e cooperação internacionais.

Impacto e avaliação: o projeto ainda está em curso, pelo que ainda não há resultados. Não podemos sequer compreender o seu impacto na sociedade.
Site Web/Link:

Página do projeto:
https://www.su.se/english/research/research-projects/responding-to-and-reducing-gambling-problems-studies-regaps?open-collapse-boxes=research-project-description,research-project-publications,research-project-members
Publicações:
http://su.diva-portal.org/smash/resultList.jsf?aq2=%5B%5B%5D%5D&af=%5B%5D&searchType=RESEARCH&sortOrder2=title_sort_asc&query=&language=en&aq=%5B%5B%7B%22freeText%22%3A%22REGAPS%22%7D%5D%5D&sf=all&aqe=%5B%5D&sortOrder=dateIssued_sort_desc&onlyFullText=false&noOfRows=50&dswid=8838

6. A eficácia de um programa de prevenção do jogo entre estudantes do ensino secundário (GB & PT)

Introdução: o presente estudo avaliou a eficácia de uma intervenção integrada para prevenir o jogo problemático dos jovens com base num conjunto multidimensional de factores, incluindo conhecimentos relacionados com o jogo, concepções erradas, atitudes, frequência do jogo, quantidade de dinheiro gasto, total de horas de jogo por semana e procura de sensações. Este estudo foi realizado pela Nottingham Trent University e pelo ISCTE - CIS/IUL, no Reino Unido e em Portugal, respetivamente.
Tipo de dependência: jogo.
Duração do projeto/actividades: dezembro de 2016.
Grupo-alvo: jovens entre os 14 e os 20 anos.
Descrição das actividades: foi realizado um pré e pós-teste com 111 alunos portugueses do ensino secundário, divididos aleatoriamente em dois grupos (experimental e de controlo).
Impacto e avaliação: os resultados mostraram que a intervenção foi eficaz na melhoria dos conhecimentos correctos sobre o jogo, na redução das concepções erradas e das atitudes e na diminuição do total de horas passadas a jogar por semana. A intervenção foi eficaz na redução do número de jogadores em risco/problema durante o período do estudo. Além disso, estes resultados mantiveram-se estáveis após um acompanhamento de 6 semanas. No geral, o programa de intervenção parece ser eficaz na correção de alguns comportamentos relacionados com o jogo e fornece sugestões para futuras intervenções.
Site Web/Link: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7214490/

7. *Ambulatório de Dependências Comportamentais (DE)*

Introdução: é o departamento do Centro Médico Universitário de Mainz e oferece terapia de grupo em regime de ambulatório com foco no jogo patológico para adultos; terapia de grupo em regime de ambulatório para perturbações relacionadas com a Internet (dependência de jogos de computador, dependência de redes sociais e dependência de sexo *online*) em adultos; conceito de terapia comportamental, incluindo a construção de relações interativas, treino de resolução de problemas, desenvolvimento de comportamentos alternativos, prevenção de recaídas, treino de exposição, *role-playing* (exercícios de comunicação verbal/não verbal), treino de competências; sessões de aconselhamento para familiares adultos de adolescentes viciados em jogos de azar e jogos de computador. Existe a possibilidade de efetuar um auto-teste do comportamento de jogo.
Tipo de dependência: Aborda as seguintes dependências: jogos de computador, redes sociais, dependência de sexo *online*, perturbações relacionadas com a Internet e jogos de azar.
Duração do projeto/actividades: trata-se de um centro permanente.
Grupo-alvo: adolescentes e os adultos.
Descrição das actividades: terapia de grupo, formações e sessões de aconselhamento.
Site Web/Link:
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/rebound-media-based-life-skills-and-risk-education-programme-14-25-year-olds-school-settings_en

8. REBOUND (DE)

Introdução: O programa é apresentado pelo Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência (OEDT) e desenvolvido por investigadores da Alemanha. REBOUND é um programa de educação para a vida e para o risco, baseado nos média, desenvolvido para jovens dos 14 aos 25 anos, em escolas, universidades ou grupos de jovens em contexto escolar. O programa baseia-se na aprendizagem cooperativa; é implementado por professores e outros profissionais e apoiado por mentores por pares. O seu objetivo é promover a competência em matéria de risco e a construção de normas positivas em grupos sociais.
Tipo de dependência: aborda a dependência do álcool e das drogas.
Duração do projeto/actividades: 2019-2020
Grupo-alvo: 14-25 anos de idade.

Descrição das actividades: o REBOUND procura criar recursos de desenvolvimento positivos, como a competência cognitiva e emocional, a auto-perceção dos próprios pontos fortes e a auto-eficácia. Além disso, procura reforçar a tomada de decisões autónoma, as normas de grupo positivas e a consciência dos riscos. Pretende intervir na fase de experimentação nos utilizadores e reforçar os valores de abstinência nos não utilizadores.
Impacto e avaliação: redução global significativa da taxa de incidência de alcoolismo, melhoria dos conhecimentos sobre substâncias psicoactivas, menor perceção pessoal e geral dos riscos do tabaco entre os utilizadores e menor perceção geral dos riscos do tabaco e da cannabis entre os não utilizadores. A nova versão incluirá uma intervenção de saúde eletrónica.
Site Web/Link:
https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/rebound-media-based-life-skills-and-risk-education-programme-14-25-year-olds-school-settings_en

9. *IBiZ-CIntED (DE)*

Introdução: o objetivo do projeto IBiZ-CIntED é dar aos jovens com perturbações de dependência uma oportunidade de integração na sociedade através de uma intervenção educativa clinicamente informada e baseada em provas. O projeto IBiZ-CIntED foi apoiado verbalmente por ministros e ministérios do Estado Livre da Baviera, pela Comissão da Educação (Bildungsausschuß) e pela Comissão dos Assuntos Sociais (Sozialaus-schuß) do Parlamento da Baviera, pelos representantes para as questões da droga da Administração Distrital da Alta Baviera e da cidade de Munique, bem como pela maioria das instituições de terapia da droga da Baviera.
Tipo de dependência: aborda as perturbações relacionadas com o consumo de substâncias (drogas ilícitas, produtos farmacêuticos, produtos químicos, álcool), a dependência do jogo, a anorexia nervosa, o vício no trabalho e outras perturbações semelhantes.
Duração do projeto/actividades: 2000-2002
Grupo-alvo: 16-35 anos de idade
Descrição das actividades: o projeto IBiZ-CIntED desenvolveu uma nova abordagem integrada para ultrapassar as desvantagens relacionadas com a dependência após a cura e a terapia, utilizando medidas educativas eficazes e cientificamente testadas que são geralmente negligenciadas na educação escolar formal.
O projeto IBiZ-CIntED baseia-se numa combinação de formação altamente eficaz em

criatividade, aprendizagem de trabalhos manuais e educação formal.
A dimensão dos grupos de trabalho é equivalente à dos contextos terapêuticos. Sessões regulares de formação prática em negócios e artesanato fazem parte do currículo.
Impacto e avaliação: redução global significativa da taxa de incidência de alcoolismo, melhoria dos conhecimentos sobre substâncias psicoactivas, menor perceção pessoal e geral dos riscos do tabaco entre os utilizadores e menor perceção geral dos riscos do tabaco e da cannabis entre os não utilizadores. A nova versão incluirá uma intervenção de saúde eletrónica.
Site Web/Link : http://www.ibiz.de/ev1.htm

10. Escolas Saudáveis e Droga (NL)

Introdução: Escolas Saudáveis e Drogas é um programa neerlandês de prevenção da toxicodependência nas escolas, desenvolvido nos Países Baixos pelo Instituto Trimbos, que engloba cinco componentes principais que são adoptadas e implementadas ao longo de um período de 3 anos: um comité de coordenação (coordena as actividades), aulas educativas para jovens dos 12 aos 15 anos (apenas três aulas por ano), regulamentos escolares, deteção precoce na escola e envolvimento dos pais.
Este programa baseia-se no modelo ASE (Atitude, Influência social, Auto-eficácia), que deriva da teoria do comportamento planeado (Ajzen & Fishbein 1990), da teoria social cognitiva de Bandura (Bandura 1996) e do modelo de mudança comportamental de McGuire (McGuire 1985). Este modelo explica a intenção e o comportamento distinguindo três determinantes principais: a atitude (o juízo de uma pessoa sobre um possível comportamento), a influência social (composta pelas opiniões e expectativas que os outros têm em relação ao comportamento) e a auto-eficácia (Cuijpers et al. 2002).
Tipo de dependência: aborda a dependência de substâncias.
Duração do projeto/actividades: última revisão em 2020.
Grupo-alvo: 11-15 anos.
Descrição das actividades: as componentes principais consistem em três sessões em sala de aula para jovens durante três anos consecutivos. Os jovens receberam informações sobre as substâncias e o seu consumo (respetivamente, tabaco, álcool e cannabis ao longo de três anos); foram incentivados a refletir sobre a sua própria atitude em relação ao consumo de drogas, a ajustar a sua perceção dos riscos, a compreender o papel da pressão dos pares e a sua própria competência social (ou seja, autoestima, capacidade de

recusa) em relação ao início ou à experimentação de drogas. Por último, foram incentivados a melhorar as suas capacidades de tomada de decisões. O programa adaptado ao ensino especial incluiu um conjunto de oito lições em sala de aula, apoiadas pela formação de professores e folhetos para os alunos com níveis linguísticos adaptados às capacidades de leitura dos alunos.

Impacto e avaliação: o programa foi avaliado num ensaio aleatório controlado (RCT) e num ensaio quase experimental nos Países Baixos. Uma versão adaptada para alunos do ensino especial foi estudada num ensaio quasi-experimental. Os principais resultados foram a frequência e o consumo de tabaco, álcool e marijuana ao longo da vida. Dois anos após o início da intervenção, apenas se registaram efeitos no consumo de álcool. Não foram encontradas provas claras de quaisquer efeitos na atitude em relação ao consumo de substâncias e na auto-eficácia. As avaliações que se seguem mostram a necessidade de mais investigação.

Sítio Web/Link

https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/healthy-schools-drugs-school-based-prevention-programme-education-school-regulations-and-early-detection-components_en#impexp

11. Unplugged (IT)

Introdução: o currículo escolar Unplugged, originalmente criado em Itália, baseia-se numa abordagem de influência social e aborda competências sociais e pessoais, conhecimentos e crenças normativas. Consiste em 12 sessões interativas de uma hora, realizadas por professores. O currículo é composto por 12 unidades de uma hora leccionadas uma vez por semana por professores da turma que frequentaram previamente um curso de formação de 2,5 dias.

Tipo de toxicodependência: trata-se de um programa que tem por objetivo a prevenção dos comportamentos aditivos e dependências.

Duração do projeto/actividades: última revisão em 2023.

Grupo-alvo: 12-14 anos, aplicado em sete países europeus.

Descrição das actividades: O Unplugged é um programa escolar que incorpora componentes centradas no pensamento crítico, na tomada de decisões, na resolução de problemas, no pensamento criativo, na comunicação eficaz, nas competências de relacionamento interpessoal, na autoconsciência, na empatia, na gestão das emoções e do

stress, nas crenças normativas e no conhecimento dos efeitos nocivos das drogas para a saúde:

1. Abrir a sessão sem fios
2. Estar ou não estar num grupo
3. Escolhas - Álcool, Risco e Proteção
4. As suas crenças, normas e informação - reflectem a realidade?
5. Fumar a droga do cigarro - Informe-se
6. Exprima-se
7. Levante-se, levante-se
8. Tigre de festa
9. Drogas - Informe-se
10. Competências para lidar com a situação
11. Resolução de problemas e tomada de decisões
12. Definição de objectivos.

Impacto e avaliação: O programa foi avaliado num ensaio aleatório controlado (RCT) que envolveu crianças com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos em vários países europeus: Áustria, Bélgica, Alemanha, Grécia, Itália, Espanha e Suécia. As conclusões ditaram que o programa é benéfico. Os programas de prevenção devem fazer oficialmente parte do currículo escolar para que sejam sustentáveis.

Site Web/Link: https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

CONCLUSÕES

PORTUGAL

De um modo geral, os programas educativos que apresentámos abordaram a psicoeducação dos jovens com o intuito de os educar e informar sobre os perigos dos comportamentos aditivos. A aplicação inicial de questionários com o objetivo de medir/perceber o grau/intensidade das adições é também importante e referida como tal após a intervenção para avaliar os resultados. Adicionalmente, o desenvolvimento de competências sociais e emocionais em dinâmicas de grupo é uma boa ferramenta para preparar os jovens para que sejam capazes de antecipar as consequências e os riscos associados aos comportamentos aditivos. Consequentemente, permite-lhes rever as suas escolhas/opções de forma ativa, bem como a capacidade de refletir/ fazer escolhas conscientes. Estes instrumentos reforçam a necessidade de sensibilização e psicoeducação da sociedade, da família, da escola e dos agentes educativos, bem como a formação dos profissionais. De um modo geral, as estratégias utilizadas revelaram bons resultados, com especial destaque para o projeto *LUDENS* e para o projeto *"A Eficácia de um Programa de Prevenção do Jogo entre Estudantes do Ensino Secundário*", ambos direccionados para a dependência do jogo.

A análise dos diferentes projectos permitiu-nos compreender que as abordagens preventivas parecem ter um grande efeito na prevenção da dependência de substâncias entre os jovens.

No entanto, para que isso aconteça, os programas devem ser universais, desenvolver várias sessões com os jovens e envolver outros elementos da comunidade educativa (pais e professores).

Outro aspeto interessante foi perceber que a maioria dos programas não se centra apenas nos temas da utilização excessiva da Internet, mas promove o desenvolvimento de outras competências emocionais.

Também importante foi perceber que em alguns projectos foi adoptada a metodologia de educação pelos pares, com bons resultados.

ROMÉNIA

A investigação sobre a forma como as dependências comportamentais dos adolescentes são abordadas no sistema educativo levou-nos a concluir que existe uma falta de programas de prevenção desenvolvidos de forma generalizada nas escolas. Os programas de longa ou curta duração identificádos são desenvolvidos em centros médicos ou em centros especialmente concebidos para jovens já toxicodependentes. Os que são desenvolvidos nas escolas são financiados por programas europeus e não têm continuidade após o seu término.

Uma das conclusões importantes dos programas estudados é que os programas de prevenção devem fazer oficialmente parte do percurso escolar para que sejam sustentáveis. Notámos que as principais dependências abordadas são as do abuso de substâncias, existindo muito pouca matéria sobre as não relacionadas com substâncias (ainda que existam estudos que levantam preocupações sobre as novas dependências que se desenvolvem nos jovens por consequência do desenvolvimento da tecnologia).

Por último mas não menos importante, a educação desempenha um papel fundamental na formação das mentes da geração jovem, moldando-as em indivíduos informados e responsáveis. Dotá-los-á dos conhecimentos, das competências e dos valores necessários para enfrentar as complexidades da vida. No domínio da educação, a educação para a prevenção ocupa uma posição crucial. Engloba uma série de programas e iniciativas concebidos para dotar os alunos das ferramentas e da compreensão necessárias para prevenir e atenuar os vários desafios com que se podem deparar. Desde o uso indevido de substâncias e o bullying até à saúde mental, educação sexual e quaisquer dependências comportamentais, a educação para a prevenção nas escolas assume um papel vital na promoção de comportamentos saudáveis, alimentando a resiliência e construindo um ambiente de apoio para os alunos prosperarem.

ESPANHA

Da análise efectuada sobre os sistemas de prevenção de dependências comportamentais em adolescentes supra referidos, pode-se concluir que a necessidade de tais programas de prevenção em adolescentes são cada vez mais necessários na nossa sociedade. A influência da internet, seja nas redes sociais, nos videojogos ou nos jogos online, entre outros, causam graves consequências a curto e longo prazo entre os mais jovens. No

entanto, também se pode dizer que a eficácia destes programas preventivos é bastante elevada, uma vez que os resultados obtidos são muito positivos e todos os programas analisados tendem a ser replicados ao longo do tempo (ou todos os anos letivos, em alguns casos).

É necessário realçar a importância de incluir não só os estudantes nestes programas, mas também as suas famílias e professores. Isto porque, se o meio envolvente dos jovens for formado e dispuser das ferramentas necessárias para abordar os problemas que podem causar a utilização excessiva da Internet, os adolescentes estarão mais conscientes do perigo que correm e poderão reduzir a dependência do mundo digital e outras práticas relacionadas com as dependências comportamentais.

CONCLUSÕES COMUNS

Quando todos os parceiros se reuniram na Branca para a formação, surgiram as seguintes ideias:

- Os programas devem ser universais;
- Várias sessões com jovens;
- Envolvimento de outros elementos da comunidade educativa: pais, professores;
- Temas dos programas -> desenvolvimento de competências emocionais;
- Metodologia da educação pelos pares;
- Prevenção: sensibilização e informação sobre as dependências nas escolas;
- Abuso de substâncias: estratégia natural incluída nas escolas e instituições psiquiátricas;
- Centros privados -> intervenção para indivíduos e famílias;
- ONG-> workshops e sessão informativa;
- Desenvolver competências para lidar com a situação;
- Equipa multidisciplinar;
- Psicoeducação dos jovens + família, formação de professores, outras pessoas da comunidade;
- Diagnóstico;
- Desenvolvimento de competências sociais e emocionais, escolhas conscientes;
- Abordagem não patológica;

- Prevenção -> grupo-alvo: pais (educação não formal) -> enquadramento teórico, brainstorming, ideias de soluções;
- Capacidade de decisão;
- Plataformas virtuais;
- Sistemas educativos;
- Aceitar a tecnologia de uma forma saudável/equilibrada;
- Pensamento crítico para avaliar os conteúdos/apps/programas;
- Capacitar os líderes informais para serem promotores das acções preventivas;
- Criar limites no interior da escola, centrando-se nas razões;
- Discurso construtivo e positivo quando intervimos junto dos pais e dos professores;
- Comunicação entre o professor e os pais sobre o comportamento da criança (factos em vez de rótulos);
- Trabalhar em equipa: alunos, pais e professores;
- Orientação no processo de educação pelos pares, dando liberdade de escolha e criando actividades/conteúdos.

Com estas ideias, eis as conclusões comuns.

Os programas devem ser universais, com uma abordagem não patológica e devem ter um estilo de comunicação imparcial, claro, positivo e construtivo, sem opiniões que possam levar a mal-entendidos, a fim de obter o melhor resultado possível.

Para que um programa seja eficaz, é necessário ter em conta e trabalhar não só com os jovens mas também com os outros membros da comunidade educativa, os pais e os professores.

Para criar um bom sistema de prevenção, algumas coisas que podemos ter em conta são, por exemplo, a intervenção individual e familiar que alguns centros privados proporcionam, ou os workshops e sessões de informação que algumas ONGs promovem; outras ferramentas que podem ser utilizadas/realizadas são: plataformas virtuais, sensibilização e informação sobre dependências nas escolas, estratégia de prevenção da toxicodependência que já está incluída em algumas escolas e instituições psiquiátricas.

Podemos realizar sessões com os jovens sem esquecer que os pais e os professores são fundamentais para a prevenção.

Algumas das questões a abordar nestas sessões ou no próprio sistema de prevenção são: o desenvolvimento de competências emocionais, capacidades para lidar com as situações, competências sociais, escolhas conscientes e tomada de decisões, desenvolvimento do pensamento crítico para avaliar conteúdos/aplicações/programas, bem como a adoção de uma utilização saudável/equilibrada das novas tecnologias.

Pode ser benéfico ter uma equipa multidisciplinar, que pode diagnosticar e adaptar a sua intervenção de acordo com a intervenção e permitir que os objectivos sejam alcançados.

Para desenvolver uma metodologia de educação pelos pares, precisamos de capacitar os líderes informais para serem promotores de acções preventivas, fornecendo orientação no processo, deixando-os livres para escolher e criar actividades/conteúdos.

Co-funded by the European Union

Research on behavioral addictions in young people and analysis of prevention systems from the project "Addict to you" © 2023 by Federación de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

CC BY-NC-SA 4.0

Co-funded by the European Union

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470