

Prevenir a Dependência
Tecnológica entre
Adolescentes e Jovens
Manual do Tutor



Prevenir a Dependência Tecnológica entre Adolescentes e Jovens

Introdução

Este pequeno manual vai fornecer-lhe algumas informações adicionais sobre como evitar ficar demasiado dependente da tecnologia. Vai ser, por isso, útil na promoção da saúde mental positiva dos membros da sua rede local de saúde. Através da leitura do mesmo, ficará a conhecer a importância de usar a tecnologia com moderação.

A tecnologia está em toda a parte, não sendo possível eliminá-la completamente da nossa vida – precisamos de usá-la para aprender, ensinar e trabalhar, não apenas para fins de diversão. Ainda assim, também precisamos de nos lembrar de que necessitamos de a usar com moderação.

Por um lado, o desenvolvimento tecnológico promove o desenvolvimento da raça humana em vários campos, como a ciência ou o ensino, contribuindo para o desenvolvimento humano no geral. Por outro lado, atualmente, podemos identificar facilmente a sua influência nos adolescentes e jovens. É difícil dar um passeio pelas ruas e não ver algumas pessoas a olhar para os telemóveis. Apesar de o desenvolvimento tecnológico influenciar todas as faixas etárias – alguns jovens aprendem a usar o *tablet* ou o

smartphone antes de aprenderem a andar e a falar corretamente –, os jovens constituem o grupo mais vulnerável.

Passar tempo a utilizar a tecnologia é muito tentador, mas é prejudicial à nossa saúde física e psicológica.

Influência negativa

A nossa saúde psíquica é tão importante como a física. Quando se trata de consequências psíquicas, a dependência tecnológica pode levar a um aborrecimento moderado ou intenso ou a ansiedade quando se está longe da tecnologia, à necessidade constante de verificar o que acontece *online*, a problemas de comunicação na vida real, a sentimentos de isolamento, a ansiedade e até mesmo à depressão.

Os meios de comunicação modernos ensinam-nos a comparar-nos com os outros. Quando estamos a analisar os perfis dos nossos amigos e colegas nas redes sociais, podemos ficar com ciúmes da sua vida perfeita, ignorando o facto de sabermos que há dezenas de fotografias não tão perfeitas. Começamos a sentir a necessidade de impressioná-los com o nosso estilo de vida, o que, a longo prazo, pode levar à depressão.

No que se refere à nossa saúde física, a tecnologia também a pode influenciar de negativamente.

Vamos começar com o estado da pele. Os telemóveis que transportamos durante todo o dia, e que mantemos em diferentes superfícies, podem estar cobertos de bactérias, provocando a recolha de oleosidade quando colocados contra o rosto. Como resultado, podemos apanhar acne pelo simples uso do nosso telemóvel.

Os telemóveis emitem radiação – as pesquisas ainda não provaram qual a quantidade que pode ser nociva –, o que tem definitivamente alguns efeitos nocivos, pois carregamo-los conosco durante todo o dia. A radiação que os telemóveis emitem pode ser absorvida pelo utilizador e torna-se uma preocupação cada vez maior, à medida que cada vez mais pessoas utilizam dispositivos móveis.

O uso constante de dispositivos tecnológicos requer que se esteja sentado ou parado em pé muito tempo. A maior parte das pessoas também tem de manter a cabeça baixa e inclinar-se, o que pode causar dores no pescoço e nas costas.

Por falar em pequenos inconvenientes físicos, é importante mencionar a questão da tendinite no polegar. A escrita massiva

de mensagens no telemóvel pode, na verdade, causar estas lesões no polegar.

Os efeitos mais comuns de se usar vários dispositivos tecnológicos por muito tempo são os olhos cansados, por causa de se olhar para os ecrãs, dores de cabeça, visão turva e problemas de sono.

Tornar-se dependente

As principais razões pelas quais adolescentes e jovens se tornam viciados em tecnologia é o seu desejo de se integrarem.

Graças à navegação na Internet, estes podem acompanhar todas as tendências, manter-se em contacto com os amigos e evitar serem rejeitados pelos pares.

A Internet tornou-se um lugar tão interessante e animado que esta realidade é muitas vezes mais tentadora para jovens e adolescentes do que a vida real. Vemo-los como *zombies* ao telemóvel, pois passam os dias a partilhar fotos e informações com amigos de outros países, ou com os que vivem na sua rua, à procura de um encontro ou de uma festa para assistir, a trabalhar como influenciadores que ganham dinheiro a sério ou apenas a observar alguns *memes* para melhorar o seu estado de espírito.

Além disso, a tecnologia satisfaz as necessidades naturais de estimulação, interação e mudanças no ambiente. Quando os jovens experimentam stress como rejeição ou má nota num exame, a tecnologia pode tornar-se uma forma rápida e fácil de esquecer por um momento e de se focarem noutra coisa. E, quando é usada desta forma, pode tornar-se realmente viciante.

Além disso, a tecnologia tem impacto nos sistemas de prazer do cérebro de formas semelhantes às substâncias viciantes. Esta proporciona algumas das mesmas recompensas que o álcool e/ou as drogas:

Por último, mas não menos importante, a razão pela qual a tecnologia se pode tornar viciante para jovens e adolescentes é o facto de poder ser uma forma fácil e simples de matar o tédio e de proporcionar uma fuga da realidade.

Prevenir a dependência tecnológica

1. Defina limites temporais - Dar a si mesmo uma determinada quantidade de tempo para aplicativos específicos pode ajudá-lo a libertar-se da dependência. A ideia é manter esses limites temporais. Pode tentar limitar o uso do seu smartphone, usando-o apenas como telemóvel durante a maior parte do dia e podendo

navegar na Internet ou jogar apenas em momentos específicos – como quando viaja de autocarro ou quando espera numa fila. Se quiser, pode ensinar isto aos seus filhos – lembre-se de dar um bom exemplo; se eles o virem com o nariz no seu smartphone durante a maior parte do dia, vão considerar isto como um comportamento normal.

2. Desligue as notificações – A maioria das aplicações que instala no seu telemóvel pedem o seu consentimento para lhe enviar notificações. Mesmo que pareça tentador, verificá-las vai fazer com que consulte o seu telemóvel ainda mais frequentemente durante o dia. Se já estiver a receber algumas notificações, pode desligá-las dentro da própria aplicação.

3. Estabeleça regras em casa em relação à tecnologia - Certifique-se de que ninguém na sua casa está ao telemóvel durante as refeições ou enquanto têm a possibilidade de passar tempo de qualidade juntos – por exemplo, a ler à noite, a jogar jogos de tabuleiro ou em viagem.

4. Use outras recompensas – Passar tempo a usar dispositivos

tecnológicos faz com que a dopamina atinja o seu cérebro. Por isso, a única forma de combater este vício é encontrar outras formas de recompensa. Pode fazê-lo de uma forma tradicional, como fazer algo de que gosta ou descarregar uma aplicação que lhe dará uma recompensa por NÃO pegar no telemóvel durante algum tempo. Há muitas recompensas diferentes que pode criar e que o ajudarão a quebrar esses hábitos.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre como prevenir a dependência tecnológica entre adolescentes e jovens. Este ajuda-nos a entender que passar menos tempo *online* nos ajuda a não perder coisas importantes na vida.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo vai ajudá-lo a conduzir uma discussão sobre o tema.

Nos recursos, também vai encontrar uma apresentação em PowerPoint que o vai

ajudar a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma discussão sobre o mesmo.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo colocando as seguintes questões a todos os membros, escrevendo as respostas no quadro ou no *flipchart*:

- Como é que o uso da tecnologia pode afetar a nossa vida familiar?
- Como é que não usar a tecnologia pode influenciar os nossos contactos com amigos?

Quando terminarem, peça-lhes que pensem em si mesmos e no seu nível de uso da tecnologia. Os membros do seu grupo consideram-se dependentes? Quantas horas conseguem passar sem usar o computador? Quantas horas conseguem passar sem verificar as redes sociais? Quantos dos seus amigos *online* já conheceram na vida real?

Deixe-os pensar por um momento e decidir se estão ou não viciados, encorajando-os a seguir os conselhos mencionados no manual.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENŤAŤA ZA
OSVAZOVANIE
ODRASLÍH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095