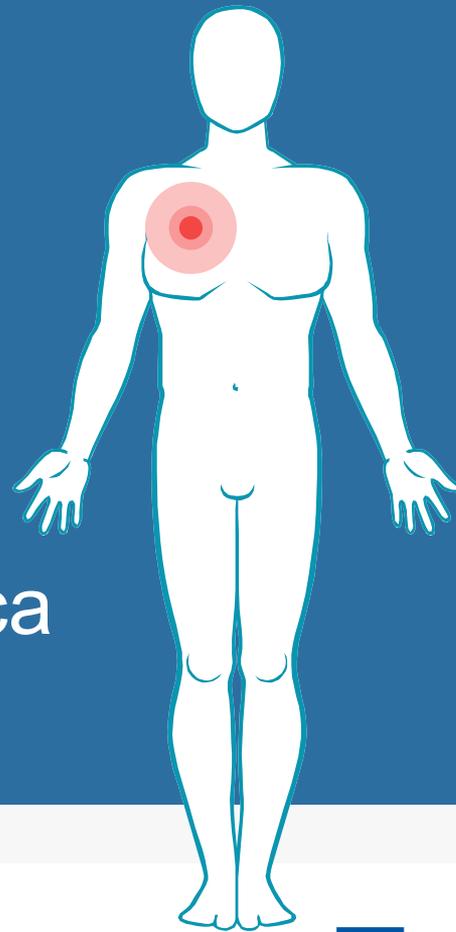


On-Call

Recursos Digitais

Prevenir a Dependência Tecnológica entre Adolescentes e Jovens



Como podemos definir a dependência tecnológica?

- A dependência tecnológica é um comportamento obsessivo face à tecnologia. As pessoas obcecadas pela tecnologia têm vontade de estar *online* constantemente e de se manterem atualizadas, verificando o seu telefone a cada instante. Estão “coladas” ao ecrã a maior parte do tempo, vivendo mais no mundo digital do que no mundo real.



O potencial da tecnologia

- Paradoxalmente e em simultâneo, a tecnologia, que tem potencial para divulgar a nossa palavra e fazer-nos conhecer e contactar com outras culturas, dá-nos acesso a diferentes tipos de conhecimento e, muitas vezes, separa-nos do mundo real e das pessoas à nossa volta.



O que torna a tecnologia viciante?

- É um grande redutor de stress;
- Dá uma sensação de recompensa instantânea;
- Ajuda a combater a sensação de tédio e solidão.



Formas de utilizar a tecnologia de forma positiva

- Socialização;
- Criação;
- Aprendizagem;
- Trabalho;
- Lazer.



Sintomas da dependência tecnológica

- Verificar constantemente o telemóvel;
- Mudar frequentemente o estatuto das redes sociais;
- Mudar frequentemente a foto de perfil;
- Confiar na aprovação de outras pessoas ("gostos");
- Perder o interesse por outras atividades;
- Sentir-se desamparado sem *smartphone* ou outro dispositivo, ou quando está *offline*



Como lutar contra a dependência tecnológica

- Tente não se aborrecer com frequência - se passar o dia de forma ativa e produtiva, não terá tempo de verificar o seu telemóvel constantemente;
- Evite levar o telemóvel ou o *tablet* para a cama;
- Desligue todos os seus aparelhos de vez em quando, para “recuperar o fôlego” e “aproveitar o momento”.



Como lutar contra a dependência tecnológica

- Limite o tempo gasto em redes sociais, jogos, etc., a um período de tempo diário específico - por exemplo, não mais de duas horas;
- Desligue as notificações.





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

