

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 1 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

## **PARA A CONSTRUÇÃO DE UM ROTEIRO EDUCATIVO E PREVENTIVO NA ÁREA DO USO SAUDÁVEL DAS NOVAS TECNOLOGIAS**

Rui Tinoco, PhD, psicólogo clínico

Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Ocidental, Porto, Portugal

### **RESUMO**

Neste trabalho, pretende-se efetuar uma seriação de aspetos relacionados com a promoção de usos saudáveis das novas tecnologias por parte dos mais novos. Trata-se de um esforço inicial que procura identificar áreas problemáticas e prioritárias, não só desde a ótica de um educador, mas da de um construtor de programas de promoção de saúde nesta área. Assim, abordaremos alguns temas relacionados com os estilos de vida e a relação que as tecnologias podem ter com novas formas de sedentarismo. Não nos podemos esquecer que existem em corpos que é necessário cuidar. De seguida, focar-nos-emos também em aspetos importantes relacionados com plataformas específicas como o uso de telemóveis, de videojogos e de redes sociais. Para finalizar o percurso, passaremos em revista vetores afetivos e existenciais que são transversais a todas estas dimensões, bem como a importância de metodologias interativas e dinâmicas para estabelecer um ambiente de verdadeira comunicação.

### **PALAVRAS-CHAVE**

Literacia mediática; internet; videojogos; educação; promoção da saúde; dinâmicas de grupo

**To Build an Education and Preventive Programs In The Area of a Healthy Use of the New Technologies**

### **ABSTRACT**

In this work we make a systematization of important issues in the work of media literacy. We identify problematic areas not only in an educator's perspective but also in

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 2 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

an health promotion programmer's perspective. We address some issues in the area of a healthy lifestyle. Then we explore the issue of the new sedentary ways that the use of new technologies many times implies. We must not forget that is through our bodies that we interact to the new technologies. We must teach how to protect our bodies. Then we list some important aspects in several technological instruments or environments like the mobile, the videogames and the social networks. In the following moment of the article we address affective and existential dimensions that underlie the use of all technologies. In the end we stress the importance of interactive and dynamic methodology in order to establish an environment of a real communication.

#### KEYWORDS

Media Literacy; Internet; Videogames; education; health promotion; group dynamics.

### **Introdução**

A nossa relação com as novas tecnologias tem vindo constantemente a sofrer novas alterações e evoluções. Progressivamente, passamos mais tempo em frente de um ecrã, quer seja ele de um computador, o da já tradicional televisão ou a de um dispositivo portátil que continuamente surge em diferentes formatos (Subrahmanyam et al., 2008). As tarefas que efetuamos em frente desses monitores já não se reduzem à fruição, mas ao trabalho, contacto com familiares, transações bancárias, partilha de documentos, recolha de informação e pesquisa, entre muitos outros (Castells, 1997).

Também os monitores e ecrãs se dirigem à totalidade das faixas etárias humanas. Existem canais televisivos, por exemplo, que organizam a sua emissão em função das capacidades percetivas e interesses de bebés no primeiro ano de vida. Quais as consequências de todas estas modificações? Quais as vantagens e desvantagens de todos estes dispositivos diariamente se alteram, dificultando a abordagem educativa e a construção de certezas nestas áreas?

Também as novas formas de sofrimento psíquico acabam por se transladar para o mundo virtual, ou adquirem mesmo novas roupagens. Citemos algumas situações: o jogo patológico; as novas formas de prostituição; os relacionamentos afetivos que se desdobram entre as dimensões da materialidade e do mundo virtual; o uso pouco saudável de dispositivos visuais e auditivos; o cyberbullying; o exibicionismo e o voyerismo virtuais, etc.... (Pinheiro, 2009).

Quando uma prática, qualquer que seja, nos invade muitas horas por dia, ela acaba por empobrecer a nossa vivência diária. Referimo-nos à dimensão psicológica: se passamos todo dia a ver televisão, absortos na tarefa ou a navegar na internet, quais as consequências de tais opções? A interrogação é pertinente sobretudo no

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 4 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

desenvolvimento de crianças e adolescentes. Sissa (1997) aplicou um dispositivo teórico de Foucault (que se inspirou em ensinamentos clássicos) ao consumo de drogas: defendia que um uso intensivo de substâncias fazia que a vivência do tempo ficasse comprimida, observando-se um desinvestimento de outras áreas importantes na vida da pessoa. Com as devidas adaptações, tal raciocínio pode aplicar-se também ao uso intensivo das novas tecnologias e à subsequente vivência do tempo nestas situações.

Goldberg (1999) propôs inclusive a existência de um distúrbio de adição à internet que tem sido debatido ao longo dos anos. Também Graeml, Volpi & Graeml (2004) estudaram o impacto do uso excessivo da internet no comportamento social das pessoas, nomeadamente no surgimento de novos modos de isolamento social. O uso compulsivo e patológico da internet é comparado a outras formas de comportamento aditivo. Também por esta via os paralelismos são evidentes.

Hall & Parsons (2001) efetuam uma curiosa revisão das propostas de distúrbios no uso da internet, nomeadamente se é circunscrito a um tipo de comportamento ou é generalizado. Propõem, eles próprios, a noção de Comportamento de Dependência da Internet (IBD no acrónimo inglês) dando conta que um mau uso da internet pode causar problemas cognitivos, comportamentais e emocionais em pessoas saudáveis. Os autores situam entre as vinte e as vinte cinco horas de uso da internet por semana como ponto de corte entre comportamento saudável e não saudável ou problemático.

Um ensinamento inicial passará, então, pela racionalização do tempo gasto com este género de dispositivos. O uso das tecnologias deverá ser limitado e controlado em termos de acesso. No entanto, as novas doenças e imprevistas formas de sofrimento estão ainda a aparecer, aliás surgem constantemente. Este texto pretende precisamente fazer com que não sofram de essa indefinição, ao ponto de acharmo-nos impotentes para a tarefa educativa e de prevenção, mas que construamos dispositivos que permitam

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 5 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

exercer de forma criativa essa mesma indefinição. Devemos abrir-nos ao inesperado e à verdadeira comunicação com as crianças e grupos de adolescentes (Tinoco, Pereira de Sousa & Cláudio, 2009).

### **História da prevenção e promoção da saúde: alguns ensinamentos**

Negreiros (1991; 1990) um precursor neste campo no que a Portugal diz respeito, sublinha a importância de uma perspetiva histórica dos modelos de prevenção dos abusos de droga. Nomeadamente, a relevância excessiva da passagem de informação, que inicialmente assumia cariz quase exclusivamente alarmista. Sabemos hoje que, na área da prevenção dos comportamentos aditivos, estas opções são contraproducentes fazendo com que o uso de substâncias tenha tendência a aumentar (Negreiros, op.cit).

Façamos algumas analogias para o campo que pretendemos aqui refletir. É claro que existem crimes e comportamentos muito perigosos relacionados com a internet. Os raptos, a usurpação de identidades têm consequências dramáticas. No entanto, se somente centrarmos a nossa intenção nestes aspetos, criamos um fosso entre o que estamos a comunicar e as vivências concretas dos mais novos. Muitos deles, apesar de terem comportamentos de risco, nunca foram raptados ou viram a sua identidade usurpada de uma forma continuada e grave.

O que o formador está a comunicar fica, assim, despojado de qualquer credibilidade junto dos mais novos. Chamámo-lo a este fenómeno, na área da prevenção dos comportamentos aditivos, de Logro Comunicacional: é esperado que o formador diga mal das drogas, enquanto a experiência imediata de alguns alunos é precisamente a oposta (Tinoco, 2003).

Pensamos que a prevenção e educação para um uso saudável das novas tecnologias não deve cair no mesmo erro. Se por um lado deve fazer saber que existem perigos reais e muito graves em certos comportamento e atitudes, não deve centrar-se nessa dimensão, mas sobretudo promover muitas outras que são postas em jogo diariamente. Estes suportes tecnológicos não vão ser desinventados, pelo que o uso responsável será o principal instrumento a ter aqui em conta.

Em suma, a história da prevenção e promoção da saúde ensina-nos que nem sempre as mensagens alarmistas e de tolerância zero são as que obtêm melhores resultados.

Outras duas áreas que devem ser aqui elencadas têm que ver com a promoção de um ambiente saudável e a própria forma como estas questões devem ser abordadas junto das crianças e dos adolescentes. Em primeiro lugar, as questões ecológicas e de oferta desempenham um papel fulcral em qualquer iniciativa de promoção da saúde nas escolas. Dito de outra forma: a escola deve pensar que regras implementar no que diz respeito ao uso de telemóveis, horas de acesso à internet ou a computadores e também promover algumas dessas regras junto dos encarregados de educação. calcoen

A outra área que pretendemos aqui abordar tem que ver com as estratégias educativas mais eficazes. Dissemos anteriormente que, nesta área, a volatilidade e mudança são constantes e diárias. Deste modo, devemos privilegiar uma postura aberta e dialogante de modo a que possamos ir conhecendo essas novas práticas e posturas. A abordagem através da dinâmica de grupos e o privilegiar a expressividade dos participantes revela-se uma ferramenta indispensável. A sistematização das competências e estratégias para lidar com grupos de jovens no contexto da promoção da saúde foi efetuada noutro local, pelo que remetemos os leitores interessados para esse trabalho (Tinoco, Cláudio e Pereira de Sousa, 2010).

### **O corpo e os estilos de vida**

«O que é necessário para se navegar na internet? Computador? Ligação à internet? Um browser? Que mais é necessário?» Numa ocasião lançámos este repto numa sala de aulas, procurando sempre mais respostas... Projetámos depois uma imagem de um computador e de uma cadeira vazia à frente... «E com esta pista, já há mais ideias?»

Se pensarmos bem, não é só um computador sozinho que navega nos mundos virtuais, mas um dispositivo tecnológico guiado por um ser humano. Ou seja, trata-se aqui de um binómio ser humano-máquina que é também necessário equacionar nas suas vantagens, inconvenientes e cuidados a ter. O ser humano fica mais eficaz ao aliar-se a máquinas? Tem melhor acesso à informação? Consegue coisas mais rapidamente? Que coisas e com que custo?

Continuamos seres humanos com limitações humanas: trabalhamos a informação mais lentamente do que aquela que nos vai sendo disponibilizada. Olhamos com olhos, ouvimos com orelhas, falamos com a boca. Que cuidados a ter para preservar a acuidade visual e auditiva: que dispositivos usar, com que limitações e por quanto tempo? Existem numerosas diretrizes em termos de tipos de monitores, cuidados a ter com luz e intervalos de tempo bem delimitados em termos de exposição a músicas com decibéis altos (consulte-se para cuidados a ter com telemóveis Lucas, 2012, e Murthy Rewatkar & Maske, 2012; para a dimensão auditiva Niskar, Kiezkak et al, 1998; e para a esfera visual Sá et al. 2012.)

É a totalidade do nosso corpo que fica deste lado dos ecrãs, enquanto nos deixamos hipnotizar pelo que não existe. Quantas horas ficamos parados em frente dos monitores? Que estilo de vida estamos a ter? É preciso tomar consciência para as novas

formas de sedentarismo que acabam por emergir. Se o pai fica sentado em frente da televisão mal chega a casa, o filho faz o mesmo só que em frente de um computador.

A questão da atividade física, até da qualidade afetiva das refeições em família pode ser para aqui ser evocada. Aos profissionais que trabalham a promoção da saúde, as novas tecnologias impõem um renovado trabalho, no sentido de que se trata de um novo contexto para um esforço que desde há longas décadas tem vindo a ser efetuado.

As novas tecnologias podem ser também ferramentas aliciantes para fazer passar mensagens salutogénicas. Podemos criar em conjunto com alunos blogues educativos, fóruns em que se possam expressar dúvidas e partilhar experiências. Procura-se então formas criativas de trabalhar os tradicionais determinantes da saúde através dessas novas ferramentas, aliás como sublinham Carvalho, Moura, Pereira & Cruz (2006).

A tomada de consciência de que nós somos um corpo e que esse corpo fica sempre do lado de cá do ecrã, enquanto a nossa imaginação se deixa envolver pelos mais recônditos locais do mundo virtual, será sempre um bom ponto de partida para as nossas abordagens.

### **Higiene da atenção**

Usamos uma terminologia relacionada com a saúde de uma forma intencional. De facto, se todos sabemos os cuidados a ter em termos de higiene pessoal, já nem todos conhecem os cuidados que se deverão observar para preservar a nossa acuidade visual e auditiva. No que concerne à atenção, ela é uma competência que deve ser cuidada e trabalhada. Stiegler (2008) assume uma dimensão particularmente crítica defendendo que muitos dos media e meios tecnológicos atuais não fazem por desenvolver capacidades de concentração e atenção.



Pelo contrário, muitos desses meios acabam por fazer emergir uma atenção difusa e reativa a uma sucessão de estímulos que praticamente não são processados. Os factos que suscitam interesse são rapidamente clicados e esquecidos numa sucessão rápida de links e de mudanças. A atenção flutuante acaba por emergir.

O filósofo francês que citámos levanta até a hipótese da epidemia de défices de atenção e de hiperatividade serem também produto de uma paisagem audiovisual desregulamentada que não só estimula a reação não pensada, como faz emergir um tempo coletivo que pouca memória tem para além da do presente e do passado acabado de acontecer. Somos todos os dias convidados para assistir ao jogo do século ou ao debate mais importante do mundo – no dia seguinte todos estes convites deixaram de existir, para serem substituídos por outros, igualmente enfatizados – uma espécie de eterno presente.

Numa sessão escolar, projetámos uma imagem de uma tela de computador com uma série de janelas abertas. Perguntámos: «quantos dos alunos presentes costumam ter mais do que uma janela aberta?» (ou separador) Muitos deles responderam que sim, discutiu-se o assunto... Depois: «quem, para além do computador, estava ainda diante de uma televisão?» Estavam a fazer o quê: «ver televisão ou a usar o computador?»

Também importa aqui explorar um conceito importante no que diz respeito à pedagogia mediática. Jacob Nielsen (2006) defende que a maior parte dos utilizadores que chega a uma página eletrónica acaba por fazer uma leitura em F, ou seja: uma leitura mais demorada na horizontal, depois uma segunda mais rápida, seguida de uma espécie de leitura (impossível) na vertical – em que a atenção só se prende a pregnâncias percetivas como algum negrito ou imagem.

Todas estas dimensões devem ser problematizadas em termos de cuidados a ter. De facto, estarmos constantemente num estado de deriva e atenção flutuante acaba por

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 10 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

não ser muito saudável em termos de capacidade de concentração – especialmente se falarmos dos mais novos, ainda em processo de construção e desenvolvimento destas capacidades. Albuquerque (2011) realça a relação entre a memória de trabalho e o sucesso escolar, recomendando estratégias de avaliação e intervenção junto de crianças e adolescentes em contexto escolar. Também Abreu et al. (2008), num artigo de revisão da literatura científica, elencam uma série de estudos que identificam uma correlação entre o uso de computador e o quadro Perturbação da Atenção com Hiperatividade.

O tema da higiene da atenção é aliciante e ainda sujeito a recolha de evidências científicas. No entanto, a reflexão conjunta sobre estas questões deve ser efetuada, abrindo a possibilidade de partilha e acima de tudo promovendo a responsabilidade dos mais novos e dos seus encarregados de educação para a importância de uma educação que privilegie a atenção.

### **Videojogos: que balanços?**

Os jogos surgem cada vez mais em vários suportes, quer se trate de jogos em consolas ou em computador, quer ainda jogos na internet ou mesmo em telemóvel. Aliás, a fronteira é cada vez mais porosa, à medida que os próprios jogos de consola permitem ligação em rede e o jogo com outras pessoas. Este é um dos contextos através dos quais mais facilmente uma criança ou um adolescente entra em contato com pessoas que não conhece. É um assunto a ter em linha de conta: podemos decidir não falar, criar comunidades de jogadores apenas com amigos do mundo real, ou então falar apenas de assuntos relacionados com o jogo. Em termos de literatura observou-se que existem algumas diferenças relacionadas com o género. As meninas tendem a jogar menos e a envolverem-se com jogos indicados para a sua idade. Já os meninos gostam de jogos

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 11 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

para idades mais avançadas, violentos, tendendo a irritar-se e ser agressivos quando perdem (Craig & Bushman, 2001).

A questão do controle parental, ou seja opções de acesso que muitos destes dispositivos já disponibilizam, constitui uma outra dimensão a ter em conta. Estas opções não substituem o diálogo e a promoção de um ambiente aberto e comunicativo em termos familiares. Se a firmeza é importante, também a orientação para as necessidades afetivas e emocionais o será. Baumrind (1966) estudou as práticas parentais no que diz respeito às dimensões de controle. Depois Maccoby e Martin (1983) propuseram o eixo da responsividade que dá conta precisamente dessa sintonia afetiva que deverá acontecer no seio familiar. Concretamente, no que diz respeito aos videojogos, para além destas práticas parentais mais gerais, existe a prática parental específica do jogar em conjunto com a criança ou adolescente. No fundo, será passar tempo com o filho/a num ambiente que o próprio/a valoriza. Há um envolvimento temporal e emocional, de partilha de experiências ao mesmo tempo que o adulto poderá aqui e ali alertar para eventuais perigos e comportamentos incorretos ou arriscados. De acordo com Craig & Bushman (2001), na sua revisão bibliográfica do assunto, as meninas têm mais benefício desta prática do que os meninos.

Os meninos e rapazes são claramente, pelo menos até agora, um grupo de risco relativamente a efeitos negativos na prática de videojogos. Apresentam uma tendência a jogar jogos não apropriados para a idade, com violência (Craig & Bushman, 2001). Há também uma tendência a não saber perder e a não querer regras. Estas diferenças entre géneros, porém, não foram consensuais na literatura científica e Abreu et al. (2008) noutro trabalho de revisão sobre este assunto, detetou estudos com resultados contraditórios.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 12 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Em termos de psicologia do desenvolvimento é necessário considerar que o jogo é um importante indicador para esta etapa. Tran-Thong (1987) chama precisamente a atenção para a importância da internalização das regras do jogo apontada nos trabalhos de Piaget. Confrontamo-nos aqui, precisamente, com um novo contexto em que este processo deve ser observado e estudado. Observámos na clínica um jogo conjunto com os pais que não teve efeitos produtivos: o menino zanga-se quando perde, pede ao pai para passar um nível ou um obstáculo em concreto para depois querer voltar a assumir o comando. Quando perde novamente volta a culpar o pai pelo seu próprio falhanço... Está aqui em jogo a interiorização das regras do jogar no novo contexto dos videojogos.

### **Telemóvel**

O telemóvel garante a evocação do outro, daquele que está distante, de uma forma imediata e instantânea. Do mesmo modo, pode ser uma forma de não nos confrontarmos com a realidade que nos rodeia. As mensagens escritas, imagens enviadas, as linguagens que se vão desenvolvendo em termos de toques, fazem com que surja um novo contexto interativo. Tal profusão levou Goggin (2006) a propor a existência de uma cultura do telemóvel, com os seus próprios códigos e sistemas de gratificação.

Estar e não estar: dificuldades de adaptação a um contexto vão sendo iludidas com a ajuda dessa pequena tela portátil que o telemóvel prontamente disponibiliza. A combinação desta plataforma tecnológica com outras como a internet, a máquina fotográfica e a de filmar, ampliam de forma exponencial os comportamentos possíveis. Por exemplo: as imagens que se capturam dos colegas podem ser usadas para efeitos de violência, chantagem ou publicitação em redes sociais.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 13 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

O telemóvel pode também ser suporte de videojogos adaptados. Muitas crianças e adolescentes perdem horas a jogar com os olhos presos a esses pequenos ecrãs. As questões que se levantam a propósito dos videojogos podem também colocar-se nestes contextos.

A ortografia também que se adapta a essas novas escritas: as abreviaturas, novas palavras carinhosas. A necessidade de um não-verbal grafado em que os risinhos e tristonhos são os exemplos mais utilizados. A escrita inteligente de mensagens tem vindo, porém, a operar mudanças radicais nesta área: os adolescentes que trocam infinitas mensagens escritas por dia primem apenas uma ou duas teclas e surge imediatamente escrita esta ou aquela palavra.

Outro aspeto importante a ter em conta aqui é uma mudança de certas formas de convívio, nomeadamente no que diz respeito às conexões que se estabelecem com o espaço. Os grupos de jovens podem sair à noite ou encontrarem-se de um modo completamente diferente do que acontecia há décadas. Não é necessário combinar um local preciso para o encontro, as decisões de estar com este ou aquele não têm de ser tomadas imediatamente, assim como as escolhas relacionadas com o que se vai fazer. A qualquer momento uma chamada ou mensagem escrita pode reformular tudo o que se planeou.

O estudo de Wei & Ven-Hwei (2006) defende que o telemóvel garante, de forma «instantânea», a integração numa comunidade. Assim, de acordo com estes autores muitos jovens utilizam o telemóvel com fins expressivos, como forma de diversão ou modo de se sentirem seguros. Muitos outros usam este género de dispositivos para manter as relações interpessoais.

Chamamos a atenção que as tarefas desenvolvimentais que devem ser resolvidas na adolescência, poderem ser falsamente resolvidas através destes meios tecnológicos.

### **Redes sociais**

Algumas das respostas recolhidas em sessões com alunos eram francamente contraditórias: havia uma vontade de não ter os pais como amigos, mas depois aceitavam-se na rede bastantes pessoas que não se conheciam. Havia um desejo de privacidade que se aplicava à própria família e que depois não se observava em relação a estranhos. Nalgumas intervenções os alunos usaram mesmo a palavra exibição. Muitos dos adolescentes com quem entrámos em contato diziam que gostavam de se exhibir, publicando fotografias pessoais ou conversando em murais sobre assuntos que de alguma forma pareciam pessoais até há bem pouco tempo. **calcoen**

Hargittai (2008) sublinha o facto de serem os adolescentes e os jovens adultos as faixas etárias mais utilizadoras deste tipo de serviços. No seu estudo relaciona o nível de escolaridade dos pais com a frequência de certo tipo de redes sociais e propósitos desenvolvimentais. Realça ainda a importância de um factor extraindividual, o número de locais de acesso à internet disponíveis como fatores importantes a ter em linha de conta – um pouco na continuidade das preocupações ecológicas que já anteriormente expressámos.

Algumas das redes sociais, mais em voga atualmente, disponibilizam também jogos on-line que potenciam a interação com desconhecidos, quer seja a propósito do jogo diretamente, quer seja aceitando na rede de amigos de pessoas que não se conhece. O modo como se efetua uma aprendizagem do jogar, demonstra claramente o modo como as motivações e comportamentos podem evoluir no tempo, desde um eixo em que os fatores sociais são mais importantes a um outro extremo em que o jogar é factor privilegiado. A este respeito poderá ser relevante trabalhar-se sobre o modo como as

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 15 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

redes sociais sugerem os novos amigos. Zhou; Xu; Audun & Cox (2012) fazem um historial dos sistemas de recomendação que pode ser interessante. Será bom que os adolescentes tenham em mente que as amizades que aceitam, as atividades que vão desenvolvendo on-line numa conta de uma rede social fazem com que as sugestões e os novos contactos se encaminhem em determinada direção. Essas sugestões são, pois geradas de acordo com modelos matemáticos operacionalizados através dos tais sistemas de recomendação.

Whon et al (2010) fazem um levantamento de casos e de trajetórias do jogo no interior de redes sociais, detetando jogadores que usam o jogo para manter relações sociais e familiares, até outros que, centrados na dimensão do jogo, permitem-se aceitar na sua rede de contactos pessoas que não conhecem, podendo até interagir com elas de outros modos.

Yhang et al (2011) levam a perspetiva das amizades e afinidades um pouco mais além: propõem modelos matemáticos que relacionam o modo como as amizades se ligam com os interesses. Sublinha os objetivos primordiais de qualquer rede social: identificar interesses, combiná-los com serviços e também construir indicadores que permitam predizer relações entre usuários, de modo a que se criem redes de relações. Estes objetivos realçam a importância de se trabalhar em termos educativos não só sobre o modo como os adolescentes fazem as suas escolhas e constroem relações, mas também no que concerne à área do consumo responsável. De facto, se as redes sociais têm como um dos seus objetivos ligar os seus membros a interesses comerciais que possam tornar rentável a sua publicidade, assume-se então como primordial um trabalho educativo junto das crianças e adolescentes de modo a que possam tomar decisões responsáveis – no fundo, conhecer todas as dimensões a que são expostas quando utilizam redes sociais.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 16 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Subrahmanyam et al. (2008) chamam também a atenção no sentido de muitos adolescentes e jovens adultos trazem para as suas vidas on-line muitos dos assuntos e problemas das vidas off-line. Muitas áreas da psicologia do desenvolvimento, de acordo com os mesmos autores, como a formulação da identidade, adaptação à sexualidade e estabelecimento de relações de intimidade junto dos pares e relações afetivas são exploradas e construídas nas redes sociais.

O diálogo e a reflexão, utilizando metodologias ativas e participativas, permitirá conhecer as práticas atuais num grupo de jovens, direcionar a nossa pesquisa em termos do que já se descobriu em relação a essas práticas, embora devamos ter sempre presente que a exploração não é sistemática – porque, bem vistas as coisas, essa é uma tarefa quixotesca. O objeto de estudo encontra-se em constante e contínua transformação.

### **Valores e dimensão afetiva**

Os valores pessoais e a dimensão afetiva são ativados a propósito das novas tecnologias. Por vezes pode pensar-se que determinado suporte, no mundo virtual, funciona assim *porque sim* e deste modo não se fazem escolhas. Um dos papéis importantes a ter aqui em linha de conta é precisamente fazer com que os mais novos tomem consciência dessas escolhas: apesar de um determinado site pedir que se introduza o contato pessoal, a morada ou quem são os nossos pais, não é obrigatório fazer-se isso.

Podemos ser mais específicos, em termos de educação de valores e de promoção de competências fulcrais na promoção de uma boa saúde mental: a autoestima, o auto-



Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 17 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

conceito, a gestão das redes de suporte social – os amigos, a família. Como fazer essas escolhas em contexto da internet?

Como escolher os amigos? Será que a sensação de conhecer alguém pela internet é real? Em que medida posso pôr em causa a sensação de segurança que muitos internautas mais novos acabam por desenvolver, com raciocínios tipo *isso só acontece aos outros?* (Tinoco, 2009).

Existem fenómenos importantes e perigosos nesta área. Referimo-nos não só ao cyberbullying, uma agressão continuada a uma determinada pessoa (Pinheiro 2009, fornece uma interessante análise e classificação deste género de comportamentos). No mundo virtual, os comportamentos podem passar pela publicação de fotografias comprometedoras, insulto ou calúnia mas também usurpação de identidades ou de contas de outras pessoas a que se pretende fazer mal.

No que respeita à vertente afetiva, o segredo estará certamente na combinação de uma abordagem mais desenvolvimental – na área de educação de valores e de competências de tomada de decisão – com o alerta para as consequências e perigos que determinados comportamentos podem vir a ter. Nomeadamente, a desconstrução de um sentimento de segurança e de mestria do género *eu sei identificar quem está no outro lado* com que já nos vimos confrontados na nossa prática clínica e que identificámos num estudo anterior (Tinoco, 2009).

### **Educação para o uso responsável e saudável das novas tecnologias**

Através das dinâmicas de grupo e da boa prática na condução das mesmas, podemos criar um ambiente expressivo que permita a partilha de práticas e perceções em relação aos meios tecnológicos mais em voga num determinado momento. Em

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 18 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Tinoco (2013) tentámos precisamente efetuar um manual de dinâmicas que sirvam de contexto à discussão de um sem número de situações. Assim, e tendo em linha de conta as variáveis e dimensões até aqui elencadas, poder-nos-íamos socorrer dessas dinâmicas não só em relação a grupos de alunos mas também na formação de professores. Listemos algumas dos vetores considerados importantes: a netiqueta (normas de comportamento partilhado por usuários); a questão da amizade; a questão de falar com desconhecidos; a questão da privacidade e divulgação de imagens próprias; a questão do esquecimento na internet; a questão do jogo on-line, entre muitas outras situações.

É usual notarmos incoerências e posturas ainda não muito claras nos comportamentos relatados. Sublinhamos aqui alguns aspetos da nossa própria experiência. Vários alunos asseguraram que, na internet, não falavam com desconhecidos para depois assumirem que aceitam pessoas na sua rede social, que não conhecem, a propósito de jogos. Outros defendem querer o seu direito à privacidade, excluindo os pais da sua rede social, ao mesmo tempo que publicam fotografias sem qualquer restrição em termos de visualizações.

É frequente o educador sentir-se pouco à vontade nestas áreas, uma vez que não conhece os novos suportes comercializados e a apropriação que os mais novos fazem desses mesmos suportes. Aqui, sublinhamos a importância de se efetuar uma inversão de perspetiva: em vez de dar ênfase aos suportes tecnológicos, dar-se-ia às práticas e aos que os mais novos querem delas. O procedimento pressupõe o uso de dinâmicas de grupo que permitam conhecer essas práticas em constante modificação para depois recentrar a discussão no que realmente importa: os desafios e invariantes em termos de psicologia do desenvolvimento.

De um certo modo, trata-se de definir uma base educativa que torne o trabalho possível nestas áreas. O modelo do professor deter o saber e partilhá-lo com o aluno

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 19 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

ficou completamente ultrapassado pelas circunstâncias. As modificações tecnológicas são céleres e as plataformas virtuais em constante mutação – este saber rapidamente fica ultrapassado por essas novidades. Assim, urge a utilização de metodologias ativas participativas que permitam o conhecimento local da apropriação social das tecnologias. Interessa conhecer em que medida e de que modo cada comunidade local de jovens utiliza as tecnologias para depois estabelecer um chão seguro para a discussão.

É nesse período de discussão que o dinamizador poderá lançar o debate em relação a dimensões psicológicas que se põem na adolescência, como por exemplo o que se quer na amizade, o que é a intimidade, o que é uma relação afetiva – isto, bem-entendido, para além das especificidades que tentámos abordar um pouco ao longo deste percurso.

### **Balancos**

A criação de um ambiente de aceitação e de comunicação verdadeira que permita que os ensinamentos possam ser trabalhados em conjunto é um dos desafios centrais que deve encimar qualquer ação de promoção da saúde. Trata-se, sobretudo, de não reduzir a intervenção à vertente do conhecimento mas encarar a nossa ação no interior do ciclo CAC – conhecimentos, atitudes e comportamentos – conforme nos ensina Bennett (2002).

A técnica da dinâmica de grupos, se bem conduzida e dirigida a objetivos específicos, pode incentivar que próprios pares se envolvam e corrijam os seus colegas. O ambiente que permita a partilha de práticas abre portas para conhecermos novos comportamentos, novas plataformas e outros territórios virtuais em que os mesmos perigos e decisões têm que ser tomados uma e outra vez.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 20 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Neste trabalho, elencámos áreas a explorar e comportamentos com os quais nos fomos confrontados sem indicarmos respostas. De facto, hesitamos em saber se há respostas definitivas para muitas destas questões. Para nós, o importante é identificarmo-las para depois construir contextos formativos e outros que permitam a identificação de vantagens e desvantagens em determinadas alternativas. Também se nos afigura importante o mapeamento de comportamentos potencialmente perigosos como falar com desconhecidos ou expor demasiados dados pessoais na rede...

Hall & Parson (2001) num interessante estudo de caso e revisão sobre os distúrbios que podem advir do uso excessivo da internet chamam precisamente a atenção para que o uso da internet se constitua como um modo de evitar que o adolescente possa lidar de forma real com as questões inerentes ao seu próprio crescimento e as possa resolver magicamente no virtual ou apenas usar o virtual para se iludir e adiar.

A educação para o uso responsável e saudável das novas tecnologias põe muito em causa a tradicional relação pedagógica, em que de um lado existe o detentor do saber e do outro, os recetores. As tecnologias e os suportes informáticos estão em constante mutação, por isso é bastante provável que os recetores detenham mais informação do que o suposto detentor do saber. Referimo-nos não só à informação relativa a novidades tecnológicas, mas sobretudo às práticas que os mais novos fazem delas.

É nossa tese que esta mudança não deve ser constrangedora. Os educadores devem, através de dinâmicas de grupo, conhecer as práticas, fazer ponderar as vantagens e inconvenientes de cada uma delas. Construir-se-á assim um «chão seguro» em que as velhas questões pedagógicas e existenciais poderão ser recolocadas.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 21 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Ao educador caberá a responsabilidade de criar um contexto certo para que os jovens possam pensar e tomar decisões informadas. Eis o verdadeiro desafio que sempre se põe na educação e que se recoloca a propósito das novas tecnologias.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 22 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

### **Bibliografia**

Abreu, C. N.; Karam, R. G.; Góes, D. S. & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira Psiquiatria*, vol. 2, n.30, p. 156-167.

Albuquerque, P. B. (2011). É preciso levar a memória de trabalho para a escola? Contributo de uma memória limitada para o sucesso académico. In Fiolhais, Carlos (Org.) *Em causa: aprender a aprender*. Lisboa: Fundação Manuel dos Santos.

Anderson, C. A.; Bushman, B. J. (2001). Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Pshysiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of Scientific Literature. *Psychological Science*, Washington D. C.: American Psychological Science, vol.5, n. 12, p. 353-359.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative control on child behavior. *Child Development*, Washington D.C.: The Society for Research in Child Development, n. 37, p. 887-907.

Bennett, P. (2002). *Introdução clínica à psicologia da saúde*. 1ª ed. Lisboa: Climepsi.

Carvalho, A. A.; Moura, A.; Pereira, L. & Cruz, S. (2006). Blogue: uma ferramenta com potencialidades pedagógicas em diferentes níveis de ensino. In *VII Colóquio sobre Questões Curriculares, III Colóquio Luso-Brasileiro*, 2006. Braga: CIED, Universidade do Minho, 2006, p. 635-652.

Castells, M. (1997). *A Galáxia Internet*. Lisboa: Edições Calouste Gulbenkian.

Goggin, G. (2006). *Cell Phone Culture – Mobile technology in everyday life*. 1ª ed. London: Routledge.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 23 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Goldberg, I. (2004) Internet addiction disorder. *Retrieved November, 24*. Disponível em [www.worddocx.com](http://www.worddocx.com). Acesso em: 28 de agosto 2013.

Graeml, K.. S.; Volpi, J. H. & Graeml, A. R. (2004). O impacto do uso excessivo da Internet no comportamento social das pessoas. *Revista Psicologia Corporal*, 5, 1-6.

Hall, A. S. & Parsons, J. (2001). Internet addiction: college student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*; 23, 4, 312-327.

Hargittai, E. (2008). Whose space? Differences Among Users and Non-Users of Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 276-297.

Lucas, G. N. (2012). Mobile Cellular telephones and Children Health. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 1, 41, 1-2.

Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In Paul Mussen & Mavis Hetherington (Orgs.), *Handbook of child psychology, vol. 4. Socialization, personality, and social development*. New York: Wiley.

Murthy, D. M.; Rewatkar, P. M. & Maske, V. D. (2012). A study on the effect of Radio Frequency Emitted by Mobile Phones on Human Body. *International Journal of Scientific Research Publications*, 2, 30, 215-221.

Negreiros, J. (1990). Programas de Prevenção sobre Drogas: Modelos e Resultados. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 6, 41-53.

Negreiros, J. (1991). *Prevenção do Abuso de Álcool e Drogas nos Jovens*. Lisboa: Instituto Nacional de Investigação Científica.

- Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 24 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.
- Nielsen, J. (2006). F-shaped pattern for reading web content. *Alertbox: Current Issues in Web Usability*. Disponível em: <http://www.nngroup.com/articles/f-shaped-pattern-reading-web-content/> Acesso em 17 de julho de 2013.
- Niskar, A. S.; Kiezkak, S. M.; Holmes, A.; Esteban, E.; Rubin, C. & Brody, D. (1998). Prevalence of Hearing Loss Among Children from 6 to 19 years Age: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA - Journal of the American Medical Association*. 14, 279, 1071- 1075.
- Pinheiro, L. de O. (2009). *Cyberbullying em Portugal: uma perspectiva sociológica*. 2009. (Tese Mestrado em Sociologia, Desenvolvimento e Políticas). Braga: Universidade do Minho.
- Sá, E. C.; Junior, M. F.; Rocha, L. E. (2012). Risk Factors for Computer Visual Syndrome (CVS) among Operators of Two Call Centers in São Paulo Brasil. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 41,3368-3374.
- Sissa, G. (1997). *O prazer e o mal - filosofia da droga*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Stiegler, B. (2008). *Télécratie contre la Démocratie*. Paris: Flammarion.
- Subrahmanyam, K.; Reich, S. M.; Waechter, N. & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 420- 433.
- Tran-Thong. (1987). *Estádio e conceito de estágio de desenvolvimento da criança na psicologia contemporânea*. Porto: Edições Afrontamento. 1987.
- Tinoco, R. (2013). *Educação para o uso da internet-uma abordagem através das dinâmicas de grupo*. Lisboa: Bubok. 2013. Disponível em: <http://comum.rcaap.pt/handle/123456789/3678>. Acesso em: 17 de julho de 2013.



- Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 25 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.
- Tinoco, R. (2009). *Nicks e Chats: uma etnografia do virtual*. Porto: Estratégias Criativas.
- Tinoco, R. (2010). Programas de prevenção do consumo de drogas: um logro comunicacional. *A Página de Educação*, 12 VII 2003.
- Tinoco, R.; Pereira de Sousa, N. & Cláudio, D. (2010). A gestão das técnicas de dinâmica de grupo em contextos de promoção da saúde: um mapeamento de competências. *Peritia*, Barreira: Flexicamais, 5, IX.
- Tinoco, R., Cláudio, D., & Pereira de Sousa, N. (2009). *PAS3 - Promoção de Alimentação Saudável no 3º ano*. 2009. Porto: Administração Regional de Saúde, IP. Disponível em <http://comum.rcaap.pt/bitstream/123456789/3546/3/PAS3.pdf>. Acesso em 17 de julho de 2013.
- Wei, R. & Vem-Hwei, L. (2006). Staying connected while on the move: cell phone use and social connectedness. *New Media & Society*, Chicago: Sage Journals, 8, 53-72.
- Yang, S.; Long, B.; Smola, A.; Sadagopan, N.; Zheng, Z. & Zha, H. (2011). Like like alike – Joint Friendship and interest Propagation in Social Networks. *Proceedings of the 20th international conference on World wide web*. New York: Association for Computer Machinery, 537-546.
- Zhou, X.; Xu, Y.; Aaudun, L.; Li, Y. & Cox, C. (2012). The State-of-the Art in Personalized Recommender Systems for Social Networking. *Artificial Intelligence Review*, Philadelphia: Springer, 37, 119-1322.

Tinoco, R. (2018). Para a Construção de um Roteiro Educativo e Preventivo na Área 26 do Uso Saudável das Novas Tecnologias. *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*.

Rui Tinoco, Doutorado em Psicologia

Psicólogo Clínico

ACeS Porto Ocidental – URAP Pólo Miguel Bombarda

Rua Miguel Bombarda nº 234

4059- 377 Porto - Portugal

Site pessoal: <http://ruitinoco.wordpress.com/>