

CRIANÇAS, FAMÍLIAS E TECNOLOGIAS. QUE DESAFIOS? QUE CAMINHOS?

**COORDENAÇÃO |
RITA BRITO E PATRÍCIA DIAS**

**ANO | YEAR
2019.**

**CI
ED.**

Crianças, famílias e tecnologias. Que desafios? Que caminhos?

Coordenação: Rita Brito e Patrícia Dias

Revisão Científica de Catarina Tomás, Tiago Almeida e Dalila Lino.

CIED (Centro Interdisciplinar de Estudos Educacionais)

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Lisboa

2019

ISBN 978-989-8912-09-1

ÍNDICE_

- 8 | **CAPÍTULO 1**
Young Children's engagement with digital technologies in the family context: a case of Lithuania
- 18 | **CAPÍTULO 2**
Learning from screen media in early childhood: a double-edged sword
- 29 | **CAPÍTULO 3**
Defending children's rights: Minding children's privacy and development in light of the General Data Protection Regulation
- 40 | **CAPÍTULO 4**
Pais, filhos e tecnologias digitais móveis: percepções de utilização e critérios para escolha de atividades
- 54 | **CAPÍTULO 5**
Media and ICT as Promoters of School Readiness: Beliefs from Parents and Young Children
- 56 | **CAPÍTULO 6**
Engagement with digital devices in home environment and school readiness in Croatian preschool children
- 81 | **CAPÍTULO 7**
YouTube & young children: research, concerns and new directions
- 93 | **CAPÍTULO 8**
Parental perspectives of children's use of Internet Connected Toys
- 110 | **CAPÍTULO 9**
Antes los nuevos retos educativos: profesorado digitalmente competente

- 122 | **CAPÍTULO 10**
Estimular em casa a vontade de aprender: uma experiência
- 134 | **CAPÍTULO 11**
The challenges to plan and develop pedagogical practices involving digital written culture in childhood education
- 150 | **CAPÍTULO 12**
Young children's agency in their digital media use in the sociocultural contexts of homes: a case study from Finland
- 171 | **CAPÍTULO 13**
“Não há parentalidades perfeitas” – caminhos e desafios do digital no dia a dia das famílias modernas
- 184 | **CAPÍTULO 14**
e-famílias: o impacto das TIC na vida contemporânea de famílias com crianças
- 198 | **CAPÍTULO 15**
A importância da auto-regulação do comportamento online nas crianças da Geração Cordão
- 210 | **CAPÍTULO 16**
Aprendiendo con robots en edades tempranas

e-Famílias: O impacto das TIC na vida contemporânea de famílias com crianças

Joana Carvalho

FPCEUC - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra CES - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra

Rua do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra

joanasofiacarvalho@gmail.com

Rita Francisco

Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa, Palma de Cima

1649-023 Lisboa

ritafrancisco@fch.lisboa.ucp.pt

Ana P. Relvas

FPCEUC - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de

Coimbra

CES - Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra

Rua do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra

aprelvas@fpce.uc.pt

Escola Superior de Educação de Lisboa

sandra_c_cardoso@hotmail.com

Resumo

Hoje, as crianças nascem rodeadas de tecnologia e utilizam-na, diariamente, acedendo ao mundo com a ponta dos dedos. Mas se por um lado as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) são uma janela de oportunidades, por outro expõem crianças e famílias a uma multiplicidade de riscos. Para avaliar o impacto das TIC no contexto familiar, 179 indivíduos (23-47 anos) pertencentes a famílias com filhos até aos oito anos, responderam a um questionário sobre a utilização das TIC (QUTIC) e sobre o funcionamento familiar (SCORE-15). Os resultados revelaram que as TIC são sobretudo utilizadas para contactar com familiares distantes (91%), porém, discussões sobre o tempo despendido com as TIC (67%) e falta de limites entre a vida familiar e profissional/escolar (47%) foram os maiores problemas evidenciados. Estes problemas acarretam dificuldades na interação dos membros das famílias, sobretudo ao nível da dimensão dos recursos familiares, isto é, das capacidades da família para gerir problemas quotidianos e adaptar-se a mudanças ($r = .360$, $p < .01$). O presente estudo permitiu conhecer o tipo de utilização das TIC realizado pelos participantes, as suas perceções sobre o impacto das TIC nas dinâmicas familiares, bem como compreender melhor a complexidade destas relações.

Palavras chave: Tecnologias de informação e comunicação; Funcionamento familiar; Família com filhos até 8 anos.

Introdução

Ao longo das últimas duas décadas, as tecnologias de informação e comunicação (TIC), que incluem plataformas de hardware e software adaptáveis e interoperáveis (Bacigalupe & Lambe, 2011), difundiram-se pela sociedade e encontraram um lugar significativo na esfera da vida familiar (Livingstone, Mascheroni, Ólafsson, & Haddon, 2014). As crianças na contemporaneidade nascem rodeadas de tecnologia e utilizam-na ativamente através de uma variedade de dispositivos, recriando formas de comunicação e lazer, enquanto acedem ao mundo com a ponta dos dedos (Dias & Brito, 2016; Lepičnik-Vodopivec & Samec, 2013).

A influência das TIC no funcionamento das famílias

Decorrente dos rápidos avanços tecnológicos e da inclusão das TIC no contexto familiar, tem-se assistido a mudanças sem precedentes no funcionamento familiar (Carvalho, Francisco, & Relvas, 2015; Hertlein, 2014). Hoje em dia é improvável não se utilizar o telemóvel para avisar um filho de que chegaremos mais tarde ao seu encontro ou abdicarmos de estabelecer contacto com familiares através de videoconferência. Mas, concretamente, que alterações têm as TIC provocado no funcionamento das famílias?

Alguns estudos ressaltam a diminuição do tempo passado em família (Nie, 2001), a probabilidade de maior distanciamento afetivo entre os membros da mesma família (Bran Piedrahita et al., 2016) e a possibilidade de ocorrência de conflitos intergeracionais (Mesch, 2006a,b). Estes conflitos surgem frequentemente face à elevada frequência de utilização da internet para fins de entretenimento pelos filhos (Mesch, 2006a) e ao fenómeno da *cultura de quarto*, onde os filhos se isolam em atividades *online* com amigos (Mesch, 2006a,b), dificultando o exercício da parentalidade, por vezes, sem modelo referencial face às TIC (Plowman, McPake, & Stephen, 2010). Adicionalmente, as TIC são consideradas como facilitadoras da perda de controlo sobre as interações, permeando situações de adição às TIC (Young & Nabuco de Abreu, 2011) e de diluição de limites entre as esferas pública e privada (Mesch, 2006b), não só pela comodidade de hoje se poder trabalhar a partir de casa (Wajcman, Rose, Brown, & Bittman, 2010) mas também pela facilidade com que se publicam dados privados (Livingstone et al., 2014). No seu reverso, dada a facilitação da gestão diária de atividades em tempo real através de múltiplos dispositivos móveis (Devitt & Roker, 2009; Stern & Messer, 2009), as TIC permitem também um aumento do tempo em família, por vezes através da partilha de atividades online (Plowman et al., 2010). Vários estudos têm mesmo demonstrado que as TIC passaram a representar um veículo facilitador na manutenção de relações à distância, onde a família pode tornar-se virtualmente presente e assegurar a identidade familiar (Bacigalupe & Lambe, 2011; Stern & Messer, 2009).

Em suma, introduzidas no contexto familiar, as TIC têm implicado mudanças não só nos estilos de comunicação, na adoção de novas linguagens e na qualidade relacional entre os membros da família, como também têm contribuído para a redefinição de regras, limites e papéis familiares (Carvalho et al., 2015; Hertlein, 2014), podendo mesmo ser consideradas um novo subsistema familiar (Johnson & Puplampu, 2008). No entanto, os resultados são inconsistentes relativamente à influência que estas provocam no contexto familiar, funcionando como duas faces da moeda, pois, se por um lado são uma janela de oportunidades, por outro expõem crianças e famílias a uma multiplicidade de riscos (Livingstone et al., 2014).

Famílias Portuguesas com filhos até aos oito anos e a utilização de TIC

Desde o nascimento do primeiro filho à sua entrada na escola, a família passa por um conjunto de reorganizações, sobretudo, através da definição de papéis parentais/filiais e do reajustamento de limites do novo sistema familiar face ao exterior (Relvas, 1996). Ora se às novas tarefas que se colocam a estas famílias forem adicionadas as TIC, a equação parece ganhar resultados surpreendentes, pois as famílias com crianças são consideradas mais tecnológicas, encontrando-se mais conectadas do que famílias que não têm filhos (Dias & Brito, 2016; INE, 2017). Pesquisas realizadas recentemente em Portugal revelam que nas residências de crianças dos três aos oito anos há pelo menos um televisor (99%), um telemóvel (92%), um computador portátil (70%) e um tablet (68%), dispostos nos espaços comuns da casa e ao alcance das crianças, fazendo parte das suas rotinas diárias (Ponte, Simões, Batista, Jorge, & Castro, 2017). Estudos revelam que, independentemente do nível socioeconómico (NSE), as famílias têm acesso aos mesmos meios digitais (Dias & Brito, 2016), verificando-se um aumento da qualidade e quantidade destes nas famílias com um NSE mais elevado (Brito, 2017). Outros estudos reportam que crianças de NSE mais elevado utilizam mais internet, enquanto as de condição escolar mais baixa possuem mais aparelhos digitais (Ponte et al., 2017). Entre os pais, 80% são internautas, fazendo o acesso à rede através de casa (96%), ao passo que 38% das crianças até aos oito anos acede à internet, sendo o tablet o dispositivo mais utilizado (63%). Este parece figurar mais como “*babysitter*” (enquanto os adultos estão ocupados com outras tarefas) do que como promotor de atividades de aprendizagem ou de interação familiar (Dias & Brito, 2016; Ponte et al., 2017). Este cenário pode ser permeável à ocorrência de situações problemáticas, como o acesso a conteúdos inadequados para a idade (Livingstone et al., 2014). Estudos recentes revelam que os pais supervisionam mais o comportamento dos filhos em relação ao tempo e aos conteúdos acedidos na televisão, mas relativamente a outras TIC, consideram ser cedo para se preocuparem com perigos *online* (Dias & Brito, 2016) ou revelam uma fragilidade nas suas competências digitais de observação e controlo, receando a possibilidade de estranhos contactarem com os filhos (Ponte et al., 2018). As crianças parecem saber mais sobre meios digitais do que os pais pensam e tendem a explorar os dispositivos sozinhas, sem qualquer treino específico (Plowman et al., 2010). E se por um lado parece assustador, por outro, estes filhos estão a ter a possibilidade de redescobrirem novas capacidades, uma vez que as TIC se revestem de um enorme potencial no desenvolvimento das crianças (Lepičnik-Vodopivec & Samec, 2013; Ponte et al., 2018), promovendo novas formas de aprendizagem, criatividade e comunicação (Brito, 2016).

A investigação relativa à temática da utilização de tecnologias em

contexto familiar tem vindo a aumentar nas últimas décadas, sobretudo com crianças a partir dos nove anos de idade (e.g., EU Kids online) mas os estudos com crianças mais novas e o seu impacto no funcionamento familiar global são ainda reduzidos (Carvalho et al., 2015). Assim, este estudo pretendeu dar resposta às seguintes questões: a) Quais os padrões de utilização das TIC pelos pais de crianças até aos oito anos? b) Como é que os pais de destas crianças percebem o impacto da utilização das TIC no contexto familiar? e c) Qual a relação entre a percepção do impacto das TIC na família e o funcionamento familiar?

Metodologia

O presente estudo faz parte de uma investigação mais alargada, que pretende avaliar a interação entre a utilização das TIC e a dinâmica familiar, em diferentes etapas do ciclo de vida familiar (Carvalho, Fonseca, Francisco, Bacigalupe, & Relvas, 2016). Os dados foram recolhidos através da plataforma *LimeSurvey* mediante a partilha do *link* de acesso, entre outubro de 2016 e março de 2018, com recurso ao método de bola de neve.

Com o objetivo de avaliar o impacto das TIC no funcionamento de famílias com filhos até aos oito anos, fez-se um recorte da amostra total ($N = 1326$). Assim, a amostra do presente estudo é constituída por 179 indivíduos entre os 23 e os 47 anos de idade ($M = 35.5$; $DP = 4.8$), maioritariamente mães (70%), de nível socioeconómico médio (59%) e residentes nas regiões Centro (42.5%) e Área Metropolitana de Lisboa (34.1%). As famílias dos participantes são maioritariamente famílias nucleares intactas (86.7%) e constituídas por um filho (50%) ou dois (46%). Para além de um questionário de dados sociodemográficos, os participantes responderam a um questionário sobre a utilização das tecnologias de informação e comunicação (QUTIC) e outro sobre o funcionamento familiar (Systemic Clinical Outcome Routine Evaluation; SCORE-15). O QUTIC (Carvalho, Francisco, Bacigalupe, & Relvas, 2018), baseado num instrumento que avalia a forma como os terapeutas familiares percebem o impacto das TIC nas famílias que acompanham (SEFT; Bacigalupe, Camara & Buffardi, 2014), pretende caracterizar o padrão de utilização das TIC pelo respondente (tipo de TIC utilizadas, frequência, finalidade e contexto do seu uso), bem como avaliar a percepção individual do impacto das TIC no contexto familiar e das situações problemáticas vivenciadas no contexto familiar decorrentes do seu uso. O SCORE-15 (Stratton, Bland, Janes, & Lask, 2010; versão portuguesa de Vilaça, Sousa, Statton, & Relvas, 2014) avalia diversos aspetos do funcionamento familiar (forma como as interações familiares são vivenciadas) sensíveis à mudança terapêutica, através das dimensões da Comunicação (padrão comunicacional estabelecido), Dificuldades (fragilidades que a família possui) e Recursos Familiares (capacidades para se adaptar a novas circunstâncias e gerir dificuldades quotidianas).

Resultados e Discussão

Padrão de utilização das TIC pelos pais de crianças até aos oito anos

Segundo os dados da pesquisa, as atuais famílias Portuguesas com filhos até aos oito anos de idade que integram a amostra são claramente famílias digitais, vivendo rodeadas de tecnologia. Conforme ilustra a Figura 1, cerca de 90% dos pais e mães de crianças até aos oito anos utiliza diariamente uma grande diversidade de TIC (internet, email, redes sociais, computador portátil e smartphone), sendo a internet utilizada praticamente pela totalidade dos participantes. Apesar de o tablet ser identificado por alguns autores como o dispositivo mais utilizado por crianças até aos oito anos (Dias & Brito, 2016), não consta na lista das cinco TIC mais utilizadas pelos pais do nosso estudo, remetendo para a possibilidade deste ser efetivamente utilizado como “babysitter” e estar a ser escamoteado o seu potencial de interação familiar (Dias & Brito, 2016).

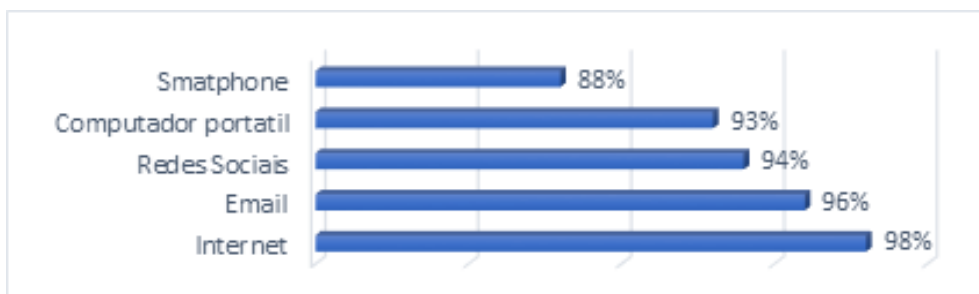


Figura 1. Percentagem das principais TIC utilizadas pelos pais.

A caracterização da utilização média das TIC mais utilizadas por estas famílias encontra-se na Tabela 1, considerando o tempo de utilização, o contexto e a finalidade.

Tabela 1

Utilização média de TIC em função da frequência, contexto e finalidade

TIC	Frequência diária	Contexto	Finalidade
Internet	1-3h	sala	informação
Email	1-3h	sala	profissional
Redes sociais	30-60min	sala	entretenimento
Computador portátil	3-6h	sala	profissional
Smartphone	1-3h	mobilidade	comunicação e entretenimento

Nota. h = horas; min = minutos.

Excetuando o smartphone, que é sobretudo utilizado em contexto de mobilidade, a sala surge como o denominador comum da utilização das principais TIC. O computador portátil e o email são ambos acedidos na sala com fins profissionais e/ou académicos. A possibilidade de se trabalhar a partir de casa talvez possa explicar, em parte, a elevada frequência (47%) de problemas de ausência de limites entre a vida familiar e profissional que as famílias desta amostra assinalam (Stevenson, 2011; Wajcman et al., 2010).

Impacto das TIC no contexto familiar

Conforme mostra a Figura 2, as TIC são percecionadas por estas famílias como responsáveis pela *redução do tempo passado em família* (67.1%). A literatura científica aponta a diminuição deste tempo (Nie, 2001) quando as atividades *online* não são partilhadas entre os membros da família e o tempo despendido com estas não se reverte noutra atividade. Assim, e dado que a maioria das TIC é utilizada na sala, podemos estar perante famílias reunidas presencialmente, virtualmente ligadas com elementos, geograficamente distantes mas desconectados uns dos outros na mesma casa. Simultaneamente, as TIC são percecionadas como um veículo *facilitador das mudanças ao longo do tempo* (71.7%) e *das relações entre gerações* (58.9%). Parece reforçar-se a ideia de que o computador se tornou o novo álbum de família quando crianças crescem ao lado de fotografias suas partilhadas em redes sociais (Ponte et al., 2017). Ressalta-se ainda que as TIC parecem contribuir para o fortalecimento dos laços familiares, especialmente, nas relações à distância (Bacigalupe & Lambe, 2011; Stern & Messer, 2009).

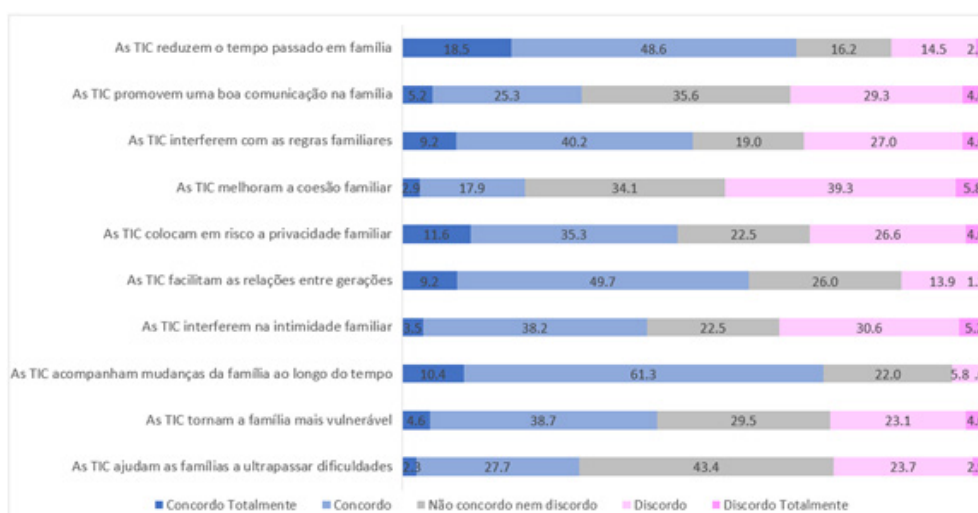


Figura 2. Perceção do impacto das TIC no contexto familiar.

De acordo com a tabela 3, reproduzida abaixo, o *contacto e troca de informações com pessoas estranhas por parte dos menores* é o problema mais reportado e que parece ser revelador do nível de consciência e do receio que esses pais têm dos riscos a que as TIC os expõem (Livingstone et al., 2014; Ponte et al., 2018). As *discussões sobre o tempo de utilização das TIC* e a possibilidade de ocorrência de situações de *dependência da internet, dos videojogos ou do telemóvel*, são dois perigos interligados e que podem ser apontados em duas direções. Não só o tempo excessivo e o risco de adição às TIC (Young & Nabuco de Abreu, 2011) por parte dos filhos podem desencadear respostas emocionais disruptivas nestes (Ponte et al., 2017) e, conseqüentemente, despoletar conflitos intergeracionais (Mesch, 2006a), como os pais que apresentam estas condutas podem condicionar a qualidade relacional com os filhos e revelar-lhes um modelo parental desadequado ao seu desenvolvimento (Bran Piedrahita et al., 2016). Em contraponto, a grande maioria destas famílias aponta que as TIC são essencialmente utilizadas para o *contacto com familiares distantes* (91%), permitindo-lhes assegurar a identidade familiar através da presença virtual (Bacigalupe & Lambe, 2011), e para a *gestão das atividades quotidianas* (83%) (Devitt & Roker, 2009; Stern & Messer, 2009), o que evidencia o impacto positivo que as TIC têm nestes contextos familiares.

Tabela 3

Principais problemas assinalados com o uso das TIC

Problemas	%
Contacto e troca de informações com pessoas estranhas por parte dos menores	75
Discussões sobre o tempo de utilização das TIC	67
Falta de limites entre a vida familiar e profissional/académica-escolar	47
Dependência da internet, dos videojogos ou do telemóvel	37
Acesso a conteúdos desadequados à idade (ex., violentos, pornografia) pelos menores	24
Crianças isoladas nos seus quartos a utilizar as TIC	16
Existência de problemas de saúde física por utilização das TIC (ex., lesões)	14
Infidelidade online	6

Relação entre percepção do impacto das TIC na família, problemas associados ao seu uso e funcionamento familiar

A Tabela 4 apresenta os resultados da análise de correlações entre a variável sociodemográfica (NSE), o número de TIC utilizadas, o número de problemas identificados e os resultados da escala de funcionamento familiar (resultado global e dimensões: recursos, comunicação e dificuldades).

Tabela 4
Correlações entre as principais variáveis

	Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
1.	NSE	-						
2.	TIC	.200**	-					
3.	Problemas	.015	.072	-				
4.	Recursos	.036	-.041	.360**	-			
5.	Comunicação	-.222**	-.124	.248**	.427**	-		
6.	Dificuldades	-.249**	-.191*	.220**	.460**	.795**	-	
7.	F. Familiar	-.184*	-.142	.318**	.716**	.897**	.903**	-

Nota. NSE = *Nível socioeconómico*; TIC = *Número de TIC utilizadas*; Problemas = *Número de problemas*; Recursos = *dimensão recursos*; Comunicação = *dimensão comunicação*; Dificuldades = *dimensão dificuldades*; F. Familiar = *funcionamento familiar global*. * $p < .05$, ** $p < .01$

O elevado número de tecnologias que cada família possui e utiliza parece estar diretamente relacionado com o NSE, o que corrobora em parte a literatura (Brito, 2017). O NSE parece ainda estar associado a melhores níveis de comunicação e a menores dificuldades no funcionamento das famílias, talvez face ao maior número de dispositivos disponíveis e aos benefícios que as famílias retiram da sua utilização (Devitt & Roker, 2009; Stern & Messer, 2009).

Ao maior número de problemas relacionados com o uso das TIC associa-se um pior funcionamento familiar. Em particular, os problemas relacionam-se com níveis mais disfuncionais de comunicação, com percepção de maior sobrecarga de dificuldades e menos recursos para fazer face às mesmas. Dado que a situação problemática mais assinalada é a possibilidade de estranhos contactarem com os filhos e que, adicionalmente, alguns destes pais carecem de um modelo de parentalidade face às TIC (Plowman et al., 2010), é perceptível como esta realidade pode causar flutuações consideráveis no funcionamento destas famílias (e.g., conflitos intergeracionais) (Mesch, 2006b).

Conclusão

Mais do que um cenário tendencialmente pessimista que a literatura científica tende a ilustrar sobre a influência das TIC no funcionamento das famílias (Bacigalupe et al., 2014), os resultados do presente estudo parecem apontar para um jogo dinâmico e integrador de forças positivas e negativas nesta interação, às quais as famílias se vão adaptando e funcionando de forma eficaz.

A rapidez com que a tecnologia avança, a par da precocidade com que as crianças começam a manusear dispositivos digitais, impõe que os pais tenham consciência desta realidade e que se atualizem para poderem acompanhar os filhos nesta utilização, de forma a que estes obtenham um nível de familiaridade para as utilizar de forma responsável, independente (Plowman et al., 2010) e com um propósito na sua vida (Dias & Brito, 2016; Lepičnik-Vodopivec & Samec, 2013). Neste sentido, é importante que os pais utilizem conjuntamente com os filhos dispositivos como o tablet, fomentando o seu potencial de aprendizagem e interação, mantendo um canal de comunicação com os filhos, privilegiando o conhecimento das atividades que estes encetam *online* e os encorajem a falarem sobre problemas que encontrem. Assim, é fundamental que optem pela negociação de regras e limites familiares face à utilização das TIC, em alternativa a medidas puramente restritivas (Livingstone et al., 2014; Ponte et al., 2018).

Por último, sendo esta etapa do ciclo vital caracterizada pela abertura ao exterior, a comunicação escola-família pode também ter aqui um papel relevante na promoção de uma utilização efetiva, segura e responsável das TIC pelas crianças (Dias & Brito, 2016), sustentada a montante por uma agenda de informação e formação parental em competências digitais (Livingstone et al., 2014; Ponte, 2018), que deveria ser uma prioridade na definição de políticas nacionais.

Referências

- Bacigalupe, G., Camara, M., & Buffardi, L. E. (2014). Technology in families and the clinical encounter: Results of a cross-national survey. *Journal of Family Therapy*, 36(4), 339-358. doi:10.1111/1467-6427.12042
- Bacigalupe, G., & Lambe, S. (2011). Virtualizing intimacy: Information communication technologies and transnational families in therapy. *Family Process*, 50(1), 12-26. doi:10.1111/j.1545-5300.2010.01343.x
- Bran Piedrahita, L., Romero Ruíz, K., Echeverri Sánchez, L., Peña Plata, J., Vásquez Giraldo, S., Aguilera Cardona, M., ... Valencia Arias, A. (2016). Information and communication technologies influence on family relationship. *Global Journal of Health Science*, 9(6), 204-213. doi:10.5539/gjhs.v9n6p204
- Brito, R. (2017). *Família.com Famílias, crianças (0-6) e tecnologias digitais*. Covilhã: LabCom.IFP, Edições.
- Carvalho, J., Fonseca, G., Francisco, R., Bacigalupe, G., & Relvas, A. P. (2016). Information and communication technologies and family: Patterns of use, life cycle and family dynamics. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 6(1), 240. doi:10.4172/2161-0487.1000240
- Carvalho, J., Francisco, R., Bacigalupe, G., & Relvas, A. P. (2018). *Questionário de utilização das tecnologias de informação e da comunicação* (versão para investigação). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108. doi:10.1016/j.chb.2014.11.037
- Devitt, K., & Roker, D. (2009). The role of mobile phones in family communication. *Children & Society*, 23, 189-202. doi:10.1111/j.1099-0860.2008.00166.x

Dias, P., & Brito, R. (2016). *Crianças (0 aos 8 anos) e tecnologias digitais*. Centro de Estudos de Comunicação e Cultura. Retirado de http://cecc.fch.lisboa.ucp.pt/images/site/Book_Crianças_e_Tecnologias_Digitais.pdf

Hertlein, K. M. (2014). *Digital dwelling : Technology in couple and family relationships*, 61, 374–387. doi:10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x

INE (2010). Informação estatística. Retirado de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=281439920&DESTAQUESmodo=2

Johnson, G. M., & Puplampu, K. P. (2008). Internet use during childhood and the ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 34(1), 19-28. doi:10.21432/T2CP4T

Lepičnik-Vodopivec, J. & Samec, P. (2013). The presence of information communication technology in the four year old children's home environment. *International Journal of Arts and Commerce*, 2(11), 41-46.

Livingstone, S., Mascheroni, G., Ólafsson, K., & Haddon, L. (2014). *Children's online risks and opportunities: Comparative findings from EU Kids Online and Net Children Go Mobile*. Retirado de http://eprints.lse.ac.uk/60513/1/_lse.ac.uk_storage_LIBRARY_Secondary_libfile_shared_repository_Content_EU Kids Online_EU Kids Online-Children%27s online risks_2014.pdf

Mesch, G. S. (2006a). Family characteristics and intergenerational conflicts over the Internet. *Information, Communication & Society*, 9(4), 473-495. doi:10.1080/13691180600858705

Mesch, G. S. (2006b). Family relations and the internet: Exploring a family boundaries approach. *Journal of Family Communication*, 6(2), 119–138. doi:10.1207/s15327698jfc0602_2

Nie, N. H. (2001). Sociability, interpersonal relations, and the internet. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420–435. doi:10.1177/00027640121957277

Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood? Young children and technology in the home. *Children and Society*, 24(1), 63–74. doi:10.1111/j.1099-0860.2008.00180.x

Ponte, C., Simões, J., Batista, S., Castro, T., & Jorge, A. (2017). Crescendo entre ecrãs: *Usos dos média por crianças (3-8 Anos)* - Relatório final. ERC – Entidade Reguladora para a Comunicação Social. Retirado de <https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/crescendo-entre-ecras.pdf>

Ponte, C., Jorge, A., Almeida, A.N., Basílio, A., Zaman, B., Simões, J.A., ... Ramos, V. (2018). *Crianças (3-8 anos) e ecrãs*. ERC – Entidade Reguladora para a Comunicação Social. Retirado de <http://www.erc.pt/documentos/Boomdigital/mobile/index.html#p=1>

Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família*, perspetiva sistémica. Porto: Afrontamento.

Stern, M. J., & Messer, C. (2009). How family members stay in touch: A quantitative investigation of core family networks. *Marriage and Family Review*, 45(7-8), 654–676. doi:10.1080/01494920903224236

Stevenson, O. (2011). From public policy to family practices: Researching the everyday realities of families' technology use at home. *Journal of Computer Assisted Learning*, 27(4), 336-346. doi:10.1111/j.1365-2729.2011.00430.x

Stratton, P., Bland, J., Janes, E., & Lask, J. (2010). Developing an indicator of family function and a practicable outcome measure for systemic family and couple therapy: the SCORE. *Journal of Family Therapy*, 32, 232-258. doi:10.1111/j.1467-6427.2010.00507.x

Vilaça, M., Sousa, B., Stratton, P., & Relvas, A. P. (2015). The 15-item systemic clinical outcome and routine evaluation (SCORE-15) scale: Portuguese validation studies. *The Spanish Journal of Psychology*, 18, 1-10. doi: 10.1017/sjp.2015.95.

Wajcman, J., Rose, E., Brown, J. E., & Bittman, M. (2010). Enacting virtual connections between work and home. *Journal of Sociology*, 46(3), 257–275. doi:10.1177/1440783310365583

Young, K. S., & Nabuco de Abreu, C. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: Wiley & Sons.

A importância da autorregulação do comportamento online nas crianças da Geração Cordão

Ivone Patrão

ISPA-Instituto Universitário

(Applied Psychology Research Center Capabilities and Inclusion (APPsy- CI)

R. Jardim do Tabaco 34, 1149-041 Lisboa

ivone_patrao@ispa.pt

Resumo

A gestão do comportamento online é hoje em dia um desafio para qualquer família, por implicar a gestão do comportamento do adulto, enquanto modelo, e das crianças e jovens, com adequação de acordo com o género e a idade. As famílias já estão habituadas a gerir outro tipo de comportamentos, onde conquistam uma aprendizagem da autorregulação, que implica o estabelecimento de regras e limites coerentes e exequíveis. São exemplo disso, as regras relativas à alimentação, à segurança rodoviária, e à higiene do sono. Nestas temáticas já muita investigação foi feita em diferentes áreas do saber, ainda que seja tema de debate para muitas famílias, sobretudo as de primeira viagem com um filho, encontram muitas propostas, com dados de eficácia, de como se deve fazer. Na área da gestão saudável do comportamento online, não só as famílias ainda não têm adultos que tiveram essa experiência desde a primeira infância, como muitas vezes os próprios adultos têm dificuldade na autorregulação desse comportamento. Apresentam-se dados de intervenção com famílias e discute-se a necessidade de existir uma intervenção na comunidade alargada, com foco na promoção da gestão de um comportamento online saudável desde a primeira infância, que deve estar para além dos ecrãs.

Palavras Chave: Comportamento Online; Dependências; Autorregulação; Famílias.

INTRODUÇÃO

Este pode ser um exemplo de um diálogo numa família da presente década, com filhos de diferentes faixas etárias (crianças pequenas e adolescentes):

Filha: Mãe, o que é que eu vou fazer?

Mae: Podes ir brincar com teus brinquedos...

Filha: Oh não! Eu quero jogar no Tablet...

Mãe: Hoje não! Já estiveste ontem muito tempo...

Filha: Mas o mano está sempre no Computador...não é justo!

A relação com as tecnologias de informação e comunicação (TIC) é um grande desafio para as famílias, pelas regras e limites que têm de gerir, e sem muita experiência, ficam entregues, muitas vezes, à indefinição e ao conflito. É grande o desafio de gestão dos comportamentos online em família. Num estudo recente com pais portugueses conclui-se que em média os pais de crianças e jovens começaram a usar a Internet aos 24 anos (Patrão & Fernandes, 2018). Este dado alerta desde logo para a necessidade de se pensar no fosso geracional quanto à experiência de acesso e uso da Internet pelos mais velhos, que é completamente diferente do acesso e uso da internet pelas crianças e jovens.

Neste capítulo apresentam-se perfis de risco, que se relacionam com uma maior dificuldade de gerir o uso da tecnologia diariamente, e consequentemente a intervenção que se pode realizar, quer seja do âmbito preventivo, quer seja do âmbito clínico, na ajuda direta às famílias e comunidade alargada.

A Geração Cordão

A geração cordão (Patrão, 2017) é aquela que não consegue desligar das tecnologias, e desenvolver uma socialização mista (virtual e face a face). Nela incluem-se indivíduos de diferentes gerações – crianças, jovens e jovens adultos. Incluem-se os indivíduos das gerações denominadas sociologicamente de X e Y, que embora sejam já adultos ou jovens adultos, assumem a tecnologia como atividade principal na sua vida diária. E incluem-se os indivíduos das novas gerações Z e Alpha, que são bebés, crianças e jovens de hoje em dia, considerados por alguns autores como nativos digitais, e que face à sua relação com as TIC encontram vários desafios para que possam realizar um desenvolvimento saudável a todos os níveis.

Ao estarem ligados a dois cordões em permanência – a internet e a família – sem laçarem esses dois cordões, ou seja, sem apresentarem outros interesses, sem cumprir as tarefas da adolescência (socialização com os pares e autonomia), poderão desenvolver um comportamento que pode ir desde o uso excessivo das TIC até a uma dependência online.

Regulação do comportamento online

A regulação e a autorregulação do comportamento online está na base dos vários desafios da geração cordão, que passam pela: a) dependência emocional das TIC, que funcionam como estratégia, muitas vezes a única, para regular o estado emocional de bebés, crianças e jovens; b) dificuldade na comunicação com o outro, sobre o que pensam e sentem, pela dedicação aos ecrãs; c) dificuldade no desenvolvimento de competências sociais, uma vez que se dá primazia à socialização digital em detrimento da presencial, privilegiando-se assim a resposta em diferido; d) dificuldade na autonomia, que passa a ser mais tardia, e por isso assiste-se aos pais a fazerem as atividades dos filhos, como seja, por exemplo, a inscrição num curso na universidade; e) e a dependência económica dos pais, pela indefinição de um projeto académico e/ou profissional, que se arrasta no tempo.

Este cenário espelha o risco para o saudável desenvolvimento a que se expõe crianças e jovens, estando por base a dificuldade de regular emoções e comportamentos. Perdem-se os anos áureos para realizar essa tarefa e passar da regulação estritamente externa, para a autorregulação. Os jovens não têm de cortar com a família, nem com o que vivem online. Antes precisam de conquistar competências que permitam a sua regulação emocional e social, para que consigam delinear o seu projeto de vida, que pode e deve incluir a tecnologia, para estarem integrados na sociedade. Uma percentagem de jovens vai necessitar de ajuda, por ter os critérios das dependências online, e para esses é necessário disponibilizar uma ajuda específica, que deve ser mista – individual e familiar (Patrão et al., 2016).

Perfis de risco em crianças e jovens

Os dados em amostras portuguesas de jovens entre os 12 e os 30 anos identificam uma oscilação entre os 20% e os 25% com adição à internet, sobretudo dos jogos online e das redes sociais. Estes dados indicam que a maioria dos jovens não apresenta uma dependência online, e em comparação com amostras, sobretudo da Ásia, a percentagem de dependência online é inferior (Patrão et al., 2016) e, não obstante isso, é necessário olhar para os jovens em risco e com consumo excessivo das TIC, de forma a por um lado desenvolver uma linha de intervenção preventiva e outra curativa.

As dependências online em jovens estão relacionadas positivamente de forma significativa com a sintomatologia depressiva e ansiosa, o isolamento social, a impulsividade, a baixa autoestima, as alterações do sono, a deficiente rede de suporte social/emocional, o baixo autocontrolo, o

uso de álcool e substâncias e o baixo desempenho académico (Patrão, Machado, Aires, & Leal, 2015; Patrão, 2016; Patrão, Machado, & Leal, 2016; Patrão, 2018).

A geração cordão tem, assim, um duplo desafio. Por um lado, autonomizar-se do ponto de vista emocional, social e económico da família de origem e desenvolver um projeto de vida suficiente. Por outro lado, gerir a ligação a outro cordão – a internet. O desafio é o mesmo: gerir uma ligação de forma saudável; gerir os espaços e os tempos que estão ligados; gerir as partilhas do que é público, e também do que é privado; gerir com quem se fala, o quê, quando e onde (Patrão, 2017).

Num estudo com 3000 jovens (Média de idades= 17.6; $DP= 5.34$) em que a maioria é do género masculino (59.9%), pertencem ao ensino básico (2º e 3º ciclos) (71.7%), vivem num meio predominantemente urbano (68.7%), nunca ficaram retidos em nenhum ano de escolaridade (67.4%), não têm uma relação de compromisso (65%) e não praticam atividade física fora das atividades escolares (51%), foi possível traçar perfis de risco, de acordo com o género, que se apresenta de seguida (Quadro 1) (Patrão, 2016).

Quadro 1.

Perfis de Risco para o desenvolvimento de dependência online de acordo com o género

Perfis de Risco	Perfil – Rapazes	Perfil Raparigas
Início de acesso à Internet *		
Acesso a Dispositivos Móveis*	5-8 anos	
Facilitado	5-8 anos	
Facilitado		
Média horas online por dia**	6 horas	6 horas
Preferências Online	Jogos Online	Redes Sociais
Consideram-se dependentes da Internet	Sim	Sim
Níveis Superior UPI	Sim	Sim
Utilizam a Internet para lidar com problemas emocionais	Sim	Sim
Alterações de Humor, no Sono, no Bem-estar Psicológico e no Funcionamento Familiar	Sim	Sim

*sem controlo parental; ** contabilizados o número de horas na escola, em espaços públicos e em casa

Não há diferenças significativas entre os géneros. As preferências online são a única característica que distingue rapazes (jogo online) e raparigas (redes sociais).

Um dos aspetos preocupantes é o acesso facilitado aos dispositivos móveis e a idade (entre os 5 e os 8 anos) que começam a usar as TIC, mas sem supervisão parental.

Alguns estudos alertam para o facto dos estilos parentais mais permissivos e a falta de coesão familiar se encontrarem relacionados com a presença de uma dependência online em jovens (Gunuc & Dogan, 2013; Gündüz & Sahin, 2011; Kalaitzaki & Birtchnell, 2014; Li, Dang, Zhang, Zhang, & Guo, 2014). Dados recentes, ainda não publicados, numa amostra de jovens portugueses (12 a 18 anos), indicam que os jovens que apresentam uma dependência online têm dificuldades na autorregulação dos seus comportamentos e têm uma perceção do estilo parental como permissivo e/ou autoritário.

Tisseron (2013) alerta para uma regra de utilização das tecnologias de acordo com a idade. Advoga que a televisão só deve ser introduzida aos 3 anos; os jogos offline (e.g. PlayStation) aos 6 anos; a Internet a partir dos 9 anos; e as redes sociais aos 12 anos, com vigilância parental. Estas indicações estão longe de ser seguidas, visto que cada vez é mais comum assistir-se a crianças em idade de frequência do pré-escolar a navegar na internet sem supervisão parental adequada, do ponto de vista do conteúdo e do tempo de permanência em relação com as TIC.

Neste sentido, há muito para desenvolver com os pais, especialmente ao nível da promoção da gestão saudável do comportamento online de todos, o que implica englobar cada comunidade, conjugando os contextos: familiar, escolar e social de cada criança e jovem. Não haverá mudança de comportamentos, só pela passagem de informação do uso correto das TIC. Em diferentes áreas da saúde, já se percebeu que a mudança do comportamento está para além da passagem da informação - por exemplo a adesão a uma dieta alimentar, só acontece quando o indivíduo se encontra, de acordo com o modelo transteórico da mudança de comportamento, numa fase de contemplação da mudança (Ribeiro, 2005).

Família: O Modelo presencial e virtual

Da experiência clínica com famílias, numa análise qualitativa, percebe-se que as famílias estão preocupadas com o uso excessivo das TIC por parte dos filhos. Falam do uso excessivo das aplicações, jogos, redes sociais, visitas a sites, da permanência do contacto, da dependência de ser e existir só dessa forma, só com o virtual.

Mas é um facto que todas as ferramentas tecnológicas muitas vezes podem ser usadas como “chucha”, como “baby-sitter” e, nesse sentido, ocupam um espaço muito importante em toda a gestão familiar diária, que

pode prevenir birras e o aborrecimento das crianças e jovens.

A família é a primeira estrutura relacional que se conhece, funciona como modelo de aprendizagens e como base reguladora dos comportamentos. As famílias já têm muita experiência na gestão dos comportamentos relacionados, por exemplo com a alimentação, o sono, a segurança rodoviária. Já sabem o que fazer e como adaptar determinadas regras, nestas áreas do comportamento, ao seu *modus vivendi* familiar.

A mudança tecnológica veio trazer vantagens e desvantagens para as famílias, no que se refere à gestão do comportamento online de todos. As vantagens são claras e bem aceites (e.g. colocar em contacto familiares e amigos distantes), mas as desvantagens são mais difíceis de contornar (e.g. para a relação de casal; privação de atividades consideradas tradicionais; aumento da individualidade, na família, mas sobretudo no mercado de trabalho) (Patrão, 2017).

Sendo a família um modelo, passa a ser de forma presencial, que já o era, mas também de forma virtual. Se temos um pai ou uma mãe dependente das TIC, então teremos filhos com maior propensão para fazer um uso excessivo das TIC.

Num estudo com 95 pais portugueses (Média de idade de 43 anos; $DP=5.9$), conclui-se que em média os pais começaram a contactar com a internet aos 24 anos, e aqueles que têm um perfil de dependência online não percecionam qualquer alteração no seu funcionamento familiar (Patrão & Fernandes, 2018).

Estes dados indicam que: a) os pais não têm experiência de contacto com as TIC na infância e adolescência, pelo que não experimentaram a autorregulação desse comportamento; os pais que estão mais horas online e que estar online é a sua principal atividade terão mais dificuldade em ter tempo para a interação familiar, mas ainda assim sentem o ambiente familiar como coeso, agradável e sem conflito. Colocam-se as seguintes questões: será que uma fotografia destas famílias passará por ver todos os elementos da família com uma tecnologia na mão e entregues a si próprios, com a maior parte do tempo em comunicação virtual? Será que a internet está a ser uma estratégia para prevenir o diálogo, a comunicação e os conflitos na família?

Naquelas famílias em que a resposta a estas questões é “sim”, com comportamentos repetidos ao longo do tempo, com alterações na funcionalidade a vários níveis, pode-se entender que são famílias com elementos em risco de ter um uso excessivo das TIC.

Neste sentido, como já tem sido reforçado ao longo deste capítulo, será importante existir por um lado, um atendimento clínico para aquela percentagem de sujeitos e famílias que estão em risco ou que apresentam já uma dependência online, e por outro lado, a aposta na prevenção das dependências online, com a implementação de projectos adaptados às necessidades de cada comunidade.

Intervenção com Famílias: Gestão do comportamento online

As dependências online são um problema das famílias e não só do indivíduo, por isso a intervenção passa por todos (Patrão et al., 2016; Wölfling, Beutel, Dreier, & Müller, 2014). Existe pouca investigação sobre a eficácia das intervenções psicoterapêuticas nesta área, mas a intervenção familiar tem sido apontada como necessária e eficaz (Lam, 2015; Patrão & Marinho, 2018).

Na intervenção familiar que se tem realizado em parceria com outros colegas (Patrão & Marinho, 2018) é importante realçar que:

As características comuns nas famílias aderentes que pedem ajuda psicoterapêutica, a maioria faz um pedido centrado num jovem adolescente do sexo masculino, a viver em regime de monoparentalidade, com dependência do jogo online, com comorbilidades psiquiátricas (e.g. perturbação do comportamento, depressão). As queixas associadas são: a falta de rede social, o isolamento, as alterações de comportamento, o absentismo escolar e a ausência de projeto de vida.

A centralização no sintoma, a necessidade de ajuda expressa pela família, mas que não é em simultâneo expressa pelo jovem na mesma medida e intensidade, e a procura de soluções mágicas são comuns a todas as famílias. Para além disso, expressam expectativas irrealistas face à solução do problema, centradas na mudança de comportamento só do jovem.

Da análise da estrutura e funcionamento familiar indica que se está perante famílias emaranhadas, com fronteiras difusas entre os subsistemas familiares, com baixa diferenciação e triangulações dos seus membros, podendo estar presente nestas famílias o fenómeno da co-dependência. A baixa coesão familiar é outro fator comum associado à inconsistência nas regras dos comportamentos online (e de outro tipo de comportamentos), negação parental e do jovem sobre a existência de um problema na família, com uma visão redutora do problema, só centrado no jovem ou, na perceção do jovem, centrado nas figuras parentais. A comunicação patológica é outro aspeto comum, assente na desqualificação mútua, e no *double bind*.

Na intervenção há uma proposta de realizar uma gestão do consumo da tecnologia, pela redução do número de horas, a supervisão e partilha de conteúdos – é chamado o processo de co-construção com a família na procura de soluções e de confiança na mudança.

A pergunta-chave de como estaria a família sem o problema em causa (i.e. dependência online no jovem) faz com que cada elemento se projete nesse cenário, colocando de forma clara o fenómeno da co-dependência, e permitindo uma autoanálise reveladora de soluções, e de certa forma das capacidades de cada família começar a reagir de forma diferente.

Não se trata de realizar uma intervenção com o objetivo de impedir o uso da tecnologia, mas a promoção da psicoeducação familiar quanto

ao seu uso saudável, por todos, não esquecendo a importância do ajuste das práticas e modelos parentais (Abreu & Góes, 2011; King, Delfabbro & Griffiths, 2012).

Por outro lado, a infoexclusão ou a iliteracia digital dos pais é, igualmente, uma oportunidade de concretizar uma mudança no sentido da aprendizagem – os pais aprenderem com os filhos (esta componente, que é nova nas famílias atuais, é igualmente importante, na medida que pode ser um espaço concreto para o diálogo e comunicação familiar). Contribui-se, assim, para uma construção de um novo significado das relações, quer com a família quer com a tecnologia.

As práticas parentais para a gestão saudável do comportamento online em família podem basear-se nas seguintes orientações genéricas: a) negociação do acesso e uso das TIC para e com todos os que integram a família, com esclarecimento claro e objetivo das regras, limites, exceções e consequências; b) supervisão do acesso e uso das TIC em crianças e adolescentes, definindo quem e como é feita a supervisão do tempo e dos conteúdos; c) promover o encontro da tecnologia num local específico (e.g. reunir todos os pares numa divisão da casa), durante os períodos de descanso (e.g. período das sextas e de sono noturno); d) promoção de um dia e/ou uma atividade sem a tecnologia (e.g. ida ao parque; andar de bicicleta) e) associar o uso das TIC à realidade (e.g. visitar um museu de forma virtual e depois presencial); f) utilizar as TIC como uma das recompensas possíveis para o comportamento adequado, e não a única forma de reforço positivo; g) promover uma visão crítica do comportamento online e dos consumos online, que favoreça a autorregulação do comportamento.

Intervenção com a comunidade: a prevenção!

A coerência da gestão do comportamento online pela comunidade educativa alargada é fundamental. Não se quer correr o risco de ter pais a autorizar o uso do smartphone na escola e professores a proibir o seu uso. Assim, não se está a contribuir para a regulação do comportamento, nem das crianças, nem dos adultos.

A comunidade pode e deve avaliar e intervir à medida das necessidades da população que serve. A comunidade são todos, desde o cidadão às instituições.

Relata-se de forma breve alguns projetos que tiveram como objetivo trabalhar com a comunidade envolvente a promoção de comportamentos online saudáveis.

O projeto “Escolas ONLINE” no Concelho de Odivelas englobou a comunidade educativa alargada – alunos; professores e técnicos dos serviços de psicologia e orientação (SPO); pais, mães e encarregados/as de educação; assistentes operacionais; técnicos e profissionais de saúde, com o obje-

tivo de produzir um Guia com um conjunto de orientações e estratégias fundamentais para uma utilização saudável das tecnologias e da internet em contexto educativo, a partir das reflexões produzidas por todos os grupos participantes. A partir deste passo esta comunidade pode desenvolver projetos na área da gestão dos comportamentos online, com base em premissas que todos acordaram (Raúl, Fernandes, & Patrão, 2018).

O projeto “In-Dependenci@s” no Concelho de Azambuja, que envolveu todos os alunos do 7º ano, de forma a avaliar os seus comportamentos online e delinear formação à medida sobre os riscos e vantagens das tecnologias, trouxe o desafio de colocar os jovens a pensar como devem regular o seu comportamento online e como podem ser modelo, a partir de formação entre pares, para os outros (Costa, Santos, & Patrão, 2018). Estes projetos deixam claro o apelo de começar a trabalhar a promoção do uso saudável da tecnologia logo na primeira infância, à semelhança do que já se faz com outros comportamentos (e.g. alimentação, higiene, sono, segurança rodoviária).

Exemplo disso é a experiência relatada (Patrão, 2017) com uma sala de 5 anos de jardim de infância, onde o objetivo era simplesmente perceber o nível de informação sobre riscos e vantagens das TIC. Não houve surpresa: as crianças de 5 anos da turma em causa sabem quase tudo sobre os riscos e as vantagens das TIC e, mais do que isso, estão muito disponíveis para aprender. Desenham, escrevem, recortam, colam, pensam, dizem tudo o que sabem sobre as TIC. E, claro, perguntam!

Por excelência deveria ser nesta fase que se deveria apostar na regulação do comportamento online. Com certeza com efeitos positivos perante os desafios que vão defrontar na adolescência, na tarefa complexa de socialização, que acabam por desenvolver de forma mista – digital e presencial.

Conclusões

A leitura dos dados estatísticos sobre o acesso e uso da internet em todo o mundo, e em particular, em Portugal, indica que há um aumento exponencial do acesso e uso a toda a tecnologia que permite estar online e viver as mais variadas experiências virtuais, umas mais licitas que outras, sobretudo para as crianças e jovens.

Este capítulo abordou os riscos de estar online para a geração cordão, sobretudo para o desenvolvimento de um comportamento de consumo excessivo, alertando para dados de estudos nacionais quanto à existência de uma percentagem de jovens que apresentam os critérios para uma dependência online. A partir destes dados realizou-se uma discussão centrada na necessidade de construir dos tipos de respostas de ajuda: uma resposta clínica de ajuda aos jovens e famílias; e outra resposta no âmbito da prevenção, envolvendo a comunidade.

Referências

Abreu, C., & Góes, D. (2011). Psychoterapy for Internet Addiction. In Young, K., & Abreu, C.N., *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp.155-171). New Jersey: Wiley.

Costa, A., Santos, A., & Patrão, I. (2018). Projeto in_dependênci@s: promoção da gestão saudável dos comportamentos online, Atas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde (pp. 839-847).

King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2012). Clinical interventions for technology-based problems: Excessive Internet and video game use. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(1), 43-56. doi: 10.1891/0889-8391.26.1.43.

Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29, 2197–2207.

Gündüz, S., & Sahin, S. (2011). Internet usage and parents' views about internet Addiction. *International Journal of Human Sciences*, 8(1), 277-278.

Kalaitzaki, A., & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, 39, 733–736.

Lam, L. (2015). Parental mental health and Internet addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20-23. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.10.033.

Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.

Pais-Ribeiro, J. (2005). *Introdução à psicologia da saúde*. Coimbra: Quarteto.

Patrão, I., Machado, M., Fernandes, P., & Leal, I. (2015). Jovens e Internet: Relação entre o bem-estar, isolamento social e funcionamento familiar. In Mata, L., Peixoto, F., Morgado, J., Silva, J., & Monteiro, V. (org.), *Atas do 13º Congresso de Psicologia e Educação* (pp. 241-249). Lisboa: ISPA-IU.

Patrão, I., Reis, J., Paulino, S., Croca, M., Moura, B., Carmenates, S., Barandas, R., Madeira, L., & Sampaio, D. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243. doi: hdl.handle.net/11067/3514.

Patrão, I. (2016). Comportamentos online em jovens portugueses: Estudo da relação entre o bem-estar e o uso da internet. *Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 341-346).

Patrão, I. (2017). *#GeraçãoCordão: A Geração que não desliga*. Lisboa: Lidel, Pactor.

Patrão, I. (2018). Geração cordão: protocolo de avaliação na consulta de dependências online. *Atas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 405-410).

Patrão, I., & Fernandes, P. (2018 – in press). Dependências online: Estudo sobre a perceção da supervisão parental numa amostra de pais de crianças e jovens. *Atas do 14º Congresso de Psicologia e Educação*.

Patrão, I., Machado, M. & Leal, I. (2016). Jovens e Internet: Relação entre o bem-estar e qualidade do sono. *Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 347-353.

Patrão, I., & Marinho, A. (2018). Adição à internet e intervenção familiar: experiência do núcleo utilização problemática internet. *Atas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 411-417).

Raúl, M., Fernandes, P., & Patrão, I. (2018 – in press). Utilização saudável da internet no contexto educativo: o projeto Escolas ONLINE. *Atas do 14º Congresso de Psicologia e Educação*.

Tisseron, S. (2013). 3-6-9-12 *Computadores, telemóveis e tablets: Como crescer e progredir com eles*. Lisboa: Gradiva.

Wölfling, K., Beutel, M., Dreier, M., & Müller, K. (2014). Treatment Outcomes in Patients with Internet Addiction: A Clinical Pilot Study on the Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy Program. *Bio Med Research International*, 1, 1-8. doi:10.1155/2014/425924