

FACING YOUNGSTERS' MOBILE ADDICTION
THROUGH AN INNOVATIVE
TECHNOLOGICAL APP



youngmob.eu

2019-1-ES01-KA201-064250

TOOLKIT:
ESTRATÉGIAS EM PORTUGUÊS

“ The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. ”

PORTUGUÊS

PERFIL VERDE
- Sem risco de vício

PERFIL AMARELO
- Risco potencial de vício

PERFIL VERMELHO
- Alto risco de vício

ATITUDE PROATIVA

ATITUDE PREVENTIVA

ATITUDE CURATIVA

Não percas tempo e lembra-te de desligar as notificações.

Não percas tempo e lembra-te de desligar as notificações.

-Não percas tempo e lembra-te de desligar as notificações.

Não te esqueças de desligar o telemóvel à noite, ele também precisa de descansar.

Não te esqueças de desligar o telemóvel à noite, ele também precisa de descansar.

-Não te esqueças de desligar o telemóvel à noite, ele também precisa de descansar.

Na hora das refeições, carrega o teu telemóvel, ele também precisa de ser alimentado!

Na hora das refeições, carrega o teu telemóvel, ele também precisa de ser alimentado!

-Na hora das refeições, carrega o teu telemóvel, ele também precisa de ser alimentado!

Enquanto estás na rua, prestas mais atenção ao espaço físico que te rodeia ou ao smartphone?

Usa o smartphone em ambientes que te rodeiam, apenas quando é seguro.

Quando estás na rua, observas o que está ao teu redor (a natureza, as cores, o chilrear dos pássaros), há sempre coisas novas para ver e apreciar.

Usa o teu smartphone de forma eficiente para organizar o teu tempo off-line.

Organiza o teu tempo livre off-line com a ajuda do smartphone.

Pensa quais são as vantagens, quando estás off-line dentro ou fora de casa.

Será sensato usar o smartphone quando podes colocar alguém em perigo?

Usa o smartphone em ambientes que te rodeiam, apenas quando não colocas ninguém em perigo.

Já reparaste, que por vezes acontecem acidentes devido ao uso do smartphone em situações de risco?

Ao caminhar numa rua movimentada, usas o smartphone apenas quando for necessário, por exemplo, para fotografar algo interessante que te rodeia.

Ao caminhar numa rua (movimentada), não uses o smartphone.

Perdes horas de sono, tempo com os teus amigos e família para estares no smartphone?

Quando estiveres a tirar uma selfie, presta atenção para não te colcares em situações perigosas.

Ao caminhares por uma rua movimentada, vale a pena prestares atenção ao que está à tua volta.

Estás a prejudicar as tuas notas por causa do tempo que passas no teu smartphone? Desligua o telefone e concentra-te.

Tens dificuldade em ter tempo para manter relacionamentos, porque passas demasiado tempo no smartphone?

<p>Convida os teus amigos / família para uma atividade e ignora o smartphone.</p> <p>Imagina o que poderias fazer se não passasses tanto tempo no smartphone.</p>	<p>Que tipo de exercícios físico fazes, principalmente quando passas muito tempo no smartphone?</p> <p>Comes com regularidade quando usas o smartphone?</p> <p>Consegues concentra-te em fazer exercícios físicos sem usares o smartphone?</p>	<p>Não uses o smartphone enquanto estiveres a estudar, pois isso não te vai ajudar a passar nos exames.</p> <p>Faz exercício físico regularmente em vez de usares o smartphone.</p> <p>Tem cuidado e não saltes refeições quando estás a usar o smartphone (especialmente quando estiveres sozinho em casa).</p>
<p>Se tiveres oportunidade faz algum exercício físico, vais sentir-te com mais energia.</p> <p>A alimentação regular e os hábitos de exercício físico, ajudam-te a sentires-te bem.</p> <p>A atividade física é muito importante para o teu desenvolvimento.</p>	<p>Neste fim de semana, faz algum desporto com a família ou amigos. Aproveita o fim de semana!</p> <p>Já te apercebeste do tempo que passaste hoje em frente a um ecrã?</p> <p>Tens sentido alguma dor nos olhos ou nos músculos? Tenta reduzir o tempo com o telemóvel.</p> <p>Fazes exercícios de relaxamento?</p>	<p>Não te concentres no smartphone quando realizas atividades físicas.</p> <p>És o dono do teu tempo. Tu é que dominas o teu telemóvel e não o contrário.</p> <p>O telemóvel não deve ser uma prioridade para ti. Tens outras coisas que são de certeza mais importantes.</p> <p>Não te deixes entusiasmar com o teu telemóvel e pára, antes de sentires alguma dor.</p>
<p>Neste fim de semana, incentiva a tua família a dar um passeio pela natureza.</p> <p>Presta atenção ao teu estado de saúde mental.</p> <p>Desafia a tua família e amigos a terem uma vida ativa.</p>	<p>Mobilizas os teus familiares ou amigos para te acompanhar nas tuas atividades físicas?</p> <p>Dirias que é bom usares o smartphone “assim, só por usar”?</p> <p>Sentes-te na obrigação de responder a mensagens imediatamente? Não é necessário respondê-las de imediato.</p> <p>Tenta não usares o smartphone por mais tempo do que originalmente tinhas planeado.</p>	<p>Depender de qualquer coisa, inclusivé do smartphone, não é saudável.</p> <p>A falta de atividade física prejudica, tornando-se numa vida sedentária.</p> <p>Tenta usar o smartphone, só quando tiveres um objetivo claro para o usares.</p> <p>Responde às mensagens do teu smartphone quando tiveres tempo.</p>
<p>É importante que tenhas tanto tempo para ti quanto possível, quando não precisares do smartphone.</p>	<p>É importante que durmas bem, sem distrações desnecessárias, como o uso noturno do smartphone.</p>	<p>Não uses o teu seu smartphone mais do que tinhas pensado.</p>

<p>É importante que distingas, naquilo que fazes, o que é fundamental e o que pode esperar.</p> <p>Tempo livre de qualidade, enche-me de energia.</p>	<p>Tenta navegar no smartphone só quando houver um motivo importante.</p> <p>De manhã pensa em todas as coisas que te podem dar satisfação para além do smartphone.</p> <p>Achas sensato passar todo o teu tempo livre no smartphone?</p>	<p>Se tiveres que usar o smartphone à noite, considera isso uma exceção.</p> <p>Não navegues no smartphone sem motivo.</p> <p>Ao levatares-te, não olhes logo para o teu smartphone, espera pelo menos 60 minutos.</p>
<p>Uma boa noite de sono ajuda a descansar o cérebro para enfrentares as atividades escolares assim como outras tarefas.</p> <p>Quando te aparece algum tempo livre ocupa-o com ponderação.</p> <p>Aproveita as manhãs e presta atenção ao ambiente que te rodeia.</p>	<p>Organiza as tuas aplicações: pensa naquelas que usas pouco e elimina-as. Assim, evitas receber notificações que não te interessam.</p> <p>Desativa as notificações: especialmente quando estás a precisar de te focar em algo e o telemóvel pode ser uma distração. Faz isso também à noite, quando fores dormir.</p> <p>Se precisares de te focar numa tarefa específica, silencia o telemóvel e coloca-o numa gaveta enquanto te dedicas a essa tarefa.</p> <p>Define locais onde não vais usar o telemóvel, como a casa de banho ou o quarto.</p>	<p>Não desperdices a maior parte do teu tempo livre a brincar com o smartphone.</p> <p>Define um horário em que vais passar a usar o telemóvel: De preferência não usar em aula, nem à noite, nem quando estás com amigos e familiares.</p> <p>Limita as vezes que verificas o teu dispositivo, jogas, ou dás uma olhadela nas redes sociais.</p> <p>Tenta usares o teu smartphone só depois de terminares as refeições.</p>
<p>Estás a ir muito bem, tens coragem de manter ou reduzir o tempo de utilização do teu smartphone nos próximos 3 dias?</p> <p>O tempo que passas com os teus colegas de escola, amigos e familiares é de qualidade e sem distrações.</p> <p>Durante as refeições, vale a pena passar algum tempo a conversar com tua família.</p>	<p>Usa o teu telemóvel corretamente e assim vais aproveitar melhor o teu tempo para poderes gozar um pouco mais a vida.</p> <p>Estás sempre a verificar o teu smartphone a cada 5 minutos? Será que não podes esperar uma hora ou mais?</p> <p>Desafio-te a não usares o teu smartphone mais do que XXh esta semana, consegues?</p> <p>Um pouco de leitura antes de adormeceres, vai ajudar-te a descansar.</p>	<p>Não leves o telemóvel para o quarto ou a casa de banho.</p> <p>Coloca o smartphone numa gaveta ou deixe-o a carregar noutra sítio, assim reduces a ansiedade de o estares sempre a verificar.</p> <p>Não verifiques o teu smartphone a cada 5 minutos, dá um espaço de uma hora ou mais.</p> <p>Diminui progressivamente o teu uso de telemóvel. A tua nova meta para hoje é usá-lo menos 30 minutos do que habitual.</p>
<p>Sê dono do teu tempo, e usa-o para atividades sem telemóvel.</p>	<p>Incentiva a tua família a divertirem-se, em conjunto, com um jogo de cartas ou um jogo de tabuleiro.</p>	<p>Esta semana, não podes usar o telemóvel mais do que 2h, vais ver que consegues!</p>

<p>Parabéns! Usaste o teu smartphone em média XX horas / minutos.</p> <p>Muito bem! Não usas muito o teu telemóvel.</p>	<p>Cria um dia sem telemóveis.</p> <p>Não uses o telemóvel durante os primeiros 30 minutos do dia.</p> <p>Em que situações é que tu te esqueces do teu smartphone?</p>	<p>Desafia um amigo ou irmão a reduzir contigo o uso do telemóvel - é mais fácil com os amigos!</p> <p>Desafio-te a usares o teu telemóvel, 2 horas a menos esta semana.</p> <p>Comemora as tuas vitórias com uma recompensa, vai ao cinema e compra pipocas, vai jantar fora</p>
<p>Após o jantar lê um livro, vais ver que descansas melhor.</p> <p>Tens planos para sexta-feira? Um passeio de bicicleta ou um jogo de basquetebol com teus amigos, que é sempre divertido! Hoje, em vez de brincaremos com o teu smartphone, tenta deixar alguém à tua volta feliz, e põe o telemóvel de parte.</p>	<p>Qual é percentagem de tempo que estás no smartphone sem fazer nada importante?</p> <p>Que hobbies tens? Tenta descobrir quais são os hobbies em que o teu smartphone te pode ser útil.</p> <p>Usa as aplicações do teu smartphone para encontrar os teus verdadeiros interesses.</p>	<p>Avalia o teu progresso em maneres a tua força de vontade e faz com que todo esse trabalho valha a pena.</p> <p>Descobre uma nova atividade que não requer o uso do telemóvel (por exemplo, desporto, desenho, leitura, encontros com amigos).</p> <p>Se o teu smartphone for o teu melhor amigo, corres o risco de ficares sozinho quando precisares de ajuda.</p> <p>Aproveite bem o teu tempo, não o desperdices com um smartphone.</p>
<p>Através de teus hobbies, fortaleces as tuas capacidades físicas e mentais. É importante diversificar as atividades.</p> <p>Descobrir os teus verdadeiros interesses, é a melhor garantia para tomar as decisões certas quanto à continuação da tua escolaridade.</p> <p>Presta atenção às informações que te podem ajudar no dia-a-dia.</p>	<p>Não achas que é problemático usar o smartphone para todos os cálculos que necessitas de fazer na escola?</p> <p>Usa de uma forma eficaz o smartphone para desenvolver relacionamentos com teus colegas e amigos.</p> <p>A melhor maneira de guardar boas memórias, é usares a tua própria memória.</p>	<p>Usa o teu smartphone de forma eficaz para te ajudar a realizar os teus hobbies.</p> <p>Usa as aplicações disponíveis, para te ajudar a encontrar o que realmente te interessa.</p> <p>Tenta distinguir entre as informações que são importantes e o trivial, enquanto estiveres a usar o smartphone.</p> <p>Usa o smartphone para te comunicares com colegas com quem gostarias de trabalhar em projetos escolares.</p>
<p>Desenvolver amizades mais chegadas com os teus colegas e amigos é uma experiência muito importante.</p>	<p>Usa o teu telemóvel para aprenderes coisas específicas, saberes notícias ou fazeres pesquisas sobre um tema.</p>	<p>Não uses o smartphone como substituto de tua memória.</p>

<p>Fortalecer a tua memória nesta sociedade tecnológica de hoje, é muito importante, assim manténs o cérebro em forma. A concentração ajuda-te a resolver muitos desafios escolares, entre outros.</p>	<p>Pensa nas tuas capacidades de cálculo, mas sem usar o smartphone.</p> <p>Gostas de conviver com pessoas de diferentes etnias e culturas?</p>	<p>Quando estiveres a realizar tarefas em que é necessária uma grande concentração, não uses o smartphone.</p> <p>Não uses o smartphone enquanto estiveres a fazer exercícios escolares.</p> <p>Não uses o smartphone para calcular tudo e mais alguma coisa.</p>
<p>Usa bem o teu telemóvel (por exemplo, para procurar informações relativas aos teus trabalhos de casa).</p> <p>Gasta o teu tempo no que realmente vale a pena. Desconecta-te!</p> <p>Recompensa-te e define um horário específico por dia, para leres assuntos do teu interesse, como blogs, notícias ou vídeos....</p>	<p>Como ocupas os teus tempos de férias? Fazes acampamentos de verão?</p> <p>Já colaboraste em alguma “causa”? Gostarias de colaborar?</p> <p>Achas que usas o smartphone muitas vezes enquanto estás com os amigos?</p>	<p>Faz um esforço consciente para interagires com pessoas pessoalmente, em vez de usares o smartphone. O isolamento com a tecnologia traz impactos negativos.</p> <p>Reconheces que quando estás a usar um smartphone, é como se fosse um muro entre ti e os outros.</p> <p>Se não saíres do conforto de tua casa, deixarás de ter experiências que te podem enriquecer.</p> <p>Não sejas indiferente ao que está a acontecer à tua volta. Podes fazer a diferença sem o teu smartphone.</p>
<p>É importante respeitar as pessoas de diferentes estratos sociais e outras culturas.</p> <p>É importante participar em atividades de verão, como acampamentos e viagens estudantis.</p> <p>É importante participares em “causas” como as ambientais ou sociais.</p> <p>Desenvolver bons relacionamentos com os teus amigos é muito importante para a tua vida futura.</p>	<p>Achas que agarras no smartphone com demasiada frequência quando estás impaciente?</p> <p>Achas que usas o teu smartphone com muita frequência durante as férias?</p> <p>Dirias que dás mais atenção aos teus amigos online, do que os amigos reais?</p> <p>Consideras que o smartphone é mais importante para ti, do que a tua família ou amigos?</p>	<p>Não uses o smartphone quando estiveres com os teus amigos, só excecionalmente.</p> <p>É importante utilizar o smartphone em caso de emergência (chamadas de socorro médico, bombeiros ...).</p> <p>Quando estiveres de férias, não uses o teu smartphone.</p> <p>Não gastes muita energia e tempo para aumentar a lista dos amigos online.</p>
<p>É importante que definas por ti mesmo o que é urgente e importante na tua vida</p>	<p>Pensa nas tuas prioridades. As pessoas estão em primeiro lugar, certo? O smartphone pode esperar.</p>	<p>Certifica-te de que o mais importante para ti no dia a dia, não se relaciona com o uso do smartphone.</p>

<p>As férias são um momento para estar com a família e amigos, e para explorar novos ambientes. Vive-os plenamente. É importante que estejas ciente de quem são os teus verdadeiros amigos.</p> <p>Desfruta das tuas emoções no dia a dia que refletem os teus mais íntimos desejos.</p>	<p>Esquece o telemóvel quando estás com os teus amigos. Aproveita ao máximo o tempo com eles.</p> <p>Pergunta à tua família se eles acham que usas demasiado o telemóvel.</p> <p>Pergunta aos teus amigos se eles acham que usas demasiado o telemóvel.</p>	<p>Tem cuidado, e passa mais tempo com a família e amigos em vez do smartphone.</p> <p>Não uses o smartphone para colecionares “likes”.</p> <p>Mesmo que de vez em quando te sintas impaciente, não agarres no smartphone.</p>
<p>A família e amigos devem desempenhar um papel muito importante na tua vida.</p> <p>Importante é o que tua família, os teus verdadeiros amigos pensam e dizem de ti, mas acima de tudo, é o que tu pensas de ti mesmo. Nas refeições, desfruta da comida e da tua família. Desliga os écrans!</p> <p>Ao final do dia, descansa e aproveita para conversar com tua família sobre o teu dia.</p>	<p>Pede à tua família para te comprar um despertador: tira o telemóvel da mesinha de cabeceira; o que te vai ajudar a dormir melhor e evitar as tentações ... Há regras na tua família quanto ao uso do smartphone?</p> <p>Os mais velhos dão um bom exemplo na utilização do smartphone?</p> <p>Consegues colocar-te no lugar dos outros? Respeitar os outros?</p>	<p>Lembra-te de que tu estás primeiro, portanto deixa o telemóvel para depois do pequeno almoço.</p> <p>Pede ajuda à tua família para monitorizar o tempo que gastas ao telemóvel. Eles podem ajudar-te a estabelecer um cronograma. Entende e respeita as regras de utilização do smartphone.</p> <p>Se estás ciente que algo está errado, muda e faz diferente!</p>
<p>Conta aos teus amigos como consegues utilizar de uma forma correta o teu telemóvel.</p> <p>As regras familiares são importantes quando compreendidas e respeitadas.</p> <p>Os bons exemplos das pessoas que respeitamos, são os que devemos copiar.</p> <p>Respeito e empatia são valores que fazem de ti uma pessoa melhor.</p>	<p>Achas que usas o smartphone de uma forma eficiente, como uma ferramenta de ajuda para descobrir o que estás a fazer bem?</p> <p>Usa o smartphone para te envolveres em eventos da comunidade ou da sociedade que são certos para ti.</p> <p>Achas que é essencial seguir muitos tipos de tendências, pelo smartphone?</p> <p>Tenta evitar olhar automaticamente para o teu smartphone quando te sentes sozinho.</p>	<p>Empatia e respeito são fundamentais para evitar conflitos.</p> <p>Usa o smartphone para descobrir o que estás a fazer bem.</p> <p>Usa o smartphone para descobrires o que mais te interessa.</p> <p>Usa o smartphone para te envolveres ativamente em ações comunitárias ou sociais de cariz positivo (demonstrações que defendam os teus ideais, altruísmo ...).</p>
<p>Descobrir os teus verdadeiros talentos, aquilo em que és bom, é muito importante para a tua educação futura. A capacidade de ficares sozinho sem sentires a solidão, é uma grande qualidade que precisas de alcançar.</p>	<p>Estás preocupado em perder alguma coisa importante quando não estiveres a prestar atenção ao teu smartphone?</p> <p>Dirias que a tua existência sofre muito, se não estiveres a prestar constantemente atenção ao teu smartphone?</p>	<p>Não estejas sempre a olhar para o teu smartphone quando estiveres sozinho.</p> <p>Não uses o smartphone para acompanhares todos os tipos de tendências possíveis que possam ocorrer na internet.</p>

<p>Não é necessário seguir todas as tendências possíveis que obténs com os media.</p> <p>A tua existência, o estar vivo e jovem, é muito mais valioso do que qualquer tipo de tecnologia.</p>	<p>Tens por hábito preencher cada momento livre com o teu smartphone, quando não tens nenhuma obrigação para fazer?</p> <p>Não dês muita importância aos teus amigos virtuais naquilo que diz respeito à imagem de ti próprio.</p>	<p>Se não estiveres constantemente ao smartphone, não tenhas medo, pois não vais perder nada de muito importante para ti.</p> <p>Não te preocupes muito em querer fazer parte de grupos, eventos ou tendências, que tem apenas um carácter virtual e, portanto, artificial.</p>
<p>Ter momentos sem coisas para fazer ou obrigações é imprescindível para ti, nessas alturas podes ouvir os teus pensamentos, os teus desejos e sentimentos.</p> <p>O importante é que baseis a tua identidade em pilares reais, principalmente nas tuas competências e, posteriormente, em pessoas verdadeiras a tua volta.</p> <p>Proteger a tua privacidade é crucial para o teu crescimento emocional.</p> <p>A felicidade constrói-se (é um processo contínuo).</p>	<p>Tens cuidado o suficiente para não partilhar a tua privacidade com muita frequência pelo smartphone?</p> <p>Reserva algum tempo para te encontrares com os teus amigos fora de casa!</p> <p>Há momentos em que teu smartphone te tira do tédio? Inscreve-te numa atividade, tenho certeza de que tens um hobby.</p> <p>O que te faz feliz?</p>	<p>Se te encontrares numa situação sem nada para fazer, não pegues logo no teu smartphone.</p> <p>Não dependas dos teus amigos virtuais para reforçar a tua própria identidade.</p> <p>Não partilhes a tua privacidade através do smartphone nas redes sociais.</p> <p>Não há realmente mais nada que gostes de fazer? Encontra uma atividade que te motive e possa substituir o teu telemóvel.</p>
<p>O respeito merece-se!</p> <p>A beleza é o que nós queremos que ela seja.</p>	<p>Como é que reages quando os outros não concordam contigo ou quando te desafiam?</p> <p>Achas que os ideais de beleza são universais?</p>	<p>Direciona o teu tédio para outras atividades. Experimenta passar uns tempos a dedicar-te a um hobby, ou sai e encontra-te com amigos para pôr a conversa em dia.</p> <p>Não encubras a tua felicidade com outras pessoas, conquista -a.</p> <p>Se lidas mal com a frustração, podes ter um problema. Nesse caso, deves resolvê-lo.</p> <p>Não cries perfis ou imagens que não correspondem ao que tu és. Aprende a gostar de ti mesmo e respeita-te.</p>