



**YOUNGMOB**

**Enfrentar o vício dos jovens nos telemóveis  
através de um aplicativo tecnológico inovador**

**WHITE PAPER**  
VERSÃO CURTA

**O Consórcio do  
YOUNGMOB**

Data de submissão	Abril 2022
Parceiro	UVEG
Responsável	

**Número de projeto: 2019-1-ES01-KA201-064250**



**Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union**

*“ 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. ”*

# WHITE PAPER (Livro Branco)

VERSÃO RESUMIDA

## Índice

1. Proposta .....	3
2. Resumo executivo.....	4
3. Análise das melhores práticas .....	5
4. Análise da experiência piloto do kit de ferramentas.....	9
5. Conclusões .....	14
6. Referências.....	16

## 1. Proposta

A fim de promover o uso correto de telemóveis e prevenir o vício em smartphones entre os jovens, um “White Paper” (Livro Branco) foi desenvolvido para pais, professores, profissionais da educação e responsáveis políticos. O Livro Branco será publicado e distribuído a um vasto público para aumentar a consciencialização entre professores, profissionais de educação, pais e responsáveis políticos que provavelmente usarão o kit de ferramentas YOUNGMOB. Este documento apresenta uma versão resumida do Livro Branco com o objetivo de torná-lo mais fácil de ser lido pelas diferentes partes interessadas.

Este material pretende fornecer um documento abrangente com os conhecimentos adquiridos anteriormente e complementados com as melhores práticas existentes destinadas a apoiar professores, profissionais de educação e pais visando uma melhor utilização de telemóveis de jovens entre os 10 e os 15 anos.

A versão resumida do Livro Branco será um único eBook acessível e disponível no site do projeto ([www.youngmob.eu](http://www.youngmob.eu)) para ser descarregado nos formatos pdf e epub. O livro incluirá diferentes tópicos (Sumário executivo, Análise das melhores práticas e Conclusões) onde são delineados os pontos mais críticos da versão integral do Livro Branco.

Este manuscrito destaca a análise das melhores práticas realizadas por todos os membros que compõem o consórcio do projeto. Adicionalmente, este documento está disponível em inglês, espanhol, português, italiano e esloveno, pronto para ser usado pelos destinatários em toda a Europa.

O Livro Branco promove a utilização correta do telemóvel e previne o vício no telemóvel, sendo este adaptado para jovens dos 10 aos 15 anos. Com base nas melhores práticas identificadas e no conhecimento adquirido no desenvolvimento do kit de ferramentas YOUNGMOB, os parceiros propõem recomendações para apoiar professores, profissionais de educação, pais e responsáveis políticos na prevenção da dependência em dispositivos móveis a níveis práticos e organizacionais. Esta curta versão será compartilhada com todos os parceiros, membros associados e especialistas que

participaram no desenvolvimento e na análise da funcionalidade do documento assim como a entrega dos materiais a fim de sustentar os objetivos na prevenção do vício em smartphones por parte dos jovens.

O conteúdo desta versão resumida do Livro Branco está dividido em quatro seções principais que abordam diferentes pontos relacionados com o projeto: O primeiro ponto é a proposta, o segundo é o resumo executivo do projeto, e o terceiro ponto é uma análise das melhores práticas desenvolvidas tanto nos países que integram o consórcio (Espanha, Itália, Portugal e Eslovénia) como noutros países europeus; e, finalmente, algumas conclusões gerais.

## 2. Resumo executivo

O projeto YOUNGMOB aborda a questão do vício nos telemóveis, também conhecido como dependência do telemóvel, referindo-se ao fato de que o comportamento do indivíduo está fora de controle devido ao uso do telemóvel. Esse comportamento resulta num estado de obsessão e possível interferência no trabalho, na escola, na sociedade ou nas relações pessoais. Alguns estudos na literatura atual enfatizam os efeitos negativos do uso problemático dos smartphones. Mas, de acordo com o conhecimento dos parceiros do projeto, há pouca informação relativamente ao modo específico de evitar o vício nos telemóveis promovendo a utilização correta sem suprimir o uso pelos jovens, enfatizando a necessidade de reajustar os maus hábitos relacionados com a utilização de smartphones. Assim, os objetivos do Projeto YOUNGMOB foram:

- Conceber e desenvolver um kit de ferramentas inovador (app & estratégias) que permita aos pais e professores identificar o nível de dependência dos jovens nos smartphones e incorporar um tutor virtual que acompanhe os jovens no processo de aprendizagem da correta utilização dos smartphones.
- Distribuir materiais úteis e práticos às escolas e aos pais para poderem elaborar estratégias personalizadas com o objetivo de estimular a utilização correta dos smartphones pelos jovens e prevenir a dependência.

- Fornecer recomendações práticas para que os responsáveis políticos promovam a utilização correta dos telemóveis.

O projeto YOUNGMOB reúne parceiros de 4 países europeus (Espanha, Itália, Eslovénia e Portugal) do meio académico, do ensino e da área de negócios para atingir estes objetivos. Durante os 36 meses do projeto, os parceiros trabalharam na coleta e análise de dados e na criação de um aplicativo móvel e linhas estratégicas para prevenir o vício. Agora, como parte das últimas etapas do projeto, o Instituto de Investigação Polibienestar, em colaboração com o consórcio, elaboraram o presente documento. Este Livro Branco adaptado para os jovens dos 10 aos 15 anos visa promover uma utilização correta dos telemóveis e prevenir a dependência.

### 3. Análise das melhores práticas

Esta epígrafe apresenta 4 exemplos de boas práticas nos países parceiros. Estas práticas são sucintamente abordadas na forma como este manual pode apoiar professores, profissionais da educação e pais na promoção da utilização correta dos telemóveis entre os jovens (ver versão completa).

Spain	
<b>Nome da Melhor Prática</b>	Guia de ação para pais e educadores de forma a prevenir ou corrigir o abuso da utilização dos telemóveis pelos jovens.
<b>Entidade (Tipo de entidade que implementa a iniciativa)</b>	FEPAD (Fundação Per A L'Estudi, Prevencio I Assistencia A les Drogodependencies) e Generalitat Valenciana (Conselleria de Sanitat).
<b>Meta</b>	Aprimorar as estratégias de ação relativas ao uso abusivo dos dispositivos móveis por jovens.
<b>Publico -alvo</b>	Pais, educadores, professores e profissionais envolvidos no cuidado com os jovens.
<b>Tipo de intervenção</b>	1. Formação e/ou workshops em grupo 2. Formação para profissionais 3. Atividades e questionários.
<b>Objetivos</b>	Este guia visa consciencializar jovens, pais, professores e profissionais sobre as consequências da utilização abusiva dos telemóveis e ajudar a detetar as consequências

	problemáticas, colocar soluções práticas ou saber onde procurar ajuda profissional.
<b>Entender a implementação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formação: É realizada formação para pais, educadores sociais e professores sobre a identificação, prevenção e tratamento da dependência tecnológica em dispositivos móveis (telefones, tablets...)</li> <li>- Comunicação interna e externa: Estratégias de comunicação tanto dentro da instituição como nas plataformas das redes sociais.</li> <li>- Acesso gratuito à informação e documentação da FEPAD.</li> </ul>

Slovenia	
<b>Nome da Melhor Prática</b>	Centro de Conscientização Safe.si para aumentar a sensibilidade relativa a utilização segura e responsável da Internet e dos dispositivos móveis.
<b>Entidade (Tipo de entidade que implementa a iniciativa)</b>	O Centro de Conscientização Safe.si faz parte do projeto Safer Internet Centre. O projeto conta com um consórcio de parceiros coordenado pela Faculdade de Ciências Sociais da Universidade de Ljubljana (UL FDV). Rede Académica e de Investigação da Eslovénia (ARNES), Associação Eslovena de Amigos da Juventude (ZPMS) e Centro de Aconselhamento de Informação para Jovens da Eslovénia (MISSS).
<b>Meta</b>	O Centro de Conscientização Safe.si visa fornecer a crianças, jovens, pais, professores e assistentes sociais conhecimentos e ferramentas para orientar, capacitar e ajudar crianças e jovens a dominar mais facilmente o mundo digital.
<b>Público -alvo</b>	Crianças, jovens, pais, professores e assistentes sociais.
<b>Tipo de intervenção</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Campanhas nacionais</li> <li>2. Formação e workshops para grupos-alvo</li> <li>3. Materiais educativos e promocionais</li> <li>4. Página web</li> <li>5. Redes sociais</li> </ol>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar atividades online para divulgar informações sobre a complexidade do uso da Internet e dos dispositivos móveis</li> <li>- Reforçar o conhecimento das crianças e jovens de que o mundo virtual (Internet e dispositivos móveis) deve corresponder ao seu mundo físico</li> <li>- Desencadear uma abordagem efetiva nas crianças e jovens para a utilização da Internet e dispositivos móveis</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para uma utilização mais adequada da Internet e dos dispositivos móveis pelas crianças e jovens.</li> </ul>
<b>Entender a implementação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferecer diferentes tipos de aconselhamento na Internet quanto á utilização de dispositivos móveis referente a questões como identidade e privacidade, nas redes sociais, o assédio online e pelo telemóvel, o uso excessivo das novas tecnologias, a proteção de computadores e dispositivos móveis, o conteúdo impróprio e ilegal online, os jogos e mundos virtuais, o comportamento e comunicação online, assim como o uso seguro dos dispositivos móveis.</li> <li>- Produzir materiais educativos e vídeos na internet e nos telemóveis para aconselhar jovens, pais e professores</li> <li>- Desenvolver ferramentas na Internet e nos dispositivos móveis (guias, testes, aplicativos, e-learning).</li> <li>- Organização de eventos educativos na internet e aconselhamento nos telemóveis como workshops, palestras, e eventos anuais intitulados 'Um dia de utilização segura na internet', promovendo estas questões através de concursos para os jovens e famílias.</li> </ul>

Italy	
<b>Nome da Melhor Prática</b>	Bem-estar digital e utilização responsável da Internet e dispositivos móveis pelas famílias.
<b>Entidade (Tipo de entidade que implementa a iniciativa)</b>	<p>Compagnia degli asinelli.  <a href="https://www.compagniadegliasinelli.it/">https://www.compagniadegliasinelli.it/</a></p> <p>Compagnia degli Asinelli é uma associação de intervenção social que reúne pessoas e famílias de Pordenone. (Itália)</p> <p>As várias iniciativas incluem adicionalmente ações de formação nos media e bem-estar digital.</p> <p>Esta associação já colaborou conosco no passado e têm uma lista exaustiva de contatos de famílias locais interessadas em atividades de desintoxicação digital.</p> <p>Na primavera, a associação organiza um curso de formação sobre redes sociais adaptado para associações e organizações sem fins lucrativos.</p>
<b>Meta</b>	Juntos redescobrimos um ritmo de vida mais desacelerado e o valor das relações humanas.

	Aprendemos a aplicar as boas práticas da economia solidária no nosso dia a dia. Redescobrimos o ambiente que nos rodeia para melhorarmos a nossa relação com a natureza. Estimulamos o nosso desejo de conhecimento. Entreajudamo-nos através da partilha de especializações.
<b>Publico -alvo</b>	Crianças, jovens, pais, professores e assistentes sociais.
<b>Tipo de intervenção</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formação e workshops para publico-alvo</li> <li>• Materiais educativos e promocionais</li> <li>• Página web</li> <li>• Redes sociais</li> <li>• Promover o uso do aplicativo Young Mob</li> </ul>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar atividades online para divulgar informações sobre a complexidade do uso da Internet e dos dispositivos móveis</li> <li>- Reforçar o conhecimento das crianças e jovens de que o mundo virtual (Internet e dispositivos móveis) deve corresponder ao seu mundo físico</li> <li>- Desencadear uma abordagem efetiva nas crianças e jovens para uso da Internet e dispositivos móveis</li> </ul>
<b>Entender a implementação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização de eventos educativos na internet e aconselhamento nos telemóveis como workshops e palestras.</li> <li>- Contribuir para uma utilização mais adequada da Internet e dos dispositivos móveis pelas crianças e jovens.</li> </ul>

Portugal	
<b>Nome da Melhor Prática</b>	Centro de Investigação Aplicada em Gestão e Economia (CARME), do Politécnico de Leiria.
<b>Entidade (Tipo de entidade que implementa a iniciativa)</b>	O Centro de Investigação Aplicada em Gestão e Economia (CARME), é um Centro de Investigação do Politécnico de Leiria.
<b>Meta</b>	<p>O objetivo do CARME é potencializar o desenvolvimento regional e a inovação, através da integração entre investigação aplicada em gestão e economia, fortemente orientada para a prática profissional e envolvendo investigadores, estudantes, indústria e organizações sem fins lucrativos de uma forma colaborativa.</p> <p>Procura desempenhar um papel central como plataforma de cocriação de conhecimento entre I&amp;D, ensino superior, indústria e parceiros sociais, criando um ambiente inspirador para a investigação</p>



	<p>multidisciplinar com impacto nas empresas e organizações sem fins lucrativos e um benefício valioso para a sociedade em geral.</p> <p>Carme está muito envolvido em construir pontes com o setor educacional, para realizar pesquisas que ajudem a entender melhor o comportamento dos mais jovens, principalmente no uso de ferramentas digitais, orientando-os e capacitando-os para controlar as ferramentas digitais.</p>
<b>Publico -alvo</b>	Para a pesquisa realizada, o público-alvo envolvido foram os jovens (10-15 anos), pais, professores e assistentes sociais.
<b>Tipo de intervenção</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divulgação nacional do projeto de pesquisa.</li> <li>2. Material educativo e promocional.</li> <li>3. Contatar especialistas para obter um conhecimento profundo da utilização dada pelos mais jovens ao smartphone.</li> <li>4. Contatar com os mais jovens</li> <li>5. Desenvolvimento de conteúdo do site.</li> <li>6. Desenvolvimento de conteúdo nas redes sociais.</li> <li>7. Marketing por E-mail direcionado a instituições focando o público-alvo do projeto, principalmente escolas secundárias.</li> </ol>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciar crianças e jovens da importância para um equilíbrio entre o tempo gasto em atividades online e o offline com familiares e amigos.</li> <li>- Sensibilizar os pais e professores para um bom uso da internet e do smartphone em benefício da aprendizagem e desenvolvimento pessoal.</li> <li>- Veicular dicas online para uma boa utilização do smartphone.</li> <li>- Divulgar estratégias para prevenir ou corrigir a utilização excessiva de smartphones.</li> </ul>

#### 4. Análise da experiência piloto do kit de ferramentas

Dois testes piloto foram realizados ao longo do projeto; o primeiro piloto (Piloto 1) foi realizado entre os meses de abril e maio de 2021 e envolveu 58 utilizadores dos diferentes países que participaram no projeto (19 utilizadores em Espanha, 9 utilizadores em Itália, 15 utilizadores na Eslovénia e 15 utilizadores em Portugal). O

segundo piloto (Pilot 2) foi realizado durante os meses de setembro e dezembro de 2021 e envolveu 34 utilizadores dos diferentes países. Participaram (16 utilizadores em Espanha, 4 utilizadores em Itália, 12 utilizadores na Eslovénia e dois utilizadores em Portugal). Em relação aos participantes, nos pilotos estes foram basicamente diferentes, embora alguns (uma pequena parte) também tenham participado do Piloto 1.

Entre o Piloto 1 e o Piloto 2, a APP YoungMob sofreu uma série de alterações/modificações que podem ter afetado o número de utilizadores participantes, dado que, como pode ser observado o Piloto 2 tinha 34 utilizadores enquanto o número do Piloto 1 era de 58. Algumas das modificações feitas no aplicativo são as seguintes:

- A eficácia do aplicativo foi melhorada.
- Um manual de instalação foi incluído em cada idioma assim como um vídeo tutorial.
- Os critérios foram modificados para que os utilizadores pudessem aceder á fase 3, mesmo que não tenham respondido a todas as questões da fase 2 (Estratégias de Recebimento).
- As configurações foram atualizadas para poder rastrear dados quando os aplicativos de controle dos pais permitem que o aplicativo seja instalado.
- Atualizado para que quando um utilizador parar de enviar dados para a app, possa reinstalá-lo e continuar a participar no programa.
- Atualizadas as notificações de alerta quando um utilizador deixa de enviar informação para o banco de dados.

É importante observar que dois blocos de dados são usados para definir o perfil do utilizador: 1. dados objetivos obtidos a partir da monitorização da utilização do dispositivo e 2. dados de autoavaliação obtidos a partir das respostas dos utilizadores a 22 itens.

O primeiro bloco representa 50% da análise e tem como objetivo definir o perfil do utilizador. Emprega 7 variáveis (7 no mínimo e 21 no máximo - de 7 a 11,66 verde, de 11,67 a 16,33 amarelo e de 16,34 a 21 vermelho). Este primeiro bloco de análise será complementado por um segundo bloco: a parte subjetiva (questionário com 22 itens).

Os itens empregados para monitorizar o uso do telemóvel estão descritos na tabela 1 e as escalas de auto-relato empregadas para medir a autoavaliação da dependência nos smartphones estão apresentadas na tabela 2.

**Tabela 1. Dados objetivos obtidos da monitorização do uso do dispositivo**

**VALORES DE CORTE 'MAIS OBJETIVOS'**

**SEM RISCO DE DEPENDÊNCIA**

**RISCO POTENCIAL DE DEPENDÊNCIA**

**ALTO RISCO DE DEPENDÊNCIA**

**ITENS MONITORIZADOS** (Andrews et al., 2015; Nöe et al., 2019; Lin et al., 2017)

-Tempo (horas) gastos diariamente utilizando o smartphone: **1-2**, **>2-4**, **>5**.

-Tempo gasto em redes sociais e jogos do total de tempo gasto diariamente com o smartphone: **< 25% tempo gasto em redes sociais ou videojogos**, **26-75**, **<75% de tempo gasto em redes sociais ou videojogos**.

-Tempo usado por aplicativo do tempo total gasto com apps (aplicativos de entretenimento, aplicativos de aprendizagem e de redes sociais): **< 25% do tempo gasto em apps**, **26-75**, **>75% do tempo gasto em apps**

- Tocar no ecrã / Verificar mensagens: **<50 vezes ao dia**, **51-150 vezes ao dia**, **> 150 vezes ao dia**

- Tempo (minutos) entre o "sem utilização" e a "utilização" (qualquer evento) com o telemóvel (o tempo de hibernação é excluído do tempo sem utilização): **<7min**, **>7min**

- Uso do smartphone: **não utilizar/desligar à noite**, **utilizar algumas noites**, **utilizar todas as noites** (em Espanha depende da idade do jovem, mas 22h parece ser o tempo máximo).

-Existe um aplicativo de controle parental de que foi feito um download para o smartphone do jovem? **Sim** / **Não**

**Tabela 2. Dados de autoavaliação obtidos a partir da resposta dada pelos utilizadores**

Smartphone Addiction Scale (SAS) (Kwom et al., 2013) escala likert de 1 to 5: 1 ou 2, 3, 4 ou 5.

- Não faço os trabalhos/tarefas que tenho que fazer, devido a utilização do smartphone.
- Tenho dificuldade em me concentrar na sala de aula, fazer testes ou trabalhos, devido a utilização ou preocupação com o smartphone.
- Sinto dor nos pulsos ou na parte de trás da cabeça ou pescoço devido á excessiva utilização do smartphone
- Não aguento estar sem o meu smartphone
- Sinto-me impaciente e zangado quando não tenho o meu smartphone nas mãos.
- Penso constantemente no meu smartphone, mesmo quando não o estou a utilizar.
- Não vou diminuir o tempo que passo no meu smartphone, mesmo que minha vida diária seja afetada negativamente por isso.
- Vejo constantemente o meu smartphone para não perder as conversas dos outros nas redes sociais.
- Utilizo meu smartphone por mais tempo do que deveria.
- Os meus pais e outros dizem-me que utilizo demasiado o meu smartphone.

Escala de ansiedade de 1 a 5 (Liu et al., 2020, versão melhorada de ansiedade social de longa escala).

- Estou preocupado com o que as outras pessoas pensam de mim
- Acho que os outros não vão gostar do que vou fazer
- Fico nervoso quando sou apresentado a pessoas desconhecidas.

Escala de isolamento/solidão de 1 a 5 (Hughes et al., 2004; versão curta da escala de solidão da UCLA)

- "Com que frequência sente falta de companheirismo?"
- "Com que frequência se sente excluído?"
- "Com que frequência se sente isolado dos outros?"

Comunicação entre pais e filhos: de 1-2 nenhuma a 4-5 muito fluida/frequente

Vida familiar doméstica de 1 a 5 (Buctot et al. 2020 dos questionários The KIDSCREEN):

- Os pais compreendem-no?
- Está feliz em casa?
- Os pais têm tempo para si?
- Consegue falar com os pais quando quer?

Existem regras de utilização/controle de smartphones em casa/pelos pais?

Nenhum/controle do tempo gasto com o smartphone/controle do tempo e conteúdo gasto com o smartphone

Para avaliar o risco da dependência no telemóvel pelos jovens dos 10 aos 15 anos, foi utilizado um questionário de 22 itens, cujas respostas foram baseadas numa escala Likert de cinco pontos. Para calcular o perfil do utilizador (verde, amarelo ou vermelho), foi atribuído a pontuação 1 (usuário verde) aos valores 1 e 2 na escala Likert, valor 3 uma pontuação 2 (usuário amarelo) e os valores 4 e 5 uma pontuação de 3 (usuário vermelho). Todas as questões foram igualmente ponderadas e a pontuação total, após a soma de todas as respostas, poderia variar entre 22 e 66 pontos. Estas perguntas objetivas corresponderam a 50% da pontuação total a ser atribuída a cada perfil. A parte objetiva da monitorização determinou os outros 50%.

Antes do preenchimento das questões, obteve-se dados de monitorização sobre a utilização a do telemóvel. Quando os utilizadores/participantes preencheram essas questões do APP YoungMob a pontuação foi estabelecida, e os utilizadores foram classificados em 3 perfis diferentes: perfil verde (sem risco de dependência/atitude pró-ativa); perfil amarelo (risco potencial de dependência/atitude preventiva); e perfil vermelho (alto risco de dependência/atitude curativa) e 6 estratégias e abordagens diferentes (baseadas nos níveis do modelo R. Dilts) foram aplicadas. Essas estratégias foram as seguintes:

- ESTRATÉGIA 1: Fortalecer a perceção dos jovens sobre o meio ambiente.
- ESTRATÉGIA 2: Fortalecer a aptidão física dos jovens e atender às suas necessidades físicas básicas.
- ESTRATÉGIA 3: Aumentar o tempo sem smartphone.
- ESTRATÉGIA 4: Priorizar a inteligência dos jovens acima da sua dependência nos smartphones.
- ESTRATÉGIA 5: Reforçar a consciencialização dos jovens para importância dos seus valores.
- ESTRATÉGIA 6: Apoiar a identidade dos jovens para que possam construí-la sobre pilares saudáveis.

## 5. Conclusões

A seguir encontram-se os itens, em que as respostas dos jovens participantes nos testes piloto determinaram que o perfil de risco de dependência no telemóvel era alto (perfil vermelho). Estes itens estão relacionados com a ideia que os outros têm do jovem, da falta ou perda das capacidades sociais e a necessidade da utilização dos dispositivos eletrónicos durante períodos prolongados:

- **Não suporto estar sem o meu smartphone.**
- **Acho que os outros não vão gostar do que vou fazer.**
- **Fico nervoso quando sou apresentado a pessoas desconhecidas.**
- **Com que frequência se sente isolado dos outros?**
- **Com que frequência se sente excluído?**
- **Estou preocupado com o que as outras pessoas pensam de mim.**
- **Vejo constantemente o meu smartphone para não perder as conversas dos outros nas redes sociais.**

No que diz respeito às relações sociais, os jovens estão a aumentar a utilização de dispositivos eletrónicos em detrimento de tempo passado com a família ou com grupos de amigos, o que pode levar à perda de competências sociais e, conseqüentemente, problemas de relacionamento com outras pessoas; se os smartphones forem usados de forma abusiva. Por conseguinte, é essencial ajudá-los a desenvolver uma gestão adequada das emoções e sentimentos, boas habilidades sociais que lhes permitem criar laços sociais autênticos e interagir adequadamente com os outros.

Outro ponto importante da comunicação dos jovens é a hiperespecialização através dos dispositivos eletrónicos, que tem gerado a perda de informação valiosa transmitida fisicamente por meio da linguagem corporal ou da nossa voz. A conexão cibernética empobrece a comunicação interpessoal dos jovens, gerando emoções negativas quando eles precisam de comunicar fisicamente.

Relativamente à necessidade de estar conectado às redes sociais para ficar a par das últimas notícias do grupo de amigos, estas oferecem imediatismo, dado haver uma resposta rápida e interatividade imediata. Além disso, atraem os jovens, porque criam a

sensação de estar em contato social permanente. O jovem que precisa de verificar continuamente as notícias nas redes sociais pode estar a causar isolamento do resto das pessoas ao seu redor. Consequentemente, é necessário trabalhar os espaços e os tempos que passam com o smartphone, principalmente antes de dormir (para evitar que percam horas de sono devido ao uso dos dispositivos) assim como durante o resto do dia (escola, casa, etc.).

Portanto, os pais e tutores dos jovens devem ensiná-los a lidar com as situações que lhes causam ansiedade ou tensão e ajudá-los a trabalhar e melhorar os problemas relacionados às habilidades sociais (timidez, isolamento) para se relacionarem com os outros. Também é fundamental reforçar a confiança e a autoestima dos jovens para que se sintam preparados para se relacionar fisicamente com os outros, evitando ou reduzindo o isolamento causado pelo uso abusivo de aparelhos eletrónicos.

Em relação aos itens relacionados ao ambiente familiar, é importante destacar aqueles cujas respostas mostraram alto risco de dependência (perfil de risco vermelho) em ambos os testes piloto (Piloto 1 e Piloto 2). Esses itens são os seguintes:

- **Os seus pais compreendem-no?**
- **Utilizo o meu smartphone por mais tempo do que deveria**
- **Os meus pais e pessoas ao meu redor dizem-me que utilizo demasiado o meu smartphone**
- **Existem regras de uso/controlado do smartphone em casa/pelos pais?**

Após a análise destes itens, as ilações retiradas do estudo do perfil de risco face a dependência ao telemóvel, observam-se as seguintes conclusões relativamente à família e à utilização de smartphones pelos jovens:

É fundamental as famílias criarem uma relação saudável entre os jovens e os diversos aparelhos eletrónicos. Para isso, é fundamental que os pais ou tutores saibam como fazer uma utilização segura destes dispositivos, estar atentos às últimas atualizações, às opções de segurança e controle que podem ser aplicadas, ferramentas de controle parental, bloqueio e controlo da utilização do smartphone. Estas opções de controle e bloqueio (aplicativos que filtram o acesso a sites e conteúdos impróprios ou perigosos,

principalmente para crianças) devem ser estabelecidas a partir do diálogo com os jovens para que não sejam impostas, mas consensuais.

Para garantir que as famílias estejam preparadas e atualizadas em relação às novas tecnologias e dispositivos eletrônicos, é fundamental formar as famílias, professores e demais agentes sociais, criando ferramentas para prevenir a utilização abusiva de smartphones pelos jovens, permitindo que estes agentes sociais (família, professores, etc.) realcem a importância da educação dos jovens quanto a utilização da internet, especialmente no que se refere às informações pessoais que publicam (as informações são expostas a toda a gente), para evitar que eles carreguem na internet dados pessoais ou imagens inadequadas.

As escolas, centros educativos e outras entidades que trabalham na área da educação com jovens devem acrescentar aos seus currículos académicos disciplinas sobre a utilização adequada dos smartphones como ferramentas educativas e como devem utilizar estes dispositivos eletrônicos de forma segura, responsável e útil.

Outro ponto importante relacionado com a família é a necessidade que os pais ou responsáveis estabeleçam estratégias equilibradas definindo limites nos tempos de utilização e da não utilização, o que impactará no desenvolvimento de hábitos saudáveis de utilização dos smartphones, internet, redes sociais e da comunicação social. Os responsáveis pelos jovens devem impor regras claras, adequadas e consensuais de acordo com a idade da criança. Adicionalmente, os pais devem melhorar a comunicação com os filhos quanto à forma de utilizar os smartphones corretamente; participar e passar tempo em família com atividades que gerem novos hábitos ao invés de utilizar os smartphones e, assim, promover outras formas de entretenimento offline).



## 6. Referências

- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PloS one*, 10(10), e0139004.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110, 104758.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655-672.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lin, Y. H., Lin, P. H., Chiang, C. L., Lee, Y. H., Yang, C. C., Kuo, T. B., & Lin, S. H. (2017). Incorporation of mobile application (app) measures into the diagnosis of smartphone addiction. *The Journal of clinical psychiatry*, 78(7), 4399.
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9.
- Noë, B., Turner, L. D., Linden, D. E., Allen, S. M., Winkens, B., & Whitaker, R. M. (2019). Identifying indicators of smartphone addiction through user-app interaction. *Computers in human behavior*, 99, 56-65.