



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

# **CIBERCOMPORTEMENTOS E RISCO DE CIBERDEPENDÊNCIA**

**RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA**

**D**urante a pandemia COVID-19, **a ligação ao mundo virtual** – para trabalhar, estudar, conviver, ou desfrutar de actividades de lazer – **passou a ser uma necessidade**. Durante o mês de Abril de 2020, 4.57 mil milhões de pessoas (cerca de 60% da população mundial) foram utilizadores activos da Internet.

Contudo, e **apesar de todas as vantagens e benefícios que o uso das Tecnologia de Informação e Comunicação (TIC) representam, os riscos que a sua utilização excessiva acarreta não devem ser ignorados**. Estudos prévios à pandemia alertavam já para a utilização crescente das TIC pelas famílias, crianças/jovens, sem uma supervisão atenta de potenciais riscos (como a **ciberdependência** ou o **cyberbullying**). Sendo que, a utilização intensa e regular dos últimos meses pode ter potenciado o **desenvolvimento de cibercomportamentos de risco ou o aumento** de cibercomportamentos de risco pré-existentes.

Sabemos que as circunstâncias excepcionais que vivemos, exigindo o isolamento físico prolongado e limitando as interações sociais, podem facilitar a emergência de padrões de comportamento pouco saudáveis, de um ponto de vista global. A intensificação dos problemas relacionados com a utilização excessiva das TIC podem, nesse contexto, agravar esses padrões comportamentais e dificultar os processos de readaptação no momento pós-pandemia.

A ciberdependência envolve, de forma genérica, a **realização de actividades online, de forma intensa e persistente**, resultando no aumento progressivo da permanência no espaço virtual e traduzindo-se na **ausência de controlo e dificuldade de sair do contexto online**. Conduzem a uma **redução do interesse em situações do quotidiano, o que naturalmente acarreta consequências emocionais, familiares, sociais e profissionais ou académicas**. Embora exista alguma controvérsia quan-

to à fronteira entre os cibercomportamentos saudáveis e de risco, a maior parte dos estudos reconhece que quando o comportamento online invade e perturba o funcionamento geral do indivíduo nos seus demais contextos de vida (ex. familiar, profissional, académico), esse é um **indicador de ciberdependência** e, logo, de uma utilização problemática e com consequências negativas das TIC.

A ciberdependência pode incluir, entre outros, comportamentos de dependência do jogo online, das apostas online, das redes sociais, da pesquisa, das compras online ou do consumo de pornografia. Contudo, o **jogo online** é a única **ciberdependência** que aparece especificamente referida no DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, da Associação Americana de Psiquiatria) e no ICD 11 (Classificação Internacional das Doenças da Organização Mundial da Saúde).

**Os Psicólogos desempenham um papel importante na promoção da utilização saudável das TIC, bem como na concepção, desenvolvimento e implementação de programas de prevenção e intervenção no comportamento online, no sentido de prevenir comportamentos de risco e promover comportamentos saudáveis.**

Neste sentido, sugerimos um conjunto de **recomendações** orientadas para a prevenção de cibercomportamentos de risco, promoção de comportamentos online saudáveis e intervenção nos comportamentos de ciber-dependência.

## **1 ● RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE CIBERCOMPORTAMENTOS DE RISCO**

- **Promover a literacia, cidadania digital e a ciber-segurança.** Os Psicólogos podem contribuir para aumentar o conhecimento sobre vantagens e funcionamento das TIC, assim como sobre os comportamentos online saudáveis e de risco, salientando as dimensões do

comportamento humanos na cibersegurança.

- **Promover a percepção correcta do risco.** Os Psicólogos podem ajudar a aumentar a percepção dos riscos associados à utilização da Internet e da forma como os seus efeitos negativos dependem do tipo de comportamento online, promovendo assim uma gestão mais adequada da utilização das TIC, dos conteúdos acedidos e do tempo dispendido online.

- **Enquadrar o actual nível de risco.** Os Psicólogos podem ajudar a contextualizar o aumento do risco de desenvolvimento de ciberdependências ou da probabilidade de recaída no actual contexto pandémico.

- **Promover o equilíbrio entre rotinas reais e virtuais.** Os Psicólogos devem reforçar a importância de equilibrar o tempo dedicado à família e rotinas e tarefas fora do espaço digital com o tempo passado online (mesmo que seja dedicado ao trabalho, ao estudo, a contactos com familiares/amigos ou a entretenimento).

- **Promover a literacia em saúde psicológica.** Os Psicólogos podem contribuir para a promoção da literacia em saúde psicológica relacionada com o comportamento online alertando para a importância da identificação de sinais de alerta (sinais de utilização abusiva) que possam antecipar o desenvolvimento de ciberdependências, nomeadamente: excesso de tempo online, preocupação excessiva com o mundo virtual, irritabilidade e tristeza marcadas quando não é possível utilizar a Internet, alteração de padrões de sono ou diminuição do rendimento escolar e profissional.

## 2 ● RECOMENDAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DE COMPORTAMENTOS ONLINE SAUDÁVEIS

Uma vez que o aumento da utilização das TIC se tornou imperativo em tempo de pandemia (porque possibilita, à distância, o contacto com amigos e familiares, a aprendizagem escolar e desenvolvimento profissional,

o trabalho e o entretenimento), é natural que exista uma dificuldade acrescida em gerir o comportamento online de forma saudável e equilibrada por parte de indivíduos e famílias. Os Psicólogos podem ter um papel importante no apoio a esta gestão.

- **Promover a identificação de vulnerabilidades individuais.** Os Psicólogos podem ajudar a identificar indivíduos potencialmente mais vulneráveis às ciberdependências, nomeadamente os que apresentem:

- a) exposição precoce e sem supervisão parental;
- b) dificuldades no desenvolvimento de competências sociais;
- c) traços de personalidade associados à introversão;
- d) baixa auto-estima;
- e) impulsividade e baixa tolerância à frustração;
- f) dificuldades em lidar com o aborrecimento (e/ou com os momentos de pausa);
- g) procura de emoções fortes e de satisfação imediata;
- h) dificuldades de autocontrolo;
- i) baixa motivação escolar/académica;
- j) conflitos em contexto académico (cyberbullying) e familiar (ambiente familiar pouco coeso e com défices de comunicação);
- k) comorbilidades (e.g., perturbação de hiperactividade e défice de atenção, ansiedade social, depressão, perturbação do sono e do comportamento alimentar, entre outras).

- **Apoiar no estabelecimento de regras.** Os Psicólogos devem alertar as famílias para a importância de negociar e estabelecer, com os mais novos, regras e limites para a utilização da Internet e dispositivos tecnológicos – por exemplo, no que respeita às redes so-

ciais (mais comum em raparigas), jogos (mais frequente nos rapazes), compras, etc. – ajudando-as a definir horários, pausas e limites diários de acesso (especialmente importantes em período de confinamento).

- **Apoiar na gestão de emoções.** Os Psicólogos podem ajudar os indivíduos a encontrar estratégias para gerir reacções de irritação e/ou agressividade nos momentos de privação do uso das tecnologias e ajudar os pais/cuidadores a aplicar essas estratégias junto dos mais novos.
- **Sensibilizar para a monitorização do tipo de conteúdos que podem ser acedidos.** Os Psicólogos podem alertar os pais para a importância de controlar e monitorizar o tipo de conteúdos que podem ser acedidos, de modo a evitar a visualização de conteúdos inadequados ou perigosos (e.g., conteúdos de teor sexual explícito ou jogos inadequados para crianças).
- **Promover a reflexão sobre as vivências dentro e fora do espaço online.** Os Psicólogos podem ajudar as famílias a organizar o seu tempo e a integrar a utilização das TIC de forma instrumental e positiva – por exemplo, não permitindo que prejudiquem o funcionamento de rotinas familiares estabelecidas e que devem ser mantidas (e.g., não utilizar TIC no momento das refeições) ou criando condições para “desligar da tecnologia” (e.g., criar um local para momentos de descanso “livre de tecnologia”).
- **Contextualizar graus e tipos de utilização.** A socialização online é desde sempre uma realidade para nativos digitais, para quem é normal socializar de forma mista (presencial e digital). Os Psicólogos devem reforçar junto das famílias que as necessidades de socialização são mais acentuadas na adolescência (e por isso, a socialização digital será também mais premente), ajudando os pais a monitorizar os riscos. Os Psicólogos devem aconselhar uma utilização ajustada e negociável das TIC, em vez da sua proibição, especialmente em tempos de confinamento.

As vulnerabilidades para as ciberdependências são conhecidas e foram já claramente identificadas antes da pandemia, contudo, os dias em que vivemos potenciarão situações que poderão necessitar de uma maior atenção por parte dos psicólogos. Algumas recomendações úteis para intervir neste contexto incluem:

- **Estabelecer uma relação de confiança.** Ter em consideração que, na maior parte das dependências, não é o próprio quem solicita o acompanhamento psicológico. Assim, numa fase pré-contemplativa do processo de mudança comportamental, é essencial definir objectivos e fomentar a esperança.

- **Conhecer os critérios generalizados para a ciberdependência.**

- Saliência. O comportamento é preponderante na vida do indivíduo? (ocupa grande parte do espaço mental ou põe em causa necessidades básicas?)

- Alterações de humor. O comportamento altera as experiências subjectivas e os afectos? (i.e., a utilização da Internet é uma das estratégias para lidar com estados emocionais negativos ou para buscar sensações de tranquilização/excitação?)

- Tolerância. A obtenção de satisfação implica passar cada vez mais tempo no espaço virtual?

- Privação ou sintomas de abstinência. A privação de utilização provoca sensações desagradáveis (físicas ou psicológicas)?

- Conflito. Existem dificuldades interpessoais com pessoas próximas (e.g., companheiro/a, amigos ou família), acompanhadas, por vezes de perda do funcionamento ocupacional?

- Recaída. O comportamento ressurgiu após períodos de relativo controlo.

- **Entender as necessidades psicológicas e factores motivacionais subjacentes ao uso da Internet.** São elas que estão na base destes comportamentos.

### 3 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO EM CASOS DE CIBERDEPENDÊNCIA

- **Realizar uma avaliação global do estado mental.**

Qualquer tipo de dependência resulta de uma interação de factores biológicos, sociais e ambientais, pelo que não deve assumir-se que a Internet, por si só, é adictiva. É essencial a realização de uma avaliação psicossocial completa, incluindo a presença e a gravidade de outras condições (ou seja, perturbações mentais e de personalidade) e uma avaliação global do funcionamento geral.

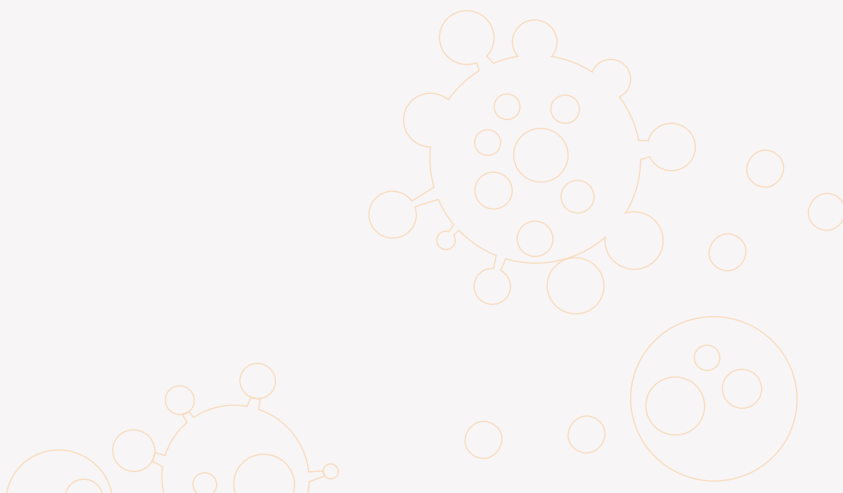
- **Avaliar a primazia dos sintomas.** Quando outras perturbações estão presentes, é importante considerar se os problemas de ciberdependência são primários (ou seja, se devem constituir uma prioridade na intervenção) ou secundários (sugerindo que a dependência pode ser consequência de outro problema subjacente, que deva ser alvo de intervenção primária).

- **Incentivar a construção de significados** sobre a função que o comportamento online cumpre na vida do indivíduo e na forma como compensa necessidades psicológicas em défice, estabelecendo pontes entre pensamentos, sentimentos e comportamentos.

- **Contribuir para o desenvolvimento de estratégias cognitivas e comportamentais** para alterações de padrões de comportamento online.

- **Promover a manutenção de novos comportamentos** ao longo do processo de acompanhamento, reforçando os ganhos da adopção de novos padrões comportamentais.

- **Antecipar possíveis recaídas**, contemplando cenários e possibilidades onde padrões antigos desadaptativos de satisfação de necessidades possam ser restabelecidos.





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

**Documento elaborado com o apoio de:**

**Cátia Branquinho;** CP14831  
**Ivone Patrão;** CP4656

**João Faria;** CP2494  
**Júlia Vinhas;** CP9927

**Luís Fernandes;** CP479  
**Pedro Rodrigues;** CP 5137