



# O QUE É TER A CONDIÇÃO?

Os meios digitais tornaram-se parte integrante da nossa vida. O uso recorrente e persistente de aparelhos digitais (computador, tablet, telemóvel) e de atividades relacionadas (jogos, redes sociais) podem levar à adição digital.

A adição digital é um termo abrangente que incorpora a adição à internet, aos jogos e às redes sociais. **É caracterizada pela utilização excessiva, impulsiva, compulsiva e obsessiva de meios digitais.**

Ainda que a utilização moderada de meios digitais não apresente riscos significativos, a sua utilização descontrolada e disfuncional pode ter impacto no dia a dia e na saúde da pessoa.

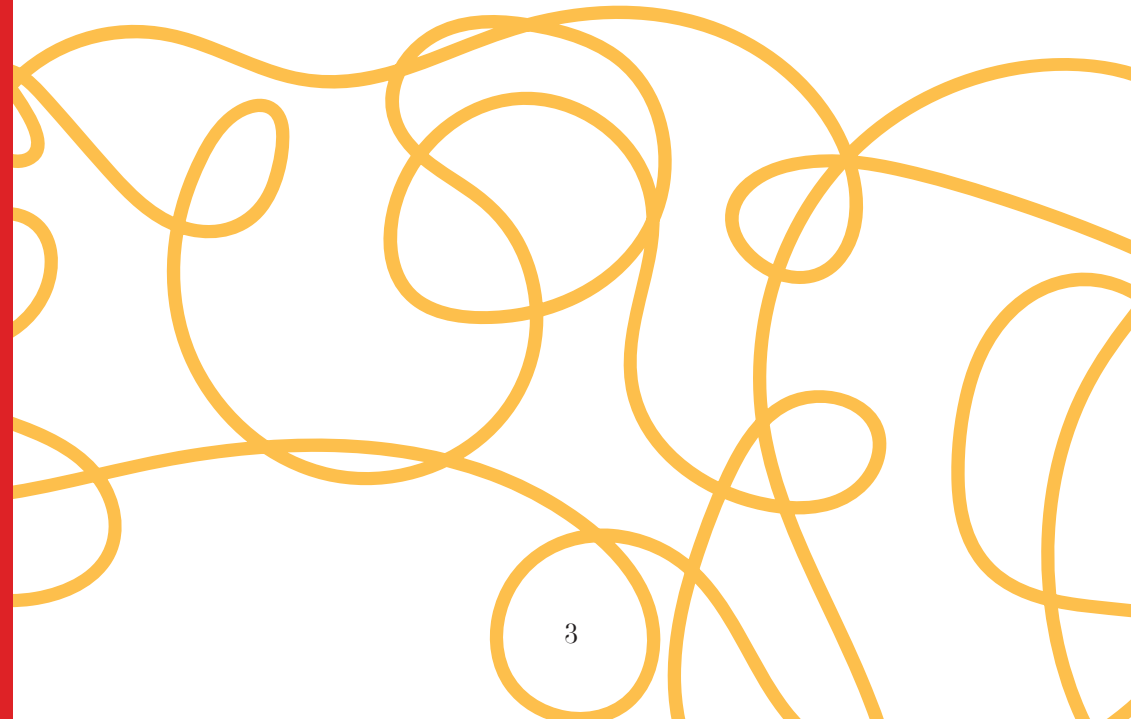


# VIVER COM A CONDIÇÃO

## SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

Numa fase inicial, a pessoa está preocupada com o uso de meios digitais e utiliza para escapar à realidade e criar novas sensações. Com o tempo cria tolerância e tem necessidade de passar mais tempo nos meios digitais para obter a mesma sensação.

Quando não utiliza, sente-se ansioso, deprimido e irritado. Consequentemente podem surgir dificuldades em envolver-se noutras atividades, desonestidade sobre o comportamento e problemas em várias áreas da vida. Ocorrem mudanças de humor, sentimentos de culpa, incapacidade de priorizar e manter horários. A pessoa perde a noção do tempo, não come nem cuida de si.



O USO EXCESSIVO DE MEIOS DIGITAIS PODE LEVAR A:

DORES NAS COSTAS, PESCOÇO E CABEÇA

OSCILAÇÕES DO PESO E MÁ NUTRIÇÃO

FALTA DE HIGIENE PESSOAL (NÃO TOMAR BANHO PARA FICAR ONLINE)

OLHOS SECOS OU PROBLEMAS DE VISÃO

A DEPENDÊNCIA DO DIGITAL PODE AFETAR AS RELAÇÕES, O DESEMPENHO PROFISSIONAL E ESCOLAR E PODEM SURTIR PROBLEMAS FINANCEIROS.

AUMENTO DA SOLIDÃO

AUMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

AGRAVAR PERTURBAÇÕES DO DÉFICE DE ATENÇÃO

AUMENTO DO STRESS

TENSÃO MUSCULAR EXCESSIVA QUE LEVA A DORES MUSCULARES

DIMINUIÇÃO DA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E PENSAMENTO CRIATIVO

PERTURBAÇÕES DO SONO

DIMINUIÇÃO DO DESEMPENHO ACADÊMICO E PROFISSIONAL

# SINAIS DE ALERTA

OS SINAIS DO USO EXCESSIVO DE MEIOS DIGITAIS SÃO VARIADOS.



**Sentir pânico**  
quando não está  
com o telemóvel



**Dificuldades  
em envolver-se  
em atividades**  
e em concluir  
tarefas porque está  
constantemente  
online

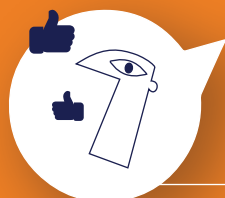
**Isolamento social**



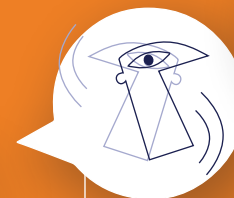
**Mentir** ou esconder  
o uso de meios digitais



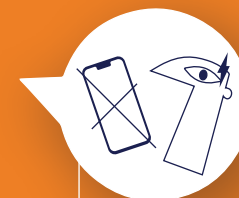
**Receio de perder  
coisas importantes**  
quando não está a online



Precisar de verificar  
as redes sociais  
**compulsivamente**



**Alterar os hábitos**  
para priorizar o uso  
de meios digitais



Irritado quando alguém  
**interrompe o uso de  
meios digitais**



# O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

## CAUSAS E FATORES DE RISCO

São vários os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de dependências do digital. Experienciar estes fatores não significa que irá desenvolver dependência. Crianças e adolescentes estão mais suscetíveis a desenvolver dependência uma vez que o seu cérebro ainda não está totalmente formado.

desequilíbrios químicos na dopamina e serotonina. Alterações em áreas do cérebro associadas à tomada de decisão, controlo de impulso e circuito de recompensa.

Estrutura e Funcionamento do Cérebro

ansiedade, depressão, isolamento social, problemas familiares, baixas condições socioeconómicas, baixos rendimentos escolares, exposição precoce às tecnologias, impulsividade e baixa autoestima.

Fatores Ambientais

OS FATORES DE RISCO ASSENTAM EM:

# INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e melhorar a qualidade de vida e participação social. De forma geral este deve incluir uma combinação de diferentes tratamentos e adoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.



### Intervenção Farmacológica

- ↘ Poderão ser utilizados medicamentos para controlar o comportamento impulsivo e sintomas de patologias associadas, tais como a ansiedade e depressão.
- ↘ Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir estar com atenção à necessidade de alterar o tratamento. É possível precisar de experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que funciona melhor.



### Intervenção Não Farmacológica

- ↘ Tem o objetivo de alterar os padrões de pensamento e comportamento, de modo a melhorar os sintomas e auxiliar na mudança de hábitos.
- ↘ Pode ser realizada individualmente ou em grupo e é importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias.
- ↘ A prática de um estilo de vida saudável e equilibrado, incluindo a atividade física, mostra-se benéfica na diminuição da dependência do digital.

# ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família ou procurar um profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:

- ↳ Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 (selecionar 4);
- ↳ Serviço de urgência hospitalar do SNS (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↳ **Conversa Amiga**  
808 237 327 / 210 027 159  
- das 15h às 22h;

↳ **SOS estudante**  
239 484 020 - das 20h à 1h;

↳ **Linha SOS Voz Amiga**  
213 544 545 / 912 802 669  
/ 963 524 660 - das 16h às 24h  
e/ou 800 209 899 - das 21h às 24h;

↳ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**  
222 030 707 - das 20h às 22h.

↳ **Voz de Apoio**  
225 506 070 - das 21h às 24h

↳ **Telefone da Amizade**  
228 323 535 - das 16h às 23h

## Associação Dianova Portugal

Nesta associação é possível encontrar tratamento para diferentes comportamentos aditivos e apoio na reintegração socioprofissional e inclusão social.

↳ +351 261 312 300 / +351 911 510 098  
↳ <https://dianova.pt>  
↳ [tratamento@dianova.pt](mailto:tratamento@dianova.pt)

## DICAD - Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

↳ <http://www.arslvt.min-saude.pt>

## Unidade de Consulta Psicológica de Comportamentos Aditivos

↳ [https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/uni\\_geral.unidade\\_view?pv\\_unidade=390](https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/uni_geral.unidade_view?pv_unidade=390)

## SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

↳ [www.sicad.pt](http://www.sicad.pt)

# COMO LIDAR COM “A CONDIÇÃO”

## PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

- ↳ Procura ajuda profissional e informa-te sobre a dependência do digital
- ↳ Reconhece os desencadeadores que te fazem utilizar o telemóvel. Se for por estar aborrecido ou stressado deves procurar outras estratégias e atividades
- ↳ Mantém rotinas equilibradas de exercício físico, trabalho, sono e lazer. É importante manter um horário das refeições e sono
- ↳ Mantém o contacto com outras pessoas. Conversa com alguém de confiança e procura um grupo de suporte
- ↳ Desativa as notificações e define um horário para utilizar os meios digitais
- ↳ Define, nas definições do telemóvel, um limite de tempo para a utilização das aplicações
- ↳ Utiliza softwares para controlar o tempo de utilização e o tipo de sites acedidos
- ↳ Desliga o telemóvel e estabelece momentos sem meios digitais

## FAMILIARES E AMIGOS

- ↳ Utiliza softwares para controlar o tempo de utilização e o tipo de sites acedidos
- ↳ Incentiva a procura de ajuda profissional
- ↳ Informa-te sobre a dependência do digital
- ↳ Sê empático e mantém o contacto
- ↳ Incentiva a prática de hábitos saudáveis
- ↳ Convida para fazerem as atividades que faziam juntos
- ↳ Propõe atividades que não envolvam meios digitais e mudem a rotina
- ↳ Define horários e limites para o uso de meios digitais
- ↳ Interessa-te por saber o que a pessoa está a fazer nos meios digitais (jogos, conteúdos, amigos)

# SABIAS QUE...

↘ As crianças dos 0 aos 2 anos de idade não devem ser expostas aos dispositivos eletrônicos. As crianças dos 3 aos 5 anos só devem ter acesso a estas tecnologias 1 hora por dia e crianças dos 6 aos 12 anos apenas 2 horas por dia.

↘ Na Coreia do Sul, cerca de 24% das crianças diagnosticadas com adição em jogos estão hospitalizadas.

↘ Existem 4,66 bilhões de utilizadores ativos da internet e 4,2 bilhões de utilizadores de redes sociais.

↘ 1 em cada 4 pessoas pode ser afetada por dependência do digital.

↘ No Japão, o governo desenvolveu locais onde as pessoas com dependência do digital não têm acesso a tecnologia.

↘ No 1º episódio da 3ª temporada da série "Black Mirror", intitulado "Nosedive", é retratado o uso extremo e dependente da tecnologia.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ↘ Almourad, B., Mcalaney, J., Skinner, T., Pleva, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 00, 17-17. <https://doi.org/10.2298/psi191029017a>
- ↘ Alrobai, A., Algashami, A., Dogan, H., Corner, T. Phalp, K., & Ali, R. (2019). COPE. er Method: Combating Digital Addiction via Oline Peer Support Groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1162. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071162>
- ↘ Lu, L., Shi, J., Meng, S., Dong, P., Sun, Y., Li, Y., Chang, X., Sun, G., Zheng, X., Sun, Y., Sun, Y., Yuan, K., Sun, H., Wang, Y., Zhao, M., Tao, R., Domingo, C., Bao, Y., & Kosten, T. (2020). Guidelines for prevention and treatment of internet addiction in adolescents during home quarantine for the COVID-19 pandemic. *Heart and Mind*, 4(4), 95. [https://doi.org/10.4103/hm.hm\\_36\\_20](https://doi.org/10.4103/hm.hm_36_20)
- ↘ Melinda. (2019, March 20). HelpGuide.org. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
- ↘ Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- ↘ Montag, C., Sindermann, C., Becker, B., & Panksepp, J. (2016). An Affective Neuroscience Framework for the Molecular Study of Internet Addiction. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01906>
- ↘ Potembska, E., Pawłowska, B., & Szymańska, J. (2019). Psychopathological symptoms in individuals at risk of Internet addiction in the context of selected demographic factors. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), 33-38. <https://doi.org/10.26444/aaem/81665>
- ↘ Rial Boubeta, A., Golpe Ferreiro, S., Gómez Salgado, P., & Barreiro Couto, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 15(1), 25-38. <https://doi.org/10.21134/haaj.v15i1.223>
- ↘ Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012>



# DEPENDÊNCIA DE JOGOS E INTERNET

As doenças mentais não têm  
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Dependência do Digital.

A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental.

Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.