

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 individuo 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 percebem 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; Wöfling, 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.

Wöfling, 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