



Cofinanciado pela  
União Europeia



**GAMING  
DISORDERS**

5. ENVOLVER OS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

## Atividade 2: Webinar online para pais

WP3: A3



Escola Profissional de Corteção  
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda

# Índice



1. Objetivos
2. Quanto tempo de jogo diário é demais?
3. Quando nos devemos preocupar se uma criança está em risco de perturbação do jogo
4. Como envolver as crianças
5. Afinal, quão livres somos para decidir o que fazemos?
6. Avaliação da atividade

# 1. Objetivos

## Objetivos da Sessão e Importância do Tema

Os nossos objetivos são:

Reflexão sobre quanto jogo é "normal" e como abordar esta questão com os próprios filhos

Avaliar e refletir sobre indicadores relevantes de perturbação do jogo

Desenvolver estratégias de comunicação e refletir sobre a dimensão psicológica da perturbação do jogo

## 2. Quanto tempo de jogo diário é demais?

O que é uma quantidade "normal" de tempo diário gasto em jogos ... .. E quando começa a dependência?

O que  
acha?



Qual é o seu  
tempo  
diário de  
jogo?

É difícil dar limites claros que sejam genericamente aceites...

... uma sugestão bastante comum é a seguinte:



### 0-2h: Uso moderado

**Até 2 horas** é geralmente considerado moderado e controlável para a maioria das crianças, especialmente se equilibrado com outras atividades.



### 3-4h: Utilização preocupante

**3-4 horas** podem ser uma preocupação se começar a substituir atividades essenciais, como os trabalhos da escola, tempo em família, atividade física ou sono.



### 5h e mais: Uso de alto risco

**5-6 horas ou mais por dia** podem indicar um risco de dependência, especialmente se o jogo interferir com as responsabilidades diárias, saúde mental ou bem-estar físico. Não se esqueça: **40+ horas por semana** significa que se joga o equivalente a uma semana de trabalho a tempo integral.

## Algo para pensar:

O que é uma quantidade "normal", "muito" ou "demasiado" de tempo de jogo diário, não é fácil de determinar e é muitas vezes muito individual!

## Algo para pensar:

Para além da  
"quantidade", a  
"qualidade" do  
tempo de jogo  
também é de  
grande  
importância...

**Algo para pensar:**

... bem como a  
medida em que as  
interações e  
atividades sociais  
são mantidas no  
mundo analógico!

**Na  
generalidade,  
a boa notícia  
é:**

### **A dependência é rara!**

A perturbação do jogo não é algo que acontece com todas as crianças que gostam de videojogos. Afeta uma pequena proporção e normalmente demora muito tempo a evoluir para uma dependência total, dando aos pais tempo suficiente para tomarem medidas atenuantes.

**No entanto, é importante estar atento a possíveis sinais:**

Como pais numa era de tecnologia omnipresente e redes sociais tóxicas, temos muito a que estar atentos e, em muitos casos, muito para aprender. Para saber mais sobre como prevenir a perturbação do jogo antes que ela se desenvolva, será dado algum apoio no próximo capítulo!

**3. Quando nos devemos preocupar se uma criança está em risco de perturbação do jogo?**

## Exercício:

- Por favor, preencha em papel, digitalmente ou online

[https://docs.google.com/forms/d/19hikFlomOvO6Cj\\_xMO2DmMhLKCIHYPH0zRPR9VHnJ7A/preview](https://docs.google.com/forms/d/19hikFlomOvO6Cj_xMO2DmMhLKCIHYPH0zRPR9VHnJ7A/preview)

- Depois, vamos comparar os resultados individuais e gerais e discutir dentro do grupo:
  - Se unir os seus valores desenhando uma linha, será que a lista está mais à esquerda ou à direita?
  - Alguns dos itens são mais importantes do que outros? Quais?
  - Quais seriam os seus limites para agir?
  - Procuraria ajuda profissional?
  - Envolveria também a escola do seu filho? Porquê? Porque não?



## 4. Como envolver as crianças?

## Antes de confrontar ou repreender as crianças sobre o seu possível vício em jogo, por favor...

- Preencha a lista de verificação (anexo) relativa ao seu próprio comportamento online... Os resultados muitas vezes ajudam a aumentar a percepção sobre esta questão e colocar o seu próprio comportamento em perspetiva!
- Tenha em mente que o uso de redes sociais e atividades online são agora praticamente a norma, e os padrões e limites do tempo online são provavelmente diferentes dos da sua própria juventude! Isso pode ajudá-lo a entender o ponto de vista dos seus filhos!
- Discuta o problema com os seus filhos (e outros membros da família, amigos, etc.) e tente encontrar soluções em conjunto que sejam aceitáveis para todos! Isso aumentará o sentimento de participação no processo e reforçará drasticamente as hipóteses de sucesso!

## Como a comunicação certa desempenha um papel muito importante ...



... compreenda que os jovens **não gostam** quando os seus pais ...



não reconhecem as formas como os jogos estão a ajudar e, em vez disso, abordam a conversa como se os jogos fossem só “maus”!



minimizar ou ignorar o facto de que o jogo é importante para eles!



concentrar-se no facto de que o tempo gasto a jogar pode ser gasto em trabalhos escolares, em vez de pensar também noutros interesses de que eles possam gostar.



proibir os jogos em vez de procurar um compromisso, sem reconhecer que isso pode afastá-los dos seus amigos

## Como a comunicação certa desempenha um papel muito importante ...



... note que os jovens **gostam** quando os seus pais ...

- 😊 começam por descobrir qual é a sua experiência e know-how, em vez de assumir que os jogos são "maus"!
- 😊 perguntam o que eles gostam nos jogos e o que eles ganham com isso, e mostre interesse no que eles têm a dizer!
- 😊 reconhecem que jogar é uma coisa social que eles fazem com os seus amigos!
- 😊 pensam em maneiras de tornar os jogos mais sociáveis se eles estão preocupados porque o seu filho passa muito tempo a jogar sozinho!
- 😊 tentam descobrir o que mais está a acontecer que possa estar a levá-los a jogar tanto, em vez de assumir que os jogos são o problema!
- 😊 procurar um compromisso!

**5. Afinal, quão livres somos para decidir o que fazemos?**

Há um longo debate na psicologia sobre o quão conscientes somos do nosso comportamento e, conseqüentemente, quanta responsabilidade temos por ele...

Vamos assistir a um vídeo do Wall Street Journal sobre a conexão entre jogos e atividade cerebral ...

(Não se esqueça de ativar o recurso de legendas para o seu idioma!)



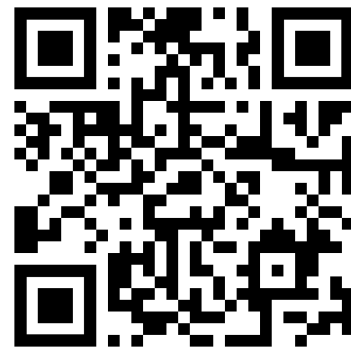
The Wall Street Journal: Este é o cérebro do seu filho quando joga videogogos - [https://www.youtube.com/watch?v=fi6596\\_RUNQ](https://www.youtube.com/watch?v=fi6596_RUNQ)

## Discuta as seguintes questões:

- O que havia de novo para si no vídeo?
- Mudaria a forma como aborda esta questão com os seus filhos e, em caso afirmativo, como?
- Onde considera que está a linha entre o comportamento consciente (responsável) e inconsciente (irresponsável) e por quê?

# 6. Avaliação da atividade

<https://forms.gle/YgGoUus657G45toPA>





# Muito Obrigada!



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



## Ficha de Trabalho de Reflexão Familiar

### "Porque é tão difícil parar o jogo"

#### PASSO 1 – Observe e reaja

*Depois de ver o vídeo, tome nota:*

1. O que mais te surpreendeu?

2. Que parte do vídeo te fez lembrar o teu próprio filho/família?

#### PASSO 2 – Pensar e discutir

*Com outro progenitor, partilhe as suas opiniões:*

1. Porque é que as crianças ficam chateadas quando lhes pedem para pararem de brincar?

2. Que estratégias já tentaste para terminar sessões de jogo?

3. Qual funcionou bem? Porque é que ele não o fez?

### PASSO 3 – PRINCIPAIS LIÇÕES

*Escreva 1 ou 2 ideias que quer recordar da discussão de hoje:*

---

---

---

---

#### Conselho do mediador

- Muitos jogos não têm pontos físicos de pausa – parar de repente é como perder progresso.
- As crianças também podem ligar-se a amigos online – desistir é como "sair da festa mais cedo".
- A frustração é normal, mas lutas constantes podem sinalizar padrões de jogo pouco saudáveis.

# Game On ou Game Over?

## Verificação precoce de perturbação do jogo para pais

### Antes de começar:

- Por favor, note que este **não é um teste psicológico** e os resultados não são muito fidedignos. Esta lista de verificação destina-se apenas a ajudá-lo a olhar para alguns dos indicadores conhecidos<sup>1</sup> de perturbação do jogo no que diz respeito ao comportamento do seu filho, para obter uma visão básica e aumentar a sensibilização de todos os envolvidos!
- Embora um único comportamento possa não indicar uma perturbação do jogo, uma combinação de sinais persistentes pode indicar ações adicionais necessárias. Nesse caso, **consulte um especialista!**
- Responda às afirmações abaixo em que medida elas se aplicam ao seu filho. Selecione um valor de 1 (não aplicável) a 10 (muito aplicável) para cada declaração. Por favor, seja **o mais honesto possível** - caso contrário, não faz sentido!
- Todos os dados podem ser introduzidos de forma anónima e tratados de forma confidencial!

O seguinte aplica-se ao meu filho:	Não aplicável							Totalmente aplicável	
	1	2	3	4	5	6	7	Não sei	
Relativamente à quantidade de tempo diário de jogo (3 ou mais horas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Constantemente a falar ou a pensar em jogos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participação reduzida em passatempos, desporto ou atividades sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preferência pelos “amigos” dos jogos online a relacionamentos presenciais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negligenciar frequentemente as obrigações familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negligenciar frequentemente os trabalhos da escola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queda notória nas notas ou falta de interesse nos trabalhos académicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar até de madrugada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negligenciar necessidades básicas como alimentação, higiene ou limpeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tornar-se agressivo ou irritado quando questionado sobre hábitos de jogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentir sobre a quantidade de tempo gasto a jogar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar frustração ou raiva quando o jogo é interrompido/limitado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir dores de cabeça, cansaço ocular ou outros problemas de saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oscilação emocional ligada ao sucesso/fracasso nos jogos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflitos regulares com os pais ou irmãos sobre os hábitos de jogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mostrar sinais de ansiedade, depressão ou irritabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gastos excessivos em compras durante os jogos, assinaturas, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogar em ambientes inadequados (na escola, durante as refeições, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificuldade em envolver-se com atividades da vida real depois de jogar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Receber feedback de amigos, professores, etc. que a criança pode estar em risco de perturbação do jogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<sup>1</sup> Esta lista de verificação foi inspirada na *Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde (CID-11)* e nos Critérios para Perturbação do Jogo na Internet da *Associação Americana de Psiquiatria (APA)*. É também o resultado de uma pesquisa documental realizada pelo projeto Gaming Disorders (<https://gamingdisorders.eu/>). Este documento foi elaborado pelo consórcio do projeto e tem como objetivo ajudar os educadores a identificar potenciais riscos de Perturbações do Jogo. Não substitui quaisquer procedimentos de diagnóstico médico e psicológico.



**GAMING  
DISORDERS**

Questionário de Avaliação

# Webinar sobre como envolver os pais



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them

Obrigado por dedicar um pouco do seu tempo a participar neste questionário de avaliação para o projeto Gaming Disorders. O seu feedback é crucial para garantir que os recursos e atividades que desenvolvemos cumprem eficazmente os objetivos pretendidos.

O objetivo desta avaliação é reunir uma ampla visão geral dos materiais e atividades disponíveis dentro do projeto. Este não é um teste do seu conhecimento sobre o tema das perturbações do jogo; Em vez disso, estamos interessados em entender a sua perspetiva sobre a usabilidade e eficácia dos recursos. Especificamente, estamos à procura da sua avaliação sobre:

- A facilidade de utilização dos materiais
- Se a sua estrutura, comprimento e profundidade estão alinhados com os objetivos da atividade

As suas opiniões e sugestões honestas ajudarão a refinar e melhorar os materiais para melhor atender às necessidades dos nossos públicos-alvo. Valorizamos verdadeiramente o seu contributo e apreciamos o seu tempo!

**1. Eu sou**

- Professor  
 Estudante  
 Pai

**2. País de residência**

- Áustria  
 Chipre  
 Irlanda  
 Alemanha  
 Portugal  
 Espanha

**3. Escola**

---

**SECÇÃO 1: ATIVIDADE**

**1.1. A atividade abrangeu o conteúdo que esperava?**

- Sim  
 Não

**1.2. Que outros materiais esperava ou gostaria de ver incluídos e que não foram abrangidos?**

---

---

---

---



**1.3. Avalie a sua compreensão da estrutura da atividade.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.4. A atividade foi organizada de forma clara e lógica?**

- Sim
- Não

**1.5. Qual foi a relevância do assunto?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.6. Como classificaria a quantidade de material abrangido?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.7. Avalie a qualidade dos exemplos apresentados.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**1.8. Quais são os pontos fortes e fracos desta atividade? Queira explicar a sua resposta.**

---

---

---

---

**SECÇÃO 2: MATERIAIS/RECURSOS**

**2.1. Qual foi a coerência dos recursos com os objetivos da atividade?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.2. O material explicou adequadamente os conhecimentos, competências e conceitos apresentados?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.3. Algum dos exemplos/atividades/vídeos/questionários ajudou a compreender melhor a atividade?**

- Sim
- Não

**2.4. Como avalia a facilidade de navegação do material apresentado?**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.5. Classifique a quantidade de conteúdos multimédia (áudio e vídeo) utilizada no curso.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.6. Avalie a contribuição de conteúdos multimédia (áudio e vídeo) para a compreensão da atividade.**

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

**2.7. Gostaria de tecer algum comentário sobre formas de melhorar o material da atividade?**



---

---

---

---

### SECÇÃO 3: FEEDBACK E IMPACTO

#### 3.1. Que impacto teve esta atividade na forma como perceciona as Perturbações do Jogo?

---

---

---

---

---

#### 3.2. Esta formação mudou a forma como vê o seu papel no apoio aos alunos afetados por questões relacionadas com o jogo?

- 1 – Nada
- 2
- 3
- 4
- 5 – Mudei completamente a minha perspetiva

#### 3.2. Sente-se mais capacitado ou mais bem equipado para enfrentar os desafios relacionados com o jogo na escola?

- Sim
- Não

#### 3.3. Tem sugestões para melhorar esta formação em sessões futuras?

---

---

---

---

### SECÇÃO 4: OBSERVAÇÕES FINAIS

#### 4.1. Avalie a estética geral do conteúdo da atividade e dos materiais

- 1 - Pobre
- 2



- 3
- 4
- 5 – Excelente

**4.2. Com base nesta experiência, recomendaria a atividade e o material associado? Porque sim ou por que não?**

---

---

---

*Obrigado pelo seu feedback!*