



Cofinanciado pela
União Europeia



GAMING
DISORDERS

CRIAR IMPACTO E SUSTENTABILIDADE A LONGO PRAZO

**Formação sobre bem-estar digital
e perturbações associadas aos jogos de azar**



Índice



- 1. Objetivos e atividade de quebra-gelo**
- 2. Compreender Perturbações de Jogo**
- 3. Bem-estar digital nas escolas**
- 4. Reconhecer e reagir**
- 5. Ferramentas digitais e integração na sala de aula**
- 6. Planeamento de ações para as escolas**

1. Objetivos

Objetivos da sessão e importância do tema

À medida que a tecnologia continua a integrar-se em todos os aspetos das nossas vidas, temos de compreender o **impacto que tem - especialmente na nossa saúde mental e no nosso comportamento.**

O jogo, embora ofereça benefícios educativos e sociais, também pode levar a desafios como a dependência, a redução do desempenho académico e o isolamento social.

Objetivos da sessão e importância do tema

Os nossos objetivos são:

Aprofundar a sua compreensão do bem-estar digital e das perturbações do jogo.

Dar-lhe estratégias para apoiar alunos(as) e promover o equilíbrio na sua utilização digital.

Refletir sobre a forma como os seus próprios hábitos digitais influenciam as suas interações e métodos de ensino.

Espectro do bem-estar digital

Eu sou:

- **“ENTUSIASTA DIGITAL”** (Sou muito dependente da tecnologia e um grande jogador).
- **“EQUILIBRISTA DIGITAL”** (Sou moderado e atento à utilização).
- **“MINIMALISTA DIGITAL”** (prefiro uma utilização mínima da tecnologia).

1. Escolha a categoria que melhor o representa;
2. Pense nos seus hábitos digitais e na forma como equilibra a tecnologia.



Escolha a categoria que melhor o representa;
Pense nos seus hábitos digitais e na forma como equilibra a tecnologia.

2. Compreender as perturbações de jogo

O que é a Perturbação de Jogo?

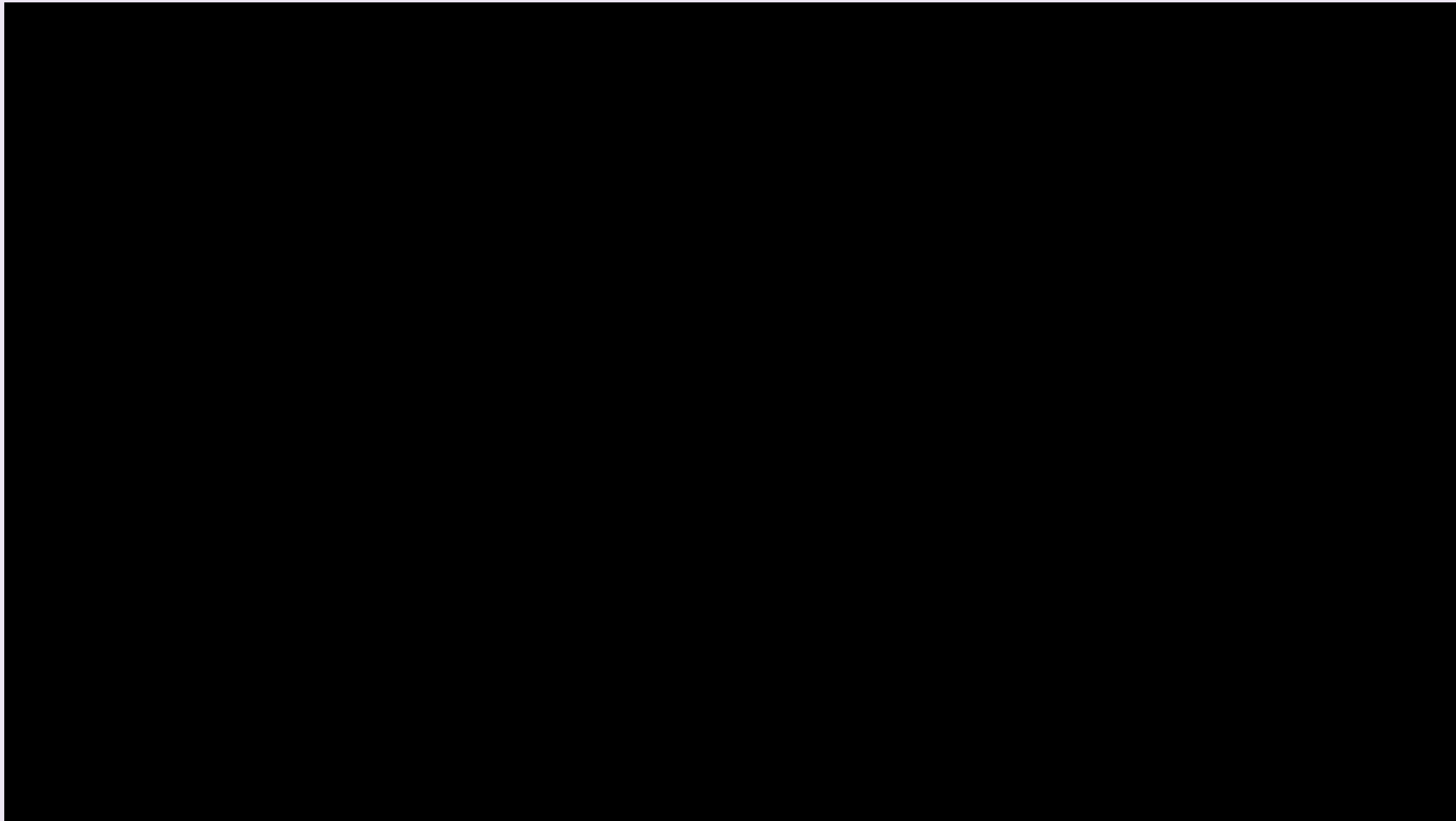
“Um padrão de comportamento de jogo caracterizado por um controlo deficiente, uma maior prioridade dada ao jogo em relação a outras atividades e uma escalada contínua apesar das consequências negativas.”

Organização Mundial da Saúde (OMS)



Os jogos são uma parte importante da vida digital dos(as) estudantes.

Os(As) educadores(as) estão numa posição única para observar e intervir precocemente.



Perturbação de jogo: critérios

O envolvimento em jogos torna-se a atividade dominante

Sintomas de abstinência (ansiedade, tristeza quando o jogo é retirado)

Tolerância (necessidade de dedicar mais tempo ao jogo)

Tentativas infrutíferas de controlar a quantidade de jogo

Perda de interesse em passatempos anteriores

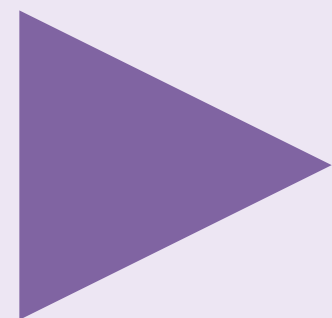
Utilização contínua apesar dos problemas

Mentir à família sobre o tempo passado a jogar

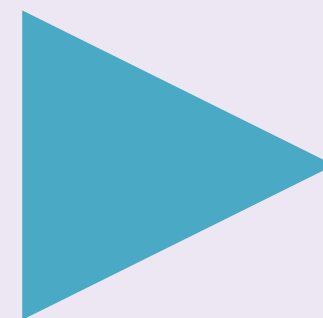
Jogar para evitar o humor negativo

Perda de relação por causa do jogo

Controlo afetado/deficiente:
Dificuldade em parar ou reduzir o jogo apesar das intenções.



Prioridade do jogo: O jogo torna-se a atividade de vida dominante.



Consequências negativas: Jogo persistente apesar de prejudicar a saúde mental, a educação ou a vida social.



Impactos Psicológicos

Aumento da ansiedade e da depressão.

Maior risco de dependência devido aos sistemas de recompensa dos jogos.

Perturbações do sono devido ao excesso de jogos.



Impactos Sociais

Redução das interações cara-a-cara e das capacidades de comunicação.

Relações tensas com a família e os colegas.

Isolamento de comunidades não ligadas ao jogo.



Impactos Académicos

Diminuição do desempenho académico devido à má gestão do tempo.

Faltar a aulas ou tarefas para dar prioridade ao jogo.

Redução da capacidade de atenção e de participação nas atividades da sala de aula.

Discussão



Cofinanciado pela
União Europeia



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



Cofinanciado pela
União Europeia



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



Cofinanciado pela
União Europeia



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



Cofinanciado pela
União Europeia



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



Impacto académico e social

A maior parte dos/as alunos/as referiu que os hábitos de jogo têm um impacto académico reduzido, uma vez que 227 discordaram fortemente da possibilidade de faltar às aulas devido aos jogos. No entanto, **para as pessoas com comportamentos compulsivos, pode haver um risco de distração das responsabilidades académicas ou sociais se o tempo de jogo aumentar.**

C



Isolamento

Embora não tenha sido explicitamente referido pelos/as alunos/as, o

Discussão

Que sinais observou nos(as) alunos(as) que se enquadram nos critérios das perturbações de jogo?

Como é que os comportamentos de jogo afetam a dinâmica da sala de aula?

Que desafios enfrentam os(as) professores(as) quando abordam questões relacionadas com o jogo?

3. Bem-estar digital nas escolas

Atividade

“Que estratégias podem as escolas e os(as) professores(as) utilizar para promover um tempo de ecrã saudável para os(as) alunos(as)?”

Partilhar as 3 principais estratégias.

Estudo de Caso

Estudo de caso: Alex, um aluno de 15 anos

O Alex é um aluno do 10º ano que tem tido dificuldades na escola. Nos últimos três meses, os(as) professores(as) notaram um declínio significativo no desempenho acadêmico e na participação nas aulas do(a) Alex. Outrora um(a) aluno(a) empenhado, Alex parece agora cansado, distraído e salta frequentemente as tarefas.

Em conversas com colegas, foi revelado que o Alex passa 6-8 horas por dia a jogar um jogo multijogador online. Começou a ficar acordado até tarde para jogar, o que perturba o seu horário de sono. Os seus pais mostraram-se preocupados com as suas mudanças de humor, irritabilidade e afastamento das atividades familiares.

Alex justifica frequentemente o seu jogo como uma forma de “escapar ao stress” e afirma que se sente ligado aos seus amigos online. No entanto, tem-se isolado cada vez mais dos seus amigos da escola e evita atividades extracurriculares de que antes gostava, como jogar na equipa de basquetebol da escola.

Questões de discussão

Que sinais no
comportament
o do Alex
indicam um
potencial
problema?

Questões de discussão

Que questões subjacentes poderão estar a contribuir para o comportamento de jogo do Alex?

Questões de discussão

Que medidas
podem os/as
professores/as
e a escola
tomar para
apoiar Alex?

Questões de discussão

Como é que os
professores
podem abordar
esta questão
sem estigmatizar
o jogo?

UNDERSTANDING GAMING DISORDERS

5 PROACTIVE MEASURES FOR SCHOOLS

01

Creation of workshops and informational sessions

to educate on gaming disorders and healthy habits.

02

Collaboration with school psychologists

for accurate assessments and early interventions.

03

Use of interactive tools

e.g., quizzes, relatable language, audiovisual materials - to engage students in discussions on gaming.

04

Development of universal approaches

that educate all students, with tailored interventions for at-risk groups.

05

Implementation of early intervention programs

to prevent gaming addiction, starting in primary school.

Reflexão pessoal e planeamento de ações

Reflita sobre o conteúdo da sessão e responda às questões que se seguem. As suas respostas ajudá-lo-ão a implementar estratégias eficazes na sua escola ou sala de aula.

- 1. Identifique uma estratégia que irá implementar na sua turma/escola para promover o bem-estar digital entre os/as alunos/as.** (Exemplo: Introduzir as “Sextas-feiras sem tecnologia”, em que os/as alunos/as participam em atividades offline).
- 1. Descreva uma forma de apoiar um/a aluno/a que esteja a debater-se com desafios relacionados com os jogos.** (Exemplo: Colaborar com o conselheiro escolar para criar um horário diário equilibrado para o/a aluno/a).
- 1. De que recursos ou apoio necessita para implementar estas estratégias?** (Exemplo: Materiais de formação, colaboração com os pais ou acesso a recursos de saúde mental).

4. Reconhecer e Responder

Sinais de alerta

COMPORTAMENTAIS

- Diminuição do desempenho acadêmico, trabalhos em falta, diminuição da participação, afastamento social.

EMOCIONAIS

- Aumento da irritabilidade, alterações de humor, ansiedade ou depressão.

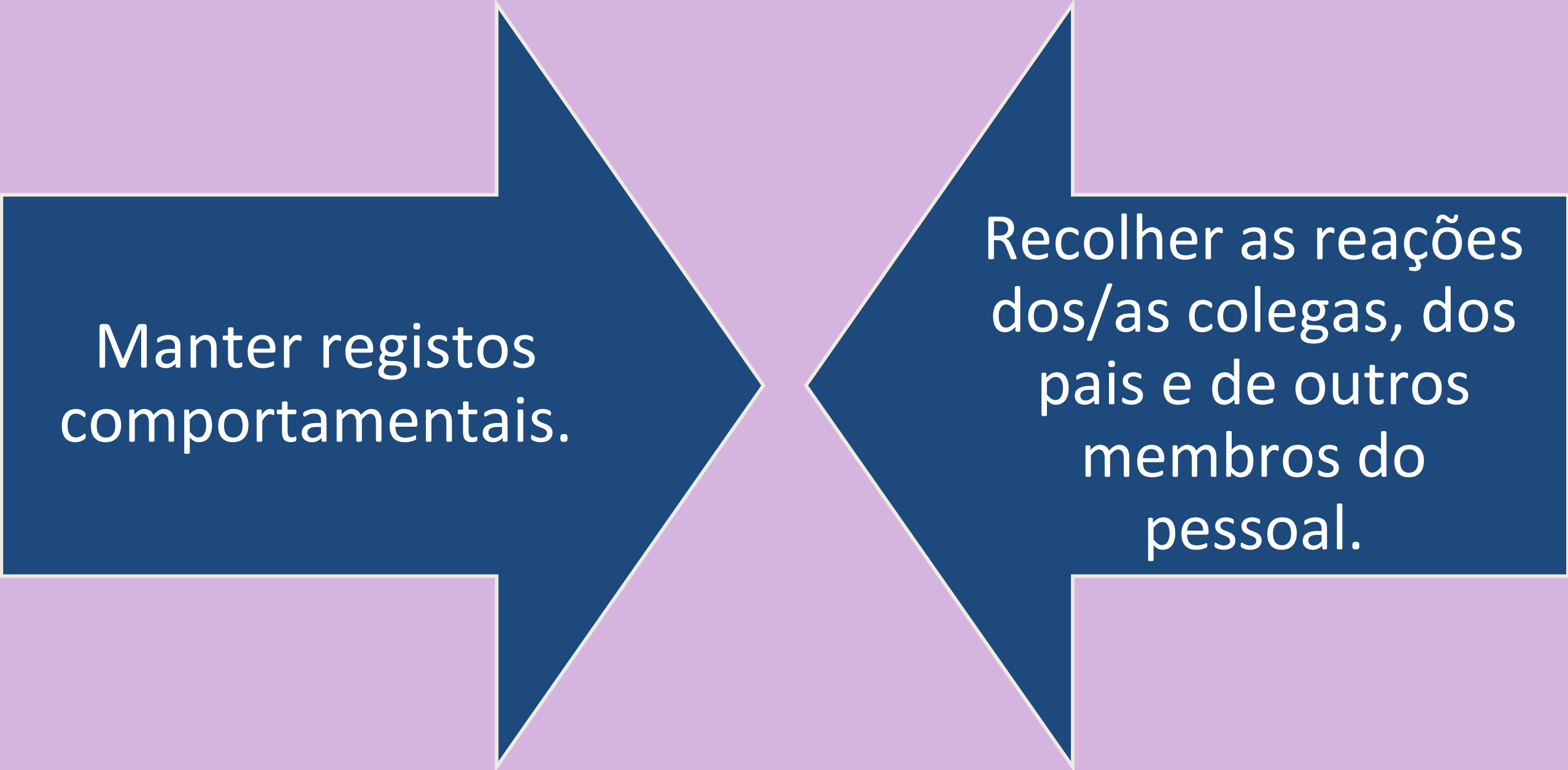
FÍSICOS

- Fadiga, falta de higiene ou problemas de saúde causados por jogos prolongados (por exemplo, cansaço visual).

Fatores contextuais



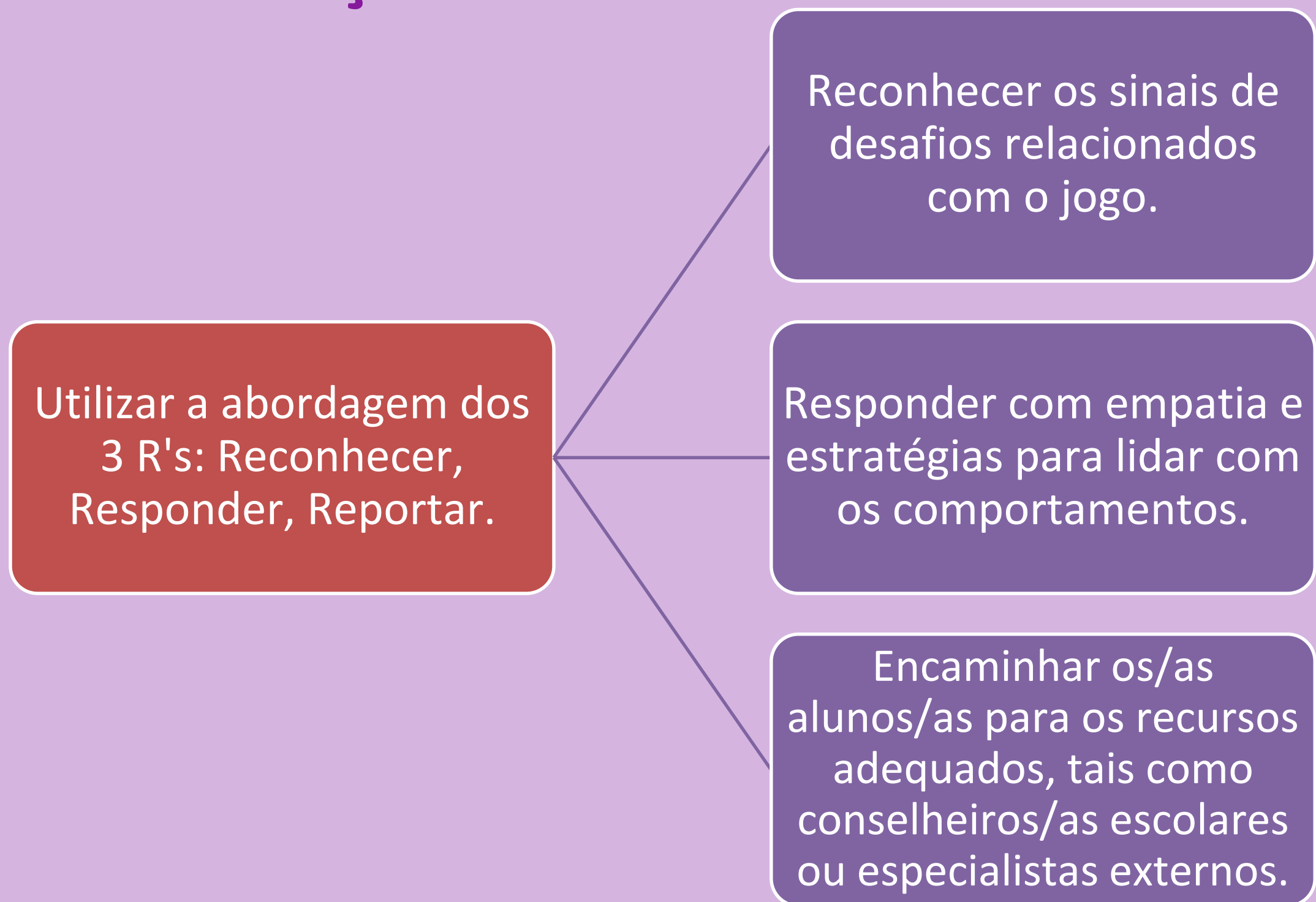
Ferramentas de observação



Manter registos
comportamentais.

Recolher as reações
dos/as colegas, dos
pais e de outros
membros do
pessoal.

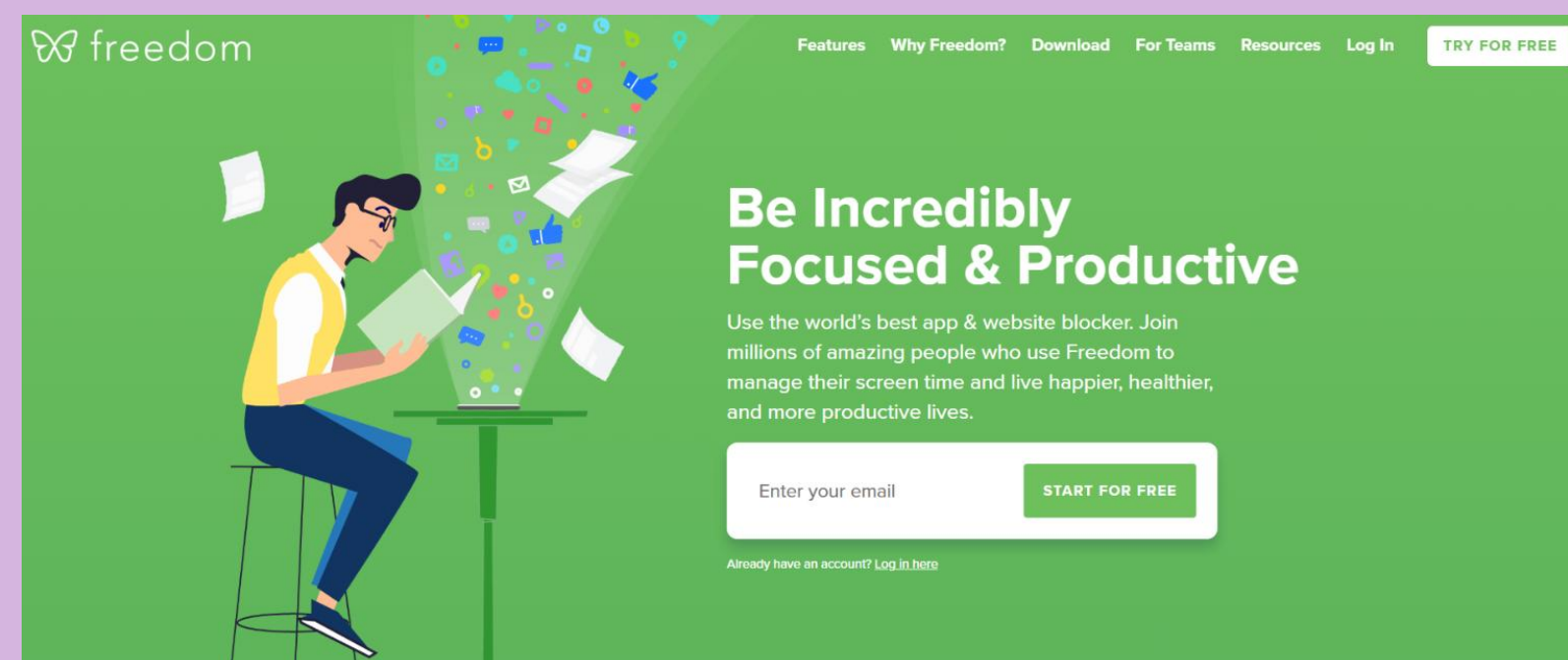
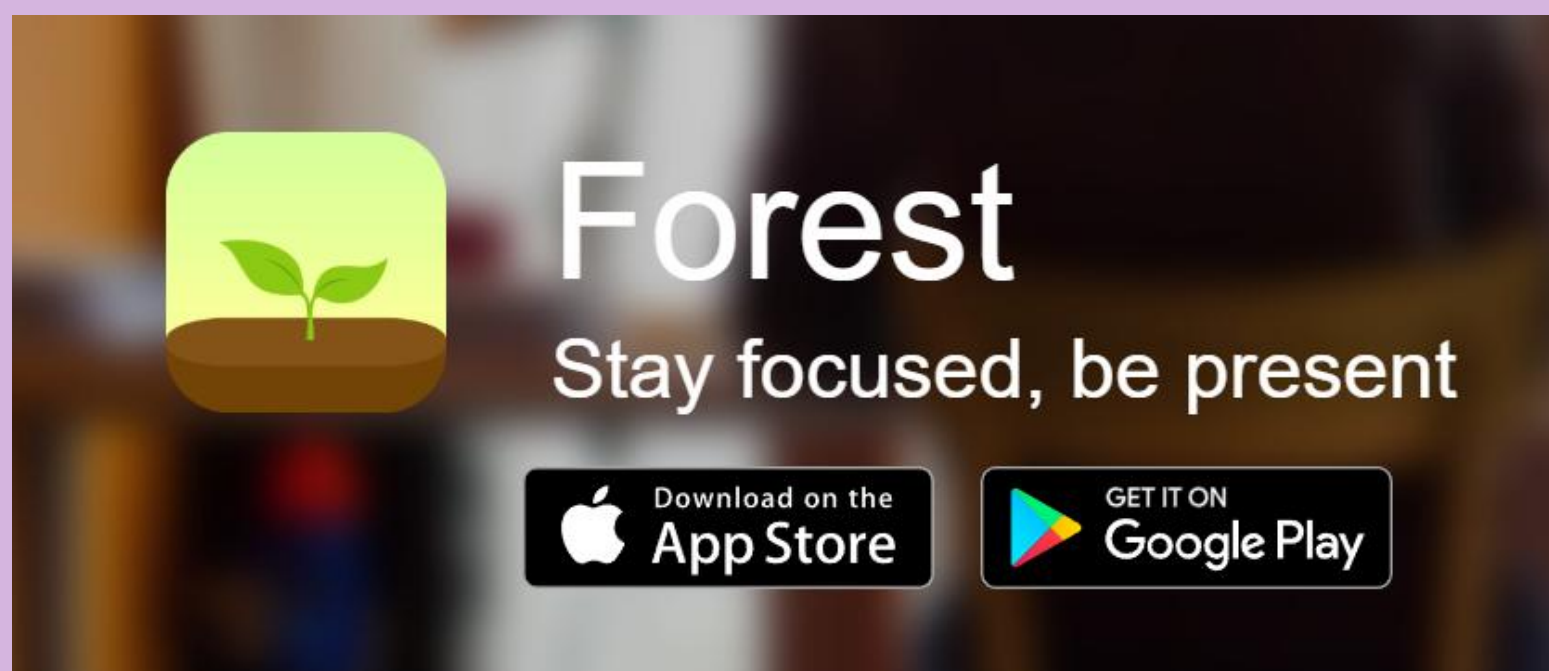
Quadro de intervenção



5. Ferramentas digitais e integração na sala de aula

Ferramentas de bem-estar digital

Aplicações de gestão do tempo de ecrã: Aplicações como Forest ou Freedom ajudam os/as alunos/as a concentrarem-se e a equilibrarem a utilização dos dispositivos.



Ferramentas de bem-estar digital

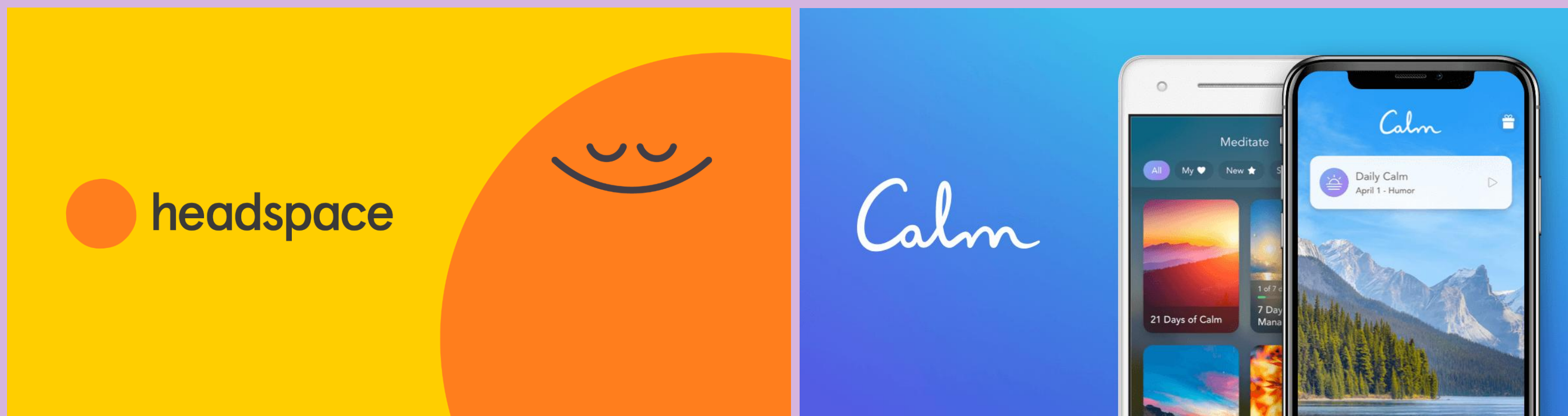
Plataformas digitais de bem-estar: Ferramentas como o Classcraft gamificam a gestão da sala de aula ao mesmo tempo que promovem comportamentos de jogo saudáveis.



Classcraft

Ferramentas de bem-estar digital

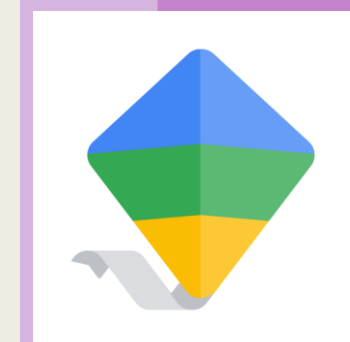
Aplicações de atenção plena: Aplicações como Headspace ou Calm ajudam a gerir o stress e a ansiedade associados ao excesso de jogos.



Aplicações práticas na sala de aula

1. Controlo do tempo de ecrã:

- Aplicações como o Google Family Link ou o Apple ScreenTime ajudam os/as alunos/as a controlar a utilização de jogos ou das redes sociais.
- Tarefas semanais: Peça aos/as alunos/as que analisem os dados de utilização das aplicações e criem objetivos pessoais para reduzir o tempo de ecrã excessivo.



2. Check-in digital diário de bem-estar:

- Incorporar um início de aula de 5 minutos em que os/as alunos/as registam o seu estado de espírito numa aplicação como Moodfit ou Daylio.
- Debater as correlações entre hábitos digitais e alterações de humor como parte da educação para a saúde.



Aplicações práticas na sala de aula

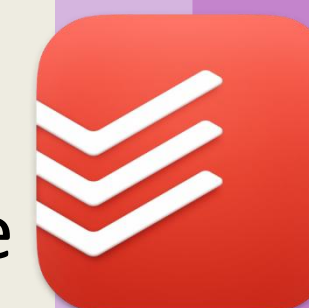
3. Temporizadores Pomodoro para intervalos de estudo:

- Introduza aplicações como Focus Booster ou Forest para ensinar os/as alunos/as a equilibrar as sessões de estudo com os intervalos.
- Incentive os/as alunos/as a refletir sobre se estes métodos melhoram a sua produtividade e concentração.



4. Ferramentas de agendamento de tarefas:

- Utilize aplicações como Todoist ou Microsoft To Do para ensinar os/as alunos/as a organizar as suas tarefas e o tempo de jogo.
- Peça aos/as alunos/as que estabeleçam “zonas livres digitais” nos seus horários e reflitam sobre a sua eficácia.



Aplicações práticas na sala de aula

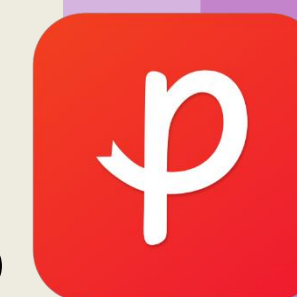
5. Gamificação do bem-estar digital:

- Utilizar plataformas como Classcraft ou Kahoot para criar questionários ou desafios sobre hábitos digitais e sensibilização para a dependência de jogos.
- Recompense os/as alunos/as com pontos por completarem objetivos de bem-estar ou participarem em desafios de tempo de ecrã saudável.



6. Registo de hábitos digitais:

- Introduzir aplicações como Penzu ou Reflectly para os/as alunos/as documentarem a forma como utilizam a tecnologia todos os dias.
- Reflexões semanais: Peça aos/as alunos/as para escreverem sobre a forma como os jogos afetam o seu humor, concentração e interações sociais.



Aplicações práticas na sala de aula

7. Desafios de desintoxicação digital:

- Organize desafios para toda a turma em que os/as alunos/as se abstenham de jogar ou de aceder às redes sociais durante um dia.
- Seguem-se debates em grupo sobre os desafios e os benefícios experimentados durante a desintoxicação.

8. Mentoria de pares para o bem-estar digital:

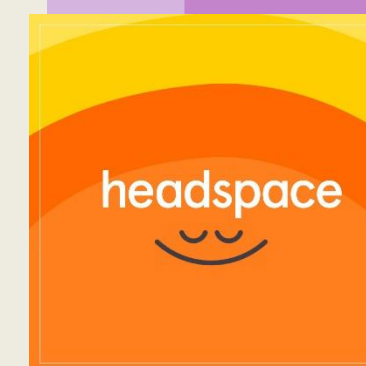
- Forme pares de alunos/as para monitorizar e incentivar os hábitos de ecrã saudáveis uns dos outros, utilizando aplicações como a *Habitica*.
- Os/As mentores/as de pares podem apresentar na aula dicas ou estratégias que tenham funcionado com eles.



Aplicações práticas na sala de aula

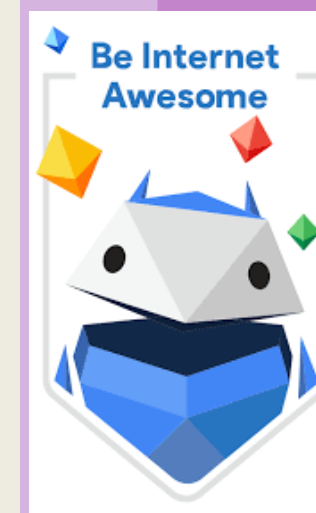
9. Aplicações de Mindfulness na aula:

- Comece ou termine as aulas com meditações guiadas de 5 minutos utilizando aplicações como Calm ou Headspace.
- Concentre-se em temas como a redução da ansiedade induzida pelos jogos ou a melhoria da concentração durante as aulas.



10. Jogos educativos interactivos:

- Utilizar jogos educativos que ensinam hábitos digitais saudáveis, como o Digital Compass ou o Interland.
- Discuta o que torna estes jogos cativantes e como se comparam a jogos potencialmente viciantes.



Aplicações práticas na sala de aula

- **11. Planos de tempo de ecrã em família:**
- Peça aos/as alunos/as que criem um acordo familiar sobre o tempo de ecrã utilizando modelos disponíveis em aplicações como o Bark.
- Incentive o debate entre pais e alunos/as sobre o equilíbrio entre a utilização dos ecrãs e as atividades offline.



12. Eventos de bem-estar da comunidade:

- Colaborar com os/as alunos/as na organização de uma “Feira de Bem-Estar Digital”, com stands de aplicações e ferramentas que promovam hábitos digitais mais saudáveis.
- Os/As alunos/as demonstram como as aplicações específicas os/as ajudam a gerir os jogos ou outras atividades digitais.

Lista de verificação e análise de cenários

Aqui estão perfis de alunos/as fictícios para os/as professores/as analisarem utilizando a lista de verificação para deteção precoce de perturbações de jogo. Cada perfil inclui indicadores comportamentais, emocionais e sociais que podem apontar para potenciais problemas com perturbações de jogo

Em grupos:

1. Analisar os perfis fictícios dos/as alunos/as
2. Utilizar a lista de verificação
3. Definir um plano de ação

Recursos:

- Folheto: Perfis fictícios de estudantes
- Lista de verificação

6. Planeamento de ações para as escolas

Políticas e procedimentos da escola

Como é que as iniciativas digitais de bem-estar se podem refletir nas políticas escolares?

- Limites de tempo de ecrã durante o horário escolar.
- Diretrizes para a integração de ferramentas digitais nas salas de aula.
- Protocolos para identificar e apoiar os/as alunos/As com problemas relacionados com o jogo.

Atividade de brainstorming

Os/As participantes são divididos em pequenos grupos (4-5 membros). Cada grupo identifica os potenciais desafios na integração do bem-estar digital nas políticas escolares. Os grupos debatem soluções práticas para esses desafios.

Exemplos de desafios:

- Resistência dos/as alunos/as ou dos pais.
- Falta de recursos ou de formação para os/as professores/as.
- Dificuldade em fazer cumprir os limites de tempo de ecrã.
- As soluções podem passar por campanhas de sensibilização, seminários para os pais ou períodos de experimentação de novas políticas.

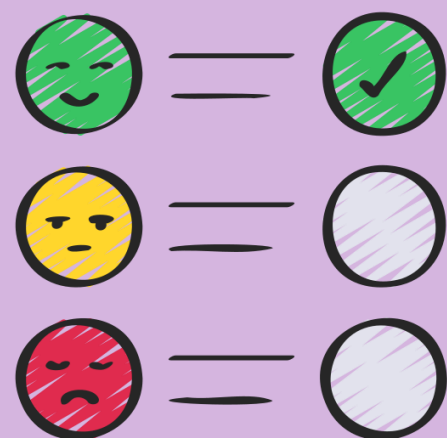
Elaboração de um quadro de plano de ação

Os grupos refletirão sobre ações a curto prazo (dentro de 3 meses) e a longo prazo (dentro de um ano).

Recurso:

- Modelo de quadro de plano de ação

7. Atividade de Avaliação



SCAN ME



<https://forms.gle/pvuxc6D3wtpxt6Bh8>



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.



Estrutura do plano de ação

Escola: _____

Data: ____/____/____

1. Objetivo

Definir o objetivo principal do plano de ação. Os objetivos devem ser SMART (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais). *Exemplo: Promover o bem-estar digital reduzindo em 20% o tempo excessivo de ecrã durante o horário escolar no prazo de seis meses.*

2. Passos/Ações Necessárias

Enumere os passos específicos necessários para atingir o objetivo. Cada ação deve ser clara e exequível.

Ação	Pessoas Responsáveis	Período	Recursos necessários
<i>Exemplo: Introduzir zonas sem ecrãs nas áreas comuns.</i>	<i>Conselheiros/as escolares, professores/as</i>	<i>janeiro-março 2025</i>	<i>Cartazes, supervisão por pessoal designado</i>



3. Recursos

Identificar as ferramentas, os materiais e o apoio necessários para implementar o plano de forma eficaz.

Recursos físicos/ferramentas	Recursos Humanos
<i>Exemplo: Professores/as, pessoal informático, conselheiros/as</i>	<i>Exemplos: Ferramentas digitais, como aplicações de monitorização, e cartazes para campanhas de sensibilização.</i>

4. Apoio e Envolvimento

Descreva a forma como os/as professores/as, os pais, os/as alunos/as e a direção da escola serão envolvidos e mantidos informados. Exemplo: Organizar uma sessão informativa para os pais sobre a iniciativa de bem-estar digital da escola; Realizar inquéritos com os/as alunos/as para obter feedback sobre as alterações à política.



5. Avaliação e acompanhamento

Métrica	Objetivo	Método de avaliação	Frequência
Exemplo: Redução das horas de tempo de ecrã comunicadas.	Diminuição de 20% em 6 meses.	Inquéritos, dados da aplicação.	Trimestralmente

Notas de avaliação:

6. Cronograma

Marco/Etapa	Prazo	Pessoas Responsáveis
Exemplo: Criar zonas sem ecrãs.	Final de fevereiro de 2025.	Equipa de Informática, dirigentes escolares.



7. Plano de Sustentabilidade

Descrever como é que a iniciativa será mantida ao longo do tempo. Exemplos: Rever regularmente as políticas e atualizá-las conforme necessário; Fornecer formação contínua ao pessoal para que se mantenha informado sobre as estratégias de bem-estar digital.

Lista de acompanhamento para a deteção precoce de perturbações de jogo¹

Instruções: Utilize esta lista de acompanhamento para observar e avaliar os/as alunos/as ao longo do tempo. Embora um único comportamento possa não indicar uma perturbação de jogo, uma combinação de sinais persistentes pode indicar a necessidade de outras ações ou de consultar um especialista.

<i>Categorias</i>	Indicadores
<i>Indicadores Comportamentais</i>	• Diminuição significativa do desempenho académico. • Falta frequentemente às tarefas ou não completa os trabalhos de casa. • Fala regularmente sobre ou concentra-se no jogo durante as aulas. • Demonstra agitação ou frustração quando não pode jogar. • Evita participar em atividades escolares não relacionadas com o jogo.
<i>Indicadores Emocionais</i>	• Mostra irritabilidade ou alterações de humor quando não está a jogar. • Manifesta ansiedade ou angústia em relação a fracassos ou progressos no jogo. • Parece excessivamente preocupado/a com as conquistas ou classificações no jogo. • Apresenta sinais de baixa autoestima associados ao desempenho no jogo.

¹ Esta lista de acompanhamento foi inspirada na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial de Saúde e nos Critérios da Associação Americana de Psiquiatria (APA) para a Perturbação de Jogo na Internet. É também o resultado da investigação documental conduzida pelo projeto Gaming Disorders (<https://gamingdisorders.eu/>). O presente documento foi preparado pelo consórcio do projeto e visa ajudar os/as educadores/as a identificar os riscos potenciais das perturbações de jogo. Não substitui quaisquer procedimentos de diagnóstico médico e psicológico.

Categorias

Indicadores

Indicadores Sociais

- Afasta-se das interações sociais com os/as colegas ou a família.
- Prefere amigos/as de jogos online a relações pessoais.
- Mostra dificuldade em comunicar ou interagir com outras pessoas fora do contexto do jogo.
- Tem conflitos com colegas ou professores/as sobre questões relacionadas com o jogo.

Indicadores Físicos

- Revela cansaço ou sonolência durante o horário escolar.
- Relata dores de cabeça frequentes, cansaço visual ou outras queixas físicas relacionadas com o tempo passado no ecrã.
- Negligencia a higiene pessoal ou a saúde física.
- Ganha ou perde peso devido a hábitos alimentares irregulares associados aos jogos.

Indicadores de Tempo e de Rotina

- Passa demasiado tempo a jogar, conforme relatado pelos pais ou observado em conversas.
- Chega frequentemente atrasado à escola ou falta às aulas para jogar.
- Mostra incapacidade de gerir o tempo de forma eficaz devido ao jogo.
- Queixas de perturbações do sono ligadas a sessões de jogo noturnas.

Indicadores Académicos e Cognitivos

- Demonstra menor concentração ou atenção durante as aulas.
- Demonstra menor criatividade ou empenho em tarefas não relacionadas com o jogo.
- Tem dificuldade em seguir instruções ou cumprir prazos.
- Demonstra maior esquecimento das responsabilidades relacionadas com a escola.

Categorias

Indicadores

Feedback da família e dos pais

- Os pais manifestam preocupação com o excesso de jogos em casa.
- Os membros da família notam alterações de comportamento relacionadas com os jogos.
- Os pais têm dificuldade em impor limites ao tempo de jogo.

Plano de ação de acompanhamento

Se assinalar várias caixas ao longo das categorias:

1. Discutir observações: Marcar uma reunião com o/a aluno/a para compreender a sua perspetiva.
2. Envolver os pais: Partilhe as observações com os pais para obter informações e abordar preocupações comuns.
3. Recorrer a especialistas: Recorrer a conselheiros/as escolares, psicólogos/as ou profissionais externos, se necessário.
4. Monitorizar os progressos: Reavaliar utilizando a lista de controlo após a implementação das intervenções.



Perfis fictícios de estudantes

Perfil de estudante 1

Alex (14 anos)

Contexto:

O Alex é um aluno brilhante com interesse por tecnologia e jogos. Nos últimos meses, os/as professores/as e os pais notaram algumas mudanças de comportamento.

Indicadores observados:

- A taxa de realização dos trabalhos de casa do Alex desceu de 95% para 60%.
- Menciona frequentemente as conquistas num jogo popular para vários jogadores durante as discussões na aula.
- Demonstra frustração quando é interrompido enquanto utiliza um tablet ou telemóvel na escola.
- Prefere passar a hora do almoço sozinho no seu dispositivo em vez de socializar com os(as) amigos(as).
- Recentemente, mostrou sinais de cansaço durante as manhãs, com relatos de ficar acordado até tarde para jogar.

Opinião dos pais:

Os pais do Alex dizem ter dificuldade em estabelecer limites para o tempo de utilização dos ecrãs. Notaram que o Alex falta aos jantares de família para jogar e fica irritado quando lhe pedem para se desligar.



Perfis fictícios de estudantes

Perfil de estudante 2

Maria (16 anos)

Contexto:

A Maria participava ativamente nos debates escolares e nos clubes sociais. No entanto, o seu empenhamento diminuiu significativamente no último ano.

Indicadores observados:

- A Maria falha frequentemente os prazos dos trabalhos e mostra um esforço mínimo na participação nas aulas.
- Parece distraída durante as aulas e olha frequentemente para o telemóvel.
- Começou a evitar atividades extracurriculares e passa a maior parte do seu tempo livre na biblioteca da escola a ver vídeos de jogos.
- Manifesta ansiedade por ficar para trás no seu jogo online favorito quando lhe perguntam sobre o seu fim de semana.
- Os amigos referem que a Maria se tornou menos comunicativa e prefere amizades online.

Opinião dos pais:

Os pais da Maria partilham que ela se tem tornado cada vez mais retraída em casa. Estão preocupados com as suas dores de cabeça frequentes e com a diminuição de interesse pelas saídas em família.

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>
 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>
 <http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

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.



Perfis fictícios de estudantes

Perfil de estudante 3

Liam (13 anos)

Contexto:

O Liam é um aluno calmo que foi recentemente transferido para a escola. Os(As) professores(as) notaram inicialmente um entusiasmo pela ciência, mas desde então têm observado uma falta de concentração.

Indicadores observados:

- O Liam parece frequentemente cansado durante as aulas da manhã e esforça-se por se manter acordado.
- Apresentou trabalhos incompletos, com desculpas que envolvem jogos a altas horas da noite.
- Raramente interage com colegas pessoalmente, mas partilha relatos detalhados das estratégias de jogo.
- Parece ansioso ou perturbado quando discute perdas no jogo ou problemas com colegas de equipa online.
- Relata não fazer refeições em casa por estar imerso em jogos.

Opinião dos pais:

Os tutores de Liam admitem que não têm a certeza de como regular os seus hábitos de jogo, uma vez que é a sua principal forma de se relacionar com os outros. Notaram que ele passa até 6 horas a jogar nas noites de escola.



Perfis fictícios de estudantes

Perfil de estudante 4

Sara (15 anos)

Contexto:

A Sara é uma aluna com bom desempenho, que sempre se distinguiu a nível académico. Recentemente, professores(as) e amigos(as) notaram mudanças de comportamento.

Indicadores observados:

- As notas da Sara baixaram ligeiramente e ela parece distraída nas aulas.
- Fala frequentemente de cenários de jogos durante discussões não relacionadas com a sala de aula.
- Mostra-se irritada ou defensiva quando lhe perguntam sobre os seus hábitos de jogo.
- Já foi apanhada a usar o telemóvel para jogar durante as aulas.
- Evita sessões de estudo em grupo, alegando que estas interferem com o seu horário de jogo.

Opinião dos pais:

Os pais da Sara referem que ela fica agitada quando lhe pedem para parar de jogar, mesmo para fazer os trabalhos de casa. Referem discussões sobre o facto de ela dar prioridade aos jogos em detrimento do sono.



Perfis fictícios de estudantes

Perfil de estudante 5

Noah (17 anos)

Contexto:

O Noah é um estudante social e atlético que recentemente se interessou por jogos de competição.

Indicadores observados:

- O Noah começou a faltar aos treinos desportivos, invocando como motivo os torneios de jogos.
- Demonstra frustração ou alterações de humor quando fala de derrotas em competições de jogos.
- Os(As) professores(as) observaram uma diminuição notável da concentração durante as aulas.
- Apresenta frequentemente trabalhos com atraso, mencionando muitas vezes compromissos com jogos.
- Começou a isolar-se do seu grupo de amigos habitual, preferindo interagir com os(as) seus(uas) colegas de jogo online.

Opinião dos pais:

Os pais do Noah mostram-se preocupados com a sua crescente dependência dos jogos como fonte de autoestima. Preocupam-se com o declínio do seu interesse por atividades anteriormente apreciadas, como o desporto.