



Cofinanciado pela
União Europeia



GAMING
DISORDERS

Formação de professores/as sobre distúrbios relacionados com jogos

Equilíbrio digital e compreensão dos riscos dos jogos



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

Índice

- Equilíbrio digital
- Riscos dos jogos
- Estratégias para a sala de aula

Equilíbrio digital

Compreensão e reflexão pessoal

O conceito

O equilíbrio digital refere-se à gestão consciente e intencional da relação de cada um com a tecnologia, para garantir que ela apoie, em vez de prejudicar, o bem-estar geral, a produtividade e as relações humanas significativas. Isso envolve:

- estabelecer limites para o tempo de uso de telas
- priorizar interações presenciais
- alinhar o uso digital com valores e objetivos pessoais.

Alcançar o equilíbrio digital requer autoconsciência, a capacidade de reconhecer quando a tecnologia melhora a vida e quando se torna uma distração ou fonte de stress, e a prática de integrar períodos de desconexão digital nas rotinas diárias.

A importância do bem-estar

Manter o equilíbrio digital é essencial para a saúde física, mental e emocional. Ao gerir o tempo de ecrã e adotar atividades offline, podemos:

- Melhorar a saúde física: reduzir o tempo de ecrã é um fator encorajador para mais atividade física e melhor qualidade do sono..
- Melhorar a saúde mental e emocional: limitar o uso excessivo da tecnologia reduz o stress e a ansiedade, promovendo calma e concentração.
- Fortalecer as relações: estar presente durante as interações pessoais aprofunda as conexões e a empatia.

Em essência, o equilíbrio digital permite-nos desfrutar dos benefícios da tecnologia, ao mesmo tempo que protege o nosso bem-estar geral.

Aumentar a produtividade

O equilíbrio digital também desempenha um papel crucial no aumento da produtividade acadêmica e pessoal, devido a uma série de benefícios decorrentes disso. Os principais benefícios incluem:

- Maior foco: reduzir as distrações permite uma melhor concentração nas tarefas.
- Maior eficiência: estabelecer limites ao uso digital evita a multitarefa e promove a conclusão das tarefas.
- Maior harmonia entre vida profissional e pessoal: hábitos saudáveis reduzem o esgotamento, permitindo produtividade sustentada e realização pessoal.

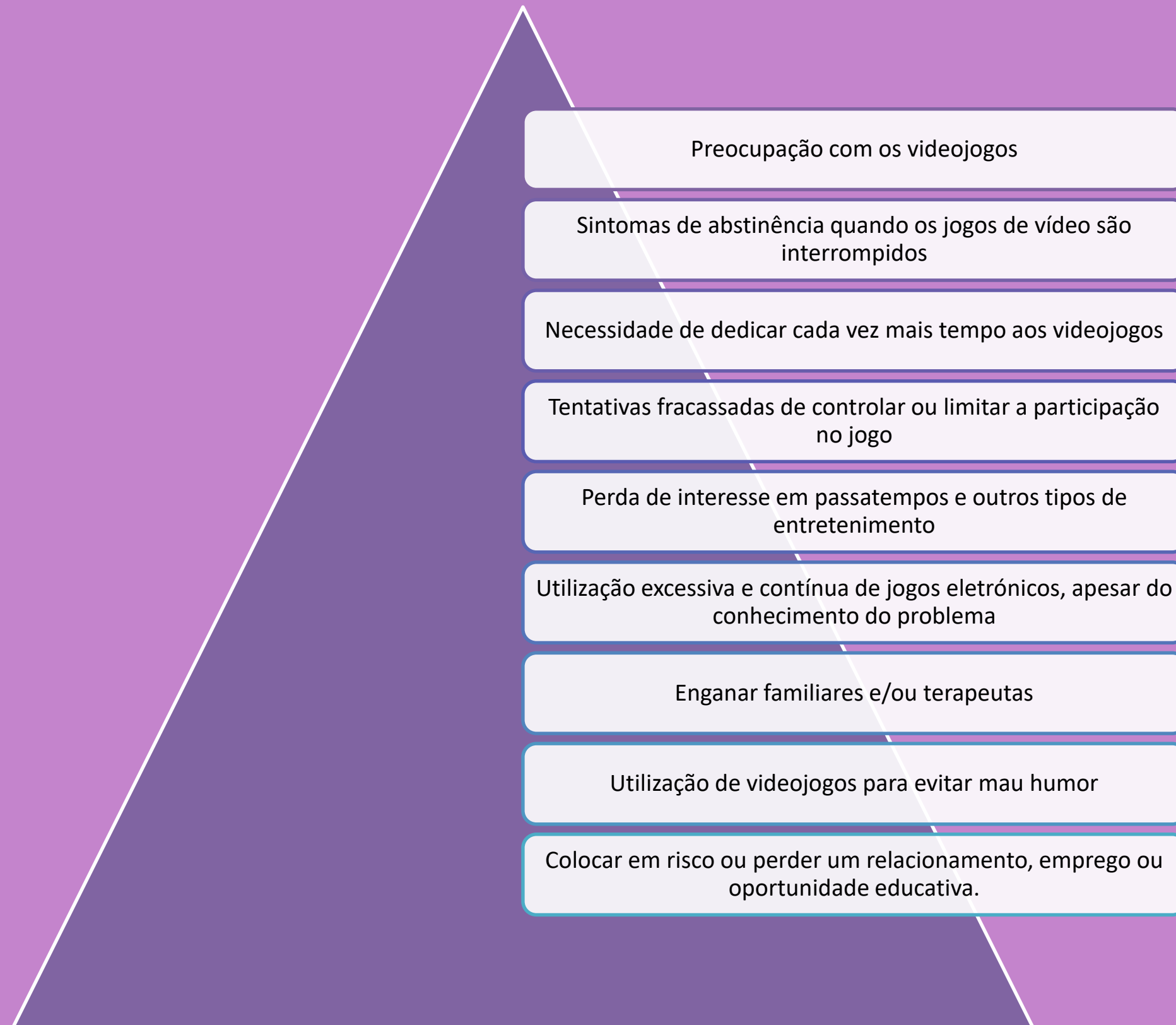
Ao praticar o uso consciente da tecnologia, podemos maximizar a produtividade e, ao mesmo tempo, manter um estilo de vida saudável e equilibrado.

Hora da autoavaliação

Compreender os riscos dos jogos

Compreensão e reflexão pessoal

Identificar os sinais: 9 motivos para procurar apoio



Desafios relacionados com os jogos

Uma visão geral

Vício em jogos:

- Loops repetitivos de jogabilidade e narrativas envolventes podem levar ao jogo excessivo.
- O investimento emocional e a progressão constante promovem a fixação, muitas vezes à custa das responsabilidades da vida real.

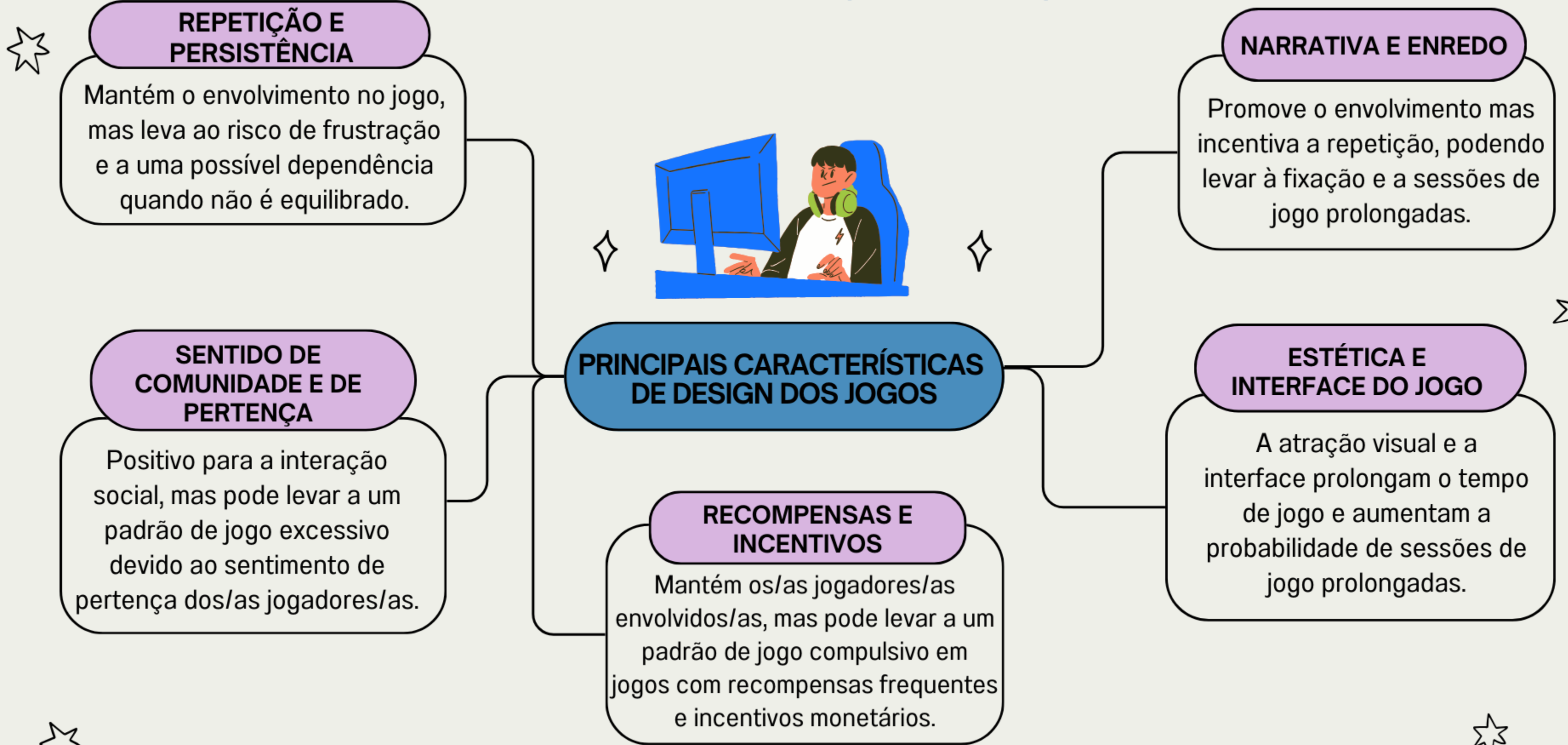
Compras no jogo:

- Estratégias agressivas de monetização, como caixas de saque e passes de batalha, confundem os limites com o jogo.
- Surgem preocupações éticas, especialmente em jogos voltados para o público mais jovem.

Efeitos psicológicos dos jogos competitivos

- A competição intensa promove estresse e ansiedade.
- A toxicidade online e a pressão social em ambientes multijogadores afetam o bem-estar emocional.

O DESIGN DE JOGOS E O SEU IMPACTO NO ENVOLVIMENTO DO/A JOGADOR/A



Impacto dos riscos dos jogos

Nos/as jogadores/as

Vício: perturbações do sono, redução do desempenho académico/profissional e relações tensas.

Monetização: pressão financeira devido a compras frequentes no jogo; impacto psicológico semelhante ao do jogo.

Competição:

- Positivo: incentiva o desenvolvimento de competências e o trabalho em equipa.
- Negativo: foco excessivo na vitória leva à frustração e ao esgotamento.

Preocupações Éticas

Conteúdo adequado à idade com base nas classificações PEGI ou ESRB.

Equilibrar recompensas envolventes com um design responsável para evitar mecânicas exploradoras.

Promover hábitos de jogo saudáveis

Estratégias

Reconheça riscos como dependência e padrões de gastos pouco saudáveis

Incentive o equilíbrio no jogo:

- Estabelecendo limites de tempo
- Explorando atividades offline

Promova jogos que enfatizem o jogo justo, a inclusão e o valor educativo

Vamos fazer uma dramatização

Estratégias para a sala de aula

Soluções práticas com a colaboração dos pares.

Criação de recursos

Elaborar cartazes e/ou guias para a sala de aula com o objetivo de promover o bem-estar digital entre os/as alunos/as.

Planeamento colaborativo

Trabalhem em grupos e elaborem planos viáveis para integrar pausas digitais, supervisionar comportamentos de jogo e incentivar hábitos de jogo saudáveis.

Revisão e observações finais!

**Partilhe experiências pessoais e ideias,
promovendo uma comunidade de prática
solidária.**



Obrigado/a



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.





Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Questionário de pré-avaliação

Compreender os distúrbios relacionados com jogos e o equilíbrio digital



Obrigado por dedicar o seu tempo para preencher este questionário de pré-avaliação para o projeto Distúrbios de Jogo. A sua opinião é essencial para nos ajudar a compreender melhor o ponto de partida do conhecimento, experiências e expectativas dos participantes em relação aos comportamentos de jogo e equilíbrio digital em ambientes escolares.

O objetivo deste questionário não é testar o seu conhecimento, mas sim captar as suas perspetivas, experiências e familiaridade com os principais tópicos que serão abordados durante a formação. Especificamente, pretendemos reunir informações sobre:

- A sua consciência e compreensão atuais sobre os riscos relacionados aos jogos e o bem-estar digital;
- As suas experiências na promoção do equilíbrio digital entre os/as alunos/as;
- As suas expectativas e necessidades para as próximas sessões de formação.

As suas respostas sinceras ajudarão a adaptar a formação às suas necessidades e maximizar a sua relevância e impacto. Agradecemos a sua participação e o seu compromisso em promover um ambiente digital mais saudável para os/as alunos/as!

1. Eu sou

- Professor/a
- Aluno/a
- Pai/Mãe

2. País de Residência

- Áustria
- Chipre
- Irlanda
- Alemanha
- Portugal
- Espanha

3. Escola

SECÇÃO 1: Verificação de conhecimentos

1.1. Qual é o tempo máximo recomendado por dia para adolescentes usarem ecrãs para fins recreativos, de acordo com as diretrizes internacionais de saúde?

- 1 hora
- 2 horas
- 4 horas
- Não há limite recomendado



1.2. Qual das seguintes opções NÃO é comumente associada ao comportamento excessivo de jogo?

- Isolamento social
- Melhoria do desempenho académico
- Distúrbios de sono
- Diminuição da atividade física

1.3. As compras dentro do jogo podem contribuir para que riscos entre os/as jogadores/as jovens?

1.4. Que fator psicológico está frequentemente associado ao vício em jogos?

- Altos níveis de empatia
- Fortes competências na gestão do tempo
- Fraca regulação emocional
- Aumento da atividade ao ar livre

SECÇÃO 2: Auto-reflexão

2.1. Na sua função atual, quais dos seguintes sinais de jogo excessivo observou entre os/as alunos/as?

- Diminuição do desempenho académico
- Cansaço/sonolência frequentes durante as aulas
- Isolamento social dos colegas
- Aumento da agressividade ou irritabilidade
- Nenhum observado

2.2. Que medidas tomou ao perceber potenciais problemas relacionados com jogos entre os/as alunos/as?

- Discutiu as preocupações com o aluno
- Contactou os pais/responsáveis do aluno
- Encaminhou o aluno para o orientador escolar
- Integrou discussões sobre o equilíbrio dos jogos nas aulas
- Nenhuma medida tomada até ao momento



SECÇÃO 3: Atitudes e Práticas

3.1. Quão confiante se sente em reconhecer problemas relacionados com jogos entre os/as seus/suas alunos/as?

- 1 – nada confiante
- 2
- 3
- 4 – muito confiante

3.2. Com que frequência discute o uso saudável da tecnologia ou o equilíbrio dos jogos na sua sala de aula?

- 1 - Nunca
- 2
- 3
- 4 - Frequentemente

3.3. O que melhor descreve o seu conhecimento atual sobre distúrbios relacionados com jogos?

- Extenso: li materiais e/ou participei em formações.
- Moderado: tenho algum conhecimento geral.
- Limitado: já ouvi falar de distúrbios relacionados com jogos, mas não conheço muitos detalhes.
- Nenhum: esta formação será a minha primeira exposição ao tema.

SECÇÃO 4: Desafios, estratégias e resultados

4.1. Na sua opinião, quais são os principais desafios que as escolas enfrentam na promoção de hábitos digitais saudáveis?

4.2. Já implementou estratégias como pausas digitais ou zonas livres de tecnologia no seu ensino? Se sim, descreva brevemente um exemplo.



4.3. Que resultados gostaria de alcançar com esta formação?

SECÇÃO 5: Opiniões sobre estratégias escolares

5.1. Quais estratégias considera eficazes para promover o bem-estar digital nas escolas? (Assinale todas as opções aplicáveis)

- Introduzir pausas programadas para desintoxicação digital
- Criar workshops para alunos sobre equilíbrio digital
- Envolver os pais através da educação para o bem-estar digital
- Implementar políticas em toda a escola que limitem o uso não educativo de ecrãs
- Fornecer serviços de aconselhamento e apoio para distúrbios relacionados com jogos

5.2. Quais são as maiores barreiras para abordar questões relacionadas com jogos na sua escola? (Assinale todas as opções aplicáveis)

- Falta de tempo no currículo
- Falta de formação/recursos para professores
- Resistência dos alunos
- Resistência dos pais
- Falta de políticas escolares sobre o uso digital

5.3. Há algo específico que gostaria que esta formação abordasse em relação a jogos ou equilíbrio digital?



Folha de autoavaliação de hábitos digitais

Nome:

Data:

Tempo diário de ecrã

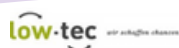
Quantas horas passa em frente a ecrãs por dia (por exemplo, telemóvel, computador, TV)? Que aplicativos ou atividades consomem a maior parte do seu tempo em frente aos ecrãs? Há momentos em que se sente que poderia reduzir esse tempo?

Hábitos

Tem horários ou rotinas específicas para usar tecnologia (por exemplo, antes de dormir, durante as refeições)? Com que frequência faz pausas longe das ecrãs durante o dia? Prioriza atividades offline, como hobbies ou exercícios, em vez de usar ecrãs?

Gatilhos

Que situações ou emoções costumam levá-lo/a a aumentar o tempo que passa em frente aos ecrãs (por exemplo, tédio, stress, procrastinação)? Existem notificações ou alertas específicos que dificultam a sua concentração em tarefas não digitais? Tem dificuldade para se desconectar, mesmo quando está com amigos ou familiares?



O GAMER SOCIALMENTE ISOLADO

Cenário

*Trabalhem em grupos de 3 a 4 pessoas.
Leia o contexto, os indicadores de sala de aula, a configuração da dramatização e os objetivos.*

Contexto: A Nicole, que antes participava ativamente de projetos em grupo e atividades extracurriculares, passou a evitar interações sociais. Ela passa a maior parte do tempo livre a jogar um jogo online imersivo e já não interage com os/as amigos/as fora do mundo dos jogos.

Indicadores de sala de aula:

- Recusa-se a trabalhar em grupo, preferindo tarefas individuais.
- Demonstra-se irritável e desinteressada durante as aulas.
- Passa os intervalos a ver conteúdo relacionado com jogos ou a jogar no telemóvel.

Adaptação para dramatização:

Professora: Observa o isolamento de Nicole e tenta promover a participação do grupo durante um projeto da turma.

Nicole: Responde na defensiva, alegando que o trabalho em grupo é desnecessário e que prefere jogos eletrónicos a "atividades escolares chatas".

Colegas: Alguns expressam frustração com a falta de participação da Nicole, enquanto outros sentem empatia, mas não sabem como ajudar.

Objetivo: Os participantes praticarão estratégias para lidar com o isolamento social, promover a colaboração e incentivar uma cultura de equilíbrio entre os jogos e os relacionamentos na vida real.



O/A REALIZADOR/A SOBRECARGADO/A

Cenário

*Trabalhando em grupos de 3 a 4 pessoas.
Leia o contexto, os indicadores de sala de aula, a configuração da dramatização e os objetivos.*

Contexto: O Alex é muito bom aluno e recentemente começou a jogar um jogo online popular devido à pressão dos/as colegas e ao fato de todos/as os/as outros jogarem. Inicialmente, o Alex conseguiu conciliar os jogos com os estudos, mas gradualmente começou a apresentar sinais de dificuldade.

Indicadores de sala de aula:

- Apresenta-se frequentemente distraído durante as aulas e parece estar com privação de sono.
- Baixou as notas, particularmente em disciplinas que antes era muito bom e que exigem pensamento crítico ou criatividade.
- Conversa constantemente com os/as colegas sobre conquistas e estratégias em jogos, mas evita falar sobre tarefas escolares.

Adaptação para dramatização:

Professora: Percebe o declínio no desempenho e a falta de envolvimento de Alex. Inicia uma conversa individual.

Alex: Nega qualquer problema, afirmando que jogar videojogos é apenas "uma forma de relaxar".

Colegas: Alguns incentivam os hábitos de jogo de Alex, enquanto outros expressam preocupação com a mudança de foco.

Objetivo: Os/as participantes irão explorar como identificar sinais de alerta de vício em jogos e como incentivar os/as alunos/as a estabelecer limites sem se sentirem julgados.



O GASTO COM DIFICULDADES FINANCEIRAS

Cenário

*Trabalhem em grupos de 3 a 4 pessoas.
Leia o contexto, os indicadores de sala de aula, a configuração da dramatização e os objetivos.*

Contexto: *George envolveu-se profundamente num jogo com compras dentro da aplicação, gastando quantias significativas em melhorias e personalizações. Isso começou a gerar tensão em casa, com os pais a expressar preocupação com cobranças inesperadas.*

Indicadores de sala de aula:

- George frequentemente pergunta aos/às colegas sobre estratégias para ganhar moeda do jogo ou progredir sem gastar dinheiro.
- Apresenta sinais de stress e evita conversas sobre os aspectos financeiros do jogo.
- Os pais entraram em contato com a escola para informar e mencionar suas preocupações sobre o foco de George nos jogos e os seus hábitos financeiros.

Adaptação para dramatização:

Professora: Convida George para discutir hábitos saudáveis de jogos e apresenta a ideia de definir orçamentos para compras dentro dos jogos.

George: Sente-se envergonhado e na defensiva, acreditando que gastar é essencial para acompanhar os/as colegas no jogo.

Opiniões de outros jogadores/as: Reações mistas - alguns normalizam os gastos como "parte do jogo", enquanto outros afirmam que são desnecessários.

Objetivo: *Os participantes explorarão maneiras de ajudar os/as alunos/as a compreender os riscos financeiros das compras dentro dos jogos e a desenvolver hábitos de jogo responsáveis.*



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Formulário de avaliação

Formação de professores/workshop sobre distúrbios relacionados com jogos



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.

Obrigado pelo seu tempo ao participar neste questionário de avaliação do projeto Gaming Disorders. O seu feedback é crucial para garantir que os recursos e atividades que desenvolvemos sejam adequados efetivamente aos objetivos pretendidos.

O objetivo desta avaliação é obter uma visão geral dos materiais e atividades disponíveis no projeto. Não se trata de um teste sobre o seu conhecimento sobre o tema dos distúrbios de jogo; em vez disso, estamos interessados em compreender 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, extensão e profundidade estão alinhadas com os objetivos da atividade

As suas opiniões e sugestões ajudar-nos-ão a refinar e melhorar os materiais para melhor servir as necessidades do nosso público-alvo. Valorizamos muito a sua opinião e agradecemos o seu tempo!

1. Eu sou

Professor/a

Aluno/a

Pai/Mãe

2. País de Residência

Áustria

Chipre

Irlanda

Alemanha

Portugal

Espanha

3. Escola

SECÇÃO 1: ATIVIDADE

1.1. A atividade foi ao encontro do conteúdo que esperava?

Sim

Não

1.2. Que outros materiais esperava ou gostaria que tivessem sido incluídos e não foram abordados?

1.3. Avalie a sua compreensão da estrutura da atividade.

- 1 – Fraca
- 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 tema abordado?

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

1.6. Como avalia a quantidade de material abordado?

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

1.7. Avalie a qualidade dos exemplos apresentados.

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

1.8. Quais são os pontos fortes e fracos desta atividade? Explique.

SECÇÃO 2: MATERIAIS/RECURSOS

2.1. Os recursos estavam consistentes com os objetivos da atividade?

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

2.2. O material explicava adequadamente os conhecimentos, habilidades e conceitos apresentados?

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

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

- Sim
- Não

2.4. Como classificaria a facilidade de navegação do material apresentado?

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

2.5. Avalie a quantidade de multimédia (áudio e vídeo) utilizada no curso.

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

2.6. Avalie a contribuição dos recursos multimédia (áudio e vídeo) para a compreensão da atividade.

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

2.7. Há algum comentário que gostaria de fazer sobre formas de melhorar o material da atividade?

SECÇÃO 3: FEEDBACK E IMPACTO

3.1. Que impacto teve esta atividade na sua perceção dos distúrbios relacionados com jogos?

3.2. Sente-se mais capacitado/a ou melhor preparado/a para lidar com os desafios relacionados com os jogos na escola e em casa?

- Sim
 Não

3.3. Tem alguma sugestão para melhorar esta formação em sessões futuras?

SECÇÃO 4: CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

- 1 - Fraca
 2
 3
 4
 5 – Excelente

4.2. Com base nesta experiência, recomendaria a atividade e os materiais associados? Por que sim ou por que não?

Muito obrigado/a pelo feedback!