



Cofinanciado pela
União Europeia



Dia de Consciencialização sobre Jogos para Estudantes

Evento interativo temático



Objetivos

- Aumentar a compreensão sobre os riscos e benefícios dos jogos
- Capacitar-te para tomar decisões informadas sobre os teus hábitos de jogo
- Construir a consciência da comunidade através de atividades envolventes e insights de especialistas

Hábitos de jogo saudáveis

Compreensão e reflexão pessoal

Pesquisa com os/as jogadores/as



O lado positivo dos jogos

- Divertido, criativo, social e desafiante.
- Incentiva a interação por meio de comunidades virtuais onde os/as jogadores/as colaboram em tarefas comuns.
- Oferece benefícios cognitivos, como melhoria do controlo da atenção e do raciocínio espacial.
- Tem aplicações médicas:
 - Ajuda pessoas com doenças degenerativas a melhorar o equilíbrio.
 - Melhora as habilidades de raciocínio em adolescentes com TDAH.
 - Treina cirurgiões em procedimentos tecnicamente desafiadores.
 - Desenvolve habilidades como trabalho em equipa e resolução de problemas.

Benefícios de jogar videojogos

BENEFITS OF PLAYING VIDEO GAMES



criatividade

CREATIVITY



Maior rapidez na capacidade de resposta

SPEED OF
RESPONSE



inteligência

INTELLIGENCE



Sem stress

NO STRESS



O outro lado da mesma moeda

Riscos físicos:

- **Fadiga ocular:** a exposição contínua ao ecrã sem pausas pode causar fadiga ocular digital, provocando desconforto e potenciais problemas de visão ao longo do tempo.
- **Má postura:** passar muitas horas a jogar muitas vezes resulta em posturas desleixadas ou desconfortáveis, causando dores nas costas, pescoço e ombros.
- **Distúrbios do sono:** a luz azul emitida pelos ecrãs, juntamente com a natureza estimulante dos jogos, pode perturbar os padrões de sono e levar a uma má qualidade do sono.

O outro lado da mesma moeda

Riscos emocionais:

- **Aumento da ansiedade e do stress:** jogar em excesso pode provocar sofrimento emocional, especialmente quando os jogadores se sentem excessivamente envolvidos nos resultados ou enfrentam conflitos online.
- **Irritabilidade e agressividade:** jogar por muito tempo pode afetar a regulação emocional, aumentando a probabilidade de irritabilidade, especialmente quando se perde ou se enfrenta desafios nos jogos.
- **Vício e dependência:** com o tempo, jogar pode tornar-se um comportamento compulsivo, prejudicando outras prioridades da vida e criando um ciclo de dependência.

O outro lado da mesma moeda

Riscos sociais:

- **Isolamento:** Passar tempo excessivo em mundos virtuais pode reduzir interações significativas nas relações da vida real, causando sentimentos de solidão e desconexão.
- **Habilidades de comunicação prejudicadas:** A falta de interação cara a cara pode afetar o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais essenciais.

Sintomas do Transtorno de Jogos Online

Internet Gaming Disorder Symptoms

abstinência - interromper abruptamente a atividade na Internet pode causar sofrimento emocional ou físico pessoal

recaída - o dependente tende a voltar ao mesmo comportamento com muita facilidade, mesmo após anos de abstinência ou controle

Withdrawal – Abruptly ceasing Internet activity can cause the personal emotional or physical distress

Tolerance – Increased amounts of gaming needed for mood-modification effect

Salience (preoccupation with the Internet) – Online gaming dominates life, overtakes thoughts, emotions, behavior, and when not playing, anticipating the next session

Relapse – The addict tends to fall back into the same behavior very easily, even after years of abstinence or control

Mood modification – As a result of gaming, person feels euphoria, physiological arousal, or a feeling of calm

tolerância - aumento da quantidade de jogos necessária para obter o efeito de modificação do humor

saliência (preocupação com a Internet) - os jogos online dominam a vida, tomam conta dos pensamentos, emoções e comportamentos e, quando não se está a jogar, antecipa-se a próxima sessão

modificação do humor - como resultado do jogo, a pessoa sente euforia, excitação fisiológica ou uma sensação de calma



Source: "The Video Game Debate" by Mark Griffiths

Seja um/a jogador/a profissional na vida real

- Siga um horário com limites.
- Faça pausas e siga a regra 20-20-20: a cada 20 minutos, olhe para algo a 6 m de distância por 20 segundos.
- Priorize os trabalhos escolares, a atividade física e os relacionamentos da vida real.
- Evite jogar uma hora antes de dormir para ter um sono melhor.
- Mantenha os dispositivos de jogos em espaços comuns.
- Equilibre o tempo de ecrã com atividades ao ar livre.

Checklist do/a Gamer



Fazer pausas regulares



Manter-se hidratado/a



Manter uma boa postura



Priorizar responsabilidades



Limitar o tempo de ecrã



Fazer uma atividade física



Gerir as emoções



Conectar com outros/as



Dormir bem

Q&A

Abordando equívocos

Intervalo!

Exercício de grupo!

Reflexão sobre os riscos dos jogos

Cartazes de sensibilização!



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.





Riscos sociais

Identifique e compreenda os riscos dos hábitos de jogo pouco saudáveis, refletindo sobre a sua atividade diária e partilhando ideias em grupo.

Instruções

- **Considere como os videojogos podem afetar as suas relações com amigos, familiares e outras pessoas.**
- **Discuta e liste os riscos sociais que podem resultar de hábitos pouco saudáveis.**
- **Partilhe exemplos pessoais de como os videojogos afetaram as suas relações sociais.**



Perguntas orientadoras

Alguma vez escolheu jogar em vez de
passar tempo com amigos ou familiares?

Os jogos dificultam a sua comunicação com
outras pessoas pessoalmente?



Perguntas orientadoras

Já se sentiu isolado/a ou excluído/a
por causa dos videojogos?

O que acontece com os teus/tuas amigos/as se os
videojogos se tornarem o teu principal objetivo?

Riscos Emocionais

Identifica e compreende os riscos de hábitos de jogo pouco saudáveis refletindo sobre a tua atividade diária e fazendo brainstorming.

Instruções:

- **Reflete sobre como os jogos podem afetar as tuas emoções ou bem-estar mental.**
- **Discute e lista os riscos emocionais que podem surgir de hábitos de jogo pouco saudáveis.**
- **Partilhe exemplos pessoais de como os jogos afetaram os teus sentimentos ou humor.**



Perguntas orientadoras

Alguma vez te sentiste stressado/a ou ansioso/a enquanto jogavas? Porque?

Como te sentes quando perdes um jogo ou discussões online?



Perguntas orientadoras

Alguma vez achou difícil parar de jogar mesmo quando sabias que devias?

Notaste alterações no teu humor ou nos teus níveis de energia após longas sessões de jogo?

Riscos Físicos

Identifica e compreende os riscos de hábitos de jogo pouco saudáveis, refletindo sobre a tua atividade diária, através de brainstorming.

Instruções:

- **Pense em como os jogos podem afetar o corpo quando praticados por longas horas sem intervalos.**
- **Discuta em grupo e liste exemplos de problemas físicos que você pode enfrentar.**
- **Dê exemplos pessoais, se houver, de como os jogos afetaram o seu corpo ou a sua saúde física.**



Perguntas orientadoras

O que pode acontecer com o teu corpo se estiveres sentado/a na mesma posição durante muito tempo?

Já pensaste como ficar a olhar para um ecrã durante horas afeta os teus olhos?



Perguntas orientadoras

Que outras atividades físicas deixaste de fazer por causa dos jogos?

Alguma vez te sentiste cansado/a ou tiveste problemas a adormecer por causa dos jogos?

Checklist do/a Gamer



Fazer pausas regulares



Manter-se hidratado/a



Manter uma boa postura



Priorizar responsabilidades



Limitar o tempo de ecrã



Fazer uma atividade física



Gerir as emoções



Conectar com outros/as



Dormir bem



Cofinanciado pela
União Europeia



**GAMING
DISORDERS**

Formulário de avaliação

Dia de Consciencialização sobre Jogos para Estudantes



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!