



**INTERNET ABUSE  
IDENTIFICATION AND PERSONALISED  
WITHDRAWAL STRATEGIES**

## O QUÊ

O projeto I-AID destina-se a:

- Utilizador@s de Internet adultos, entre os 35 e os 55 anos, preocupados com um excesso de actividade na Internet/online;
- Educador@s de adultos que procuram abordagens pedagógicas inovadoras para lidar com o uso excessivo de tecnologia;
- Pais/Mães que sentem necessidade de moderar as atividades online, em busca de orientação sobre como lidar com esse problema com a ajuda das suas famílias.

## PORQUÊ

O uso excessivo da Internet/écran é um problema crescente entre @s adult@s. O uso excessivo da Internet pode afetar:

- Saúde física;
- Capacidade de foco, levando ao fraco desempenho académico e/ou profissional;
- Bem-estar emocional e social (por exemplo, má qualidade do sono, ansiedade, depressão);
- Relacionamentos;
- Empregabilidade, cidadania e inclusão social ativa.

## COMO

O projeto I-AID pretende:

- Desenhar, desenvolver, testar, implementar e disseminar uma proposta de formação inovadora e eventualmente, uma prestação de serviço que permitirá que indivíduos adultos com excesso de utilização Internet ou computador possam modificar o seu comportamento, no sentido de uma utilização mais saudável, melhorando também sua vida social.

## CONHEÇA OS PARCEIROS

**CIVIC**



NOTTINGHAM  
TRENT UNIVERSITY



Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



**Emphasys**  
CENTRE

**WWW.I-AID.ERASMUS.SITE**

PROJECT N° 2019-1-UK01 KA204-062021



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval dos conteúdos, que refletem apenas as opiniões dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.