



Apoiar utilizadores adultos da Internet, pais e educadores a lidar com o excesso de atividade na Internet

Fundamentação do projeto

O projeto visa capacitar os adultos para lidar com situações de preocupação com a utilização excessiva de Internet/écran (conhecido como dependência online), dotando-os de capacidades e ferramentas para modificar o seu comportamento. Este projeto fundamenta-se nas evidências da investigação contemporânea e considera que o uso excessivo da Internet/écran não é uma “doença da infância ou da adolescência”, mas também um risco crescente entre os adultos.

O principal objetivo do projeto é desenhar uma proposta de formação inovadora e, eventualmente, uma prestação de serviço que permitirá que indivíduos adultos com excesso de utilização da Internet ou écran possam modificar o seu comportamento, no sentido de uma utilização mais saudável, melhorando também a sua vida social.

NOTÍCIAS

Últimos resultados

Como previsto, nos últimos meses a equipa do projeto I-AID concentrou-se no desenvolvimento do “Internet Addiction Pal”, que permitirá a disponibilização dos planos personalizados de moderação da utilização da Internet, materializando a abordagem de formação do projeto.

Mas também iniciámos a nossa investigação a fim de desenvolver material extra para apoiar a formação. Em breve teremos produtos novos e relevantes, que irão estruturar e reforçar a ação dos utilizadores através do “Internet Addiction Pal”.

Reuniões transnacionais de parceiros

Devido à situação da COVID-19, o consórcio organizou a sua segunda reunião transnacional de parceiros no dia 29 de junho de 2020, que se focou no desenvolvimento do conteúdo facilitador e dos instrumentos que apoiam a implementação dos planos personalizados de moderação. Os principais

aspectos de discussão e de tomada de decisão relacionaram-se com as tarefas e prazos, bem como com a distribuição das atividades por parceiros, nomeadamente no que diz respeito a:

- unidades de retenção;
- crachás;
- serviço de aprendizagem baseado no e-mail.

Este material, para além do “Internet Addiction Pal”, será a base para a implementação de ações de Formação de Formadores sobre os resultados do projeto (as ferramentas), o conteúdo da formação e a abordagem pedagógica.

Reuniões virtuais

A equipa reúne-se, no intervalo das reuniões transnacionais da parceria, para discussão do desenvolvimento do projeto e para avaliar a qualidade dos materiais produzidos. A realização da terceira reunião de parceiros está prevista para maio de 2021.



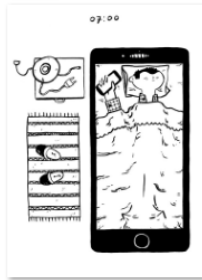
Reunião virtual de parceiros, realizada a 15 de setembro de 2020.

Discussão sobre o desenvolvimento de conteúdos para os planos personalizados de moderação.

A vida online de SimOn

O SimOn, ao descrever a sua vida (online) sob a forma de tiras de banda desenhada, pretende transformar um assunto sensível numa experiência cativante e de entretenimento. Cada um dos desenhos, relacionados entre si, espelham partes do seu quotidiano (online), narrando o seu consumo excessivo da Internet. Podemos encontrar novos desenhos, periodicamente, em todas as redes sociais do projeto.

Descubra o SimOn no nosso [Facebook](#), [LinkedIn](#) e [Twitter](#)!



RECURSOS RECOMENDADOS

Recurso #1

A atual crise pandêmica afeta não só a nossa saúde física mas também a nossa resiliência emocional e o nosso estado mental. Entre os efeitos apresentados, encontram-se os níveis crescentes de ansiedade, sintomas depressivos, sintomas de uso problemático da Internet e uso problemático da pornografia, experiências de hostilidade, pensamento excessivo, mudanças nos hábitos alimentares e de sono, diminuição empatia social e da qualidade das relações.

...

Leia todo o artigo: [Covid-19 pandemic: Managing mental health becomes priority in corporate world.](#)

Recurso #2

“Expert Opinion” é uma série em que os peritos de Yale dão a sua opinião sobre notícias relacionadas com temas médicos. Nesta edição, o Dr. Marc Potenza explica se existe relevância médica para o termo “vício da Internet” e o que pode ser feito para o tratar.

...

Veja o vídeo:

Expert Opinion



INTERNET ADDICTION WITH DR. POTENZA

SIGA AS NOSSAS ATIVIDADES AQUI!



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

This project has been funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.

The information and views set out in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union. Neither the European Union institutions and bodies nor any person acting on their behalf may be held responsible for the use which may be made of the information contained therein.

Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.

Project number: 2019-1-UK01 KA204-062021

Want to change how you receive these emails?

You can update your preferences or unsubscribe from this list.