



*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**

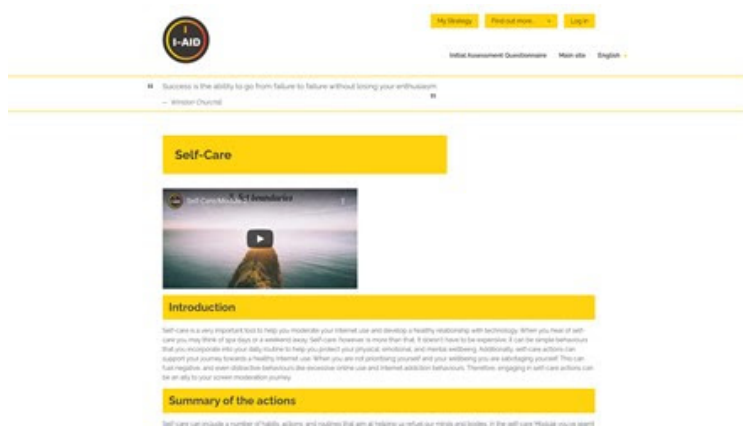
#### **Últimos resultados**

A equipa do projeto esteve muito ocupada desde a última newsletter! Produzimos vários resultados que estarão em teste, brevemente, nos países que integram o nosso consórcio.

Entre os produtos mais importantes, a nossa Plataforma está pronta!

Nas próximas semanas, estaremos envolvidos na realização de testes desta ferramenta com pessoas do grupo-alvo do projeto e, depois disso, partilharemos os resultados convosco!

Aqui podem ter uma pequena antevisão da plataforma:



## Reuniões transnacionais de parceiros

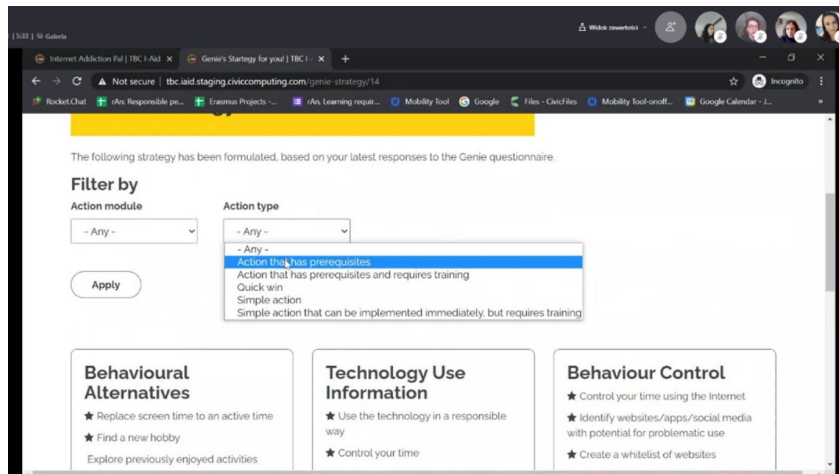
A nossa terceira reunião de parceiros teve lugar a 24 de fevereiro de 2021. Devido à situação epidemiológica na Europa, a reunião foi realizada online. Entre outras coisas, foram discutidos os seguintes tópicos:

- Internet Addiction Pal

Os parceiros conheceram a primeira versão da plataforma e avaliaram o seu aspeto e funcionalidade atuais.

- Serviço de Retenção

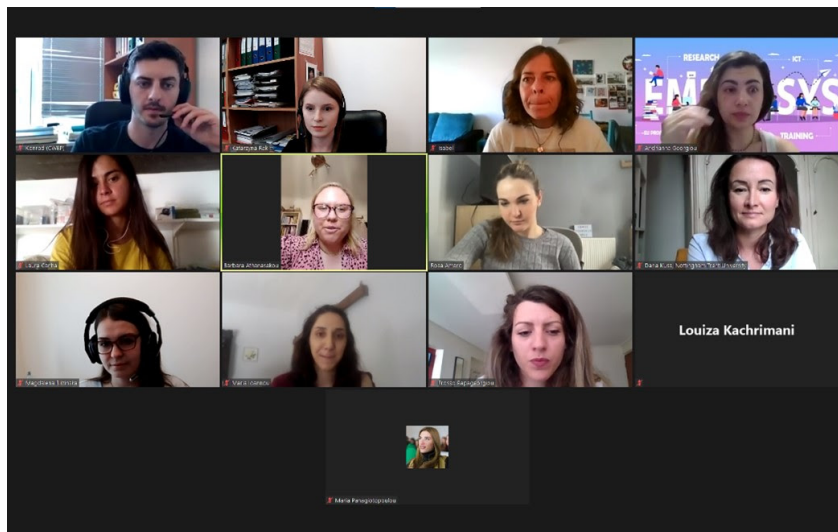
Os parceiros concordaram com o trabalho que faltava fazer sobre este produto.



- Formação de formadores e sessões de teste (pilotagem)

Os parceiros do projeto concordaram com as próximas tarefas relacionadas com o evento de formação de formadores e com as sessões piloto relacionadas com o teste dos resultados produzidos no âmbito do projeto.

## Formação de formadores



Os parceiros do projeto reuniram-se em maio para a realização de uma sessão de formação de formadores. A reunião teve lugar a 25 de maio e contou com a participação de 13 pessoas.

Durante a reunião, os parceiros apresentaram o conteúdo desenvolvido para cada um dos módulos integrantes do Internet Addiction Pal e partilharam os conteúdos e recursos da plataforma, para que os formadores possam apresentá-los em eventos futuros.

---

## A vida online de SimOn



As aventuras do SimOn chegaram ao fim, mas brevemente vamos poder ver a edição completa da história do nosso herói. Fique atento às novidades! Descubra o SimOn no nosso [Facebook](#), [LinkedIn](#) e [Twitter](#)!

---

## RECURSOS RECOMENDADOS

### Recurso #1

O Dr. Adam Alter (professor da NYU) apresenta dados que revelam que cerca de 40% das pessoas manifestam alguma forma de dependência da internet. Este professor utiliza a expressão "epidemia de zombies tecnológicos" e enfatiza o facto da forma como as aplicações são criadas influenciarem a dependência. Para saber mais sobre este livro, basta procurar o seu título: *Irresistible*.

### Recurso #2

Descubra quanto tempo passa no Facebook.

No artigo seguinte, poderá seguir passo a passo como conseguir chegar a esse número.

Artigo disponível em: <https://www.wired.com/story/your-time-on-facebook-digital-wellness/>

## Estamos no YouTube!

Visite o nosso canal do YouTube para saber mais sobre os nossos tópicos e módulos de formação!

Para subscrever o nosso canal e saber todas as novidades, clique [AQUI](#)

SIGA AS NOSSAS ATIVIDADES AQUI!



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

Este projeto foi financiado pelo Programa Erasmus + da Comissão Europeia.

As informações e pontos de vista apresentados nesta publicação são do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a opinião oficial da Comissão Europeia. Nem as instituições e órgãos da Comissão Europeia nem qualquer pessoa que atue em seu nome podem ser responsabilizados pelo uso que possa ser feito das informações aqui contidas.

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

Número do projeto: 2019-1-UK01 KA204-062021

---

Gostaria de alterar a forma como recebe estes emails?

Pode fazer uma atualização das suas preferências ou cancelar a inscrição nesta lista.