

O Jogo Online, o Ecrã, o Jovem e as Famílias

O GAMING

2016

Pedro Hubert/Instituto de Apoio ao Jogador

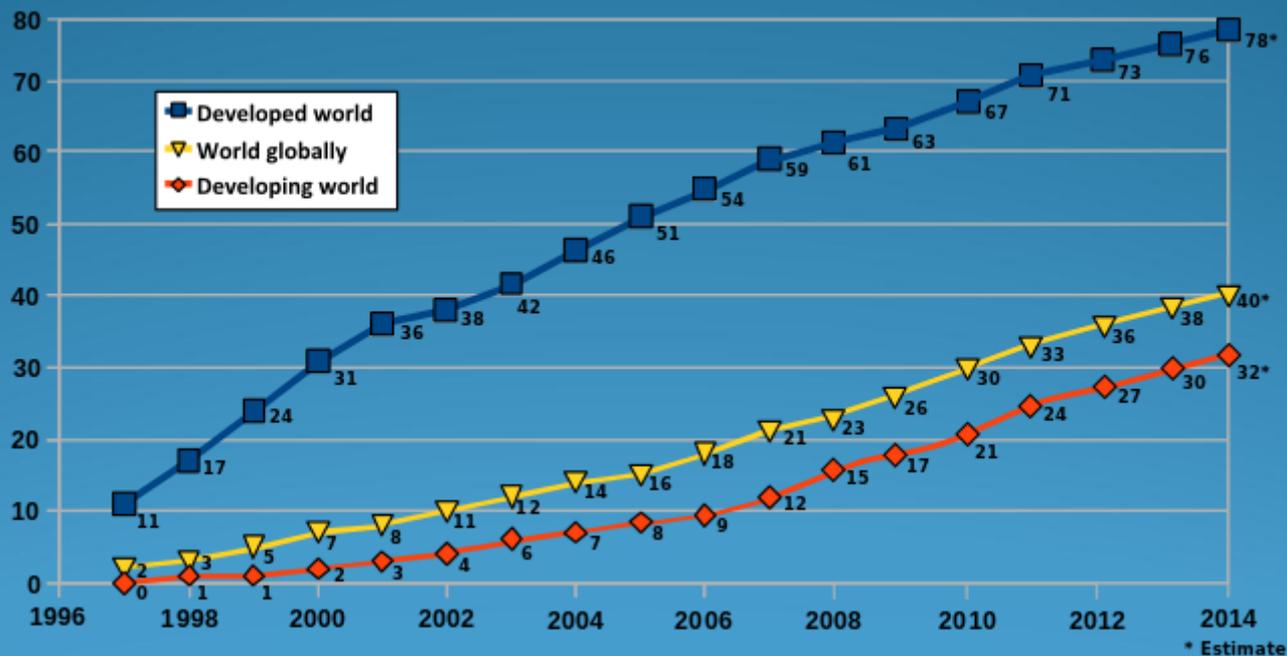
Internet : O mundo a seus pés

- 3 mil milhões de utilizadores em 2014 vs 2,4 em 2012...
- E em 2016 = 3.5 mil milhões
- Em Portugal segundo o Observatório da Comunicação (2012) quase metade população já usa Internet,
- Redes sociais (33,8%), jogar jogos sem ser a \$ (30,8%); e procurar notícias (62.6%) (1x/semana),
- USA: 78% com telemóvel e 47% desses com smartphone e 74% entre 12 e 17 anos com acesso internet (Pew Research)
- **Convergência**: todas formas/processos/canais interdependentes que asseguram um acesso cada x+ facilitado e eficaz aos conteúdos da net, media, etc.

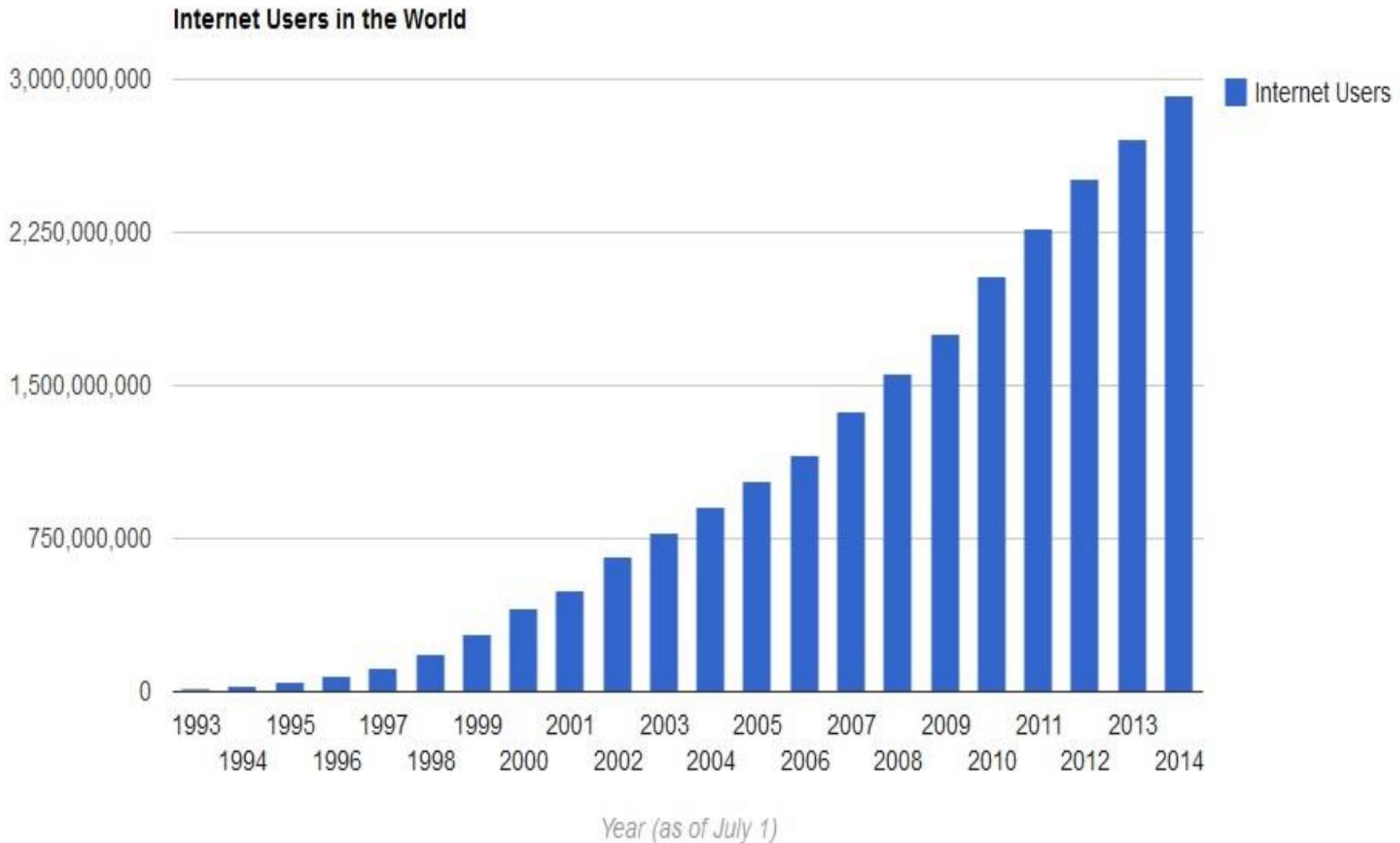
Valores da industria online

- De acordo com a PwC, os lucros para esta industria foram de 616 mil milhões de dólares em 2013 e prevê-se que seja de 994 mil milhões em 2018.
- A quantidade de utilizadores de smartphones era de 1,5 mi milhões em 2014 e deverá ser de 2,5 mil milhões em 2019.

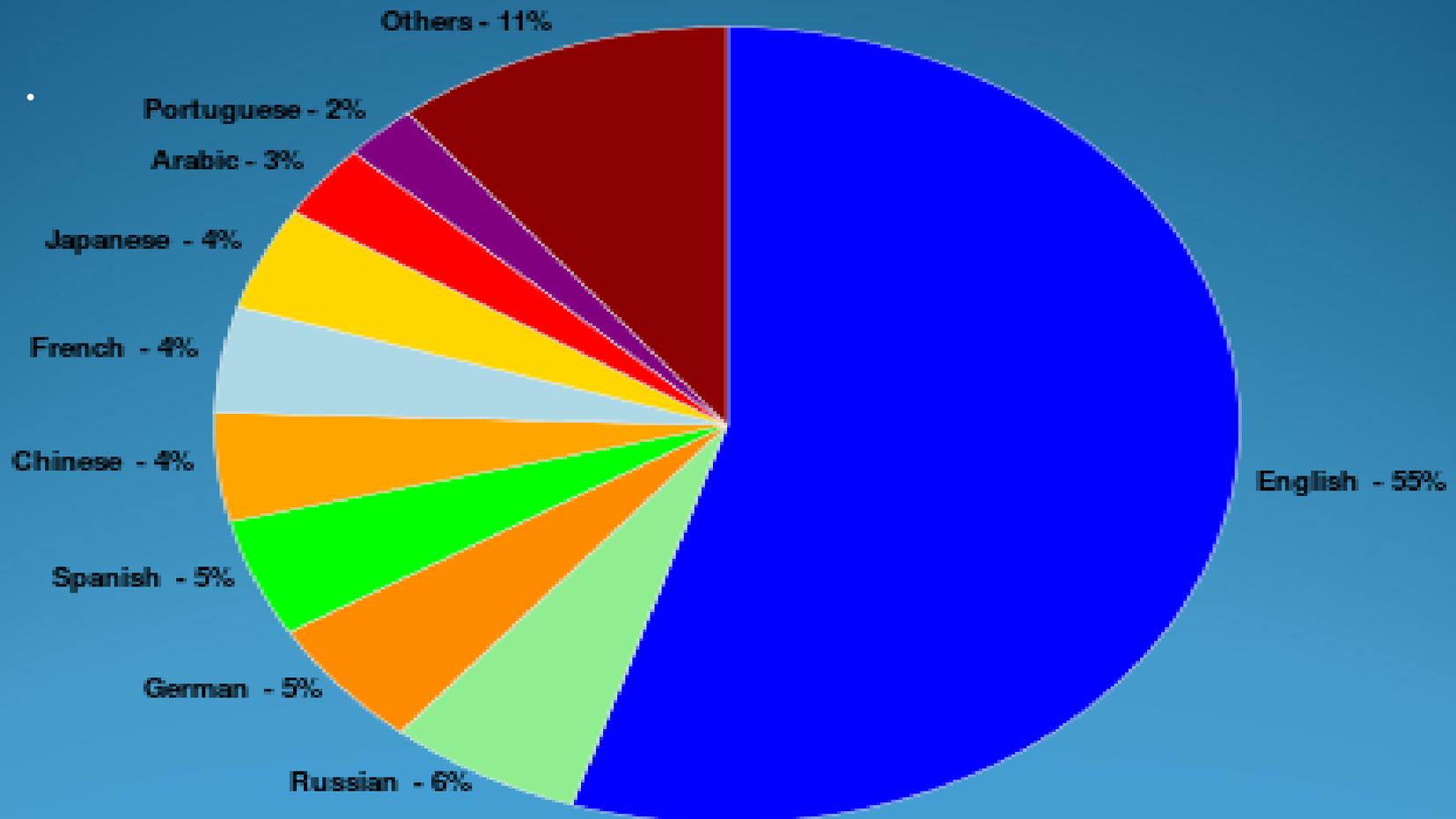
Número de utilizadores da net por cada 100 Habitantes



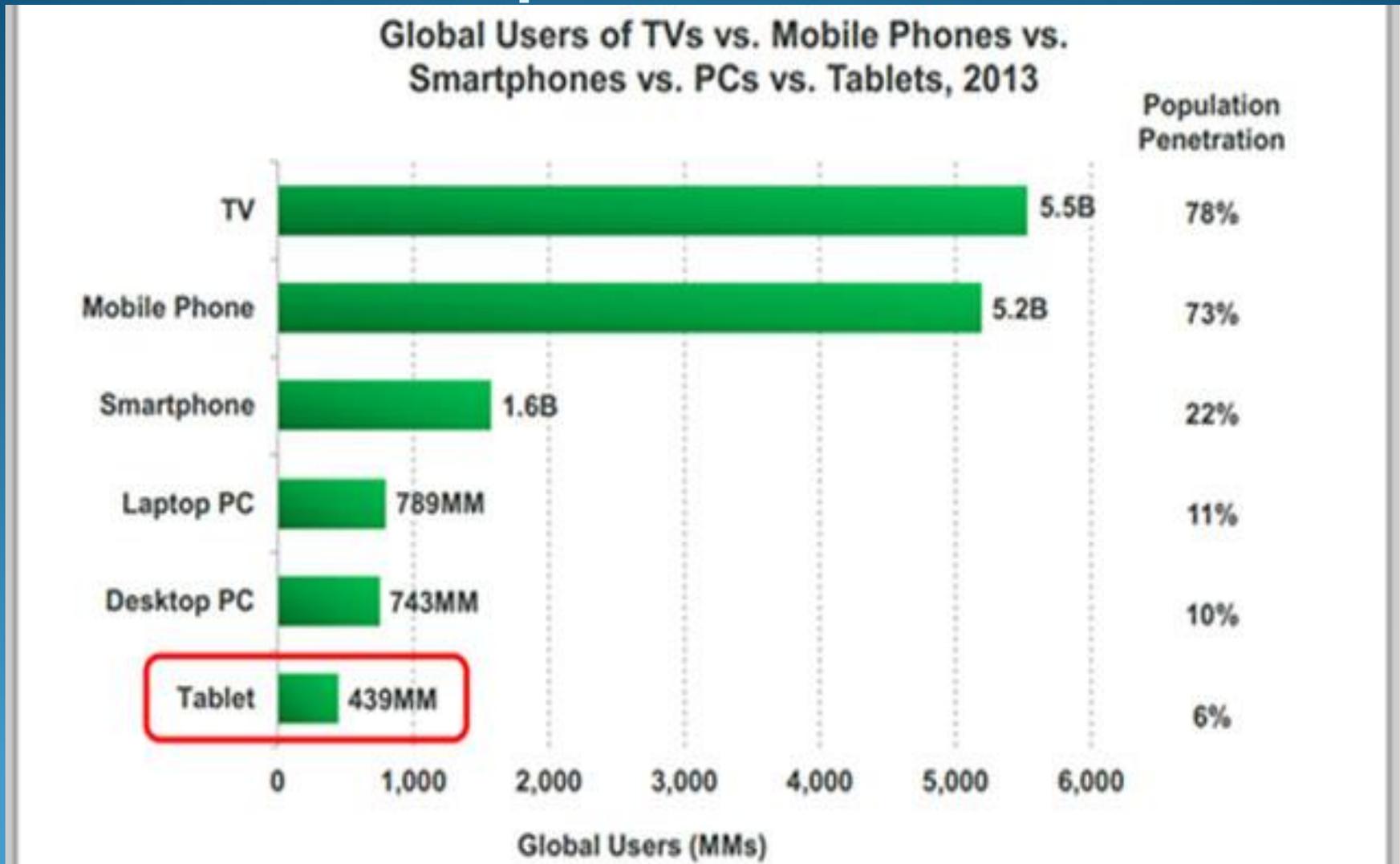
O uso de internet no mundo (Q2 data services)



Idioma utilizado nos sites



Uso de dispositivos (Q2)



Características da adolescência

- Dos 10-12 anos até....saírem de casa dos pais...
- Transição do quadro de referências: em especial da família para o grupo de pares....., herói banda desenhada para o Roker ou vilão do RPG.
- **CARACTERÍSTICAS:** Instabilidade do humor, impulsividade, testar limites /regras (identificação ou confrontação), mudanças físicas e despertar sexual, mudança de interesses e valores, stresse, readaptação da aprendizagem social (amigos, pais amigos e família alargada), vontade de autonomia, isolamento e fantasia, reformulação de conceito privacidade e intimidade, entre outras.
- Atratividade da internet é terreno fértil para desenvolver, potenciar, exacerbar estas características.

Adição à Internet e/ou ecrã

- A dependência da internet é um conceito muito utilizado e estudado com teste validado para avaliação desde (Young, 2003) e cobre vasta área de comportamentos.

- A net como objeto de dependência ou como facilitador ou acelerador de comportamentos aditivos ?????:
 - 1) Jogo (toda gama desde MMORPG, FPS, raspadinha, até apostas desportivas e roleta online)
 - 2) Redes sociais (facebook, chats, fóruns, sms, skype, etc.)
 - 3) Informação (nacional, social, regional, gregária e familiar) estar sempre em cima da novidade, sempre presente, sempre a ser dos primeiros a saber e a divulgar...
 - 4) Sexo (pornografia, cibersexo, chats, etc.)
 - 5) Compras
 - 6) Outras como: séries de culto tv, música, criar efeitos músicas,

- Mais de 50% dos pacientes do Centre for Internet Addiction Recovery (Young) sofrem de alguma das dependências acima referidas, incluindo-se tabaco, drogas e álcool.

Adição ao jogo na net; Estatísticas

- 75% dos jovens jogam vídeojogos em média de 35 a 75 mn/dia e 9% entre os 8 e 18 fazem-no com excesso (Desai, 2010), considerando que os aditos usam internet em média 40 horas por semana para além da componente académica/profissional.
- Professor Universitário Van Cleave despedido após 20.000 horas em 9 anos = média de 6 horas dia ou 40/semana durante este período.
- Orzack M. Hospital afirma que entre 5% a 10% dos web surfers sofrem de adição à internet.
- Jogadores patológicos online em Portugal: mais de 20% não jogam a dinheiro e dos que apostam a dinheiro 19,9% já utilizam telemóvel para o fazer, sendo a sua média idade 30 anos e 80% género masculino (Hubert, 2014).

O mercado de jogo online valia 9,8 biliões euros e espera-se uma taxa de crescimento de 45% entre 2010 e 2015 sendo de 50% nas apostas desportivas e de 100% para “jogos estatais e sociais (Burhinger, 2012) com muito forte componente no modo online.

- **média de idades é de 14.7**

Início em média aos **8 anos**; em média **5 horas/dia** online de lazer; 27 horas/semana lazer; 17 horas/semana socializar; 6 horas/semana estudar

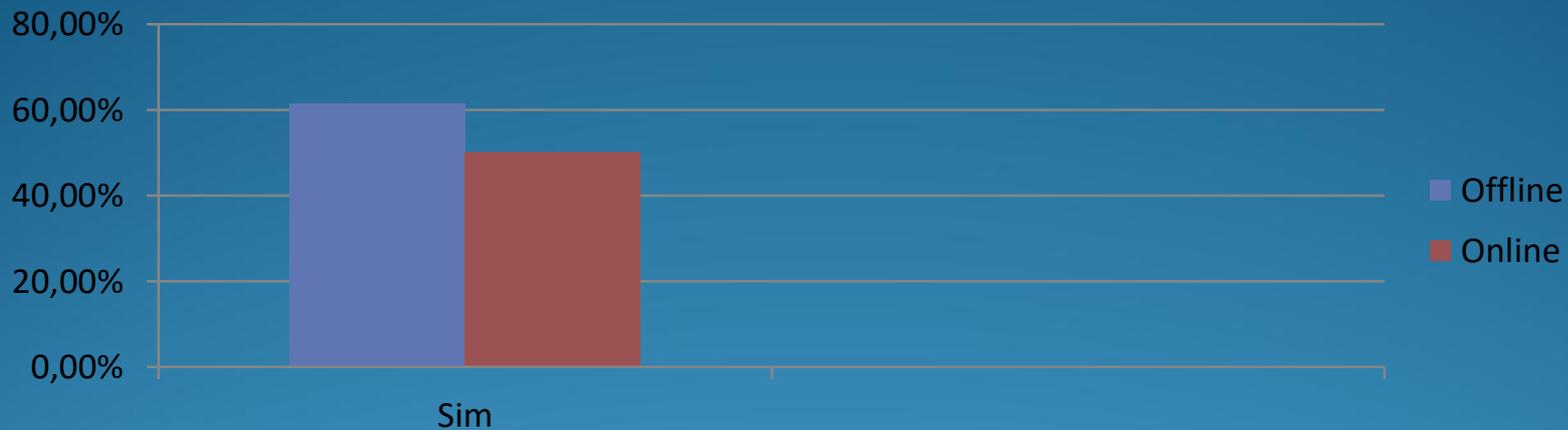
Internet retira tempo para: **a escola (57.1%), dormir (58.6%), socializar (19.5%)**, namorar (29%), família (56.2%), exercício físico (55.7%), atividades lúdicas (52.4%); se problemas emocionais recorrem à internet (67.6%); consideram-se dependentes internet (70.5%);

Acedem à internet pelo telemóvel, PC, Tablet (41.7%); local onde acedem: casa (60.1%), escola (11.9%);

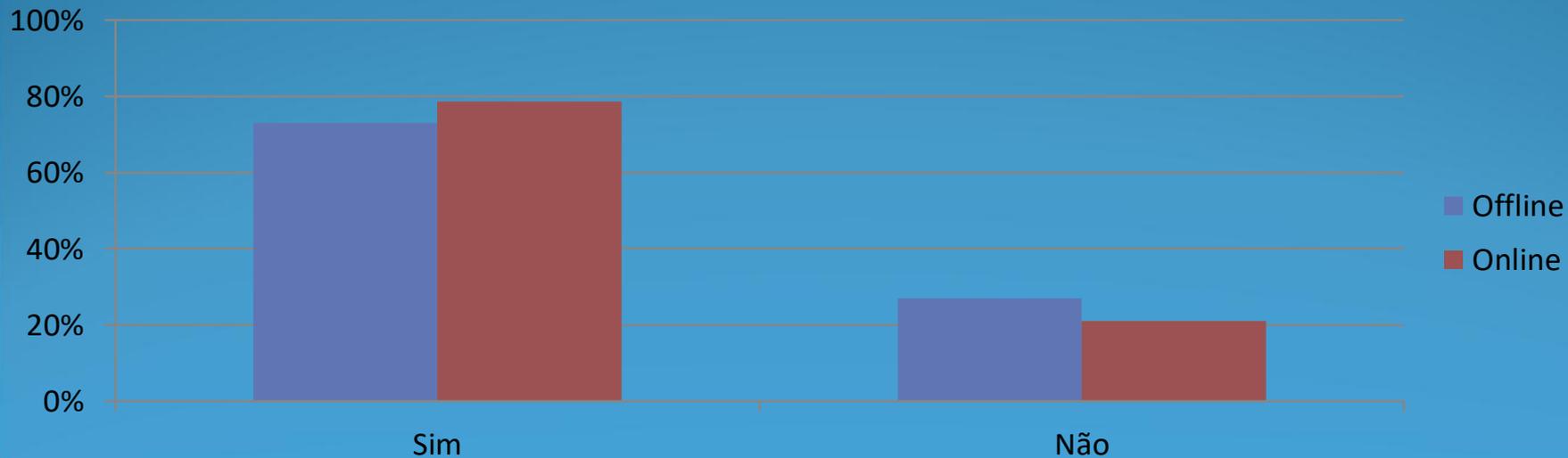
Atividades online preferenciais são: 1) **Redes sociais (57.5%)**; 2) **Comº (ex. email, chats) (21.8%)**; 3) **Vídeo Jogos (15.3%)**;

O Uso Problemático da Internet (UPI) está relacionado com alterações do sono, ansiedade, depressão e stresse, elevado bem-estar psicológico, isolamento social, baixas competências de mindfulness e alterações no funcionamento familiar; a UPI é mais frequente nos mais novos, nos rapazes e naqueles que estão mais tempo online.

Teve algum prémio/ganho significativo nas primeiras vezes que jogou?

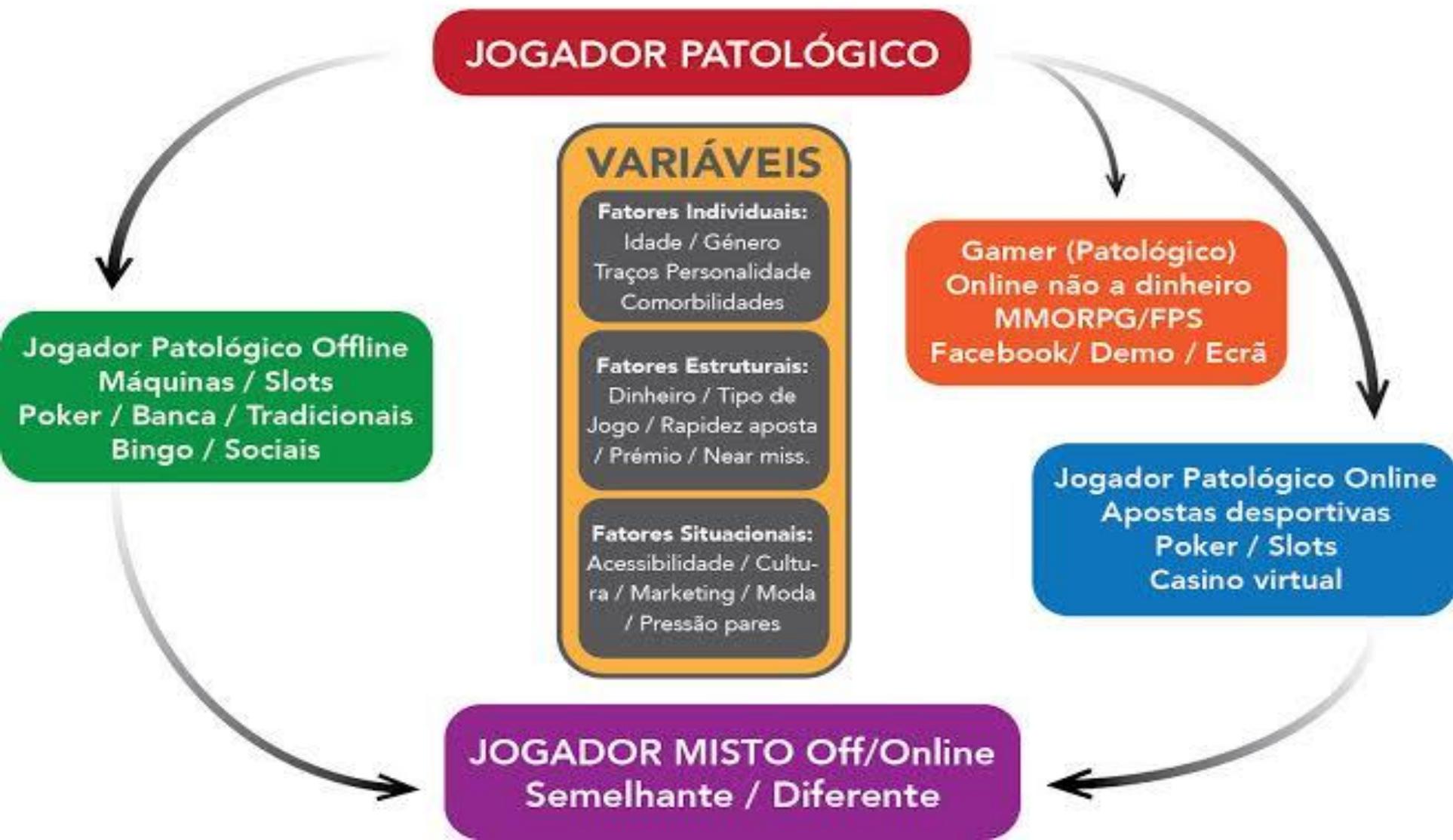


Joga a dinheiro?



Fatores de risco na internet e o exemplo do jogo online:

JOGADORES PATOLÓGICOS: TIPOS E FORMAS DE JOGO



Características intrínsecas da internet e jogo

- ▣ **Situacionais**: Ambiente, marketing, legislação, cultura, moda, pressão pares, acesso, cómodo, modelo parental e exemplo de pais
- ▣ **Estruturais**: Frequência da aposta, tipo de jogo, near miss, demo (prémios inflacionados) rapidez, acessibilidade, disponibilidade, anonimato mas estatuto também, prémios, envolvimento cores, sons, mensagens promotores jogo, prevenção, autoexclusão, autolimitação de tempo e \$.
- ▣ **Individuais**: Hereditariedade, genética, neurobiologia, traços personalidade (competitivos, desafio, isolam^o, sensações fortes, fácil entediamento, poder, egocentrismo,...

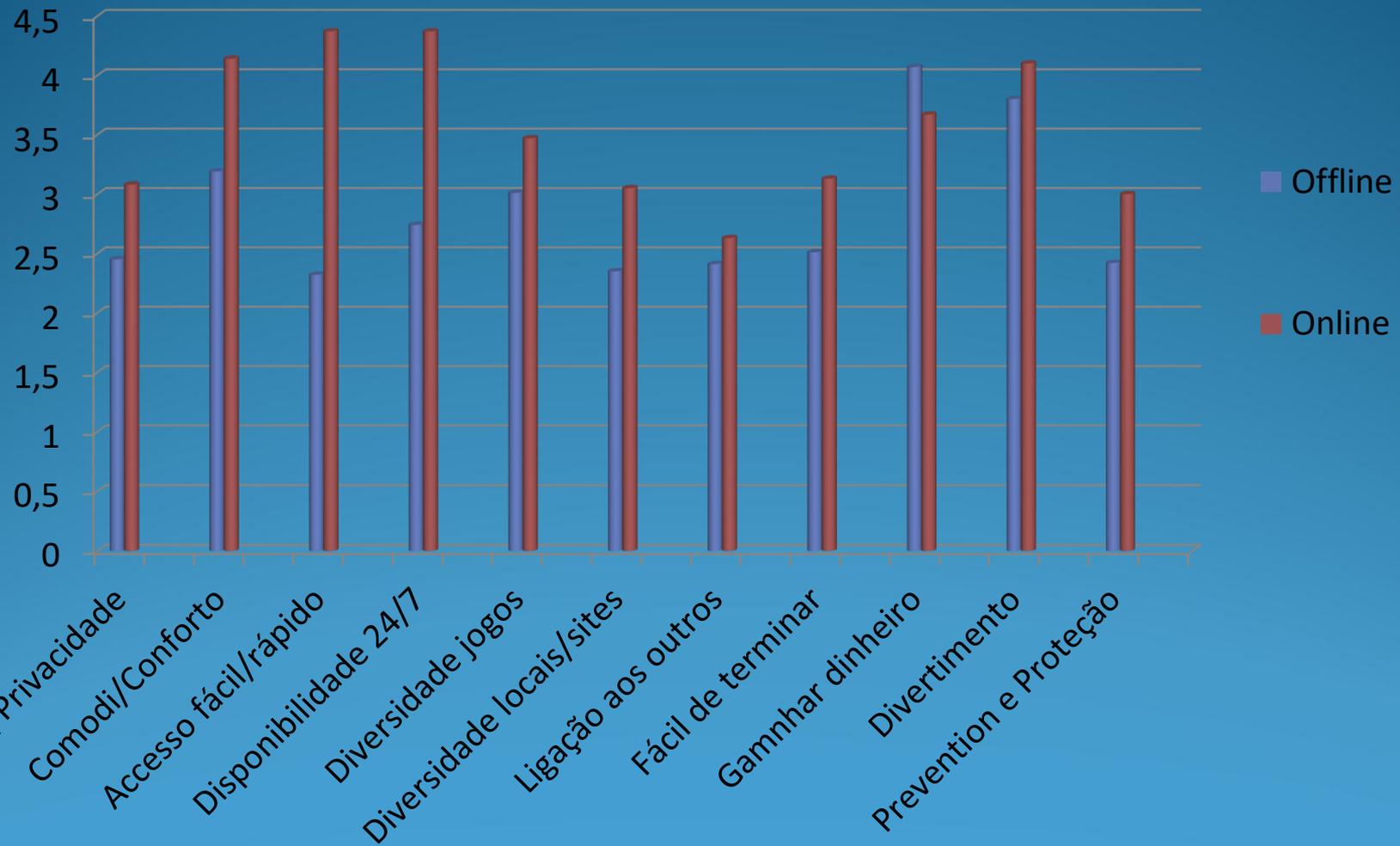
As características mais apelativas na internet e no Gaming ¹ :

1. Acessível, rápido (início e fim), e barato
2. Cómodo e confortável, ilusão de controlo
3. Anónimo e confidencial
4. Frequência de jogadas, jogos sem fim, evolução,
5. Simulações, jogos demonstração, (conceptualização)
6. Estatuto (Ranking: reconhecimento público e distância)
7. Desinibição e comunicação (fóruns jogadores, chats...)
8. Associal,, ilusão de integração social e interpares
9. Evasão, Alheamento e Imersão versus Euforia, Excitação
10. Não estigmatização, não controlo social e de performance
11. Diversidade de jogo e velocidade (e em simultâneo)

As características mais apelativas no jogo online e vídeojogos ² :

12. Programas e Argumentos cada x + semelhantes a Vegas ou Macau, (indústria que já ultrapassou Hollywood)
13. Aperfeiçoamento dos sistemas que fornecem pontuação e dinheiro virtual (prémios e recompensas virtuais)
14. Sites em várias línguas, fáceis de interpretar,
15. Realismo, capacidade gráfica, de desenvolvimento do avatar, do 3D,
16. Acompanhamento do jogador na: explicação de regras, contacto com site, fóruns, recompensas, patrocínios, etc.

O que mais o atrai no jogo?



Motivações para estar na internet e Jogo

1. Qualidade de imagem, 3D, bom argumento, sem fim, (telenovela moderna sempre em evolução em que o próprio intervém),
2. Participação em equipes (guilds), torneios mundiais, sonhos de profissionalização,
3. Atualizações e melhoras sistemáticas dos guiões, desafios, imagens, etc. Outro Mundo....
4. A necessidade de ligação aos pares (por mais virtual e sem compromisso que seja),
5. Reconhecimento, estatuto e investimento em número de horas e esforço (a ser premiado e não abandonado),
6. Facilidade inicial e reforço positivo, seguido de crescentes dificuldades, prémios iniciais tb mais elevados,
7. Alguns podem ganhar patrocínios, prémios e dinheiro,
8. Jogos virtuais parecem mais controláveis e inofensivos,
9. Melhorias no autoconceito e autoestima do jogador pelo desenvolvimento de competências e resultados,
10. Gestão emocional das dificuldades escolares/familiares/outras pela dissociação, imersão mas também pela euforia e desafio.

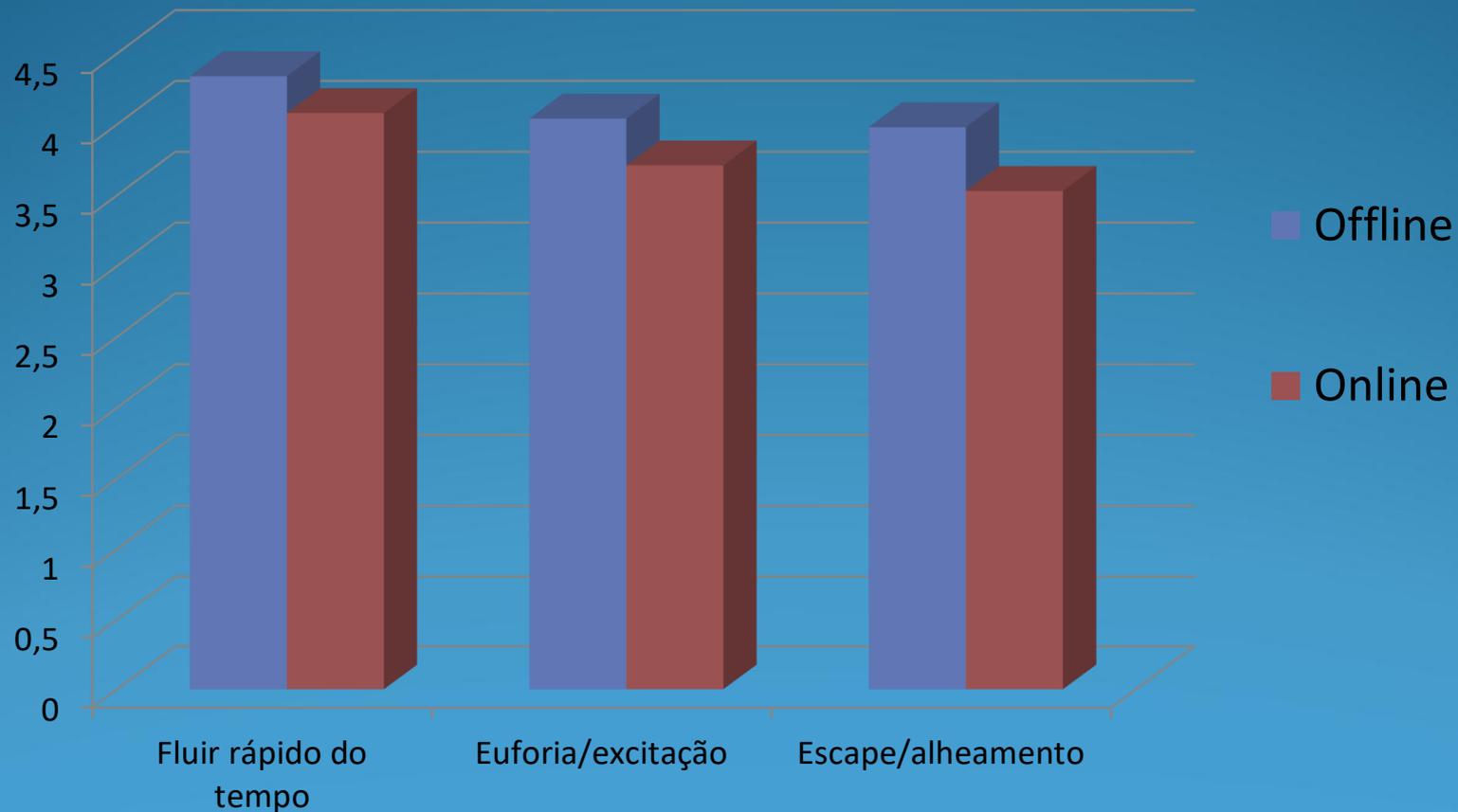
Factores Individuais: Intensidade Emocional

(Hubert & Griffiths, 2015)

Qual a sua perspectiva sobre escoar/rapidez da passagem do tempo enquanto joga?

Quando joga qual é o grau de escape; evasão; alheamento que sente?

Quando joga qual é o grau de exaltação; adrenalina; euforia; excitação que sente?



Consequências:

Centrados no Problema

- **Early adolescent studies indicate that gaming addiction may exist and that 5-7% of children play games for over 30 hours a week** (*Fisher, 1994; Griffiths & Hunt, 1995; 1998; Phillips et al, 1995; Griffiths, 1997*)
- **More recently, studies on MMORPGs also suggest gaming addiction exists** (*Tejeiro-Delguero & Moran, 2002; Salguero et al, 2002; Chui, et al, 2004; Leung, 2004; Wan & Chiou, 2006; Grusser et al, 2007; Hart et al, 2008; Brody, 2008; Hart et al, 2008; Rehbein et al, 2010; Mehroof & Griffiths, 2010; Spekman et al, 2013*)

Sintomas e Sinais

1. Perda de controlo, troca de prioridades e objetivos, abstinência e tolerância, continua a jogar apesar de críticas consequências negativas.
2. Cada vez mais tempo de jogo, + eufórico, entusiasmo, obsessão e preocupação com jogo (centro de suas vidas) e o poder jogar.
3. Omitir, mentir, desobedecer e manipular sobre tempo de jogo e de forma a poder continuar a jogar.
4. Perda interesse em áreas que gostava (desporto, música, família, saídas, etc.)
5. Alimentação, Sono e Higiene são insuficientes,
6. Assiduidade, pontualidade e produtividade em queda (resultados escolares, tarefas domésticas, interesses...)

Isolamento e desenvolvimento de ansiedade social, instabilidade emocional (agressividade, ansiedade e depressão)

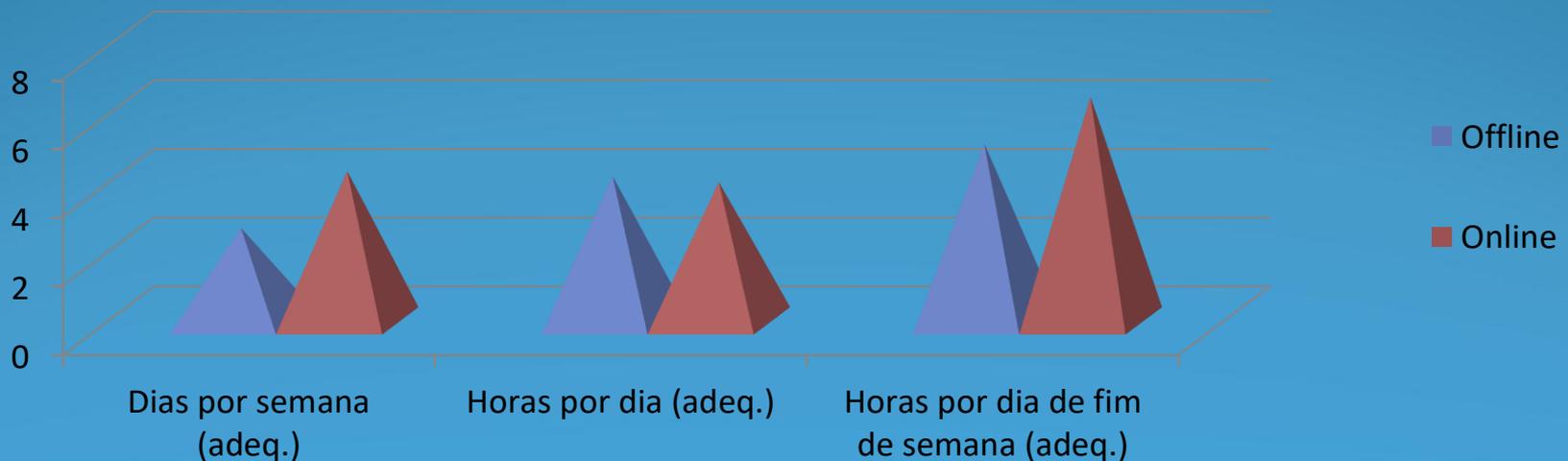
7. Ruptura conjugais,

Factores Situacionais :Tempo de jogo

Quantos dias por semana e quantas horas por dia, aproximadamente, dedicou ao jogo neste último ano?



Qual o tempo aproximado de jogo que pensa ser adequado para si?



Consequências em resumo :

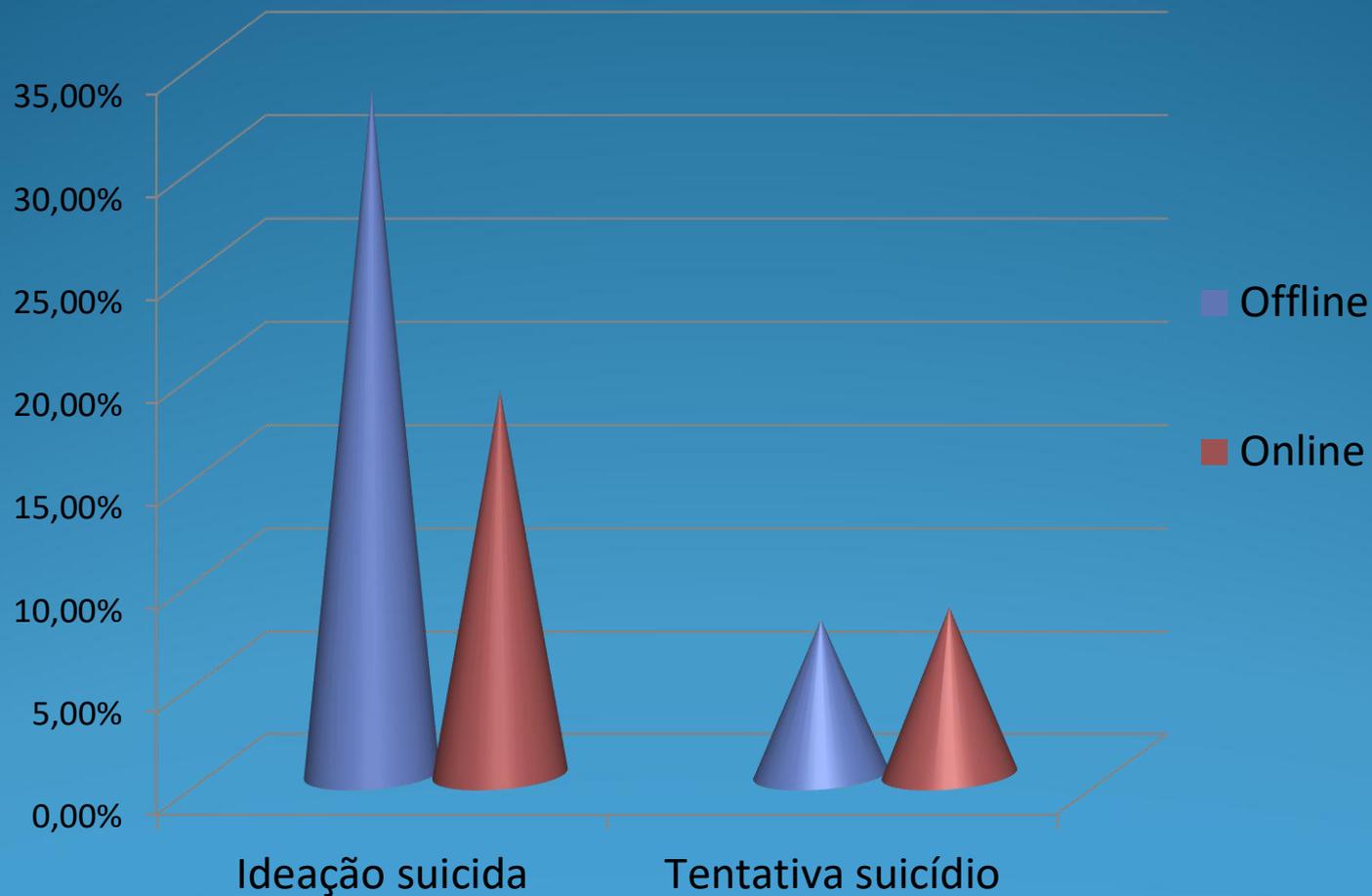
- ❑ Resultados escolares em baixa,
- ❑ Abandono de atividades e lazer anteriormente apreciadas,
- ❑ Redução significativa de tempo com amigos habituais,
- ❑ Depressão, dissociação, isolamento,
- ❑ Irritabilidade, agressividade, ansiedade, instabilidade humor
- ❑ Obsessão, compulsão e impulsividade,
- ❑ Falta de interesse por outras atividades,
- ❑ Jogo/Net usado para gerir emoções de frustração, conflitos, rotina, para não pensar nos maus resultados e se compensar,
- ❑ Conflitos aumentam com família, professores,
- ❑ Quanto mais joga mais se isola, mais destabilizado,

Alguns Sinais mais práticos

1. Descobrir adolescente às 3 da manhã muito desperto no facebook ou a jogar,
 2. Falar das suas competências e proezas de forma eufórica, ou insistir na possibilidade de se tornar profissional, ou em amigos virtuais,
 3. Recusar-se a ir de férias sem ter net ou pc, para falar com amigos, dizer que só jogou uma hora (sabendo-se que foram 2 ou 3 horas),
 4. Afirmar que os treinos de futebol ou a guitarra já não fazem sentido quando era o seu lazer/atividade preferido,
 5. Estar sempre com muito sono de manhã, cansado, comer à pressa e ir para o quarto e só falar de jogo com amigos,
 6. Resultados escolares em baixa, atrasos, faltas s/ explicação, desinteresse...
 7. Sempre enfiado no quarto, frente a pc, resposta inadequadas e agressivas ao ser chamado, momentos de depressão/isolam^o
- **Jogos RPGs e FPSs Online:** eventuais desfasamentos nos construtos de realidade (“Tenho capacidades acima da média”, “Sou muito admirado pelo meu sucesso”, “Os meus pais têm obrigação de me deixar jogar”, “Poderei tornar-me profissional”).
 - Ver no youtube “Free to play” ou “LoL championship final South Korea 2014”

Factores Individuais : Ideação e Tentativa de suicídio

Alguma vez teve pensamento ou vontade de acabar com a vida e fez alguma tentativa?



DSM-V (2013) : Internet Gaming Disorder

Secção 3

- Nome: Internet Gaming Disorder, a ser incluído na próxima edição, com intuito de incentivar a pesquisa que ainda não foi suficiente para integração no manual mas sabe-se que:
- Gamers: “jogam compulsivamente online, até exclusão de outros interesses, de forma persistente e recorrente, evidenciando resultados clínicos significativos de prejuízo ou ansiedade, pondo em risco o seu funcionamento académico ou profissional devido á quantidade de tempo que jogam e experienciam sintomas de abstinência”.
- Existe uma resposta neuronal que influencia os sentimentos de prazer e recompensa e no seu extremo manifesta-se como adição comportamental.
- Governo Chinês definiu problema como adição e tem rede nacional de tratamento para o efeito.

Critérios de Diagnóstico : Secção 3

1. Preocupação com jogos internet (antecipação, área dominante,..),
 2. Sintomas abstinência se lhe é retirado (ansiedade/irritabil/tristeza),
 3. Sintomas tolerância, necessidade de mais tempo em jogos,
 4. Tentativas sem sucesso de controlo do jogo online,
 5. Perda de interesse em lazer/entretenimentos devido ao jogo,
 6. Uso continuado de jogo apesar de problemas psicossociais,
 7. “Enganou” familiares/terapeutas/outros sobre tempo real online,
 8. Uso da internet como escape ou alívio de “estados de humor negativos” como sentimentos de desamparo, culpa ou ansiedade.
 9. Prejudicou ou perdeu relações significativas, académicas ou profissionais devido a jogo via internet.
- Jogam entre 8-10 horas/dia, estando longos períodos sem comer ou dormir, em grupo (virtual), em competições nos diversos pontos do globo em que o trabalho de equipe parece ser a motivação de base e o “evitar o entediamento”
 - Não inclui uso excessivo de redes sociais ou visionamento de pornografia.... Ou de séries tv de culto.... Ou SMS via télémóvel...

Internet Addiction Test (Young, K. 1998)

1. How often do you find that you stay on-line longer than you intended?
 2. How often do you neglect household chores to spend more time on-line?
 3. How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?
 4. How often do you form new relationships with fellow on-line users?
 5. How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend on-line?
 6. How often do your grades or school work suffer because of the amount of time you spend on-line?
 7. How often do you check your e-mail before something else that you need to do?
 8. How often does your job performance or productivity suffer because of the Internet?
 9. How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do on-line?
 10. How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?
 11. How often do you find yourself anticipating when you will go on-line again?
 12. How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
 13. How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are on-line?
 14. How often do you lose sleep due to late-night log-ins?
 15. How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being on-line?
 16. How often do you find yourself saying “just a few more minutes” when on-line?
 17. How often do you try to cut down the amount of time you spend on-line and fail?
 18. How often do you try to hide how long you’ve been on-line?
 19. How often do you choose to spend more time on-line over going out with others?
 20. How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are off-line, which goes away once you are back on-line?
- Scoring: 20-49 points, average on-line user; 50-79 points, occasional or frequent problems because of the Internet; 80-100 points, Internet usage is causing significant problems

Internet Addiction Test (Young, K. 1998) ²

- 11.How often do you find yourself anticipating when you will go on-line again?
- 12.How often do you fear that life without the Internet would be boring, empty, and joyless?
- 13.How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are on-line?
- 14.How often do you lose sleep due to late-night log-ins?
- 15.How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being on-line?
- 16.How often do you find yourself saying “just a few more minutes” when on-line?1
- 7.How often do you try to cut down the amount of time you spend on-line and fail?
- 18.How often do you try to hide how long you’ve been on-line?
- 19.How often do you choose to spend more time on-line over going out with others?
- 20.How often do you feel depressed, moody, or nervous when you are off-line, which goes away once you are back on-line?
- Scoring: 20-49 points, average on-line user; 50-79 points, occasional or frequent problems because of the Internet; 80-100 points, Internet usage is causing significant problems

Critérios de diagnóstico (propostos) para adição à internet (Ko CH, Yen JY, Chen CC, 2005)

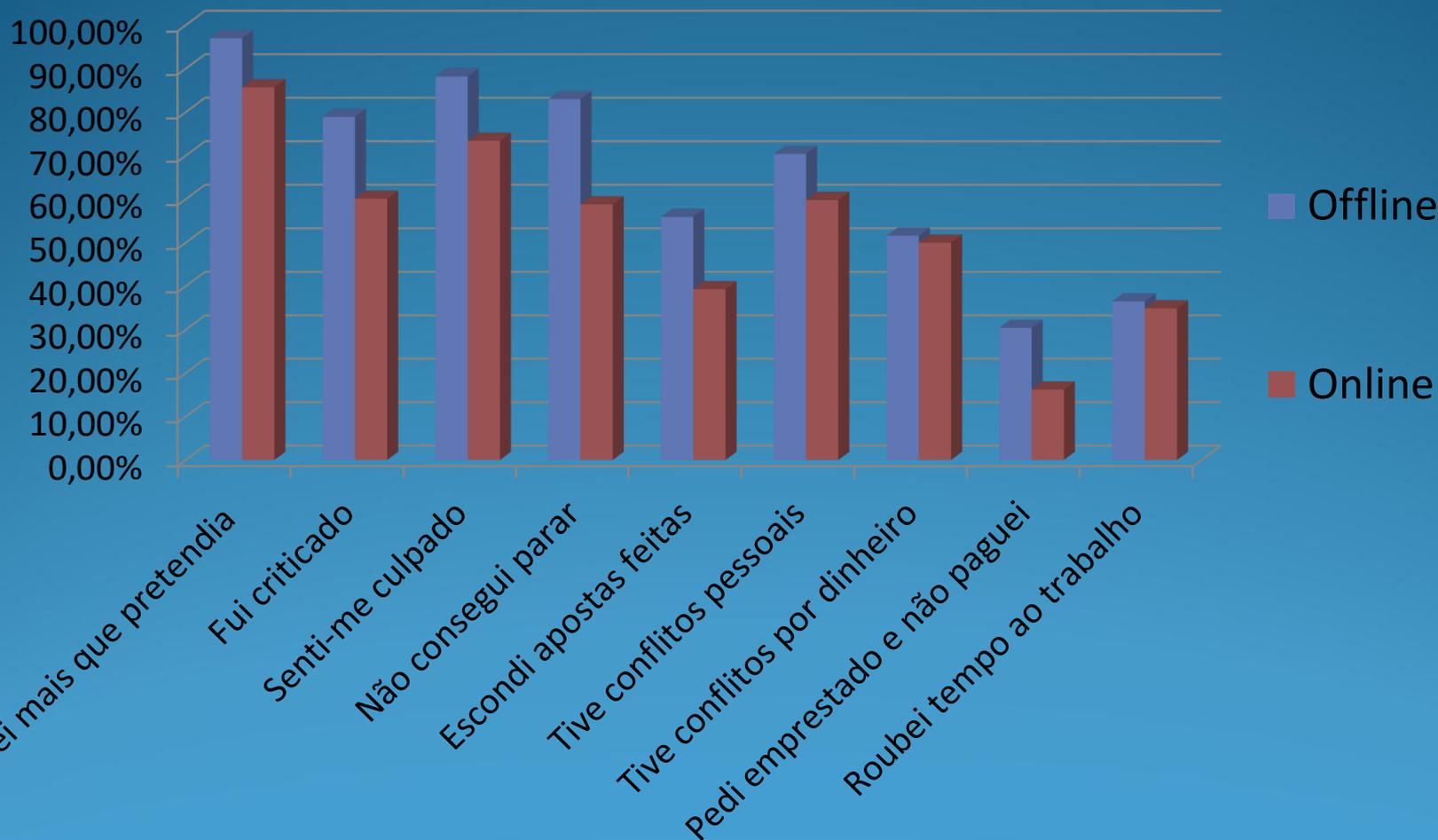
- Seis ou mais dos seguintes:
 - 1 A preocupação com atividades de Internet
 - 2 impossibilidade repetida de resistir ao impulso de usar a Internet
 - 3 A tolerância: um aumento acentuado na utilização da Internet necessário para alcançar a satisfação
 - 4 (Se) retirada, manifestada por um dos seguintes procedimentos: a) sintomas de humor disfórico, ansiedade, irritabilidade, e tédio depois de vários dias sem atividade Internet; b) uso de Internet para aliviar ou evitar sintomas de abstinência
 - 5 Uso da Internet por um período de tempo mais longo do que o pretendido
 - 6 desejo e ou tentativas persistentes / frustradas de cortar ou reduzir o uso da Internet
 - 7 Tempo excessivo gasto em atividades de Internet
 - 8 esforço excessivo gasto em atividades necessárias para obter acesso à Internet
 - 9 Continuação uso pesado Internet apesar do conhecimento de problema físico ou psicológico causado ou exacerbado pelo uso da Internet
- B. comprometimento funcional. Um ou mais dos seguintes: 1 uso da Internet recorrente, resultando em um fracasso em cumprir obrigações importantes relativas 2 Impairment nas relações sociais 3 Comportamento violar as regras da escola ou leis devido ao uso da Internet C. comportamento viciante A Internet não é melhor explicada por outro transtorno

A escalada e o ciclo dos pais pouco eficazes

1. Pais preocupados com tempo/atitude filhos na internet e jogos, nem sempre dando exemplo face a ecrãs.....
2. Pais falam com filhos mas comunicação/msg não passa,
3. Pais iniciam controlo com bloqueadores ou limites tempo,
4. Filhos manipulam, omitem e continuam (guerra techno.)
5. Pais e filhos aumentam frustração e conflito aumenta com consequências (confiança, afetos, com^o. valores, etc.),
6. Medidas extremas: tirar pc e telemóvel e castigos e filhos a ir jogar fora de casa, no liceu, com pcs escondidos, etc.
7. Pico da escalada em que pode acontecer agressões verbais e.... Físicas.
 - Pais: cansados/ocupados, famílias poli-parentais, jogadores e também com MUITO TEMPO de ECRÃ
 - Filhos: referências diversas, crise valores, tecnologias, pares

Factores individuais: O Jogo e os Outros

Que comportamentos e sentimentos relativos ao jogo evidenciaram (perguntas do questionário SOGS)



Adolescents Gambling on the internet :

A review ⁽¹⁾

Griffiths, Nottingham Trent University (2007- 2012)

- Prevalência de problemas de jogo online nos adolescentes que jogam: 5%; 7,5%; 10%; 11%; 19%.
- Nos EUA 25 a 50% jogam "freeplay" (correlação, apesar de não causal c/ jogo patológico) que permite treino, formação, conceptualização /experimentação; sendo frequente ter probabilidades mais favoráveis... Válido p/ jogos nas redes sociais como o poker no facebook e outros, também com links a sites de jogo reais... a dinheiro
- Na G.B., 28% dos jogadores no freeplay/Demo tinham entre 11 e 15 anos.
- Outros jogaram com cartões crédito dos pais com ou sem o seu conhecimento, cartões carregamento.... Utilizando em paralelo redes sociais, fóruns (cyber relationship addiction), pornografia (cybersex addiction), informação nova (information overload), ou mesmo compras alternando frequência e intensidade entre preferências.

Adolescents Gambling on the internet :

A review. (2)

Griffiths, Nottingham Trent University (2007 - 2010)

- Os adolescentes jogam na internet, são mais rapazes, com associação mais significativa à patologia do jogo;
- estas experiências de jogo sem dinheiro (conceptualização e euforia porque nunca perdem \$ e ganham pontos) poderão vir a favorecer o jogo a \$ mais tarde.
- Também é possível a net ser “apenas” facilitadora pela sua “comodidade”/acessibilidade e tb por isso “arraste” os que já tinham predisposição para o jogo.
- É urgente investigação p/ perceber função da net, relação entre diversas variáveis; seu impacto; dependência ou ferramenta facilitadora de “consumo” de jogo; que realidade sóciodemográfica, etc.
- Educação parental é indispensável na redução danos.
- Neurobiologia: Função controlo dos impulsos é “imatura”, (última função mental superior, pós 21 anos)

Gaming Addiction - Kuss e Griffiths (2012)

- Com base em 60 estudos empíricos:
- 1) Gaming segue um continuum e associação com desenvolvimento de dependência posterior (jogo).
- 2) GA associado a traços personalidade como: introversão, procura sensações, neuroticismo, ansiedade, baixa inteligência emocional e inibição social.
- 3) Gaming excessivo /problemático em 8 a 12% de jovens e adição em 2 a 5%.
- Neurobiologia: a) semelhanças com adições substâncias, b) diminuição atividade dopaminérgica, c) neuroadaptação e mudanças estruturais nos circuitos neuronais devido a atividade prolongada de atividade em área do cérebro associadas à adição.
- 4) para os mais vulneráveis esta forma de jogar pode ser apelativa e “danosa”

QUE FAZER?

Centrados na Solução

Sugestões práticas às famílias 1

- 1- Regras/limites utilização ecrã: em local e em horas por dia semana e dia fim de semana (pc, tv, tablets, iphones e outros) e equilíbrio nas alternativas com outras atividades.
- 2- Consequências (positivas/negativas) claras e exequíveis em função do cumprimento das regras.
- 3- Definir bem prioridades, objetivos tarefas(ex. Passar com XX de média, assiduidade no futebol e tarefas domésticas...)
- 4- Verificar idade recomendada para jogo e conteúdo,
- 5- Definir bem o local, pc e/ou horário de jogo e de estudo,
- 6- Nem T.V. nem pc no quarto.... (Vem aí a revolução.....),
- 7- Se necessário incluir bloqueadores, passwords, etc.
- 8- Adaptação, flexibilização, autoridade, modelo parental democrático, negociação; conforme o tipo de adolescente, suas capacidades, competências e cumprimento do estipulado..... Jovens podem ser muito parecidos mas não há dois iguais

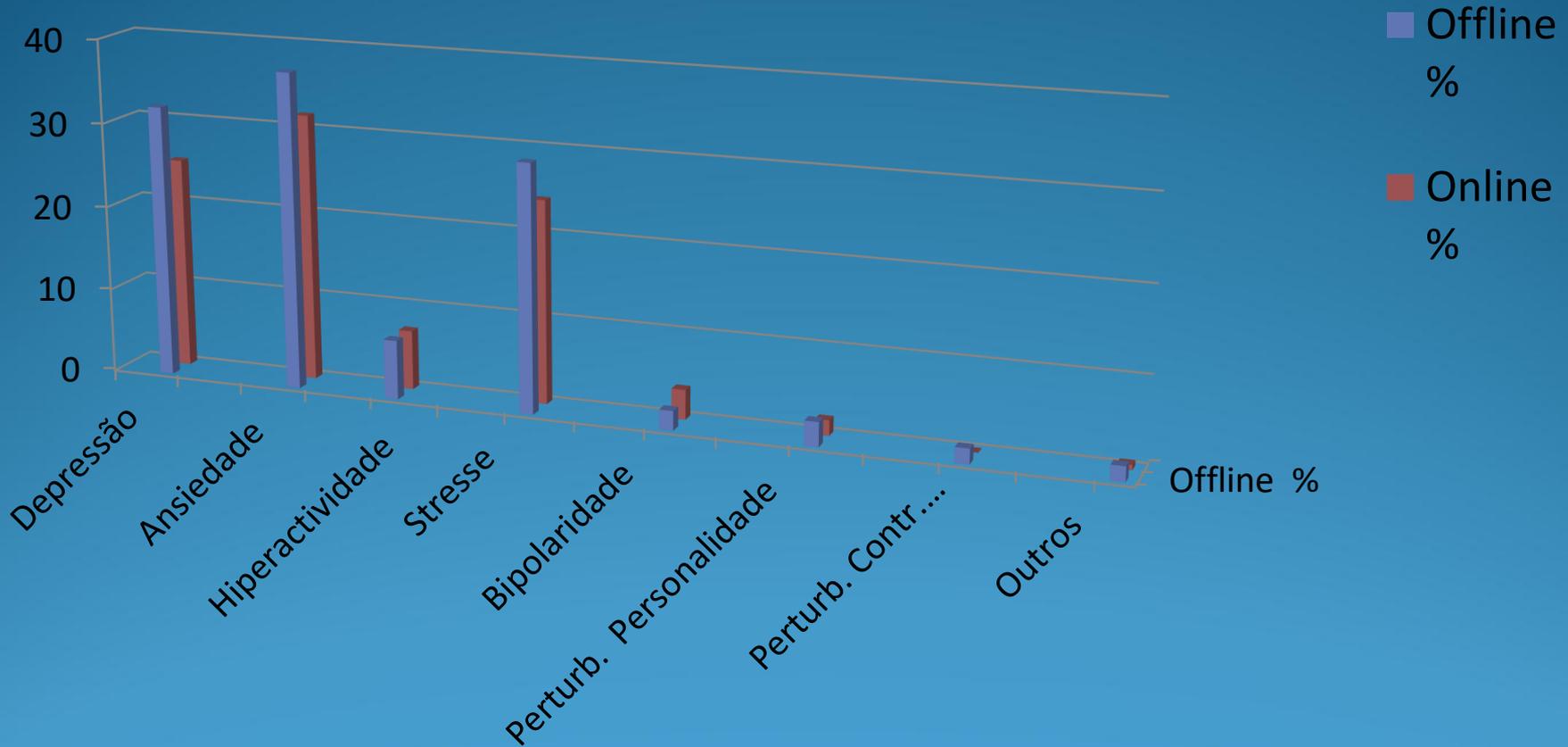
Sugestões práticas às famílias 2

- Atenção à relação que jovem estabelece com o jogo e com o ecrã.
- Trabalhar competências psicossociais (assertividade, gestão sentimentos, tomada decisões, resolução de problemas, pressão de pares, etc.) LIP
- O que são probabilidades matemática
Possíveis consequências da sobre-ex
- ao jogo/ecrã
- O que é marketing e publicidade.
- Modelos parentais: autoritário, negligente ou democrático
- Perceber estímulos /motivações alternativos.
- Sintonia entre progenitores (separados ou não....)



Factores Individuais : Comorbilidades

Já lhe foi diagnosticado algum dos seguintes problemas?



3-6-9-12 de Tisseron (2013) 1

■ De 0 a 3 Anos : Evitar ecrãs...

Positivo:

- Deve conhecer corpo agir com o meio (domínio espaço-motor-tempo).
- Estudos revelam:
 - a) diminuição vocabulário,
 - b) ganho de peso,
 - c) posterior perda de atividade física,
 - d) vitimização (espetador do mundo) e se interativo excesso de estímulos (cores, sons, etc.) que não existem no real do dia-a-dia.

Negativo:

- Adaptação às aprendizagens (interativas) em contexto creche/casa e acompanhados.

3-6-9-12 de Tisseron (2013) 2

■ De 3 a 6 Anos : Evitar de jogos consola...

Negativo:

- Jogos assumem primazia e prioridade sobre o resto.
- Antes de saber ler aposta é na área sensório-motor e motricidade estereotipada;
- Confrontar sua compreensão do mundo com a dos adultos.
- Incapacidade para: gerir forte carga emocional dos conteúdos, difícil atribuição de sentido do que vê (em geral sózinho a ver) e gestão (má) emocional pelo jogo (construto de realidade enviezado....).
- Arrasta necessidade de securização transformada em birras, agressividade, isolam^o e afastamento família.

Positivo:

- Trabalham inteligência hipotético-dedutiva e intuitiva (tentativa-erro) mas depende de quando e com quem...
- Sempre com limites, horários e acompanhados....

3-6-9-12 de Tisseron (2013) 3

▣ De 6 a 9 Anos : nada de internet a sós, e idade de aprendizagem social

Negativo:

- Jovem sempre acompanhado na tv (notícias/filmes) para poder explicar/interpretar com filho/educando o que vê, e verificar conteúdos/idade de jogos senão pode...
- Confundir valores, em particular a distinção entre público e privado, e empatia (perspetiva do outro) e que o outro pode pensar/ser diferente (ser bom ou mau...)
- Gestão incorrecta da violência (visualizada, exercida ou sofrida) : física, emocional, psicológica, e até sexual (Lara Croft, GTA, call of Duty).

Positivo:

Pensamento estratégico, criativo e cooperativo favorecidos.

3-6-9-12 de Tisseron (2013) 4

- ▣ De 9 a 12 Anos : Explorar a complexidade do mundo: O online.....

Negativo:

- Quantidade de tempo, violência, e de observação dos outros (induz isolamento ou agressividade), manter regras claras (i.e. não pc no quarto)
- 3 Regras (sempre esquecidas da Net: a) Tudo o que cai na net pode tornar-se público, b) tudo o que lá cai, lá ficará eternamente e c) tudo o que lá está pode ser verdade ou mentira....
- « Negociar » idade do telemóvel

Positivo:

-

3-6-9-12 e facebook

Tisseron (2013) 5

▣ Mais de 12 Anos : Da família aos pares

Negativo:

- Internet com prudência e com algum acompanhamento, com regras de uso, horários e locais de navegação, controlo parental mantém-se,
- Idade da experiência de si em relação aos outros (social virtual ou não!!!)
- Debater temas como: violência e comportamentos agressivos, plágios, pornografia, cyberbullying, downloads, etc.
 - Tempo excessivo e troca de prioridades,

Mas, essencialmente, destacam e desenvolvem

problemas/tendências pré-existentes como: depressão, ansiedade (social), baixa autoestima, bullying, má gestão sentimentos, défice de atenção lutos, etc.

Positivo:

Nos jogos: Favorece trabalho de equipe e curiosidade por outro (entreaajuda e reciprocidade e nos adultos é bom para competências que se transportam para real) se bem enquadrado.

Facebook Tisseron (2013) 4

- Pode ser ajuda à construção de individualidade, à descoberta das regras sociais, incentiva relacionamentos físicos, criatividade (fóruns, sites, blogs, etc.),

Mas:

- - Substituição do mundo real?: não, existe consciência que amigo facebook diferente de amigo mesmo (ex. + 350 amigos é convencido, e – de 350 é idiota...) e algumas com bastante autenticidade (centros de interesse partilhado e não devido a proximidade como vizinhos),
- - Intimidade e privacidade versus público e comentado,
- - Aumenta depressão, falta de **sono** nos utilizadores frequentes (mulheres +) e **peso** nos homens e sobe autoestima dos que já a têm e baixa nos que não têm, mas bom para treino de competências interpessoais (sobretudo para os que não se sentem atraentes/bonitos...
- - Abusos e violência nos comentários, reflexões, exposições, duplos perfis, fotos alteradas, descontextualizadas, etc.

Jogo Responsável/Redução danos/minimização de riscos Online

- ▣ Limitação acesso a \$/tempo por dia ou semana (plafond); Auto exclusão; controlo idade segundo tipo de jogo,
- ▣ Bloqueador de sites jogo (password),
- ▣ Histórico e perfil do tempo de jogo, apostas (frequência, intensidade; padrões; gastos/ganhos),
- ▣ Informação mais disponível, variada e visível, sobre tipo de jogos, regras e probabilidades, Idade...
- ▣ Linha ajuda informativa ou de tratamento mais “apetecível” (disponibilidade/confidencialidade)
- ▣ Desvantagens; muda-se de site, cartões e BI de outros ; conhecimento passwords; percepção selectiva para ganhos e os estudiosos (poker);
- ▣ Pens e cartões de jogador no futuro?

O papel da família na intervenção (antes de tratamento) da adição invisível

- 99% telefonemas de pais videojogos e internet,
- Que fazer com pacientes desmotivados ?
- Contrariar o medo, intimidação e negação (elevados).
- Detetar e intervir em equipe (família, profissionais de saúde,
- Linhas orientadoras: não facilitar, não dar dinheiro, comunicação e soluções/alternativas claras, dar conhecimento a família direta, F.A. e J.A., etc.
- Limites/Regras bem definidas através de contrato terapêutico e participação pessoas significativas.
- Informação sobre conceito e dependência de adição ao jogo, comorbilidades e Participação no processo terapêuticos (conhecer linhas orientadoras, feedbacks,)

Contrato Terapêutico ou “Familiar”: Readquirir o Equilíbrio e o Controle....

- ▣ Plano ocupacional, (objetivos, tarefas domésticas, atividades, etc.)
- ▣ Autoexclusão on e offline,
- ▣ Limitação pessoas, locais, situações,
- ▣ Limitação/controlo acesso a net/dinheiro imediato,
- ▣ Pessoas significativas participam tratamento,
- ▣ Regularidade psicoterapias de grupo/individuais
- ▣ Trabalhos Terapêuticos (Assertividade, tomada decisões, resolução problemas , gestão sentimentos, mecanismos defesa, padrões comp^o, etc.)
- ▣ Frequência de grupos de auto ajuda
- ▣ Consequência se não cumprimento (sair de casa, tratamento interno, corte net total, etc..),
- ▣ Negociado e Acordado entre todos...

Centre for Compulsive and Addictive Behaviour da N.H.S.

- The Clinic for **Compulsive and Addictive Behaviours** (CCAB) provides psychological treatment of a range of compulsive behaviours, or behavioural addictions including: internet, gaming, pornography, shopping etc.
- The difficulties treated by the clinic include:
 - Compulsive internet use
 - Gaming addiction
 - Compulsive use of pornography
 - Compulsive buying
- Our treatment packages include assessment of your problem; cognitive behavioural therapy (CBT) (talking therapy focusing on reducing your problem behaviour); increasing positive behaviours, activities and thinking; and investigating any underlying factors.

Vantagens e Inconvenientes do tratamento online

Vantagens :

- ❑ Acessibilidade: + disponível,(7/24), + rápido e imediato, + barato,
- ❑ Quebra limites: da língua, físicos, ansiedades (Fob. Soc.), distancia e deslocações
- ❑ Mais anónimos mas tb mais pessoal e menos estigmatizante,
- ❑ Mais rentável e maior alcance de pessoas,

Inconvenientes :

- ❑ Falhas tecnológicas, perda de linha, segurança, faturação,
- ❑ Eficácia (poucos estudos), credibilidade prof, identidade,
- ❑ Problemas graves ou emergência (ideação suicida)
- ❑ Legal e ética: menores, confidencialidade, qualificação dos terapeutas, formação/supervisão, regulamentação,

Casos Clínicos A.

- A. LoL League of Legends, (MOBA) 16 anos, 10º ano (uma reprovação) , família monoparental, a viver com mãe directora empresa; jogava frequentemente 16/18 horas dia, sobretudo à noite.
- Comorbilidades; binge eating, ansiedade e ansiedade social, impulsividade, agressividade e depressão/introversão.
- Motivação : nenhuma. Veio obrigado por mãe devido a resultados escolares e agressão (empurrão que a fez cair). Manipulador, desafiador, conflituoso, imaturo, baixa tolerância a frustração mas com “QI emocional/mental” elevado.
- Tratamº incidiu na abstinência; estabilidade e confiança, resolução conflitos internos antigos, compreensão dos seus padrões de pensam/compº; controlo fantasia e impulsividade, quebrar isolamento.
- Abandonou tratamº ao fim de 7 meses abstinência de RPG. e após tentativa falhada de jogar controladamente... e por estudar pouco e ... roubar pc a mãe enquanto esta trabalhava.

Casos Clínicos N.

- N. Role Playing Games (World Of Warcraft), e também FPS (Call of Duty) + Ecran ; 28 anos, acabando há 4 anos tese engenharia, jogava frequentemente 10/12 horas dia, (raids; cotação; imagem); + ecran (séries TV; facebook, youtube...) Conflitos com pais. Comorbilidades com Fobia social + depressão/Ansiedade.
- Motivação era “livrar-se da obsessão do jogo e acabar mestrado” + pressão pais. Manipulador e procrastinador, Q.I . acima de média”.
- Tratam^o incidiu na abstinência; estabilidade e confiança, motivação e objetivos; compreensão dos seus padrões de pensam/comp^o; papel de vitimização, isolamento, fantasia e impulsividade.
- Continua tratamento ao fim de um ano, só nas terapias de grupo + 1 individual/mês, + jogar/gaming controladamente ? ... (que rumo terapêutico?)

Casos Clínicos D.

- D. FPS (Call of Duty/AVA) + Ecrã ; 20 anos, 12º. jogava frequentemente 10/12 horas dia, (ranking, espírito equipe, gestão fobia social e bullying); + ecrã (séries TV; facebook, youtube...) Conflitos com mãe e desprendimento com pai. Comorbilidades com Fobia social + depressão/Ansiedade.
- Motivação para tratamento era Zero. “Amor firme de família/Mãe” “resistente à mudança e procrastinado. Q.I . acima de média”.
- Tratamº. Por não cumprimento (incapacidade) do contrato terapêutico (ir às aulas e ausência de pc) foi para tratamento interno um mês; tratamº incidiu na confiança e relacionamento interpessoal, construção projeto pessoal, académico e profissional, compreensão dos seus padrões de pensam/comportº e gestão sentimentos, isolamento, egocentrismo, e life skills.
- Continua tratamento ao fim de um ano, só nas terapias individual 1 x mês, ecrã 1h30 por dia sob controlo mãe? ... boas notas, curso desejado, melhores relações familiares, melhor gestão tempo e prioridades, + equilíbrio.

Casos Clínicos C.

- C. Role Playing Games World Of Warcraft, 27 anos, licenciada; directora; jogava frequentemente 16/18 horas dia, (raids; cotação; imagem); perdeu emprego, namorado e apartº, voltou p casa de pais.
- Comorbilidades; binge eating, co-dependência (pais e namorado), ansiedade e depressão.
- Motivação era “livrar-se da obsessão do jogo e recuperar namorado”. Manipuladora, desafiadora, conflituosa, imatura, baixa tolerância a frustração mas com “QI emocional/mental” elevado.
- Tratamº incidiu na abstinência; estabilidade e confiança, compreensão dos seus padrões de pensam/compº; fixação limites nas relações; dieta; isolamento, controlo fantasia e impulsividade.
- Abandonou tratamº ao fim de 4 meses abstinência de RPG. e após tentativa falhada de jogar controladamente... (qual a patologia primária ?)

Conclusão : Acompanhar e Regular

■ Impacto muito forte das novas tecnologias no jogador e na atratividade ao ecrã:

- Estimula e facilita iniciação aos jogos e redes sociais,
- **Estimula a manutenção dos comportamentos de jogo e procura de sensações fortes (outros sites, msg violentas, pornografia, bullying, etc.)**
- População nova, produto novo e relação nova potencialmente explosiva,
- Multifactorial = **Jovens mais vulneráveis em elevado risco de danos**

INTERNET = Inovação e excesso por novidade antes de adaptação?

Produto aditivo ou simples acelerador de comportamentos?

■ Consequências diretas em:

- Juventude, pais e famílias, instituições formadoras (escolas/universidades), profissional (produtividade), cultura e sociedade, legislação, financeiro, valores e princípios

■ Urge conhecimento científico, regulamentação eficaz e difusão de linhas orientadoras às famílias, comunidade, escolas e SNS.

Contactos

- Instituto de Apoio ao Jogador

www.iajpt.com

- Pedro Hubert

Pedro.hubert24@gmail.com

96 264 11 61

- [Linha de Ajuda](#)

96 823 09 98

Temporariamente offline

