

VAMOS FALAR SOBRE
**ECRÃS E
TECNOLOGIAS
DIGITAIS**

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS

05.2024

INFORMAÇÃO PARA ADULTOS/AS



As tecnologias digitais e os seus ecrãs também invadem a vida dos adultos/as. **Para 70% a 75% das pessoas, o smartphone está sempre ao seu alcance** – ou seja, ou está na nossa mão, nos nossos bolsos ou num raio de distância que nos permite alcançá-lo facilmente.

Esta acessibilidade, assim como o facto de vários conteúdos online serem desenvolvidos para prender a nossa atenção o máximo de tempo possível, tornam estas tecnologias digitais “irresistíveis” (Atler, 2017). Sem darmos conta, podemos, por exemplo, passar horas a fazer scroll;

distrairmo-nos com o smartphone enquanto falamos com as pessoas à nossa volta; passar uma refeição sem conversarmos em família porque cada um/a está no seu ecrã; ou verificar notificações a meio da noite porque o som do smartphone nos acorda.

A interacção com as tecnologias tem efeitos no nosso comportamento, Saúde e Bem-estar. Os impactos podem ser benéficos ou prejudiciais, dependendo da forma como as utilizamos. Por isso, a utilização de ecrãs pode, simultaneamente, representar “o bom, o mau e o vilão”.

O BOM: QUAIS OS BENEFÍCIOS DO USO DE ECRÃS PARA OS ADULTOS/AS?

Os ecrãs e as Redes Sociais apresentam benefícios, sobretudo quando as utilizamos de uma forma deliberada, estando conscientes do tempo que despendemos e do porquê de as utilizarmos. Entre outros benefícios, **a Ciência diz-nos que...**

PARA OS
ADULTOS

As Redes Sociais podem contribuir para o **bem-estar** porque **permitem o contacto diário com familiares e amigos/as**, sobretudo quando se vive longe ou se tem pouco tempo para encontros presenciais.

Algumas apps, desenvolvidas para o efeito, podem promover a **prática de actividade física**, reduzir os comportamentos sedentários e, neste sentido, contribuir para uma melhor **Saúde**.

As Redes Sociais podem **facilitar o acesso a novos conhecimentos** – por exemplo, novas receitas para cozinhar, dicas úteis para organizar a casa – e podem também ser ferramentas para descobrir interesses profissionais e desenvolver a carreira.

O **apoio** recebido de pessoas online pode ajudar-nos em **situações de adversidade**. Por exemplo, numa situação de luto quando se perde alguém importante, sobretudo pelo apoio sentido em condolências e pela partilha de fotografias e histórias sobre a pessoa falecida.



O MAU: QUAIS SÃO OS IMPACTOS NEGATIVOS DO USO DE ECRÃS?

O uso excessivo das tecnologias digitais ou uma utilização pouco consciente dos riscos, pode ter um impacto negativo em nós e naqueles/as que nos rodeiam.

Entre outros impactos negativos, **a Ciência diz-nos que...**

PARA OS ADULTOS

Verificar o smartphone durante conversas ou momentos de brincadeira (phubbing) pode **piorar a qualidade das interações** com as crianças e jovens ao nosso cuidado, comprometendo o seu desenvolvimento.

O uso excessivo e sem critério do smartphone pode reflectir-se em **hábitos sedentários** que, por sua vez, podem contribuir para o **excesso de peso** e para **problemas musculares e esqueléticos**.

A interrupção constante das tarefas diárias – cozinhar, ler, comer ou, por exemplo, passear o cão – pelo uso do smartphone torna difícil mantermos a atenção focada durante muito tempo e apreciarmos o que está a acontecer à nossa volta.

Para algumas pessoas, o uso excessivo do smartphone à noite, sobretudo antes de dormir, parece **dificultar o adormecer** e reflectir-se num **sono menos reparador**.

O uso excessivo das Redes Sociais, quando nos comparamos em demasia com as outras pessoas, parece associado a sentimentos desagradáveis como a inveja ou a solidão e ainda pode contribuir desenvolvermos problemas de **ansiedade e/ou depressão**.

O VILÃO: QUAIS SÃO OS RISCOS E OS PERIGOS DO USO DE ECRÃS?

Além dos **mesmos riscos e perigos que as crianças e jovens podem encontrar online**, os adultos/as também estão expostos a **invasões de privacidade, fraudes e burlas online**.

Os nossos dados pessoais – fotografias privadas, número de telemóvel, cartões de cidadão e/ou bancários, etc. – podem ser roubados por pessoas online que, sem nosso consentimento, acedem aos nossos dispositivos e plataformas.

Geralmente, estas pessoas mal-intencionadas utilizam **esquemas sofisticados**, por exemplo:

PHISHING

E-mail falso que parece legítimo ou que nos surpreende (por exemplo, ganhar um prémio, pagar uma multa que desconhecemos), e que tem o objectivo de nos manipular, levando-nos a clicar num link ou a enviar dados pessoais.

SMISHING

Mensagens fraudulentas que tentam convencer-nos a revelar informações pessoais, financeiras ou a transferir dinheiro, muito vezes, fazem passar-se por familiares ou amigos (por exemplo, a burla “Olá Mãe/ Olá Pai”, que circulou no WhatsApp).

VISHING

Chamadas falsas realizadas por uma pessoa que se faz passar por alguém de confiança (por exemplo, um/a gestor/a do banco), e nos levam a revelar dados, códigos ou passwords, geralmente, tentam convencer-nos que é algo urgente (por exemplo, que alguém está a tentar roubar-nos, que vamos perder dinheiro ou que é uma actualização atrasada).

SITES FALSOS

São réplicas de sites, muitos semelhantes aos oficiais, que, por serem tão parecidos, enganam-nos e acabamos por colocar os nossos dados pessoais – geralmente, as diferenças estão em detalhes e na linguagem utilizada.

ESQUEMAS DE INVESTIMENTO FRAUDULENTOS

Muitas vezes promovidos por pessoas online que garantem ter ganho muito dinheiro em pouco tempo e com métodos que parecem demasiado fáceis, tentando que invistamos o nosso dinheiro nas suas soluções.

Em Portugal, no primeiro semestre de 2023, a Procuradoria-Geral da República (PGR) recebeu **1.363 queixas de cibercrime, um aumento de 60% face ao ano anterior.**



1.363 QUEIXAS DE CIBERCRIME (1º SEMESTRE 2023)

Espera-se que o cibercrime continue a aumentar, por isso, devemos **estar atentos/as**. Se formos vítimas de algum destes crimes, devemos contactar de imediato a instituição bancária e as autoridades competentes.

EM CASOS DE CIBERCRIME

GABINETE CIBERCRIME PGR

213 921 900

cibercrime@pgr.pt

POLÍCIA JUDICIÁRIA

[formulário electrónico](#)

APAV — LINHA INTERNET SEGURA

800 21 90 90

linhainternetsegura@apav.pt

O QUE SE CONSIDERA UM TEMPO DE USO EXCESSIVO PARA OS ADULTOS?

Ao contrário do que acontece no caso das crianças, **não existem recomendações formais sobre o tempo de uso de ecrãs recomendado para os adultos/as.**

Ainda assim, as evidências científicas dizem-nos que **quantas mais horas passamos a usar ecrãs, tendo um estilo de vida sedentário, mais provável é desenvolvermos problemas de Saúde Física e Psicológica.** Neste sentido, podemos considerar que **há um uso excessivo quando:**

**SENTIMOS
SINAIS DE DOR E
CANSAÇO**

Por exemplo, ardem e doem-nos os olhos, ou ficam vermelhos; temos dor de cabeça após utilizar os ecrãs; porque passamos muito tempo sentados ou deitados a usar ecrãs, dói-nos o corpo, temos dificuldades em mexer-nos ou aparecem lesões musculares ou esqueléticas.

**DEDICAMOS
MAIS HORAS
AOS ECRÃS DO
QUE A OUTRAS
ACTIVIDADES**

Excluindo o tempo de trabalho, o nosso tempo é maioritariamente ocupado por ecrãs. Mesmo nos momentos com família e/ou amigos/as, os ecrãs estão frequentemente presentes e interferem nas relações que estabelecemos. A actividade física é reduzida em detrimento de actividades em ecrãs.

**NOS É DIFÍCIL
FICAR LONGE DO
SMARTPHONE**

Podemos ter verificado há cinco minutos, mas voltamos a fazê-lo. Ficamos mais tempo a utilizá-lo do que queríamos e, muitas vezes, perdemos a noção do tempo e atrasamo-nos ou esquecemo-nos de fazer algo. Levamo-lo para todo o lado, mesmo que seja dentro de casa, até quando vamos à casa de banho.

**PREFERIMOS
FICAR EM CASA
E UTILIZAR OS
ECRÃS**

Em vez de combinarmos actividades com a família, amigos/as ou irmos a eventos sociais, desportivos ou culturais, preferimos, muito frequentemente, ficar em casa e utilizar as versões digitais: falamos mais por Redes Sociais e assistimos aos eventos através dos ecrãs.

**DAMOS POR NÓS
A COMER E A
DORMIR PIOR**

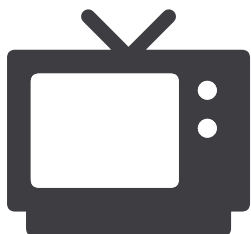
O tempo que passamos nos ecrãs interfere com as horas e a qualidade das refeições; deitamo-nos mais tarde, acordamos durante a noite para verificar os ecrãs ou, simplesmente, sentimos que não descansamos durante o sono.

Se identifica vários destes sinais, é possível que esteja a fazer um uso excessivo. Por vezes, um uso excessivo dos ecrãs associa-se a dificuldades de Saúde Psicológica. Cuide e monitorize a sua Saúde Psicológica, utilize a **[Checklist Como Me Sinto?](#)** e, lembre-se que **um/a Psicólogo/a pode ajudar.**

COMO POSSO FAZER UM USO MAIS ÚTIL E BENÉFICO DOS ECRÃS?

Podemos considerar que a forma como usamos os ecrãs e a finalidade para que os usamos é tão ou mais importante do que o tempo de uso.

NESTE SENTIDO, HÁ ALGUMAS
RECOMENDAÇÕES QUE PODEMOS
SEGUIR:



RECOMENDAÇÕES
PARA ADULTOS



FILTRAR OS CONTEÚDOS QUE SEGUIMOS.

Podemos seleccionar conteúdos que nos trazem algo útil e dispensar aqueles que, apesar de nos consumirem muito tempo, não têm um propósito claro e positivo para o nosso bem-estar. Perguntar a nós mesmos/as: “Porque estou eu a ver isto? Que benefício tem para mim?”.

EVITAR COMPARAÇÕES COM CONTEÚDOS IRREALISTAS.

Muitos dos conteúdos sobre beleza, bem-estar e estilos de vida que vemos online não correspondem à realidade da maioria das pessoas. Podemos focar-nos nas relações reais com pessoas que nos são próximas.

UTILIZAR ECRÃS COM UM PROPÓSITO DEFINIDO.

Utilizá-los para aprender mais sobre interesses, para desenvolver a carreira ou para animar a vida familiar – há jogos que permitem envolver a família e/ou amigos/as. Privilegiar a interacção, em vez do scroll passivo.

RECOMENDAÇÕES PARA ADULTOS

FICAR ENTRE 3 A 4 HORAS, POR DIA, SEM USAR QUALQUER ECRÃ.

Podemos definir momentos, sozinhos/as ou em família, em que não se utilizam ecrãs – durante as refeições, durante viagens de carro, após a hora de jantar, antes de dormir e/ou um dia inteiro do fim-de-semana.

FAZER PAUSAS PARA DESCANSAR A VISÃO.

Quando passamos muito tempo a usar ecrãs pode ser benéfico fazer pausas ao longo do dia, por exemplo, 10 minutos para descansar a visão a cada hora, ou vinte minutos a cada duas horas. Algo sobretudo importante para quem trabalha diariamente com ecrãs.

REALIZAR MAIS ACTIVIDADES OFFLINE.

Podemos, por exemplo, ler, combinar algo com amigos/as ou fazer actividades físicas ou artísticas. Durante as actividades, podemos desligar o som do smartphone, colocar em “modo avião” ou, simplesmente, não o levar connosco.



ESTÁ A SER DIFÍCIL DIMINUIR O TEMPO QUE PASSO NO SMARTPHONE...

É natural que possamos sentir resistências em diminuir o tempo que passa no smartphone, na verdade, eles são desenvolvidos para serem apelativos, acessíveis e fáceis de usar. Da mesma forma, os algoritmos das Redes Sociais fornecem-nos os conteúdos que mais nos podem interessar.

Ainda assim, há algumas **estratégias** que podem ajudar:

Alterar a paleta de cores do ecrã para tons de cinzento.

Ao fazer isto, o ecrã parece-nos mais aborrecido e menos apelativo. Escolher uma imagem de fundo neutra.

Desactivar as notificações e “esconder” aplicações.

Dificulta que sejamos interrompidos/as e, ao esconder o acesso às aplicações que mais usamos num lugar menos privilegiado do ecrã, podemos diminuir a impulsividade em utilizá-las.

Definir uma actividade alternativa.

Geralmente utilizamos o smartphone por lazer em horas específicas. Podemos definir uma actividade de que gostemos para realizar nesse horário.

Utilizar uma app para bloquear outras apps.

Algumas apps permitem definir tempos de uso para outras, bloqueando o seu uso.

Utilizar as Redes Sociais apenas no computador.

Procurar desinstalar as aplicações do smartphone e aceder apenas no computador. Assim podemos aceder-lhes, mas será mais difícil levar o computador para a mesa do jantar ou para um café com amigos/as.

Criar um lembrete acessível.

Às vezes, precisamos de algo que interrompa o comportamento automático de verificar o smartphone. Podemos colocar um lembrete como fundo de ecrã, por exemplo “Ups, volta para a vida offline!”.

É POSSÍVEL FICARMOS DEPENDENTES DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS, POR ISSO, SE DIMINUIR O USO CONTINUAR A SER DIFÍCIL PARA NÓS OU NOS CAUSAR SOFRIMENTO, UM/A PSICÓLOGO/A PODE AJUDAR

VAMOS

FALAR

SOBRE

ECRÃS