



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS
IN EMERGING REALITIES

Práticas de educação não formal: Excesso de jogos ou dependência de jogos

KIT DE FERRAMENTAS CIBERNÉTICAS R2



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#2	O jogo - é ele que me controla ou sou eu que o controlo?
Ameaça(s)	Excesso de jogos ou dependência de jogos
	A dependência juvenil de jogos de ciberameaça, frequentemente reconhecida como “Internet Gaming Disorder (IGD)” ou Perturbação de Jogo na Internet (PJI), é definida como o uso excessivo de jogos online que conduz a uma perturbação ou sofrimento significativo. A condição manifesta-se através de sintomas semelhantes aos de outras dependências, incluindo uma preocupação com o jogo, sintomas de abstinência quando o jogo é retirado, tolerância (a necessidade de passar mais tempo a jogar para satisfazer o desejo), perda de interesse em passatempos e entretenimento anteriores, uso excessivo continuado apesar do conhecimento de problemas psicossociais, mentira em relação à quantidade de tempo passado a jogar, uso do jogo para aliviar estados de espírito negativos e pôr em risco ou perder relações, empregos ou oportunidades de educação ou carreira devido ao jogo.
Tipologia	Discussões de grupo e debates
Duração Modalidade	180 minutos/3 horas (pode ser ajustado de acordo com a profundidade das atividades) Presencial [ambiente de sala de aula]
Objetivo	Esta prática tem como objetivo capacitar os participantes com as competências e os conhecimentos necessários para aplicar técnicas específicas de intervenção comportamental para prevenir e combater a dependência do jogo. Centra-se na identificação das melhores estratégias para incentivar a resiliência e gerir os desafios psicológicos no contexto do jogo excessivo, monitorizando os progressos e implementando mudanças comportamentais que incentivem um estilo de vida saudável. Ao avaliar criticamente o conteúdo dos jogos, os alunos serão capazes de fazer as melhores escolhas em relação aos jogos, melhorando a sua autoestima e a sua capacidade de se defenderem dos desafios, a nível pessoal e social, colocados pela dependência/jogo excessivo.
Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver a capacidade de analisar o comportamento de um jogador. ▪ Desenvolver um plano de autorregulação comportamental para evitar/abandonar a dependência do jogo. ▪ Melhorar a compreensão da necessidade de análise dos conteúdos acedidos na internet. ▪ Identificar as melhores estratégias para desenvolver a resiliência face aos desafios psicológicos associados à dependência do jogo.
Perfil do participante	Participantes com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos, com competências básicas de navegação digital. Não há pré-requisitos específicos, mas uma curiosidade sobre os meios digitais e as interações em online é benéfica.
nº participantes	15-20 (ideal para facilitar debates e atividades em grupo)
Materiais	Dispositivos ligados à Internet (computadores portáteis/tablets)

	<p>Folhas com (anexos 1-6): (1) estudo de caso; (2) informação teórica sobre a dependência de jogos online; (3) passos para se proteger da dependência online; (4) estrutura de análise do jogo online, (5) análise crítica da teoria do jogo, (6) análise crítica da aplicação do jogo.</p> <p>Modelo de mapa mental (anexo 7).</p> <p>Cartões com estratégias para o bem-estar emocional e psicológico. (anexo 8).</p> <p>Flipcharts, marcadores e notas adesivas.</p>
Preparação	<p>Preparar fichas de trabalho para o estudo de caso (ver anexo: Estudo de caso) e fichas de trabalho com a parte teórica e prática que os alunos têm de trabalhar (ver anexo: "O que é a dependência de jogos online", 'Como superar a dependência online', 'Envolvimento consciente com o conteúdo do jogo', 'Análise crítica do jogo'), modelo de mapa mental (Ver anexo "Mapa mental"), cartões com estratégias para o bem-estar emocional e psicológico de cada aluno.</p>
Implementação	<p>Sessão 1</p> <p>1. Introdução/exercício de dinamização (15 min): o jogo "HOPA"</p> <p>Divida os alunos em grupos de 4-6 jogadores. Cada grupo recebe um balão para encher. Depois, de mãos dadas, os membros do grupo formam um círculo e tentam manter o balão no ar, dando pontapés e segurando-o no ar com qualquer parte do corpo, sem tirar as mãos. Se o balão bater no chão, o grupo "perde" as mãos numa primeira fase, ou seja, já não pode tocar no balão com as mãos. Em seguida, sem tirar as mãos, cada vez que o balão atinge o chão, os jogadores "perdem" o direito de utilizar os cotovelos, os ombros, a cabeça e os pés.</p> <p>2. Debate: o exercício "Cantos" (15 min)</p> <p>Coloque duas folhas de flipchart em cantos opostos da sala de aula. Uma diz "Jogos offline" e a outra "Jogos online". Os alunos são convidados a escolher o tipo de jogo que preferem e a deslocarem-se para esse canto. Se ainda restarem alunos nas carteiras, os outros alunos tentarão argumentar para os persuadir a aderir à sua preferência. Se todos os alunos já tiverem escolhido um jogo, apresentarão argumentos para convencer os colegas da equipa adversária a juntarem-se a eles. O professor sugerirá tópicos para discussão: tempo de jogo, regras, socialização, emoções vividas, conhecimentos/competências aprendidos, dinheiro investido, perigos.</p> <p>3. Análise de estudo de caso (20 min)</p> <p>Dividir os alunos em pequenos grupos. Cada grupo recebe folhas com o mesmo estudo de caso. Em conjunto, devem identificar os sinais de dependência do jogo e o impacto na pessoa. No final, os alunos apresentam e discutem as suas conclusões. Monitorize e acrescente às conclusões dos alunos. Introduzir o conceito de dependência de jogos.</p>

Sessão 2

1. Introdução (5 min): Faça uma rápida recapitulação do que foi discutido na sessão anterior. Anuncie aos alunos que irão realizar uma atividade interativa, em grupos, na qual terão de completar um mapa mental sobre a dependência de jogos.

2. Atividade de Grupo: "Mosáico" (45 min): Em primeiro lugar, divida os alunos em grupos de trabalho (grupo "casa"), atribuindo a cada aluno um número de 1 a 3. Cada um deles receberá uma folha sobre a dependência da Internet e, no final da aula, os alunos terão de compreender o conteúdo e fazer um mapa mental.

Assim, todos os alunos com o número 1 receberão uma ficha de trabalho com informações e tarefas de trabalho relacionadas com a dependência de jogos (Anexo: O que é a dependência de jogos?), os alunos com o número 2 receberão uma ficha de trabalho com informações e tarefas de trabalho relacionadas com a forma de nos protegermos da dependência de jogos (Anexo: "Como nos protegermos da dependência de jogos"), os alunos com o número 3 receberão uma ficha de trabalho com informações e tarefas de trabalho relacionadas com a análise crítica de um jogo (Anexo: "Envolvimento crítico com o conteúdo de jogos online"). Cada grupo terá de completar uma parte do mapa mental.

Atividade de grupo de especialistas (cerca de 20 minutos). Todos os alunos do mesmo número formarão um grupo que resolverá as tarefas de trabalho indicadas, esclarecerá as questões, extrairá as ideias essenciais, pensará em formas eficazes de ensinar o conteúdo essencial e em formas de verificar a compreensão dos conhecimentos pelos colegas do grupo "casa". Cada aluno torna-se um especialista no tópico discutido no grupo de especialistas e torna-se responsável por ensinar os conhecimentos adquiridos aos outros membros do grupo cooperativo. Se os alunos dos grupos de especialistas tiverem alguma dificuldade, intervenha para garantir que o tópico é compreendido corretamente.

Aprendizagem colectiva (15 min). Cada aluno-especialista regressa então ao grupo original e apresenta o que aprendeu aos seus pares. Os pares podem fazer perguntas ao ex-especialista para clarificação. O perito, por sua vez, faz perguntas para se certificar de que todos compreenderam o novo conteúdo. O objetivo do grupo é que todos os membros aprendam o material apresentado e cada perito é responsável por isso.

Apresentação do material estudado (10 min.): Para garantir que a informação é transmitida corretamente e que é compreendida por todos, trabalhem em conjunto no mapa mental sobre a dependência do jogo. Salientar a importância de conhecer os sinais de dependência do jogo e as suas consequências, a intervenção comportamental e a análise do conteúdo do jogo.

Sessão 3

	<p>Cartões de bem-estar emocional (40 min)</p> <p>Este exercício é importante porque os jovens, com a ajuda da introspeção e da análise de cada estratégia proposta, em pares e em grupos, poderão escolher as melhores estratégias para manter o bem-estar emocional e psicológico (resiliência) no contexto da dependência do jogo e de outras situações stressantes e problemáticas, em relação às ciberameaças e não só.</p> <p>Passo 1: Dar a cada participante um conjunto de cartões com estratégias para manter o bem-estar emocional e psicológico no contexto do jogo excessivo, com a tarefa de os escolher/priorizar de acordo com a importância que atribuem a cada estratégia.</p> <p>Passo 2: Organize os participantes em pares. A tarefa é que cada jovem envie previamente as estratégias escolhidas ao seu parceiro de atividade, por ordem de prioridade, justificando as suas escolhas. Após discussão, cada par faz uma nova lista de estratégias, provavelmente numa ordem diferente da lista feita individualmente.</p> <p>A terceira etapa consiste em apresentar e discutir as listas de estratégias da segunda etapa em grupos de quatro ou seis.</p> <p>A tarefa final consiste em elaborar uma lista de estratégias que reflita a visão e as prioridades do grupo que a produziu. As listas serão apresentadas ao plenário.</p> <p>Reflexão/ Pensamento crítico (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentar argumentos que sustentem a necessidade de resiliência. ▪ De que outras formas podemos desenvolver a resiliência? ▪ Que recomendação darias a quem é viciado em jogos para desenvolver a resiliência? E quanto a ti? ▪ Dado que na resiliência o lado interpessoal (encontros e laços criados) é muito importante, que métodos sugere para melhorar as relações sociais?
<p>Dicas e Sugestões</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Incentivar os participantes a pensar criticamente após cada exercício proposto, centrando-se na autoavaliação e na monitorização do seu comportamento em relação aos jogos online, verificando o seu conteúdo. ▪ Permitir a resolução de tarefas em grupo, tanto no formato offline como online, utilizando aplicações que permitam o trabalho colaborativo (por exemplo, Google Education, Edmodo, etc.) ▪ Assegurar que cada aluno tem acesso à informação, bem como às fichas de trabalho modelo fornecidas para monitorizar o seu próprio comportamento e análise crítica do jogo. ▪ Fornecer endereços de sítios Web que falem sobre a dependência de jogos, bem como de sítios que apoiem os dependentes. ▪ Facilitar discussões alargadas sobre cada estratégia de construção de resiliência em relação aos jogos. Incentive-os a procurar informações, exemplos de aplicação de cada estratégia.
<p>Medidas de</p>	<p>Garantir a segurança na Internet durante as atividades online.</p>

Segurança	Criar um espaço de discussão respeitoso e sem juízos de valor.
Referências e recursos externos	<p>Druga, Simona (2018), "The story of an internet-addicted teenager", Therapy and Counselling Centre for Children, Adolescents and Families. Available at: https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/</p> <p>Cuzino, Oana "Video game addiction: signs, consequences & treatment". Available at : https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependentei/dependentata-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament</p> <p>Costin, Oana (2019), "Addiction to video games - causes, symptoms, treatment", Medical advice.ro. Available at: https://sfaturimedicale.ro/dependentata-de-jocuri-video/</p> <p>Barca, Iulia (2019), " What hides computer game addiction ", PSYCHOLOGIES Romania magazine. Available at: https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999</p>
Parceiro/ Autor	C.J.R.A.E. Botosani, Romania

Anexo 1: Estudo de caso para identificar sinais de dependência do jogo e o seu impacto nos indivíduos.

História de um adolescente

O meu nome é Teo e tenho 18 anos. Tudo começou há 2 anos, como uma atividade divertida para mim e, de certa forma, para me livrar do meu tédio e para deixar de ouvir a minha mãe a chatear-me a toda a hora. A escola era aborrecida, já para não falar dos meus colegas..., por isso encontrei um jogo que me “conquistou”. Para além disso, era ainda melhor do que os outros que ainda estavam à volta, e podia dar-lhes conselhos... ganhei o respeito deles!

De um simples jogo... a uma paixão... pensei! Mal podia esperar para sair da escola, chegar a casa, sentar-me na minha cadeira ao computador, a minha mãe trazer-me finalmente o almoço e ...ação! O melhor era quando a minha mãe fazia o turno da noite e eu não tinha de dormir. Às vezes, nem acreditava que já era de manhã e sentia um pouco de fome. Nunca tinha tempo suficiente. Não me preocupava com ninguém nem com nada.

Enfim... este ciclo foi praticamente o mesmo até que um dia, não sei o que fiz, mas algo me acordou! Não nesse mesmo dia, mas depois de me ter visto na lista de rejeição. Depois chegou o verão, os sortudos foram divertir-se, eu fiquei. Tentei não me importar, continuar a jogar, mas o sabor não era o mesmo. Apetecia-me sair, fugir, falar com alguém, qualquer pessoa, só para esquecer esta futilidade que me dominava...

Agora, estou a aprender... a ter uma vida, a voltar a ligar-me à vida! Agora posso esquecer o telemóvel em casa sem me preocupar, posso ler um livro e achá-lo interessante, posso ouvir os outros e pensar que têm algo a dizer.

Análise de casos:

1. Especificar as fases por que passa um dependente.
2. Escreve os sinais de que o jovem se deveria ter apercebido de que se tinha tornado viciado em jogos online.
3. Quais os sinais que teriam mostrado aos outros (mãe, colegas, professores, etc.) que Teo é viciado em jogos?
4. Qual é o impacto da dependência no Teo? Especifica outros tipos de consequências.
5. Como é que o Teo tenta ultrapassar a dependência?

Anexo 2: O que é a dependência dos jogos?

Parte teórica:

Definição: A dependência de jogos por parte dos jovens, frequentemente reconhecida como Internet Gaming Disorder (IGD) ou Perturbação de Jogos na Internet (PJI), é definida como a utilização excessiva de videojogos ou jogos online que resulta em perturbações ou sofrimento significativos.

O isolamento social, as mudanças súbitas de humor e a exaustão estão frequentemente associados a esta dependência.

Causas da dependência de videogames:

- Os videogames são concebidos especificamente para que se jogue o mais possível. A dependência ocorre porque, durante o jogo, o cérebro é estimulado a libertar grandes doses de dopamina. Esta estimulação prolongada provoca alterações estruturais no cérebro.
- O ambiente criado pelos jogos de vídeo cria um contexto confortável no qual o jogador se sente seguro e em controlo do que acontece. O jogo, ao contrário da realidade, é muitas vezes previsível.
- Existem dois tipos de jogos, que criam dois tipos diferentes de dependências.

→ Os videogames clássicos são concebidos de modo a que haja apenas um jogador, que tem uma missão. O vício surge, nesta situação, do desejo de completar a missão e bater o recorde previamente estabelecido.

→ Os videogames multijogadores, que podem ser jogados online, através de uma rede, são viciantes porque não têm fim. Os jogadores viciados neste tipo de jogos tendem a confundir-se temporariamente com a personagem do jogo. É frequente estabelecerem relações com outros jogadores online, sentindo-se mais confortáveis na comunidade virtual do que na real.

Caraterísticas dos jogos com elevado risco de dependência:

- Jogos que não têm fim.
- Jogos de vídeo que encorajam interações sociais com outros jogadores (múltiplos jogadores).
- Que oferecem recompensas em determinados intervalos.
- Que oferecem recompensas frequentes ao jogador no início, para depois as recompensas se tornarem cada vez mais escassas e difíceis de obter.

Fatores de risco:

- Psicológicos: impulsividade; baixo auto-controlo; ansiedade.
- Comportamentais: gastar uma grande quantidade de dinheiro em jogos, aumentar o tempo gasto a jogar durante a semana, frequentar reuniões da comunidade de jogos offline.

As crianças e os adolescentes que desenvolvem esta dependência têm algo em comum: são inteligentes, têm uma imaginação rica, mas ao mesmo tempo têm problemas de autoestima e não são muito sociáveis.

Sintomas da dependência dos videogames:

A quantidade de tempo passado a jogar videogames não é tão relevante como o impacto que os jogos têm na qualidade de vida de uma pessoa. Especificamente, se o jogador negligenciar a higiene pessoal, o descanso ou as atividades de que costumava gostar, pode estar viciado em videogames, mesmo que não jogue muitas horas por dia.

Os sinais e sintomas que revelam a dependência de jogos são tanto físicos como emocionais.

De acordo com o DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais), os sinais de alerta que devem ser considerados são pelo menos 5 da lista abaixo, durante um período de 1 ano:

- a pessoa pensa em videojogos durante todo ou quase todo o tempo.
- sente-se mal quando não está a jogar.
- precisa de jogar cada vez mais para se sentir bem.
- não consegue parar de jogar ou jogar menos.
- não quer fazer outras coisas que costumava fazer antes dos videojogos.

Impacto negativo na saúde: O excesso de jogos pode ter efeitos prejudiciais para a saúde física, contribuindo para comportamentos sedentários, má postura, problemas músculo-esqueléticos (por exemplo, lesões por esforço repetitivo), obesidade e perturbações do sono. Sessões de jogo prolongadas podem levar a hábitos alimentares irregulares, nutrição inadequada e negligência da higiene pessoal, exacerbando o risco de problemas de saúde física e comprometendo o bem-estar geral. Outros efeitos: isolamento social, conflitos com os familiares, fraco desempenho escolar, distúrbios de concentração e de défice de atenção, perturbação das relações com os outros, depressão, ansiedade, fobias específicas (especialmente agorafobia, uma vez que o indivíduo passa a ter medo de sair de casa, sentindo-se na zona de conforto apenas no ambiente virtual), desenvolvimento de comportamentos agressivos, abuso de substâncias.

Tarefa: Completar o mapa mental proposto com as informações aprendidas.

Anexo 3: Como se proteger do vício do jogo?

Parte teórica:

A autorregulação comportamental é essencial para manter um equilíbrio saudável nos hábitos de jogo. Eis algumas práticas que os indivíduos podem adotar para evitar o jogo excessivo e promover um estilo de vida saudável:

- 1. Estabelecer limites claros:** Definir determinadas horas de jogo: atribuir um tempo para jogar e respeitar essas horas. Evitar jogar à noite: as sessões noturnas podem perturbar os padrões de sono e afetar o bem-estar geral.
- 2. Controlar o tempo de ecrã:** Utilizar aplicações de controlo do tempo de ecrã: controlar o tempo que passa a jogar todos os dias. Defina limites diários: limite o seu tempo de jogo para evitar jogar em excesso.
- 3. Dar prioridade a outras atividades:** Equilibrar as atividades de lazer: dedicar-se a uma variedade de passatempos, fazer exercício, socializar e ler. Programar atividades não relacionadas com o jogo: dedicar tempo à família, ao trabalho e ao desenvolvimento pessoal.
- 4. Praticar o mindfulness:** Verificar se está bem consigo próprio: refletir sobre a forma como os jogos o fazem sentir física e emocionalmente. Fazer pausas: faça pausas durante as sessões de jogo para se esticar, hidratar e descansar os olhos.
- 5. Socializar fora da Internet:** Encontrar-se pessoalmente com os amigos: equilibrar as interações online com as ligações presenciais. Participe em clubes ou grupos: participe em diversas atividades (sem jogos) com pessoas que pensam da mesma forma.

6. Educar-se a si próprio: Saiba mais sobre a dependência de jogos: Compreender os sinais e riscos associados ao excesso de jogos. Procurar ajuda profissional, se necessário: Se tiver dificuldade em auto-regular-se, considere aconselhamento ou terapia. Lembre-se, a moderação é fundamental. Divirta-se com os jogos, mas dê prioridade ao seu bem-estar geral e mantenha um estilo de vida equilibrado.

Tarefa:

Preencha o seu mapa mental com as informações que recebeu.

Praticar preenchendo as duas primeiras rubricas da folha de autorregulação comportamental.

Anexo 4: Ficha de autoavaliação comportamental

Comportamento	Limites	Monitorização						
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

Anexo 5: Envolvimento crítico com os conteúdos do jogo

Parte teórica:

O envolvimento crítico com o conteúdo do jogo é essencial para manter uma experiência de jogo saudável. Eis alguns passos para o ajudar a avaliar os seus hábitos e a fazer escolhas informadas:

1. Autorreflexão:

Avalie os seus hábitos de jogo: Analise o tempo que passa nos jogos todos os dias. Pense se esse tempo está de acordo com o seu bem-estar geral e outras responsabilidades.

Avalie o conteúdo do jogo: Verifique a classificação ESRB (Entertainment Software Rating Board) do jogo. Esta classificação dá-lhe informações sobre a idade mínima recomendada para jogar o jogo e o seu conteúdo (violência, linguagem, temas, etc.). É importante certificar-se de que o jogo é adequado à sua idade.

Analise os jogos que joga: São agradáveis, educativos ou simplesmente para entretenimento? Considere o seu impacto no seu estado de espírito e na sua mentalidade.



2. Definir objetivos:

Jogos com objetivo: Defina a razão pela qual está a jogar jogos. É para relaxamento, interação social ou desenvolvimento de competências?

Evite jogos sem sentido: Seja intencional nas suas sessões de jogo. Evite jogar por hábito ou por tédio/aborrecimento.

3. Análise de conteúdo:

Temas e valores dos jogos: Considerar os temas e valores apresentados nos jogos com que interage. Correspondem às tuas crenças pessoais?

Violência: Verificar se o jogo contém cenas de violência ou lutas.

Linguagem: Alguns jogos podem conter linguagem inadequada.

Conteúdo sexual: Verificar se o jogo contém cenas ou referências sexuais.

Drogas e álcool: Alguns jogos podem conter o consumo de drogas ou álcool.

Temas sensíveis: Alguns jogos tratam de temas sensíveis, como a morte, a depressão ou o trauma.

Avaliar como todos estes temas nos jogos podem influenciar as próprias emoções e o comportamento.

4. Microtransações:

Verificar se o jogo tem microtransações (compras no jogo com dinheiro real). Estas podem afetar a experiência de jogo e podem ser importantes para alguns jogadores.

Evitar jogos com muitas microtransações: podem levar a gastos elevados e incentivar a dependência.

5. Comunidade e interação social:

Comunidades online: Se o jogo tiver uma componente online, considerar a possibilidade de interagir com outros jogadores. As comunidades online podem variar consoante o jogo e podem incluir chats, fóruns ou outras formas de comunicação. Certificar-se de que se sente confortável com isto. Interaja com comunidades de jogos que promovam interações positivas.

Jogos com vários jogadores: Utilize os jogos multijogadores para se ligar a amigos e criar relações.

6. Manter-se informado:

Pesquisar o conteúdo do jogo: Ler críticas, ver vídeos sobre o jogo e compreender a mecânica do jogo antes de jogar.

Atualizações e correções: manter-se informado sobre atualizações e mudanças no jogo.

É importante lembrar que os jogos podem ser uma experiência gratificante e enriquecedora quando abordados com cuidado. Fazer escolhas que melhorem o bem-estar e estejam de acordo com os próprios valores!

Tarefa:

Completa o mapa mental com as informações que recebeste.

Pensa nos jogos online que jogas com mais frequência e completa o jogo crítico.

Anexo 6: Análise crítica do jogo online

Tarefa: Dar respostas breves e precisas às seguintes questões:

Critérios	Análise realizada
Quanto tempo passas nos jogos por dia?	
Qual é o estado de espírito (emoção) que sentes depois de jogares por um período de tempo mais longo?	
Conseguiste cumprir as tuas outras responsabilidades?	Sim Parcialmente Não
Se o fizeste, qual foi o teu desempenho?	Muito bom Não muito bom Com muitos erros
Verificaste a idade e a classificação ESRB do jogo? O jogo é adequado à tua idade?	
Leste críticas, viste vídeos sobre o jogo e compreendeste como funciona o jogo antes de o jogares?	
Tens acompanhado as atualizações e alterações do jogo?	
Os jogos que jogas são agradáveis, educativos ou simplesmente para te divertires?	
Especifica a razão pela qual jogas jogos. É para relaxamento, interação social ou desenvolvimento de competências?	
Em que medida os temas e valores apresentados nos jogos com que interages estão de acordo com as tuas crenças pessoais?	
Como é que a violência e a agressão (linguagem inadequada/conteúdo sexual/drogas e álcool/temas sensíveis) nos jogos afetam as tuas emoções e o teu comportamento?	
O jogo inclui microtransações? Em caso afirmativo, como é que isso te afeta?	
Com que tipo de comunidades de jogos interages?	
Estas interações são mais positivas ou negativas?	
Conclusão:	

Anexo 7: Mapa mental

Um mapa mental é uma ferramenta gráfica utilizada para organizar e visualizar informações. Consiste num diagrama que parte de uma ideia ou conceito central e se estende a tópicos e subtópicos relacionados.

Um aspeto essencial da elaboração de mapas mentais é o seu carácter não linear, o que significa que não seguem uma estrutura hierárquica rígida. Esta abordagem permite uma organização mais flexível e criativa da informação, facilitando assim o estabelecimento de ligações e associações entre vários conceitos.

Estrutura de um mapa mental:

- Nó central
- As ligações são marcadas
- Ramos com sub-nós
- Pode ser realizada manualmente ou através de aplicações informáticas.

Utilizações dos mapas mentais:

- Organizar o conhecimento e classificar a informação para uma melhor compreensão e memorização das ideias principais; Aprendizagem e retenção;
- Planeamento de atividades;
- Resolução de problemas através da melhoria do pensamento cognitivo;
- Brainstorming - estimular a criatividade;
- Notação e síntese de um texto ou apresentação;
- O processo de tomada de decisão.

Existem mapas mentais tradicionais, que são criados manualmente em papel ou quadro branco e têm um carácter mais estático, e mapas digitais que oferecem flexibilidade e recursos avançados, como a edição fácil, a partilha online e a capacidade de editar com outros colaboradores.

Eis os passos para criar um mapa mental de forma rápida e eficiente:

Passo 1: Colocar uma ideia ou tópico principal no centro da página.

Passo 2: Identificar as ideias principais e organizá-las uniformemente à volta do tópico, num círculo.

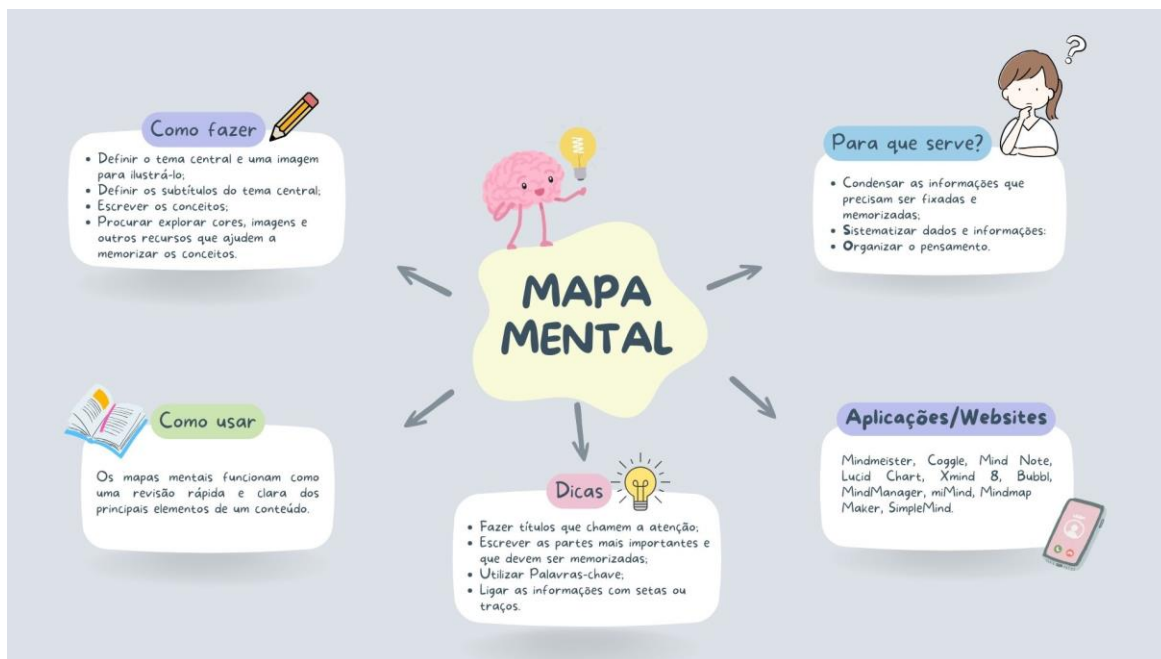
Passo 3: Utilizar diferentes linhas, setas, balões de fala e cores para realçar as ligações entre o tema central, as ideias principais e os subtópicos. Dica: Aplicar cores distintas para representar várias categorias, o que tornará o mapa mais apelativo e fácil de interpretar.

Passo 4: Ter em conta que os mapas mentais são flexíveis e não lineares; não procurar uma estrutura perfeita. Dica: Permitir que as ideias fluam livremente e estabelecer ligações entre conceitos ao longo do processo.

Passo 5: Considerar a utilização de imagens em vez de texto.

Passo 6: Rever o mapa mental, adicionando ou removendo ramos, reorganizando ideias ou aperfeiçoando a redação do tópico principal e dos subtópicos.










Exemplo de um mapa mental:



Referências:

- [O que é um mapa mental \(explainwell.org\)](http://explainwell.org)
- [Mapas cognitivos, mapas mentais e mapas conceituais: Definições \(nngroup.com\)](http://nngroup.com)

Anexo 7: Cartas de bem-estar emocional




<p>CONSCIÊNCIA</p> <p>Reconhecer as emoções</p>  <p>CYBER</p>	<p>CONSCIÊNCIA</p> <p>Reconhecer os gatilhos</p>  <p>CYBER</p>	<p>MECANISMOS SAUDÁVEIS DE ADAPTAÇÃO</p> <p>Mindfulness e respiração</p>  <p>CYBER</p>
<p>MECANISMOS SAUDÁVEIS DE ADAPTAÇÃO</p> <p>Atividade física</p>  <p>CYBER</p>	<p>MECANISMOS SAUDÁVEIS DE ADAPTAÇÃO</p> <p>Atividades criativas</p>  <p>CYBER</p>	<p>MECANISMOS SAUDÁVEIS DE ADAPTAÇÃO</p> <p>Apoio social</p>  <p>CYBER</p>
<p>MECANISMOS SAUDÁVEIS DE ADAPTAÇÃO</p> <p>Limitar o tempo de jogo</p>  <p>CYBER</p>	<p>MENTALIDADE POSITIVA</p> <p>Mudar os Pensamentos negativos</p>  <p>CYBER</p>	<p>MENTALIDADE POSITIVA</p> <p>Aceitação</p>  <p>CYBER</p>

<p>PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL</p> <p>Terapia</p>  <p>CYBER</p>	<p>PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL</p> <p>Grupos de apoio</p>  <p>CYBER</p>	<p>MENTALIDADE POSITIVA</p> <p>Fazer afirmações positivas</p>  <p>CYBER</p>
---	---	---

A face das cartas de jogar. O verso das cartas de jogar

<p>Praticar exercícios de respiração profunda para reduzir o stress e permanecer presente.</p> 	<p>Identificar as causas destas emoções durante os jogos.</p> 	<p>Estar consciente dos próprios sentimentos, quer se trate de stress, ansiedade ou alterações de humor.</p> 
<p>Contactar familiares e amigos para partilhar experiências e emoções.</p> 	<p>Envolver-se em passatempos como desenhar, escrever ou tocar um instrumento.</p> 	<p>O exercício regular ajuda a gerir as mudanças de humor e a libertar endorfinas.</p> 
<p>Refletir sobre as coisas pelas quais nos sentimos agradecidos para aumentar a nossa capacidade de resistência.</p> 	<p>Substituir os pensamentos autocríticos por afirmações positivas.</p> 	<p>Estabelecer limites para evitar o stress excessivo relacionado com o jogo.</p> 

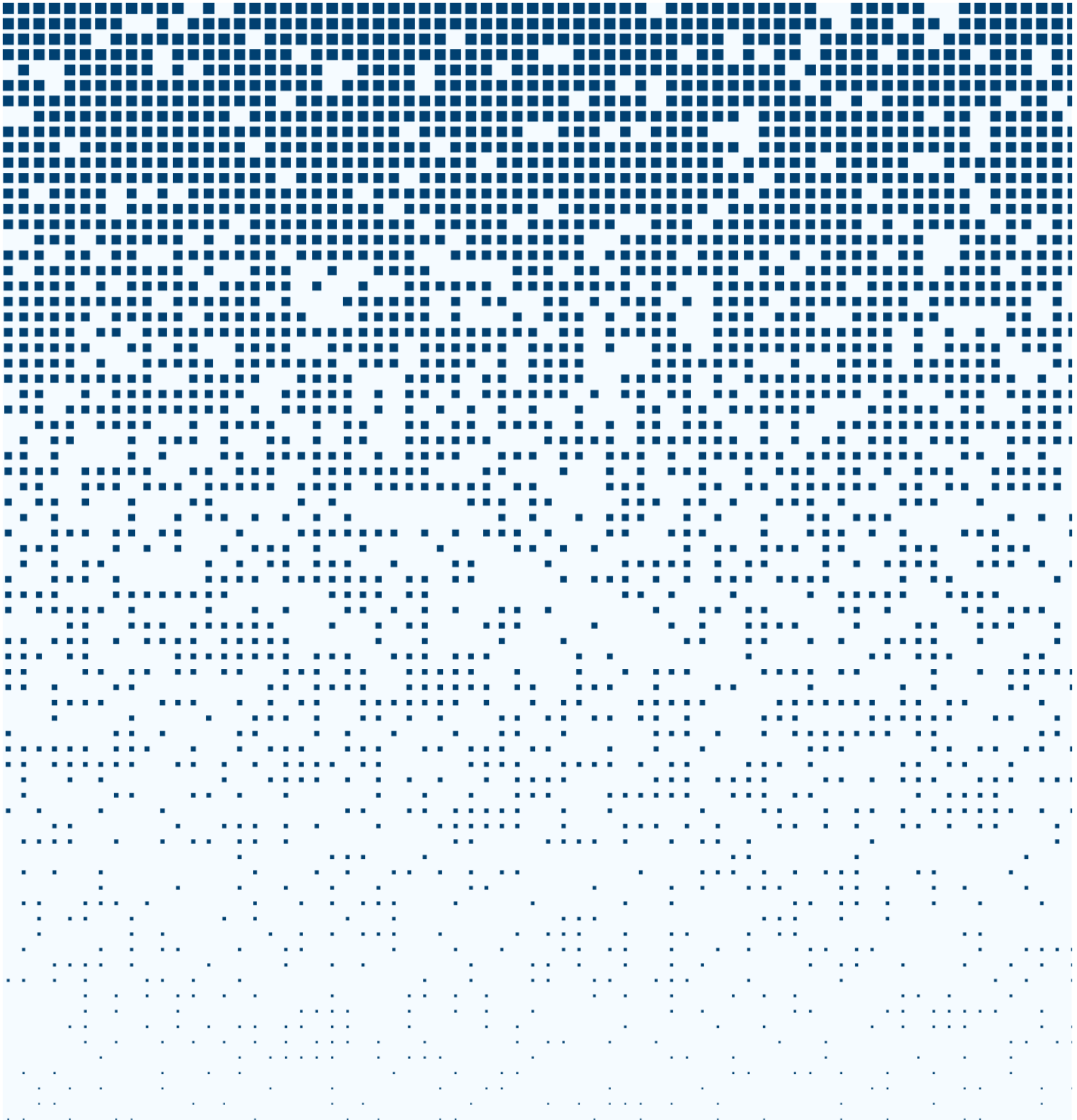


<p>Dizer ativamente coisas positivas sobre nós mesmos. Estas afirmações podem ajudar a aumentar a autoconfiança e a desenvolver uma mentalidade positiva.</p> 	<p>Participar em grupos de apoio para contactar com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes</p> 	<p>Considerar aconselhamento ou terapia para resolver problemas mais profundos.</p> 
---	---	---



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.