



## Evidência Científica 2024

# Uso dos telemóveis no Espaço Escolar: Revisão da Literatura e Orientações Práticas

Ivone Patrão, Instituto Superior de Psicologia Aplicada

### RESUMO

Este documento pretende sintetizar a revisão da literatura sobre o impacto do uso dos telemóveis em crianças e jovens (6-18 anos). Apresentam-se os impactos ao nível da **saúde mental**, na **socialização** e **orientações práticas** para a gestão saudável do uso do telemóvel no contexto escolar.

### I. INTRODUÇÃO

Os dados do PORDATA de 2022 indicam um crescimento exponencial, comparativamente com 2012, do uso da internet pelos portugueses a partir dos 16 anos, passando de 19.4% para 84.5%. O telemóvel é, atualmente, o meio preferencial pelo qual os portugueses usam a internet – para cerca de 93.7%. Existem cerca de 16.07 milhões de telemóveis em Portugal, para uma população de 10.15 milhões (há portugueses com mais do que um telemóvel), ainda que só 8.63 milhões utilizem a internet (85% da população portuguesa) (Relatório Data Reportal, 2022).

Estes dados reforçam o uso regular do telemóvel, que permite ter acesso a várias funcionalidades, que não só o ato de realizar uma chamada ou enviar uma mensagem. Os chamados *smartphones* evoluíram nas últimas duas décadas, passando a ser mais do que um computador portátil, com diferentes funcionalidades (e.g. câmara fotográfica, GPS, rádio, TV, acesso a diferentes plataformas de compras e bancárias, entre outras) e aumento da sua capacidade e velocidade de conexão à internet.

O uso do telemóvel pode tornar-se problemático, causar alterações funcionais (e.g. no sono, na socialização, no estudo; ver escala de avaliação de alterações funcionais pelo uso da tecnologia - Pimenta, Patrão, Água, & Leal, 2020) e, assim, resvalar-se para uma zona de dependência, sobretudo, das preferências do mundo online.

Importa, por isso, saber quais os critérios associados à dependência do telemóvel (ver escala de avaliação da dependência do *smartphone* - Água, Patrão, & Leal, 2017), que têm consenso entre os investigadores, e semelhança com os critérios associados à dependência online:

- a) Saliência - o uso do telemóvel torna-se predominante na vida do indivíduo (ocupa grande parte do espaço mental ou põe em causa necessidades básicas como o sono, a alimentação, a higiene, etc.);
- b) Mudança no humor - o uso do telemóvel altera as experiências subjetivas e a afetividade (o seu uso passa a fazer parte das estratégias para lidar com estados afetivos, para tranquilização ou excitação);
- c) Tolerância - necessidade de passar cada vez mais tempo em atividades online para obter satisfação, através do uso do telemóvel;
- d) Privação ou sintomas de abstinência - quando privado do uso do telemóvel, surgem sensações desagradáveis (físicas ou psicológicas);
- e) Conflito - associado ao uso do telemóvel, com dificuldades interpessoais com o círculo próximo (nos diferentes contextos);
- f) Recaída - surge após períodos de tentativa de controlo do uso do telemóvel.

Coloca-se, portanto, a questão dos impactos do crescente e excessivo uso dos telemóveis na saúde, em particular, no que diz respeito ao objetivo deste documento – na **saúde mental** e na **socialização** das crianças e dos jovens.

## 2. IMPACTO DO USO DE TELEMÓVEIS NA SAÚDE MENTAL

A prevalência global da dependência do mundo digital foi analisada numa metanálise, de 2022, com 504 estudos, num total de 2.123.762 indivíduos e 64 países. A prevalência global, em todas as idades, é de 26.99% para a dependência do telemóvel, 17.42% para a dependência das redes sociais, 14.22% para a dependência online, 8.23% para a dependência do cibersexo, e 6.04% para a dependência do jogo online. A prevalência é superior nos países do mediterrâneo oriental e naqueles de rendimento baixo/médio. Os rapazes apresentam valores superiores na dependência online e do jogo. Com um agravamento dos valores nos estudos das últimas duas décadas (Meng et al., 2022).

Incidindo o foco nas crianças e adolescentes, verifica-se uma prevalência de dependência do telemóvel de 6.3% (6.1% nos rapazes, 6.5% nas raparigas), numa revisão sistemática de 12 estudos, sendo que num dos estudos foi encontrada uma prevalência de 16% em adolescentes (Sahu, Gandhi, Sharma, Manoj, & Kumar, 2019). Num estudo português, com adolescentes, de validação da escala de dependência do telemóvel, a prevalência foi de 14.3% (Água, Patrão, & Leal, 2017).

As revisões sistemáticas da literatura e as metanálises de estudos na área das dependências online e das dependências do telemóvel em crianças e jovens, que abordam os impactos na saúde mental, têm resultados semelhantes e concordantes, na associação com a psicopatologia e com fatores de risco (pessoais e do contexto) para o seu desenvolvimento e/ou agravamento,

a saber:

- a) A dependência online está relacionada com: baixa autoestima, perturbação alimentar (associado a refeições com horário irregular, *snacks* ao longo

do dia, dieta de pior qualidade e aumento do IMC), problemas de sono, agressividade, uso de substâncias (com identificação de um fundo neurobiológico comum entre a dependência com e sem substância; identificando-se a dependência online como um mecanismo de *coping* para lidar com fatores pessoais e situacionais com emotividade negativa, semelhante ao consumo de álcool e substâncias psicoativas), depressão (existindo uma relação bidirecional entre a dependência online e a depressão - as alterações de humor dificultam a capacidade de autorregulação, associada à autopercepção negativa e a cada vez maior necessidade de isolamento social, o que faz com que o mundo online seja mais securizante; na depressão e na dependência online parece coexistir a disfunção serotoninérgica, sendo que o mundo online surge como uma forma de compensação e de experimentação de sensações positivas e, assim, reduzir o dano), ansiedade generalizada e social; perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA), perturbação obsessiva-compulsiva, psicose, perturbação afetiva bipolar, e perturbações da personalidade (e.g. obsessiva, borderline e evitante) (Marin, Nuñez, Almeida, 2021; Patrão, et al., 2016).

- b) A dependência do telemóvel está associada a:
  - Fatores do próprio: a depressão, a ansiedade, o stress crónico, a baixa autoestima, sentimentos de inferioridade, tédio/aborrecimento, problemas de comportamentos (e.g. hiperatividade, perturbação de oposição, baixa resistência à frustração, baixo autocontrolo), compras de forma compulsiva online, apostas online (*gambling*), abuso de substâncias, alterações no rendimento escolar e retenção escolar (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017; Neophytou, Manwell, & Eikelboom, 2019; Sahu, Gandhi, Sharma, Manoj, & Kumar, 2019; Sohn, Rees, Wildridge, Kalk, & Carter, 2019);
  - Fatores do contexto: com conflitos nas relações pais-filhos, com conflitos nas relações no âmbito escolar (e.g. colegas, professores, auxiliares), relacionadas com a pobre negociação, a ausências de regras para o uso da tecnologia e/ou medidas restritivas (Fischer-Grote, Kothgassner, & Felnhofner, 2019; Sahu, Gandhi, Sharma, Manoj, & Kumar, 2019; Karabey, Palanci & Turan, 2023);

- c) O uso da tecnologia à noite e a ausência de regras para uma boa higiene do sono (e.g. deitar-se mais tarde, não cumprir o número de horas de sono adequado para a idade, uso da tecnologia durante a noite) tem um impacto na produção da melatonina, substância essencial para uma boa qualidade do sono e, assim, tem efeitos negativos no estado do humor (e.g. irritabilidade, agressividade, prostração) e na atenção/concentração para as tarefas do dia a dia, como sejam as tarefas escolares. Este dado sugere um impacto indireto na saúde mental, uma vez que não há disponibilidade para as aprendizagens e isso afeta a autoestima académica, gerando-se um ciclo de maior consumo da tecnologia para manter ou aumentar o bem-estar, o que reforça a dependência e afasta do investimento e *feedback* positivo do mundo offline (Marin, Nuñez, Almeida, 2021; Sahu, Gandhi, Sharma, Manoj, & Kumar, 2019; Sohn, Rees, Wildridge, Kalk, & Carter, 2019);
- d) A estimulação sensorial crónica (associada à dependência do telemóvel e à exposição excessiva a um ecrã) pode afetar o desenvolvimento cerebral de forma negativa, uma vez que se comprova que está associada ao aumento do risco de alterações cognitivas, comportamentais e emocionais, com risco aumentado de demência na adultícia. Numa revisão de 44 estudos, em 16 países, comprovou-se que o tempo de ecrã está associado ao aumento de problemas de saúde mental (já reportados em cima) e, ainda, à lentificação dos processos de aprendizagem, à dificuldade na aquisição de conhecimento (memória) e ao aumento de risco prematuro de declínio cognitivo (Neophytou, Manwell, & Eikelboom, 2019);
- e) A motivação académica, o sucesso escolar e ter um grupo de pertença (*amigos presenciais*) estão associados a um baixo risco de dependência do telemóvel e de impactos negativos na saúde mental (Fischer-Grote, Kothgassner, & Felnhofer, 2019; Karabey, Palanci & Turan, 2023).

De acordo com a revisão da literatura, o uso excessivo do ecrã e a consequente dependência do telemóvel têm impacto direto na socialização, pelo menos, em três aspetos.

(Busch, & McCarthy, 2021; Costa, Pimenta, Valente, & Patrão, 2023; Fischer-Grote, Kothgassner, & Felnhofer, 2019; Karabey, Palanci & Turan, 2023; Ge, et al., 2023):

- a) Na redução das interações sociais face a face, que são essenciais para o desenvolvimento de competências sociais e para a aquisição de um grupo de pertença, para além de que fornecem o que a socialização do mundo online não consegue – o cheiro, o toque e a interatividade imediata;
- b) Na diminuição das competências sociais (e.g. comunicação manter uma conversa, realizar contacto ocular), empatia, resolução de conflitos, compreensão de comunicação não verbal. A comunicação presencial realiza-se em direto, por isso, não há tempos de espera. Podem existir silêncios, mas esses ficam à mercê de interpretação imediata. Esta forma de comunicar permite desenvolver e treinar competências que o mundo online não permite, que são essenciais para a manutenção de relações positivas;
- c) No isolamento social, com impacto direto na saúde mental e no bem-estar geral. As crianças e adolescentes que têm acesso cada vez mais precoce a um telemóvel estão em risco mais elevado, uma vez que não amadureceram as suas competências emocionais e sociais, ligadas à autorregulação das suas emoções e comportamentos. Apesar dos estudos apontarem a idade (mais novos) e o sexo feminino como fatores de risco associados à dependência do telemóvel e das redes sociais e subsequentes dificuldades na comunicação, importa referir que o sexo masculino usa o telemóvel preferencialmente para jogar, que em si tem também uma componente de socialização online – e, assim, poderá acontecer o mesmo fenómeno, de isolamento social, em ambos os sexos.

O fenómeno descrito como – F.O.M.O. (*fear of missing out*) – espelha a dificuldade associada à dependência do telemóvel, associado muitas vezes a personalidades com um neuroticismo e extroversão elevados (Busch, & McCarthy, 2021), uma vez que há uma ansiedade para ficar ligado, com um medo de perder o que possa ser postado nas redes.

### 3. IMPACTO DO USO DE TELEMÓVEIS NOS ESPAÇOS ESCOLARES NA SOCIALIZAÇÃO

Ao longo da infância e da adolescência, as relações de amizade são essenciais para um desenvolvimento harmonioso e saudável. Torna-se especialmente importante na adolescência, pois uma das tarefas desenvolvimentais é a integração num grupo de pertença.

A par deste, outros fenómenos acontecem no mundo relacional online, com impacto direto no desenvolvimento de competências sociais e de forma indireta na saúde mental, a saber (Patrão et al., in press):

### Phubbing

É o ato de ignorar a pessoa com quem se está em presença, pelo uso do *smartphone*, para estar a realizar outra atividade (e.g., email, mensagens).

### Grooming

Quando um adulto se faz passar online por um adolescente, ganhando a sua confiança e criando uma relação de exploração emocional e sexual, com base na manipulação e chantagem.

### Sexting

Corresponde à partilha de textos, vídeos ou fotografias sexuais ou eróticas.

### Cyberstalking

É o ato de perseguir e ameaçar alguém online.

### Trolling

Um *troll* tem um discurso desestabilizador e provocador de discussão num grupo online, de forma a criar fúria e confundir o discurso racional.

### Ghosting

Corresponde ao fim repentino de uma relação, sem qualquer explicação, aviso e sempre a ignorar as tentativas de contacto. Geralmente, acontece nas relações amorosas.

### Benching

É uma comunicação intermitente entre duas pessoas que se conheceram e tiveram um ou dois encontros e, de forma repentina, uma delas deixa de responder a mensagens e telefonemas. Volta a entrar em contacto após um tempo, e assim repetidamente, criando expectativas que se possa construir uma relação.

### Haunting

Quando termina uma relação amorosa, porque uma das pessoas desaparece, mas continua a visualizar e a seguir os conteúdos da outra nas redes sociais, como uma forma de

vigilância (de forma a saber com quem anda a sair e o que anda a fazer).

Estes fenómenos são emoldurados pela violência e agressividade constantes, o que pode influenciar a forma como as crianças e jovens moldam o seu comportamento no mundo offline, de forma mais agressiva, com menor empatia pelo outro, com consequências para a sua saúde mental. São fenómenos que podem acontecer a qualquer momento – no intervalo, na sala de aula, em casa - mais difíceis de identificar no contexto escolar e mesmo familiar, pois terá de partir da partilha do próprio – terá de partir de um pedido de ajuda, e que podem ter repercussões diretas no comportamento, sem justificação aparente (e.g. evitamento, fúria, isolamento).

Num estudo realizado pela Geração Cordão e a APAV (2023) verificou-se a associação entre a dependência online e do telemóvel com níveis baixos de empatia, numa amostra de jovens portugueses.

Um dos estudos relacionado com o HBSC/OMS (Carvalho, Branquinho e Matos, 2017) concluiu que os jovens vítimas de *ciberbullying* consomem mais álcool e têm mais sintomas emocionais, comparativamente com os agressores, que relataram consumir mais drogas e maior envolvimento em lutas. Estes dados espelham o impacto na saúde mental e relacional dos jovens (sintomas ansiosos, depressivos, baixa autoestima, ideação suicida, sintomatologia física), bem como a necessidade de identificação e intervenção precoce.

O mundo online permite interações anónimas e, como tal, é importante identificar as crianças e os jovens de maior risco, que são aqueles com características de introversão, timidez, dificuldade nas relações interpessoais, evitantes do contacto social, que encontram na tecnologia um escape. De igual modo, aqueles que têm baixa resistência à frustração e dificuldade com o aborrecimento procuram nas redes e no jogo online respostas rápidas, recompensas mais imediatas e alívio do tédio, com correspondência directa com as vias dopaminérgicas (Patrão, et al., 2016).

O consumo do mundo online de forma excessiva também tem sido identificado como um fator de stress ambiental, que atua sobre determinados mecanismos neurobiológicos específicos, que podem despoletar psicose em indivíduos previamente vulneráveis. As alterações



cerebrais significativas em áreas também implicadas na esquizofrenia e em experiências do tipo psicótico indicam que o stress adicional causado pelo uso excessivo da tecnologia torna mais vulneráveis esses sistemas neuronais já comprometidos (Patrão, et al., 2016), o que dificulta a intervenção que se centra na promoção da socialização.

Numa revisão de estudos são apontados dois fatores muito importantes para a compreensão do impacto do uso do telemóvel no dia a dia de crianças e jovens (Khan, Janjua & Madni, 2021):

- a) Influência dos pares. A pertença a um grupo é muito importante para o desenvolvimento das competências sociais e para combater o impacto do isolamento, contudo, as atividades realizadas pelo grupo que impõem um “seguidismo” podem ter uma influência negativa, se só forem pautadas pelo recurso à tecnologia;
- b) Modelos. Os adultos envolventes na comunidade escolar funcionam como modelos para crianças e jovens. São modelos presenciais e virtuais. A forma como os adultos usam a tecnologia, quanto mais saudável for, maior será o impacto positivo.

Tanto o poder do algoritmo, como a gamificação, enquanto fatores externos, associados à produção de dopamina aquando do contacto com o mundo online, reforçam a sensação de bem-estar, de prazer, de utilidade do que se visualiza no mundo virtual e, assim fidelizam a criança e o jovem à relação preferencial com o mundo online, sem que exista a preocupação entre o equilíbrio do mundo online e offline (Patrão, 2021).

## 4. ORIENTAÇÕES PRÁTICAS NO CONTEXTO ESCOLAR

A revisão de estudos sobre as políticas a seguir quanto ao uso saudável da tecnologia, nos diversos contextos, nomeadamente escolar e familiar, indicam um conjunto de aspetos a ter em conta, de forma a ter eficácia no resultado. O que se pretende é que exista um menor impacto na saúde a todos os níveis, com promoção da autorregulação do uso da tecnologia e reforço do seu lado positivo (e.g. pedagógico, lazer, bem-estar). Os aspetos a ter em conta são os seguintes (Busch, & McCarthy, 2021):

- a) Disponibilizar informação à medida, que pode ser da seguinte forma: informação para aumentar

a perceção do risco e dos malefícios do uso da tecnologia, com campanhas, com guiões, vídeos educacionais, com programas específicos de divulgação da informação, que podem ter a abrangência dos currículos escolares ou passar pela transmissão de informação em reuniões escolares, em formações, em sessões de aconselhamento, sempre com a apresentação de medidas alternativas ao uso excessivo. Este nível de intervenção é benéfico para todos, de forma a aumentar a literacia digital, contudo, só servirá para aqueles que percebem o risco e que querem mudar comportamentos, ou seja, que já estão motivados para esse efeito;

- b) Aumentar as competências de gestão do uso da tecnologia, o que implica a implementação de programas de avaliação e treino, com reforço pela autodisciplina, pela aquisição de competências ao nível da autorregulação, sobretudo para aqueles em que a gratificação imediata é importante. Neste sentido, é importante ter uma ferramenta de avaliação do risco de dependência (ver validação do *screening test*, Patrão et al., 2023), com deteção e intervenção precoce, de forma a sinalizar as situações de risco e, assim, ajudar a promover o equilíbrio entre o mundo online e offline, sobretudo para atividades relacionadas com o exercício físico e com a interação social. O treino das situações de maior risco deve ser focado na redução do risco e dos danos, de forma individual (com a criança e/ou jovem) e com a família, em paralelo. É importante uma adoção coerente de regras, entre os diversos contextos onde criança e jovem estão inseridos, nesse sentido, a discussão deve ser realizada COM todos sobre o acesso (quando e onde; durante quanto tempo) e sobre os conteúdos (adequados à idade; aspetos relacionados com a cibersegurança), bem como a prioridade das respostas (níveis de verificação do telemóvel e as prioridades de resposta);
- c) Treino de estratégias comportamentais de reforço. Existem algumas medidas regulatórias, como por exemplo, aplicações/plataformas para controlar o uso da tecnologia, proibição do uso do telemóvel a conduzir, restrição da idade para o uso das redes sociais, contudo revelam a sua ineficácia para alguns indivíduos, uma vez que o comportamento de uso e/ou uso excessivo permanece. Desta forma, é

importante que a regulação do comportamento seja participada, o que implica o empoderamento, treino e reforço do comportamento saudável quanto ao uso da tecnologia. A proibição pode causar mais ansiedade e diminuir a qualidade da atenção para a aprendizagem e para o envolvimento em atividades offline, pela sensação de *craving*. O uso da tecnologia nos diferentes contextos terá de ter em conta o treino da autorregulação do comportamento e o reforço da importância do equilíbrio entre o mundo online e offline.

São vários os autores que apelam para os impactos do uso dos ecrãs na saúde, a todos os níveis, com indicações específicas para avaliação da eficácia das medidas adotadas, sobretudo aquelas que se centrem na autorregulação, no reforço do uso saudável da tecnologia e na implementação de outras atividades que ajudem a combater o sedentarismo e promovam a socialização e as competências sociais (Liu, Xiao, Yang, Loprinzi, 2019; Neophytou, Manwell, & Eikelboom, 2019; Patrão, 2017; Patrão, 2021; Sahu, Gandhi, Sharma, Manoj, & Kumar, 2019; Sohn, Rees, Wildridge, Kalk, & Carter, 2019; World Health Organization, 2017).

No contexto escolar será importante implementar medidas que apostem na passagem de informação à medida, de rastreio e intervenção precoce, de interligação entre contextos (casa-escola) e de reforço de comportamentos saudáveis, com implementação de programas que apostem no reforço da promoção da saúde mental e socialização (em estreita colaboração com as crianças e jovens, aproveitando a tecnologia como uma oportunidade e não uma ameaça).

## REFERÊNCIAS

- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2017). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa. *Atas do II Congresso Ibérico de Psicologia Clínica e da Saúde* (pp. 101-112). ISPA – Instituto Universitário.
- Busch, P., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>.
- Carvalho, M, Branquinho, C., & Matos, M. G. (2017). Cybervictims and cyberbullies-victims: Discriminant factors in Portuguese adolescents. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(3), 657-668. <http://dx.doi.org/10.15309/17psd180303>
- Costa, R., Pimenta, F., Valente, A., & Patrão I. (2023). Loneliness and social media: why do we feel lonely in the most crowded spaces in the world? “la Caixa” Foundation / *The Social Observatory*, in press.
- Elhai, J., Dvorak, R., Levine, J., & Hall, B. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O., & Felnhofner, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatrie*, 33, 179-190. <https://doi.org/10.1007/s40211-019-00319-8>.
- Ge, M.-W., Hu, F.-H., Jia, Y.-J., Tang, W., Zhang, W.-Q., Zhao, D.-Y., Shen, W.-Q., & Chen, H.-L. (2023). The Relationship Between Loneliness and Internet or Smartphone Addiction Among Adolescents: A Systematic Review and meta-Analysis. *Psychological Reports*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00332941231180119>
- Karabey, S., Palanci, A., & Turan, Z. (2023) How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically?: a systematic review study. *Psychology, Health & Medicine*, 1, 24 DOI: [10.1080/13548506.2023.2229241](https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241)
- Khan, B., Janjua, U., & Madni, T. (2021). The Identification of Influential Factors to Evaluate the Kids Smartphone Addiction: A Literature Review, 2021 4th International Conference on Computing & Information Sciences (ICIS), 1-6, doi: 10.1109/ICIS54243.2021.9676392.

Liu S, Xiao T, Yang L, Loprinzi PD. Exercise as an Alternative Approach for Treating Smartphone Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis of Random Controlled Trials. *Int J Environ Res Public Health*, 15, 16(20):3912. doi: 10.3390/ijerph16203912. PMID: 31618879; PMCID: PMC6843500.

Meng, et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.

Marin, M. Nuñez, M., & Almeida, R. (2021). Internet Addiction and Attention in Adolescents: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24 (4), <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0698>

Neophytou, E., Manwell, L., & Eikelboom, R. (2019). Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: a Scoping Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 724-744, <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00182-2>

Patrão, I. et al. (in press). Validação portuguesa da versão reduzida da escala IAT (*Internet Addiction Test*) - versão jovens, *Social Sciences*.

Patrão, I. et. al. (2023). Validação portuguesa da versão reduzida da escala IAT (*Internet Addiction Test*) - versão pais e professores. *Atas do XI Congresso Iberoamericano de Avaliação Psicológica*, 36-39.

Patrão, I. (2021). *Guia prático para um uso saudável da tecnologia*. Pactor.

Patrão, I. (2017). *Geração Cordão: A geração que não desliga*. Pactor.

Pimenta, F., Patrão, I., Água, J., & Leal, I. (2020). Escala de alterações funcionais pelo uso problemático da internet (AFUPI): Comparação transcultural. *Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 419-426.

Patrão, I., Branquinho, C. & Carvalho, M. (in press). *Bullying, mobbing e outros comportamentos agressivos*. *Ética e Psicologia*.

Patrão, I., Borges, I., Estrela, R., & Moreira, A. (2023). *Comportamentos Online de Risco, Cibersegurança e Saúde Mental numa Amostra de Jovens Portugueses*. Relatório parceria Geração Cordão/APAV ([www.geracaocordao.net](http://www.geracaocordao.net); [www.apav.pt](http://www.apav.pt))

Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., Moura, B., Gonçalves, J., Carmentes, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: revisão da literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7(1-2), 221-242.

<http://hdl.handle.net/11067/3514>

Sahu, M., Gandhi, S., & Sharma, M., & Kumar MP (2019). Mobile Phone Addiction Among Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Addictions Nursing*, 30(4), 261-268, 10/12 2019. | DOI:

10.1097/JAN.0000000000000309

Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-0192350-x>.

Relatório Data Reportal (2022). *Digital 2022 report*. Datareport.com

World Health Organization (2017). *Tenfold increase in childhood and adolescent obesity in four decades: New study by Imperial College London and WHO*. Retrieved from: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/increase-childhood-obesity/en/>.

**ISBN**

978-972-742-548-8

**paginação**

Isabel Espinheira

**Data**

Lisboa, maio 2024





