

## **GERAÇÃO CORDÃO: PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO NA CONSULTA DE DEPENDÊNCIAS ONLINE**

Ivone Patrão<sup>1</sup> (✉ [ivone\\_patrao@ispa.pt](mailto:ivone_patrao@ispa.pt))

<sup>1</sup> ISPA – Instituto Universitário, Promoting Human Potential Research Group, Lisboa, Portugal

A adição à internet e o uso problemático da internet são os termos mais recorrentes na literatura, onde se expõem critérios bem definidos, aceites e avaliados em diferentes amostras em todo o mundo para o reconhecimento do uso excessivo da internet como uma dependência. Os dados em amostras portuguesas de jovens e jovens adultos, considerados a geração cordão (Patrão, 2017) (entre os 12 e os 30 anos) apontam para um cenário preocupante que oscila entre os 20% e os 25% com adição à internet, sobretudo dos jogos online e das redes sociais (Patrão, Machado, Aires, & Leal, 2015; Patrão, 2016).

Os jovens são um grupo de maior risco, uma vez que a adolescência é o período do ciclo de vida que acarreta um maior número de mudanças, criando assim uma maior suscetibilidade às dependências em função dos factores biológicos, psicológicos e sociais. As dependências *online* em jovens estão relacionadas positivamente de forma significativa com a sintomatologia depressiva e ansiosa, o isolamento social, a impulsividade, a baixa auto-estima, as alterações do sono, a deficiente rede de suporte social/emocional, baixo auto-controlo, uso de álcool e substâncias e baixo desempenho académico (e.g., Patrão et al., 2016).

A geração cordão tem, assim, um duplo desafio. Por um lado, autonomizar-se do ponto de vista emocional, social e económico da família de origem e desenvolver um projecto de vida suficiente. Por outro lado, gerir a ligação a outro cordão, que assim se pode chamar, mas que se costuma nomear de rede, de *internet*, de *wifi*. O desafio é o mesmo: gerir uma ligação de forma saudável; gerir os espaços e os tempos que estão

ligados; gerir as partilhas do que é público, e também do que é privado; gerir com quem se fala, o quê, quando e onde? (Patrão, 2017).

Ao estarem ligados a estes dois cordões em permanência, sem outros interesses, sem cumprir as tarefas da adolescência (socialização e autonomia), poderá ser um primeiro passo para desenvolvimento de uma dependência *online*. A preocupação é com o uso excessivo, com o abuso do uso de certas aplicações, visitas a *sites*, da permanência do contacto, da dependência de ser e existir só dessa forma, só com o virtual. E porquê? Porque não passam da relação com a família para a relação com os pares, porque só realizam uma socialização digital, porque não se autonomizam, porque não se projetam no futuro, e porque provavelmente conhecem muito bem o conflito com a família de origem, que termina as conversas dizendo: “estás dependente disso!!!”. Podem ficar dependentes do computador, dos jogos, da *internet*, das redes sociais, do que fazem *online*. São as dependências *online* da geração cordão, que são jovens, jovens adultos, e alguns já adultos, sem de facto o serem, porque não se conseguem autonomizar a vários níveis.

Os jovens não têm de cortar com a família, nem com o que vivem *online*. A intervenção não passa pela abstinência de contactos. Têm que conquistar competências que permitam a sua regulação emocional e social, para que consigam delinear o seu projecto de vida, que pode e deve incluir a tecnologia, para estarem integrados na sociedade. Uma percentagem de jovens vai necessitar de ajuda, por ter os critérios das dependências *online*, e para esses é necessário disponibilizar uma ajuda específica, que deve ser mista – individual e familiar (Patrão et al., 2016).

Após uma revisão da literatura (Patrão et al., 2016) sobre a avaliação e intervenção na área das dependências *online* elaborou-se um protocolo de avaliação mista (individual e familiar) atualmente utilizado na consulta de comportamentos e dependências online (Clínica-ISPA).

## MÉTODO

Reuniram-se um conjunto de escalas que avaliam as variáveis psicossociais consideradas essenciais na área das dependências *online* em jovens

e famílias (depressão, ansiedade, stress, bem-estar psicológico, isolamento social, alterações do sono, auto-controlo, personalidade e funcionamento familiar), tendo por base uma revisão da literatura (Patrão et al., 2016) e a consulta de capítulos de livros considerados historicamente relevantes e de autores que são de referência na área das dependências online (Young, 2011). As escalas selecionadas já foram testadas e validadas para amostras na área das dependências *online*, alguma delas em amostras portuguesas e compõe a proposta de protocolo de avaliação dos jovens (protocolo 1) e das suas famílias (protocolo 2).

## RESULTADOS

Apresenta-se de seguida o protocolo de avaliação mista, para o jovem e para a família na área das dependências *online*:

### *Protocolo 1 (Jovens)*

O protocolo destina-se a jovens (entre os 12 e os 30 anos), no qual se avaliam as seguintes variáveis: sociodemográficas, comportamentos *online*, dependências online, humor, isolamento social, sono, funcionamento familiar e os traços de personalidade.

De seguida apresentam-se os questionários e escalas, com as respectivas descrições e referências: Questionário sócio-demográfico (idade, género, o meio predominante onde vive, a existência ou não de uma relação de compromisso, atividades ex-curriculares, atividade física, etc.); questionário de uso e acesso à internet, que avalia os comportamentos *online* (uso, acesso, preferências, perceção do tempo, motivos de acesso, etc.); Escala de depressão, ansiedade e *stress* (EADS-21); Loneliness Scale (UCLA) que avalia os sentimentos de solidão e isolamento social; Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) que avalia o bem-estar psicológico tendo em conta o modelo proposto por Carol Ryff; Family Assement Device (FAD) que avalia a estrutura e propriedades de organização da família e os seus padrões de relação; Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS2) que avalia o uso problemático da *internet*; Internet

Addiction Test (IAT) que avalia a dependência da internet; Athens Insomnia Scale (AIS) que avalia a alteração do sono; Self-Scoring Self-Control Scale (SSSC), que avalia o auto-controlo.

#### *Protocolo 2 (Família)*

No protocolo destinado aos pais (a preencher de forma independente pela mãe e/ou pelo pai, ou figuras legalmente substitutas) avaliam-se as seguintes variáveis: sociodemográficas, comportamentos *online* do jovem e do próprio (pai e/ou mãe), dependências online, e o funcionamento familiar.

De seguida apresentam-se os questionários e escalas, com as respectivas descrições e referências: Questionário sócio-demográfico (idade, género, o meio predominante onde vive, a existência ou não de uma relação de compromisso, escolaridade, profissão, actividade física, etc.); questionário de uso e acesso à internet, que avalia os comportamentos *online* (uso, acesso, preferências, percepção do tempo, motivos de acesso, etc.) do filho e do próprio; Family Assessment Device (FAD) que avalia a estrutura e propriedades de organização da família e os seus padrões de relação; Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS2) que avalia o uso problemático da internet; Internet Addiction Test (IAT) que avalia a dependência da internet.

## DISCUSSÃO

Os protocolos apresentados para avaliação mista (individual e familiar) podem ser usados numa consulta de comportamentos e dependências *online* de forma a recolher informação pertinente e sistematizada sobre o jovem e família, com o objetivo de posteriormente, num estudo de carácter longitudinal, apresentar-se a evolução dos casos atendidos. Neste sentido, sugere-se realizar diferentes momentos de avaliação (início, a meio da intervenção individual/familiar, no fim, *follow up*) ao longo da intervenção.

A aplicação dos protocolos poderá decorrer após a primeira consulta de triagem, onde se clarifica o pedido do jovem e da família e se avalia o grau de motivação para a intervenção. A aplicação pode ser em formato papel ou online – este último formato poderá favorecer o estabelecimento de relação terapêutica com o jovem, uma vez que geralmente têm um perfil de baixa adesão às intervenções terapêuticas (Patrão et al., 2016).

O protocolo pode ser utilizado para jovens com diferentes dependências *online* (jogo online; apostas online; redes sociais; multimédia; conteúdos adultos), uma vez que tem um questionário de acesso e uso da *internet* que permite avaliar as preferências e o número de horas online, e engloba também duas escalas, validadas para amostras portuguesas, para avaliar a dependência online de forma generalista, e que têm por base os critérios reconhecidos para esta situação clínica (Laconi, 2014).

Nos dois protocolos (jovens e família) são avaliadas a dependência *online* e a perceção do funcionamento familiar, o que permite detetar a concordância ou discordância entre os elementos da família. Com estes dados pode-se planear uma intervenção à medida, que pode passar por uma intervenção psicoterapêutica individual e/ou familiar (Patrão et al., 2016; Young, 2011).

Os protocolos servem de base para avaliar a eficácia de diferentes tipos de intervenção, contudo podem apresentar limitações, pela necessidade de incluir outras variáveis que surjam como relevantes, como é o exemplo do comportamento alimentar, recentemente em alguns estudos associada às dependências *online* (Alpaslan, Kocak, Avci, Tas, & Hanife, 2015).

## REFERÊNCIAS

- Alpaslan, A. H., Kocak, U., Avci, K., Tas, U., & Hanife. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders*, 20(4), 441-448. doi: 10.1007/s40519-015-0197-9.
- Laconi, S. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202. doi: 10.1016/J.CHB.2014.09.026

- Young, K., & Abreu, C. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: Wiley.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., & Carmenates, 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, 221-243. doi: hdl.handle.net/11067/3514.
- Patrão, I., Machado, M., Aires, P., & Leal, I. (2015). Jovens e Internet: Relação entre o bem-estar, isolamento social e funcionamento familiar. In L. Mata, F. Peixoto, J. Morgado, J. Silva, & V. Monteiro (Orgs.), *Atas do 13 Congresso de Psicologia e Educação*. Lisboa: ISPA-IU.
- Patrão, I. (2016). Comportamentos online em jovens portugueses: Estudo da relação entre o bem-estar e o uso da internet. *Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 341-346.
- Patrão, I. (2017). *#GeraçãoCordão: A Geração que não desliga*. Lisboa: Lidel, Pactor.