

# OS ADOLESCENTES PORTUGUESES, A INTERNET E AS DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS

**Margarida Gaspar de Matos**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

**Tânia Gaspar**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação / Universidade Lusíada de Lisboa / CLISSIS

**Fábio Botelho Guedes**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação / Universidade Lusíada de Lisboa / CLISSIS

**Gina Tomé**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

**Cátia Branquinho**

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social  
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

**Resumo:** Pretende-se analisar a utilização da internet pelos jovens: o contacto com outros online, as relações de intimidade online, a dependência das redes sociais, o tempo de ecrã e os conflitos sociais causados pelo excesso de tempo online, identificando relações, comparando géneros e nível de escolaridade (proxy da idade) e identificando situações e necessidades regionais. Participaram no estudo 8215 adolescentes portugueses (52,7% género feminino), que frequentavam o 6º, 8º, 10º e 12º anos de escolaridade em Portugal continental, no âmbito do estudo do Health Behaviour in School Aged Children (HBSC). Foram identificadas diferenças de género, de ano de escolaridade e de Região. O género feminino utiliza mais as novas tecnologias para entrar em contacto e para criar redes sociais. O género masculino tem mais propensão para criar conflitos associados ao uso das tecnologias. Nas dimensões consideradas, os mais novos tendem a ser utilizadores mais frequentes da internet e das redes sociais que os mais velhos. Saliencia-se que em várias das medidas consideradas a região centro, comparativamente com a região do Alentejo, parece ter uma utilização mais moderada. A internet traz consigo numerosas vantagens que é preciso saber potenciar, evitando usos pouco seguros ou abusivos ou mesmo o desenvolvimento de dependências. O desenvolvimento de competências socioemocionais, de autorregulação e de relacionamento interpessoal, suporte social, a busca de alternativas ao lazer e à socialização sem ser via internet, são fatores ligados à proteção da qualidade de vida, bem-estar e saúde mental dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Adolescentes, Contactos sociais online, Uso da internet, Redes Sociais, dependência da internet.

**Abstract:** This work aims to analyze the use of the internet by young people: contact with others online, online intimacy relationships, dependence on social networks, screen time and social conflicts caused by excessive online time, identifying relationships, comparing genders and school grade (age proxy) and identifying regional situations and needs. A total of 8215 Portuguese adolescents (52.7% females) attending the 6th, 8th, 10th and 12th grades in mainland Portugal were enrolled in the study of Health Behaviour in School aged Children (HBSC). Gender, grade and Regions' differences were identified. The female gender uses more of the new technologies to get in touch and to create social networks. The male gender is more likely to create conflicts associated with the use of technologies. In the dimensions considered the youngest tend to use the internet and the social networks more frequently than the older ones. It is noted that in several of the measures the region Centro, compared to the Alentejo region, seems to have a more moderate use. The internet brings with it numerous advantages that one must know how to take advantage, avoiding unsafe or abusive uses or even the development of dependencies. The development of socio-emotional skills, self-regulation, and interpersonal relationships and social support, the search for alternatives to leisure and socialization without being via the Internet, are factors linked to the protection of the quality of life, well-being and mental health of adolescents.

**Keywords:** Adolescents, Social contacts online, Internet use, Social Networks, Internet addiction.

## Introdução

A internet entrou nas nossas vidas nos mais variados contextos (desde o lazer aos cuidados de saúde, à comunicação profissional e privada e às redes sociais). O computador e outros equipamentos integrados permitem (Gamito & Morais, 2013) trabalhar, comunicar, entreter e socializar. Hoje existe um conjunto vasto de redes sociais como o Facebook e o WhatsApp. O panorama alterou-se com a utilização dos Smartphones (telemóveis que permitem o desempenho de muitas das tarefas dos computadores tradicionais, como a utilização da internet e multimédia, utilizando preferencialmente o ecrã tátil), que pela sua maior portabilidade passaram a fazer parte de nós e a tornar a internet sempre presente nas nossas vidas.

O tempo excessivo ou abusivo do uso das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação) é uma fonte de preocupação para pais, professores, e técnicos de educação.

Dando o exemplo de Portugal, no estudo HBSC (Matos et al., 2015, 2018), comparando os resultados dos estudos de 2002, 2006, 2010 e 2014, houve um aumento do uso do computador, quer durante a semana quer ao fim de semana, desde 2002 (Matos et al., 2015). O estudo HBSC de 2014 foi constituído por 6026 alunos e verificou-se que, comparativamente ao estudo HBSC de 2010, os adolescentes viam menos televisão: um quinto dos jovens (20%) vê televisão 4 ou mais horas por dia durante a semana e menos de metade (47%) durante o fim-de-semana; manteve-se o uso do computador: um oitavo dos jovens (12%) joga jogos de computador 4 ou mais horas por dia durante a semana e cerca de um terço (31%) durante o fim de semana e menos jovens têm computador em casa: 96 % dos jovens referiram ter pelo menos um computador em casa. Um quarto dos adolescentes (26%) envia SMS aos amigos diariamente (destes, 50% envia pelo menos 10 SMS por dia, sendo que 35 % enviam mais de 20 SMS por dia). Quanto ao contacto verbal com os amigos, 18% falam com os amigos ao telemóvel ou pela internet diariamente, com uso do Facetime ou Skype (destes 15% falam 10 ou mais vezes por dia). Quanto ao Messenger, 15% enviam diariamente mensagens aos amigos em tempo real através do Facebook, (destes 31% enviam 10 ou mais mensagens por dia). 3,2% de

jovens tiram Selfies e enviam-nas diariamente aos amigos ou publicam-nas (destes 26% enviam 10 fotos ou mais por dia).

Torna-se difícil comparar estes resultados ao longo dos anos, uma vez que os equipamentos mudam. É possível que os jovens vejam menos televisão porque assistem a programas televisivos no computador ou Smartphone. Ou pode ser que usem menos frequentemente um computador em casa porque optaram por um Smartphone.

De acordo com o estudo “EU Kids Online”, realizado com 23 mil crianças europeias com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade (Livingston et al., 2005; 2011; Ponte et al.; 2011), as crianças e os adolescentes portugueses acedem à internet nos seus quartos (67%), sem vigilância dos adultos.

Os resultados de um estudo recente (Gaspar & Matos, 2013) revelam que, de um modo geral, os adolescentes que não referem atividades de ecrã têm uma percepção de qualidade de vida menos positiva. De um modo geral, os alunos que passam até duas horas por dia em atividades de ecrã, apresentam uma percepção de qualidade de vida mais positiva, com exceção da utilização de internet/chats onde são os alunos que mais tempo despendem (3 ou mais horas por dia) que tem uma percepção da sua qualidade de vida mais positiva. Os resultados sugerem que as atividades de tempo de ecrã podem ser um fator protetor e um fator de desenvolvimento sociocognitivo e de bem-estar, desde que o tempo de ecrã não seja excessivo e, especialmente, que não inviabilize a realização de outras atividades de ocupação de tempos livres e outras formas de interação social e, ainda, desde que exista supervisão parental. A dependência da internet é mais do que o consumo abusivo e tem critérios clínicos específicos, entre os quais um impacto significativo na vida do jovem que precisa de intervenção profissional urgente.

Neste trabalho pretende-se analisar as características da utilização da internet pelos jovens, através de equipamentos integrados, incluindo o contacto online “com outros”, as relações de intimidade online, a dependência das redes sociais, o tempo de ecrã e os conflitos sociais causados pelo excesso de tempo online, identificando relações, comparando géneros e nível de escolaridade (proxy da idade) e identificando necessidades regionais.

## Método

Este trabalho está integrado no Health Behaviour in School Aged Children/HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015, 2018), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009).

Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde/bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal está incluído desde 1998 ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)).

O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprovação de Comissão de Ética e do MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

## Participantes

Neste trabalho específico serão incluídos alunos do 6º (30,7%), 8º (33,8%), 10º (20,8%) e 12º (14,8%) anos de escolaridade, num total de 8215 adolescentes, dos quais 47,3% são do género masculino, com idade média de 14,36anos ( $DP=2,28$ ). A amostra está distribuída proporcionalmente por cinco regiões do continente (Norte (40,9%), Centro (16,9%), Lisboa e Vale do Tejo (23,5%), Alentejo (9,2%) e Algarve (9,5%).

## Medidas e Variáveis

**Quadro 1** – Medidas e Variáveis em Estudo

Variáveis	Medida
<b>Género</b>	1 – Masculino; 2 – Feminino
<b>Escolaridade</b>	1 – 6º ano; 2 – 8º ano; 3 – 10º ano; 4 – 12º ano
<b>1 - Contacto com outros online (4 itens)</b>	1 – Não sei/não se aplica; 2 – Raramente/Nunca; 3 – Pelo menos 1 vez por semana; 4 – 1 vez por dia ou quase todos os dias; 5 – Várias vezes por dia; 6 – A quase toda hora e ao longo do dia
<b>2 - Intimidade online</b> (Mais facilmente na internet- 3 itens)	1 – Discordo fortemente; 2 – Discordo; 3 – Nem concordo, nem discordo; 4 – Concordo; 5 – Concordo fortemente
<b>3 - Tempo de ecrã durante a semana</b> (9 itens correspondendo a várias utilizações de ecrãs)	1 – Não uso nunca; 2 – Menos de meia hora; 3 – 1 hora por dia; 4 – 2-3 horas por dia; 5 – Mais de 3 horas por dia
<b>4 - Conflitos – discussões por uso abusivo da Internet</b> Discussões com o família/amigos/namorado por passar tempo excessivo a: ...jogar videojogos; ...surfear na internet; ...estar nas redes (3 itens)	1 – Raramente/Nunca acontece; 2 – Acontece poucas vezes; 3 – Acontece às vezes; 4 – Quase todos os dias; 5 – Várias vezes por dia
<b>5 - Dependência das redes sociais</b> (9 itens correspondendo a vários critérios)	1 – Não; 2 – Sim

## Análise de dados

Os dados foram analisados utilizando o SPSS versão 24 para Windows. Foi realizada uma estatística descritiva das variáveis em estudo, seguida de uma verificação da consistência interna das cinco escalas: 1-Contacto com outros online; 2-Intimidade online; 3-Tempo de ecrã durante a semana; 5- Discussões pelo uso excessivo da internet; 5-Dependência das Redes Social. Foram posteriormente obtidos os scores totais por cada uma das cinco dimensões. Para efeitos de comparações destas dimensões em função do género, idade e região de Portugal Continental, foram realizadas ANOVAS e post hoc Tukey tests. Nestas comparações não foi considerado o 6º ano de escolaridade, uma vez que este grupo não respondeu a todas estas questões. Foi definido um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## Resultados

Relativamente ao impacto do uso das tecnologias, 62% dos jovens refere que fala várias vezes por dia online com os seus amigos mais chegados.

A maioria dos jovens referem não se sentir confortável a falar sobre os seus sentimentos, pensamentos e preocupações cara a cara, no entanto mais do que 20% dos jovens refere ter mais facilidade a falar de si online. Relativamente ao tempo gasto em frente ao ecrã, as plataformas mais populares entre os jovens são o Youtube ou o Instagram.

Quando questionados sobre as discussões com a família, amigos ou namorado/a, pelo tempo que passam na internet, os jovens referem que isso acontece por estar nas redes sociais, por “surfar” na internet ou por jogar videojogos.

**Quadro 2** – Descritivas das variáveis em estudo

	Não sei/ não se aplica	Raramente ou nunca	Pelo menos 1 vez por semana	1 vez por dia ou quase todos os dias	Várias vezes por dia	A quase toda hora e ao longo do dia
1 - Contacto com outros online						
...com os amigos chegados (N=7716)	5,5%	7,1%	9,2%	16,2%	31,3%	30,7%
...com os amigos de um grupo mais alargado (N=7716)	9,5%	17,3%	17,2%	18,4%	22,4%	15,2%
...com os amigos conhecidos online (N=7715)	33,5%	30,5%	9,9%	8,1%	9,2%	8,8%
...com outras pessoas para além dos amigos (N=7716)	12,1%	18,9%	15,0%	14,6%	19,8%	19,6%
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>α</i>	
1 - “Contacto com outros online” (4 itens) N=5435	15,05	4,5	4	24	0,713	
2 - Intimidade online	Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo fortemente	
Falar mais facilmente na internet sobre segredos (N=7415)	41,3%	22,1%	17,5%	11,6%	7,5%	
Falar mais facilmente na internet sobre os sentimentos mais profundos (N=7414)	36,8%	21,4%	17,7%	15,3%	8,8%	

2 - Intimidade online	Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
Falar mais facilmente na internet sobre as minhas preocupações (N=7415)	37,2%	23,7%	18,7%	13,0%	7,4%
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min.	Máx.	$\alpha$
2 - "Intimidade online" (3 itens) N=5307	7,14	3,6	3	15	0,917
3 - Tempo gasto em frente ao ecrã durante a semana...	Não uso nunca	Menos de meia hora	1 hora por dia	2-3horas por dia	Mais de 3 horas por dia
Assistir a vídeos no Youtube(N=4411)	7,7%	25,0%	29,7%	20,0%	17,6%
Assistir a séries online (N=4373)	30,4%	15,1%	21,4%	16,7%	16,3%
Compartilhar ou consultar conteúdos no Facebook(N=4380)	44,4%	28,9%	13,9%	6,2%	6,6%
Trocar mensagens no Facebook Menssenger(N=4400)	26,5%	26,7%	17,1%	13,0%	16,9%
Compartilhar ou consultar conteúdos no Instagram(N=4392)	17,4%	20,1%	22,0%	18,6%	21,9%
Trocar mensagens no WhatsApp(N=4381)	30,2%	20,2%	14,9%	12,0%	22,7%
Trocar mensagens no Snapchat(N=4376)	49,5%	17,9%	12,2%	8,4%	12,0%
Jogar jogos online ou offline (N=4365)	38,6%	16,9%	15,3%	11,4%	17,8%
Outra atividade (N=3802)	89,3%	2,3%	2,4%	1,8%	4,3%
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min.	Máx.	$\alpha$
3 - Tempo de ecrã (9 itens) N= 3632	22,4	7,15	9	45	0,758
4 - Conflito/Discussão com a família/amigos/namorado(a) por passar tempo excessivo a:	Raramente/Nunca acontece	Acontece poucas vezes	Acontece às vezes	Quase todos os dias	Várias vezes por dia
...jogar videojogos;	53,7%	15,4%	17,3%	6,7%	6,9%
...surfear na internet	46,2%	18,3%	20,2%	7,8%	7,5%
...estar nas redes	40,0%	19,4%	21,1%	9,1%	10,4%
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min.	Máx.	$\alpha$
4 - Conflito online (3 itens) N=4239	6,39	3,33	3	25	0,817
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min.	Máx.	$\alpha$
5- Dependência redes sociais (9 itens) N=5256	19,6	2,04	8	18	0,778

As cinco medidas de relação com a internet (Contacto; Intimidade; Tempo de ecrã; Conflitos e Dependência) apresentam sempre correlações significativas entre si, sendo a maior correlação identificada entre o tempo de ecrã e os conflitos pelo uso excessivo da internet ( $r=0,365$ ) e a correlação identificada entre o tempo de ecrã e os contactos com outros online ( $r=0,329$ ), seguidos da correlação entre a dependência das redes sociais e a intimidade ( $r=0,262$ ) e a relação entre a dependência das redes sociais e o contacto com outros online ( $r=0,215$ ).

Comparando o género feminino com o masculino, obtêm-se diferenças de género significativas para a dimensão "Contacto com outros online", com o género feminino a apresentar uma maior média de contactos online com outros do que o género masculino ( $M=15,2$  vs  $14,8$ ),  $F(1,5434) = 11,21$ ;  $p<0,001$ ; para a dimensão "Dependência das redes Sociais", com o género feminino a apresentar maior dependência das Redes Sociais, que o género masculino ( $M=10,8$  vs  $10,3$ ),  $F(1,5254) = 82,51$ ;  $p<0,001$  e "Conflitos por uso excessivo da internet" como género masculino a referir a existência de mais conflitos que o género feminino ( $M=5,89$  vs  $7,01$ ),  $F(1,4237) = 122,34$ ;  $p<0,001$ .

Comparando os diferentes graus de escolaridade (8º, 10º e 12º anos, como proxy da idade) obtêm-se diferenças de nível de escolaridade significativas para a dimensão "Contacto com outros online", com os mais velhos (12ºano) a apresentar uma menor média de contacto online com outros, que os mais novos ( $M=15,1$ ;  $15,3$  vs  $14,7$ ),  $F(2,5432) = 6,63$ ;  $p<0,001$ ; para a dimensão "Dependência das redes Sociais", com os mais velhos (12ºano) a apresentar uma menor média de Dependência das redes Sociais, que os mais novos (média  $10,9$ ;  $10,5$  vs  $10,1$ ),  $F(2,304) = 52,5$ ;  $p<0,001$  e "Conflitos por uso excessivo da internet" com os mais velhos (12ºano) a apresentar uma menor média de Conflitos por excessivo uso da internet, que os mais novos (média  $6,9$ ;  $6,3$  vs  $5,4$ ),  $F(2,4236) = 73,09$ ;  $p<0,001$ .

Comparando as médias obtidas pelos adolescentes nas cinco dimensões, nas cinco regiões de Portugal Continental, verifica-se que as dimensões têm resultados significativamente diferentes, com exceção da dimensão "Intimidade".

Comparando as Regiões, obtêm-se diferenças significativas para a dimensão "Contacto com outros online", tendo a região Centro a menor

pontuação e o Alentejo a maior pontuação  $F(4,5430) = 7,025; p < 0,001$ ; para a dimensão “Dependência das redes Sociais”, tendo a região Centro a menor pontuação e o Alentejo a maior pontuação  $F(4,5251) = 3,78; p < 0,001$ ; para a dimensão “Tempo de ecrã” tendo a região Centro a menor pontuação e o Alentejo a maior pontuação  $F(4,3627) = 4,415; p < 0,01$ ; e para a dimensão “Conflitos por uso excessivo da internet”, tendo a região de Lisboa e Vale do Tejo a menor pontuação e o Algarve a maior pontuação  $F(4,4234) = 3,751; p < 0,01$ .

## Discussão

Foram identificadas diferenças de género, de ano de escolaridade, e de Região. O género feminino utiliza mais as novas tecnologia para entrar em contacto e para criar redes sociais. O género masculino tem mais propensão para criar conflitos associados ao uso das tecnologias. Curiosamente estes resultados relacionados com o uso da internet mimetizam diferenças de género que ocorrem na relação dos dois géneros com a vida, com o género feminino a apresentar maior tendência à internalização e a valorizar o contacto e suporte social e emocional e com o género masculino a apresentar maior tendência de externalizar e criar conflitos relacionais (Matos, 2015; Matos et al., 2015, 2018)

Nas dimensões consideradas, os mais novos tendem a ser utilizadores mais frequentes da internet e das redes sociais do que os mais velhos, como se a utilização da internet tivesse um pico desenvolvimental como o que se verifica no Bullying (Matos et al., 2015). No entanto, devem considerar-se as exigências escolares dos alunos do 10º e, sobretudo do 12º ano, que podem naturalmente limitar o uso da internet, pelo menos durante a semana.

Salienta-se que em várias das medidas consideradas, a região Centro comparativamente com a região do Alentejo, parece ter uma utilização mais moderada. As diferenças regionais não são muito valorizadas no estudo HBSC, até porque o desenho do estudo não tem essa vocação, mas este padrão sistemático (com exceção da dimensão “conflito por uso excessivo”), sugere que o uso excessivo da internet pode configurar uma ausência de alternativas de entretenimento ou de socialização ou, ainda, de acesso à informação. A internet traz consigo numerosas van-

tagens que é necessário saber potenciar, evitando usos pouco seguros, abusivos ou mesmo o desenvolvimento de dependências.

## **Conclusões e Recomendações para Profissionais e Políticas Públicas**

A família e a escola têm um papel importante no início da utilização, na gestão do tempo e dos conteúdos consultados na internet. As atividades de ecrã têm um lugar privilegiado nas escolhas de atividades de ocupação de tempos livres dos adolescentes e é útil começar por perceber como é que os mesmos usam o seu tempo livre, nomeadamente diante do ecrã. Este conhecimento pode ajudar familiares, educadores e técnicos de saúde na adoção de estratégias que, por um lado, potenciem não só os recursos pessoais do adolescente, como também as vantagens da internet e, por outro lado, atenuem eventuais comportamentos de risco.

O projeto Crianças e Internet ([www.crinternet.ics.ul.pt](http://www.crinternet.ics.ul.pt)) revela que é rara a utilização da internet na sala de aula (exceto disciplinas TIC) e na comunicação com a escola/professores. A internet é utilizada como complemento ou enriquecimento de tarefas e de trabalhos escolares e a utilização livre e exploratória é feita essencialmente em contexto extra-escolar.

A casa é outro local estratégico onde a internet pode ser um recurso educativo mas, essencialmente, um recurso lúdico, comunicacional e informativo. Muitos adolescentes referem que os contactos online alargam a sua rede social e reforçam a sua autonomia.

O sucesso escolar é muito valorizado pela família e, através da ligação à internet, os pais podem envolver-se no ensino e na promoção da literacia virtual dos filhos. No entanto, a dependência da internet e os comportamentos de risco nas redes sociais (fornecer dados pessoais/localização/encontros presenciais) remetem para a necessidade de medidas preventivas.

Pais e amigos têm um papel importante na utilização dada pelos jovens à internet (Livingston & Bober, 2005; Ponte et al., 2012). A maior atividade descrita entre os adolescentes é a comunicação online com os amigos. Nessa área a preocupação centra-se em perceber se os amigos

com quem comunicam são os que convivem com os adolescentes presencialmente nos diversos contextos da sua vida ou se são desconhecidos, com quem mantêm uma relação virtual. Para além disso, é também importante perceber a função de cada uma destas relações na vida dos adolescentes.

A monitorização dos pais relativamente à utilização da internet é essencial para diminuir os riscos, sendo necessário criar regras sobre a sua utilização diária pelos filhos. A melhor forma de lidar com as vantagens e desvantagens associadas à utilização da internet é apoiar os adolescentes na promoção de estratégias e competências que os ajudem a lidar com os aspetos positivos e negativos da internet (Matos & Ferreira, 2013).

De referir, também neste domínio, a necessidade de envolver os adolescentes na identificação de problemas associados ao uso abusivo da internet e na procura de soluções e respetiva implementação (Matos, 2015), de modo a prevenir a dependência e fomentar alternativas relacionais e de ocupação de tempos de lazer, sem recurso à internet.

**Agradecimento:** Cátia Branquinho é apoiada pela Bolsa da ULisboa (BD Nº 800178). Gina Tomé é apoiada pela Bolsa FCT (SFRH/BPD/108637/2015).

## Referências

- Gamito, P. & Morais, D. (2013). Do ábaco aos átomos. In M. G. Matos & M. Ferreira, *Nascidos Digitais: Novas Linguagens, Lazer e Dependências* (pp. 23- 40). Lisboa: Coisas de Ler.
- Gaspar, T., Borges, A. & Matos, M. G. (2013). Qualidade de vida e Tempo de ecrã em Crianças e Adolescentes. In M. G. Matos & M. Ferreira. *Nascidos Digitais: Novas Linguagens, Lazer e Dependências* (pp. 59-84). Lisboa: Coisas de Ler.
- Inchley, J. C., Currie, D. B., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., ...Barnekow, V. (Eds.) (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Livingstone, S., Bober, M.(2005). *Uk Children go online. Surveying the experiences of young people and their parents*. London: LSE.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., and Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children*. Full Findings. LSE, London: EUKids Online.
- Matos, M. G. & Ferreira, M. (2013). *Nascidos Digitais: Novas Linguagens, Lazer e Depen-*

- dências*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Matos, M. G. (2015) *Adolescentes em navegação segura por águas desconhecidas*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Matos, M. G., Simões, C., Camacho, I., Reis, M., & Equipa Aventura Social (2015). *A Saúde dos Adolescentes em Tempo de Recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2014 - Relatório do estudo HBSC 2014* ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)).
- Matos, M. G. & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes após a Recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018 ebook*, ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)).
- Roberts, C., Freeman J., Samdal, O., Schnohr C., Looze, M., NicGabhainn S., Iannotti, I., Rasmussen M., & Matos, M. G. in the International HBSC study group (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54 (Suppl. 2), 140-150.
- Ponte, C., Jorge, A., Simões, J. A., Cardoso, D. (2012). *Crianças e Internet em Portugal*. Coimbra: Minerva Coimbra.