

Desvantagens:

- Existem jogos que incitam à violência, racismo, xenofobia, distorção de valores, e muitas vezes facilmente acessíveis a crianças e adolescentes
- Existem jogadores que se isolam, passando longas horas jogando, sem qualquer convívio com a família, amigos, escola e/ou trabalho, com prejuízo das relações interpessoais (no caso das crianças e adolescentes, com perturbação no desenvolvimento de competências sociais), e com prejuízo no rendimento escolar/laboral
- Esta prática leva ao sedentarismo, aumento de peso, aumento do risco de doença cardiovascular e de síndrome metabólico
- Em alguns casos, o jogo pode levar à adicção, ao vício, com total disrupção com a realidade

Efeitos **benéficos** da internet/jogos nos utilizadores:

- Existem estudos que defendem uma melhoria das capacidades cognitivas dos utilizadores regulares de internet e de videojogos, como a memória, raciocínio, capacidade de resolver problemas e tomar decisões.

Efeitos **negativos** da internet/jogos nos utilizadores:

- O vício pela internet, nomeadamente pelas redes sociais, jogos online e videojogos pode ser comparável ao vício pelo álcool, tabaco ou drogas. Existem evidências que os mecanismos biológicos envolvidos nos diferentes tipos de vícios são os mesmos, o que acaba por ter alguns efeitos semelhantes, nomeadamente dificuldade nas relações interpessoais, no rendimento laboral/escolar e no equilíbrio emocional.

Sinais de alerta:

- Perda de rendimento escolar/laboral súbito
- Grande número de horas dispendidas ao computador ou a jogar, especialmente quando representa a maioria das horas úteis do dia
- Mudança súbita de comportamentos e da forma de interagir com a família/amigos
- Negligência de actividades básicas, como cuidados de higiene ou alimentação
- Agressividade/não aceitação quando o assunto é abordado por familiares ou amigos
- Intolerância na ausência/abstinência da internet/videojogos, com sinais de ansiedade, agressividade, labilidade emocional, insónia, etc

Na presença de algum destes sinais de alerta na sua família, exponha essa situação ao seu

Médico de Família

Tanto a internet como os videojogos podem ser algo muito benéfico e positivo, desde que sejam utilizados com **cautela, bom senso e**

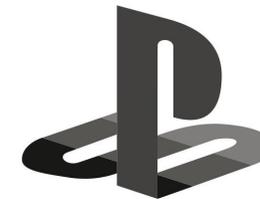
responsabilidade



Elaborado por:
Nuno Carreira (aluno 6º ano)
Atualizado por:
João Lima (IFG)

Internet e videojogos

Paraíso ou Inferno?



PlayStation™



A Internet hoje em dia é um meio altamente difundido, com inúmeras **vantagens**:

- @ **Comunicação**, encurtando distâncias, através das várias redes sociais e email
- @ **Informação**, onde se encontra facilmente praticamente qualquer informação acerca de qualquer assunto
- @ **Trabalho**, na medida em que encurta distâncias entre colegas e permite partilha fácil e rápida de ficheiros
- @ **Entretenimento**, para todas as idades e de todos os tipos, seja filmes, videos, jogos, música, etc
- @ **Serviços**, como serviços bancários, venda de bilhetes, reservas de viagens e hotéis, etc
- @ **Comércio**, onde um utilizador pode aceder ao catálogo de produtos de uma determinada empresa/loja e poder comprar sem ter que se dirigir à loja respectiva

No entanto, estas vantagens infelizmente abriram espaço para que um conjunto de **perigos** pudessem florescer:

- @ **Roubo de informações pessoais**—nome, morada, contacto telefónico, dados de contas bancárias etc, que por vezes acabam por ser revelados sem que nos apercebamos disso
- @ **Raptos**—quando alguém se faz passar por outro, envolvendo-se emocionalmente com crianças e jovens que inocentemente não se apercebem destes riscos
- @ **Spam**—emails não solicitados que são recebidos, muitas vezes com links que encaminham para sites não desejados, alguns deles responsáveis pela propagação de virus na internet

- @ **Vírus**—que podem entrar no computador se não houver as precauções devidas, com perigo de perda de dados, documentos de trabalho e pessoais, para além de causar danos evidentes ao computador
- @ **Pornografia**— hoje em dia altamente difundidos e qualquer menor pode aceder, mesmo por engano
- @ **Incitamento à violência e ao ódio**
- @ **Difusão de drogas e outras substâncias ilícitas**

Cuidados a ter:

- Não partilhar informações com desconhecidos e, se conhecidos, certificar que se está a comunicar efectivamente com essa pessoa
- Manter o computador com um anti-virus actualizado
- Eliminar frequentemente as mensagens de spam que vão chegando ao email
- Não abrir emails de remetentes duvidosos e/ou de conteúdo duvidoso
- Partilhar dados pessoais apenas em sites fidedignos (p.ex. Enderenços de entidades bancárias e formulários de sites acreditados)
- Supervisionar a navegação na internet de crianças e jovens, que muitas vezes não têm noção dos perigos a que estão sujeitos



Os **videojogos** são outra realidade amplamente difundida. Existem várias plataformas onde é possível jogar uma grande variedade de jogos, jogos que normalmente estão construídos com um objectivo, um fim, uma história, que acaba por cativar o jogador.

Hoje em dia existem variadas plataformas:

- @ **Jogos de Computador**—onde a partir do computador de casa se pode jogar jogos, seja na internet, ou no próprio computador, offline e online, sendo possível jogar com outros utilizadores
 - @ **Consolas**—como a Playstation, Xbox, Wii, etc, as consolas que classicamente se ligam a uma televisão, que serve de monitor
 - @ **Consolas portáteis**—como o Gameboy, Nintendo Ds, Playstation portable, PSvita, telemóveis etc, que permitem jogar em qualquer momento e em qualquer lugar.
- Actualmente a oferta é muita abundante e muito variada, com milhares de títulos para todas as plataformas.

Vantagens:

- ☆ -Existem jogos capazes de estimular a atenção, os reflexos, o raciocínio, a memória e o desenvolvimento emocional de crianças, adolescentes e mesmo adultos
- ☆ -Os jogos online podem permitir convívio, evitando algum isolamento associado a essa prática
- ☆ -Existem jogos que permitem a realização de actividade física em casa, contribuindo para uma melhoria da forma física