



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

Evitar o uso excessivo da *Internet* para prevenir a ciberdependência

Choi Tong

12/04/2023

Os últimos três anos de pandemia mudaram o modo de vida dos cidadãos. A taxa de utilização de redes e equipamentos digitais aumentou, ao passo que cada vez mais crianças e adolescentes começam a utilizá-los prematuramente. A utilização prolongada da *Internet* pelos jovens pode afectar o seu bem-estar físico e mental, levando a problemas como dependência e isolamento social. Estudos realizados em Macau, Interior da China e também no exterior revelaram que o “vício da *Internet*” está frequentemente associado a outros problemas mentais ou psicológicos, como ansiedade e depressão. Assim, requer-se um esforço conjunto de pais, escolas e sociedade para apoiar e ajudar os jovens a reduzir o uso excessivo da *Net*.

Portanto, tenho as seguintes sugestões:

1. A nível psicológico e cognitivo: o Governo e a sociedade devem fortalecer as acções de sensibilização e divulgação sobre conhecimentos de saúde mental entre os jovens, para que eles possam conhecer-se melhor, explorar e reconhecer a si próprios. Além disso, ajudar os jovens a desenvolver valores correctos, orientá-los para entenderem a diferença entre os mundos virtual e real e cultivar uma visão correcta da vida.
2. A nível escolar: as escolas devem criar um ambiente descontraído de aprendizagem e proporcionar aos alunos vários tipos de actividades, nomeadamente culturais e desportivas, de ciência e de tecnologia, e actividades em que os alunos possam colocar em prática o que aprenderam, e cultivar os seus pontos fortes para se poderem expressar plenamente e realizar os seus valores. Além disso, há que reforçar o ensino dos alunos sobre a “*Internet* saudável” para que se consciencializem dos efeitos, positivos e negativos, da sua presença *online* e possam cultivar uma atitude correcta em relação ao uso da *Internet*.
3. A nível familiar: os pais devem prestar mais atenção ao desenvolvimento dos filhos, fazer-lhes mais companhia, ser mais compreensivos e cultivar um bom relacionamento



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

com eles. Os pais devem discutir com os filhos quanto tempo devem gastar na *Internet*, cultivar neles hábitos *online* saudáveis e uma atitude correcta em relação ao uso da *Net*. Os pais devem estabelecer um bom modelo para os seus filhos em relação à forma como usam a *Internet*.