

Dia da Saúde Mental

10 /Outubro /2024

Questionário

O Meu Comportamento Online

Avaliação do comportamento online

análise dos resultados do questionário

1. Introdução

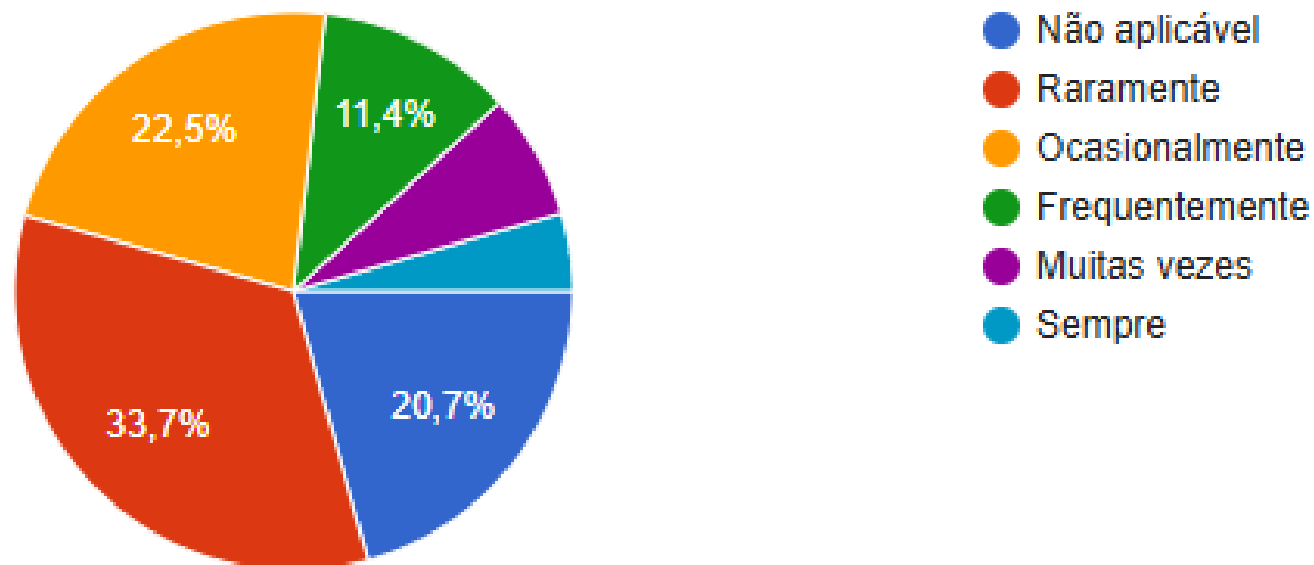
No âmbito das atividades do Dia da Saúde Mental de 2024/2025 foi aplicado um questionário sobre comportamento online a alunos do 5.º ao 12.º ano. A recolha foi realizada via Google Forms, em participação voluntária, e contou com **730 respostas**, representando a generalidade dos níveis de ensino.

Do total, **45,5% identificaram-se como raparigas, 49,7% como rapazes, e 4,8% optaram por não indicar o sexo.**

2. Análise dos Resultados

A análise centra-se nos sete indicadores avaliados, relacionados com: preferência por interação online, tempo excessivo, impacto académico, sintomas emocionais associados ao desligamento, controlo comportamental, irritabilidade e preocupação com o uso da Internet.

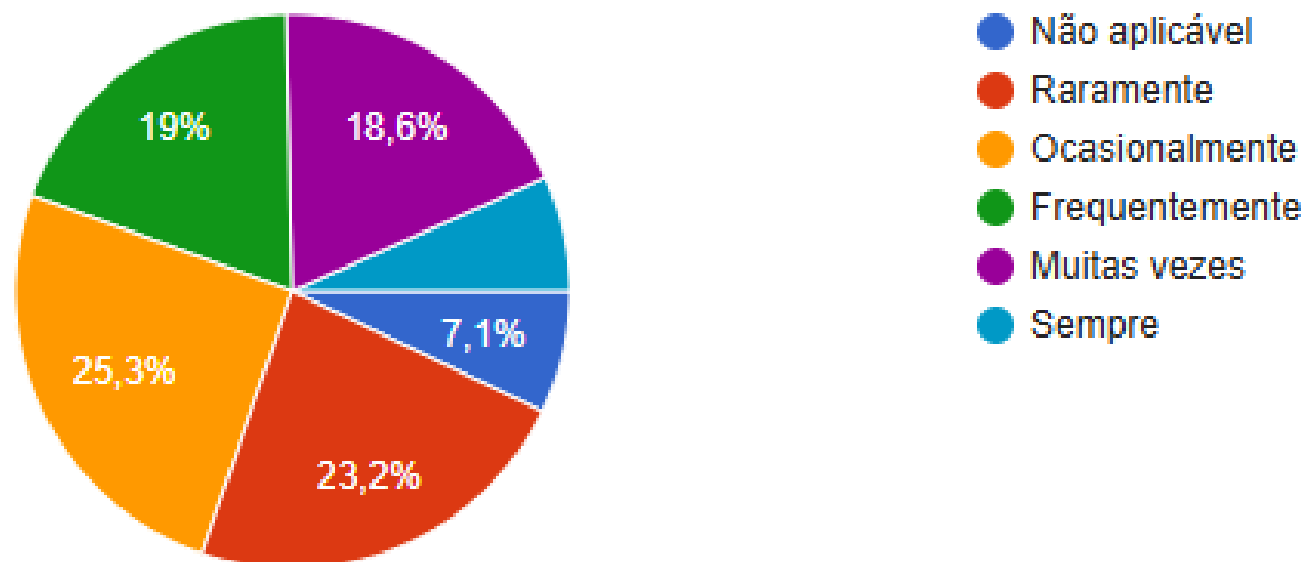
1. Preferes ficar mais tempo online do que sair com outras pessoas (por exemplo, amigos e/ou colegas)?



Interpretação:

Apesar de a maioria não revelar preferência sistemática pelo online, **aproximadamente 23% demonstram tendência moderada a elevada para substituir interações presenciais por tempo digital**. Esta percentagem é relevante, sobretudo entre adolescentes, pela associação entre isolamento digital e fragilização de competências sociais.

2. Ficas online mais tempo do que pretendias?

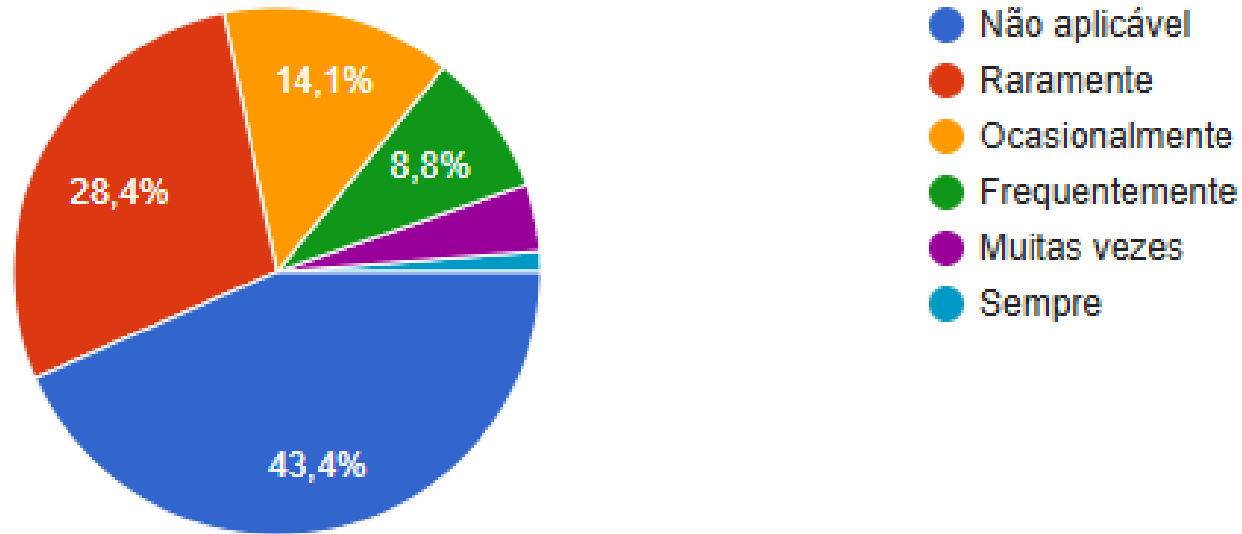


Interpretação:

Cerca de **metade dos alunos revela algum grau de perda de controlo**, mesmo que não constante.

Este é um indicador típico de comportamentos de risco associados ao uso problemático da Internet.

3. O teu desempenho na escola ou no estudo é prejudicado pela Internet?

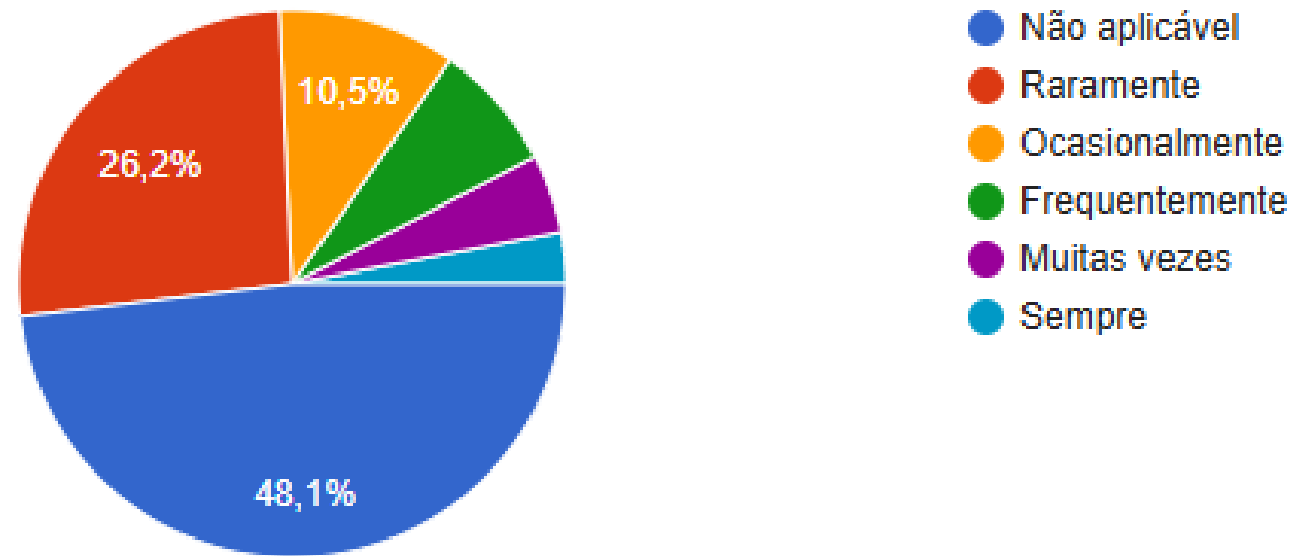


Interpretação:

Há um grupo consistente (aproximadamente 14%) para quem o uso da Internet tem impacto negativo significativo no desempenho escolar.

A elevada taxa de “não resposta” pode refletir **evitamento**, possível falta de consciência do impacto ou insegurança em admitir dificuldades.

4. Sentes-te deprimido/a, mal-humorado/a ou nervoso/a quando estás desconectado/a e deixas de te sentir desse modo quando voltas a estar online?

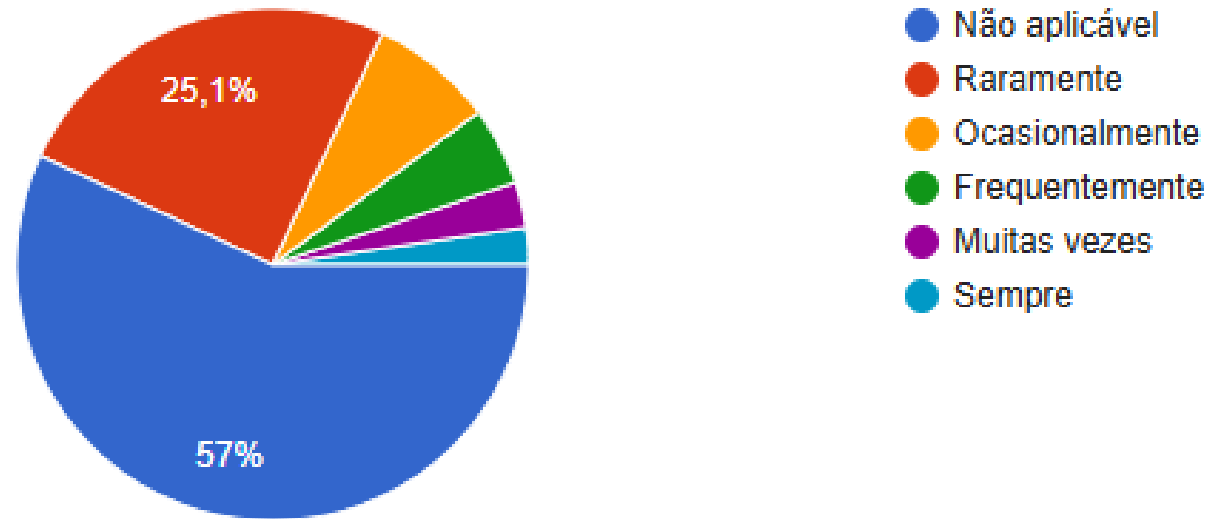


Interpretação:

Os sintomas indicados (depressividade, irritabilidade, nervosismo) quando offline são consistentes com sinais de **dependência digital**.

O valor mais preocupante é a elevada percentagem de “não resposta”, que pode estar a ocultar níveis de mal-estar emocional que os alunos não desejam admitir.

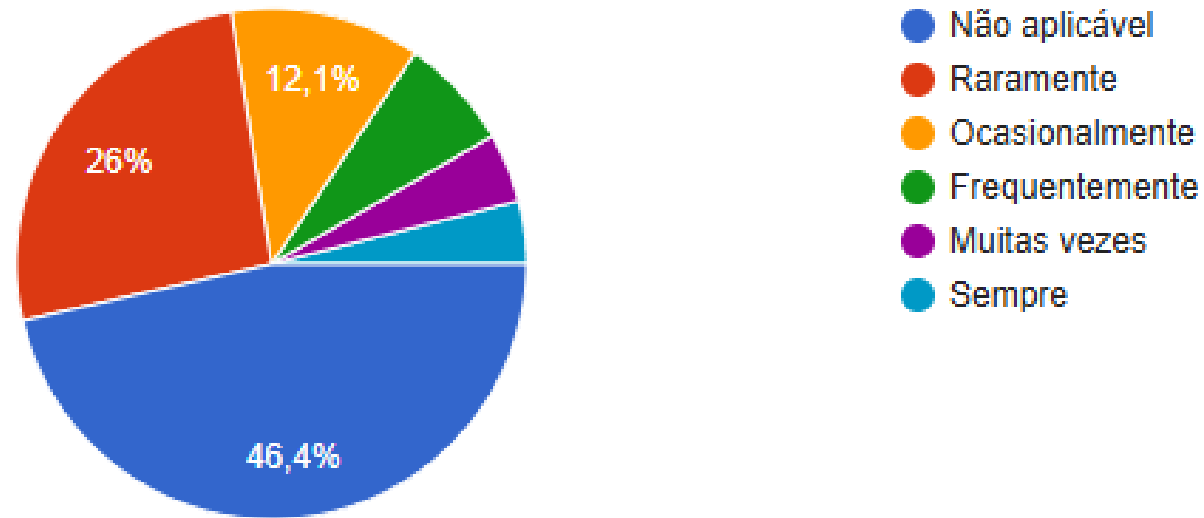
5. Tentas esconder a quantidade de tempo que estiveste online?



Interpretação:

Este comportamento está associado a **culpa, evitamento ou conflito com figuras de autoridade**, sendo um critério relevante em modelos de diagnóstico de dependência digital.

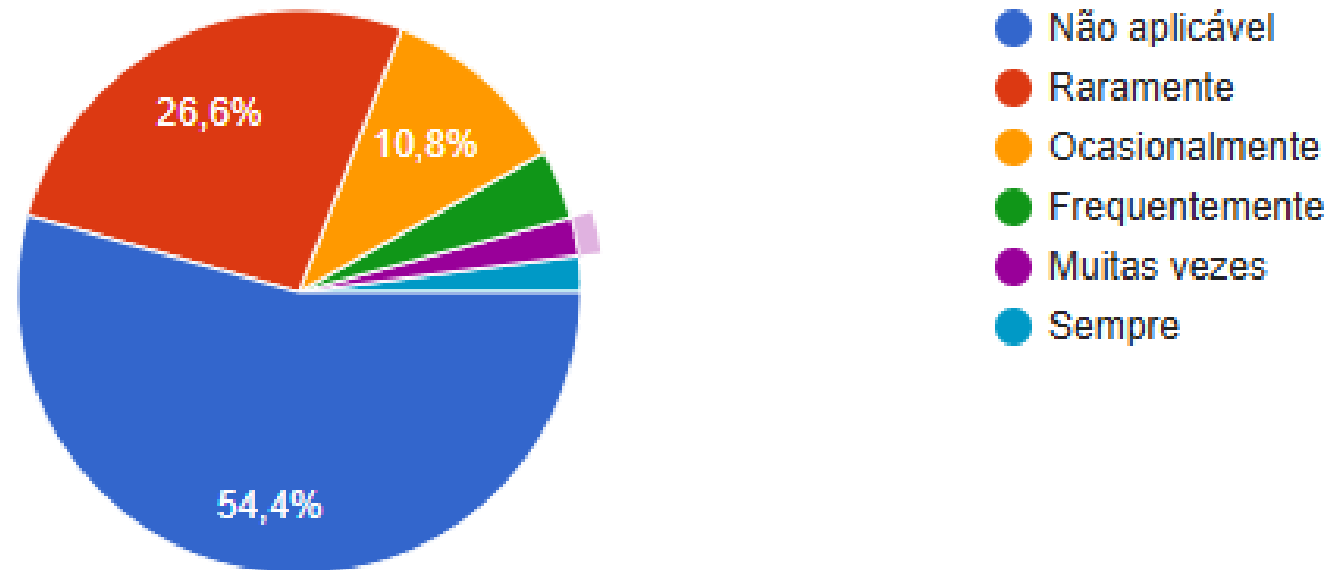
6. Explodes, gritas ou ficas irritado/a se alguém te incomoda enquanto estás online?



Interpretação:

Cerca de 14% admitem esconder o tempo online com alguma frequência. Este comportamento está associado a **culpa, evitamento ou conflito com figuras de autoridade**, sendo um critério relevante em modelos de diagnóstico de dependência digital.

7. Sentes-te preocupado/a com a Internet quando estás desconectado/a ou fantasias estar online?



Interpretação:

A irritabilidade perante interrupções durante o uso digital é um marcador típico de **desregulação emocional**, indicador importante de possível risco psicopatológico.

CONCLUSÕES PRINCIPAIS:

- ▶ **Existe um grupo significativo de alunos (cerca de 20–25%) com indicadores consistentes de risco digital**, incluindo perda de controlo, impacto académico, irritabilidade e uso compensatório.
- ▶ **O elevado número de não respostas (entre 40% e 55% em várias questões)** é, por si só, um dado crítico: sugere desconforto, falta de consciência, medo de julgamento ou ausência de literacia emocional para reconhecer comportamentos de risco.
- ▶ **O online ocupa um papel central na regulação emocional de muitos alunos**, com sinais que merecem monitorização continuada.
- ▶ Os resultados indicam **necessidade de estratégias de prevenção e intervenção precoce**, particularmente no 7.º ao 10.º ano, faixa etária mais vulnerável a comportamentos compulsivos e à oscilação emocional típica da adolescência.