

# Vício nas novas tecnologias

## Pode tornar-se uma perturbação mental?

*Nos meios de transporte, durante as refeições, nas salas de aula ou em qualquer espaço público, encontramos pessoas que são incapazes de largar o telemóvel ou o tablet por um instante. Será que corremos o risco de ficar viciados nas novas tecnologias?*

Texto **Dra. Isa Silvestre** MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA  
DOUTORANDA EM NEUROCIÊNCIAS  
PSICÓLOGA NA CLÍNICA SÃO JOÃO DE DEUS

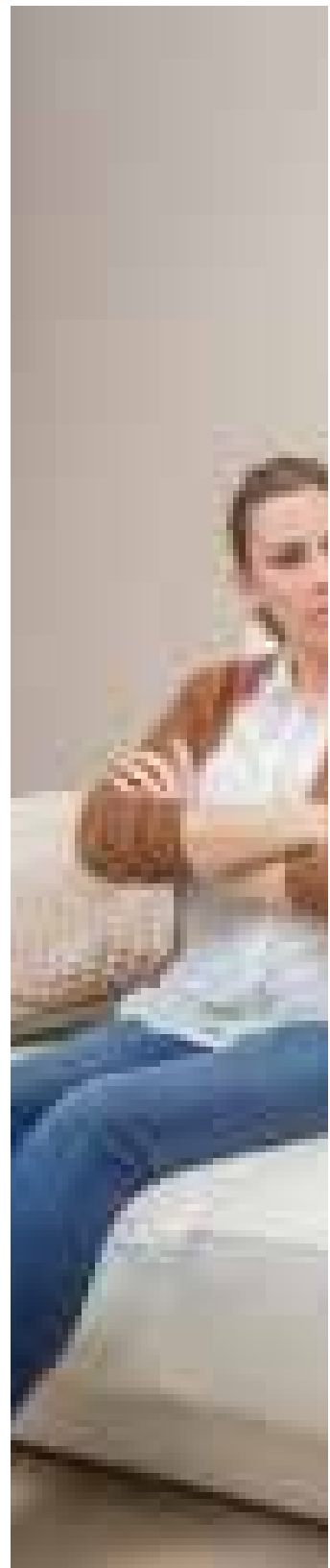
**A**tualmente, assistimos ao surgir de uma *ecrã cultura* caracterizada por adolescentes e jovens adultos que utilizam as novas tecnologias, a internet, os smartphones, os tablets e os computadores, como meios primordiais de interação social e de trabalho.

Todos nós reconhecemos as inúmeras vantagens da internet, mas é impossível não ver mais além. É verdade que nos permite comunicar com outras pessoas, independentemente da distância geográfica, fazer pesquisas para trabalhos ou sobre qualquer tipo de informação que nos interesse, ouvir música, ver filmes ou até jogar com pessoas que estão noutra continente. Por tudo isso e muito mais, é inegável que as novas tecnologias, assim como a internet, apresentam inúmeras vantagens. Contudo, a utilização da internet implica desvantagens que não podem ser ignoradas. O roubo de informações pessoais, os vírus que danificam informação e equipamentos, assim como o acesso a conteúdos ilegais, são apenas uma franja das des-

vantagens. Por outro lado, aquilo que começou por ser uma ferramenta de trabalho e de estudo, mas também uma forma de os mais introvertidos conseguirem expor-se mais e conhecer novas pessoas, por vezes, agrava o problema. Isso acontece, por um lado, porque “escudados” pelo ecrã do telemóvel ou do computador, acreditam que podem fazer tudo e sentem-se realizados com esse “poder” adquirido. Por outro lado, há um afastamento óbvio da realidade e das pessoas reais. Quantas vezes já viu ou passou pela situação até, de estar com um grupo de pessoas e cada uma estar com o telemóvel na mão a “navegar” na internet?

### *O lado negro da internet*

Os casos de pessoas que se tornam antissociais e que evidenciam sinais de agressividade, com tendências narcisistas, propensão a sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios psicológicos, mas também com uma maior vulnerabilidade a futuros problemas de saúde (física e mental), são cada vez mais comuns e a sua relação com a de-







internet. Sempre que publicamos fotografias e vídeos, contribuímos para criar uma identidade digital que reflete a forma como nos apresentamos aos outros (apresentação) e aquilo que os outros pensam sobre nós (reputação). Mas será que estas crianças e adolescentes têm consciência das implicações (boas e más) que esse rasto pode significar? Aliás, será que os próprios adultos têm noção dessas implicações? Atendendo às centenas de casos que vêm a público, arrisco dizer que não... Estamos a falar da pegada digital que diz respeito a tudo o que está na internet a nosso respeito, desde o nosso perfil numa rede social, à informação publicada em fóruns, blogues e outros sítios de internet. E convém que tenhamos em conta que ela não depende apenas do que nós publicamos, mas também do que os outros publicam sobre nós.

### *Geração virtual*

A influência das redes sociais na construção de amizades é inegável. As crianças e os jovens não dispõem, muitas vezes, dos espaços e do tempo fora de casa que os seus pais tinham. Por outro lado, os pais manifestam muitas vezes o receio de deixar os filhos a conviver fora de casa. Em resultado disso, as redes sociais e os chats são, muitas vezes, um local de convívio para as crianças e adolescentes, permitindo-lhes conviver regularmente com os amigos, fazer novas amizades e partilhar ideias e sentimentos. Isto, não só acarreta vários riscos relacionados com o carácter das pessoas com quem falamos e sobre as quais

não sabemos mais do que o que está escrito no seu perfil, como leva a que muitas pessoas substituam as amizades “reais” e os encontros físicos por um realidade virtual e que decorrem entre computadores, tablets e telemóveis.

A verdade é que nos dias que correm vivemos, quase permanentemente, ligados à internet. Por motivos profissionais ou sociais, estamos sempre ligados através dos computadores e dos dispositivos móveis, e nunca ficamos offline, sendo frequentemente chamados a essa “realidade paralela” devido aos sinais sonoros com os alertas para as atualizações no email ou nas redes sociais.

### *Quando a internet é um vício*

Um estudo do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) mostra que quase 3/4 da população entre os 14 e os 25 anos, apresenta sinais de dependência do mundo digital. Perante situações extremas e/ou de patologia, o vício da internet pode implicar isolamento, comportamentos violentos e obrigar a tratamento.

No caso específico das minhas consultas, o pedido de ajuda vem habitualmente dos pais dos adolescentes e de estudantes universitários que abandonam os estudos para se fecharem num quarto a falar com “os amigos virtuais” e a jogar no computador horas sem fim. As amizades de infância ou as mais recentes, a família, o sono, a higiene pessoal, a escola e o trabalho, são postos de lado em detrimento dos contactos online. Basicamente, colocam em causa o bem-estar físico e mental.



## Um estudo do ISPA mostra que quase 3/4 da população entre os 14 e os 25 anos, apresenta sinais de dependência do mundo digital

Na prática, o que observamos são adolescentes e jovens que apresentam mudanças de comportamento, situações de agressividade e/ou violência inexplicáveis face ao insucesso num jogo online ou à proibição de continuar a usar a internet. As verbalizações “Chego a desligar o quadro da luz”, “Não tem interesse por nada”, “Já não fazemos uma refeição com ele há muito tempo”, “Está sempre fechado no quarto” e “Dorme 3 a 4 horas por noite”, são constantes nos pais que procuram, no acompanhamento psicoterapêutico, um caminho e uma solução para os problemas que estão a ter com os filhos.

De acordo com os investigadores, um jovem viciado no mundo online tem determinadas características-tipo: atribui demasiada importância ao computador e aos dispositivos móveis, manifesta sintomas de tolerância face ao uso, assim como sintomas de abstinência face ao não uso (como irritabilidade, dores de cabeça, agitação e, por vezes, agressividade), e, em casos mais extremos, tem recaídas face sucessivas tentativas para parar. Outras investigações permitiram saber mais sobre o perfil dos jovens dependentes da realidade virtual: são, maioritariamente, do sexo masculino, não têm relacionamentos amorosos e frequentam o ensino secundário.

Muitas das investigações já realizadas concluíram também que a maioria dos jovens dependentes do mundo online sofrem, igualmente, de sintomas de isolamento e, muitas vezes, de depressão.

Todavia, esta dependência está associada ao iso-

lamento social, mas não está associada ao isolamento emocional. Estes jovens isolam-se porque encontram nas conversas e nos jogos online uma alternativa ou um escape. Esta é, portanto, uma dependência que traz benefícios aos utilizadores.

### Como lidar com esta dependência

Nas consultas percebo que nos jovens que usam excessivamente a internet é comum estarem presentes os sintomas de depressão e de isolamento social. Assim, o uso excessivo da internet nem sempre é a causa, mas sim a consequência. Por exemplo: um adolescente que está triste devido a um acontecimento familiar ou escolar, encontra nas novas tecnologias um refúgio, ainda que do ponto de vista psicológico não seja saudável.

A maioria dos pais que responde ao uso excessivo do computador pelos filhos retirando o computador ou limitando fortemente o acesso a ele. Mas esta solução está longe de ser a mais eficaz. Se retiramos o computador, o jovem fica perdido e no vazio. Primeiro, devemos ajudá-lo a encontrar outras atividades que goste de fazer para, posteriormente, começarmos a diminuir o tempo que passa na internet.

A Associação Americana de Psiquiatria está a considerar incluir a “perturbação de uso da Internet” devido ao uso excessivo das novas tecnologias, no Manual de Diagnóstico das Doenças Mentais (DSM).

As únicas dependências comportamentais incluídas no DSM são o “jogo patológico” e a “perturbação de jogo na Internet”. O problema do uso excessivo da internet está em estudo para se perceber se essa utilização excessiva preenche ou não os critérios para ser considerado uma perturbação psiquiátrica.

Contudo, nem todos os comportamentos excessivos devem ser entendidos como patológicos.

A diferença entre o que será normal e o patológico deve ser avaliada em função da utilização que é feita da tecnologia.

Quando a pessoa deixa que o uso da internet prejudique a vida profissional, o sono, a alimentação e a relações com os outros, tal como acontece com a dependência do jogo, estamos perante uma situação muito preocupante e patológica.

Perante os casos extremos de dependência, é crucial que haja um diagnóstico precoce e uma tentativa de reeducação e de readaptação às atividades diárias (sono, higiene, escola ou trabalho, vida familiar e social), nomeadamente, através de acompanhamento psicológico ou de psicoterapia.

Fica, então, o desafio para todos os pais e educadores de crianças, adolescentes e jovens adultos que usam a internet e as redes sociais: devem manter-se informados para que possam proteger e orientar os filhos perante eventuais problemas. Devem também privilegiar a comunicação, conversando com os filhos sobre as regras de uso da internet em casa e optar por estabelecer um limite de horas diárias/semanais de utilização, restringir o acesso a alguns sítios de internet e incentivar o convívio com os amigos “reais”. ●