

etc.

Internet

O lado negro da força

Adição Há quem passe 18 horas por dia frente ao ecrã

Carina Fonseca
cultura@jn.pt

● São cada vez mais os jovens com adição ao ecrã ou à Internet que chegam até Pedro Hubert, psicólogo especializado em dependências comportamentais. Podem ir tratar um problema ligado ao jogo – vertente por que Hubert é mais conhecido: metade dos seus pacientes são pessoas que jogam online de forma patológica –, mas também passam horas a fio nas redes sociais ou a descarregar séries televisivas que deveriam num fim de semana. “Muitos estão 16 a 18 horas por dia ligados ao ecrã, seja telemóvel, computador de casa ou portátil”, conta o especialista ao

JN. Rareiam os estudos sobre esta temática, em Portugal, mas pela sua experiência clínica têm, essencialmente, entre 16 e 30 anos.

Pedro Hubert começa por esclarecer que as pessoas são adictas, não à Internet, mas aos conteúdos que proporciona, sejam jogos, pornografia, redes sociais ou compras. Esta dependência engloba o “online gambling” (jogos a dinheiro em casinos virtuais, por exemplo) e o “gaming” (videojogos e jogos online sem ser a dinheiro), que por si só constituem adição ao jogo. Sinais de alerta são a troca de prioridades (em vez de trabalhar, está na net), perda de controlo (diz que vai navegar uma hora e fica bem mais) ou síndrome de abstinência (se não consegue ligar-se, fica irritada, “quase a rressacar”).

É um problema crescente a nível global, segundo Hubert. Há programas e centros especializados no tratamento desta adição nos Estados Unidos, no Brasil e em alguns

Pedro Hubert, psicólogo, nota que são os jovens com idades entre 16 e 30 anos os mais afetados

países europeus. Cá ainda não. Quando um paciente carece de internamento, encaminha-o para centros que tratam outras dependências. Durante três meses, em média, está “offline” e acede a terapias individuais ou de grupo. O psicólogo ressalva que “hoje não se viver sem Internet”, a qual tem aspetos positivos; só é preciso ter uma relação saudável com ela.

João Curto, psiquiatra que preside à Associação Portuguesa de Adictologia, também vê o lado claro da net, e diz que “no mundo científico não há concordância” sobre se o uso abusivo da mesma é “uma verdadeira dependência”. Entende que há quem precise de ajuda, mas no campo do jogo online. ●



Troca de prioridades, perda de controlo e síndrome de abstinência: sinais de alerta



Óbito
Francisco Nicholson
Autor de “Vila Faia”
morreu
aos 77 anos

Página 34

Pessoas
Maria João Bastos
Atriz chora
nas redes sociais morte
de cadela de estimação

Página 37



Em Aljezur
há licença
para
desligar

ALOJAMENTO Na Offline House, casa de hóspedes aberta há menos de um mês em Vale da Telha, Aljezur, junto à praia da Arrifana, não se olha para ecrãs de telemóvel ou computador. Interage-se, sim, mas em pessoa. Pratica-se surf, ioga, toca-se um instrumento. O que se propõe ali é um “detox digital” – não forçado. Os hóspedes deixam os “gadgets” com ligação à Internet num móvel-café localizado na receção e ficam com a chave. Só que raramente a usam, e se o fazem tendem a pedir licença, conta ao JN, divertida, Rita Gomes, psicóloga clínica que, com Bárbara Miranda, arquiteta, está por detrás da Offline House é o primeiro projeto da marca. Haverá outros, na mesma linha.