



cib

25% em risco

Um quarto dos inquiridos faz uso excessivo Internet e revelou sinais de dependência, como alterações de humor, do sono e na alimentação. Sofre ainda quebras de rendimento profissional ou escolar

Mais de metade dos portugueses usa o computador diariamente e 98% têm telemóvel. Sete em cada 10 revelam que a vida profissional ou académica depende muito das novas tecnologias. Na verdade, são ferramentas de trabalho úteis e imprescindíveis para quase todos. Mas um em cada quatro confessa que a vida privada também está sobremaneira dependente do computador, do *tablet* ou do telemóvel. Até certo ponto, a Internet e as redes sociais são interessantes e lúdicas. Contudo, alguns utilizadores caem nos excessos e acabam por ficar presos nas suas malhas: um em cada quatro revelou sinais de dependência, tal como Manuel e Mariana. Estes estudantes, de 16 e 17 anos, seguiram tratamentos, por viverem em função da Net e das redes sociais. Manuel passava todo o dia à espera de que os amigos estivessem online ou respondessem a sms. Tinha todo o tipo de aplicações, incluindo Messenger, Viber, WhatsApp, Twitter, Facebook e Skype. Chegava a acordar de noite para ver se tinha notificações, sms ou "likes". A mãe decidiu cortar no carregamento do telemóvel e começaram as discussões, os pequenos roubos... a ansiedade era insuportável. Nessa altura, a mãe

ernautas

de adição

resolveu pedir ajuda. Mariana passou por um processo idêntico. Estava online 24 horas por dia, sempre em contacto no Facebook, inclusive nas aulas. Passava as férias entre quatro paredes e nunca saía sem se certificar de que, no destino, havia *wireless* (ligação à Net sem fios). “A quantidade de gostos, partilhas, publicações e pedidos de amizade eram a minha prioridade. Saltava refeições, deitava-me tarde, estava constantemente a controlar a vida dos outros, a contar os ‘likes’ e a comparar com os das minhas

>

Quase metade dos jovens entre os 18 e os 25 anos revela sinais de dependência

2166 Portugueses confessam

Enviámos um questionário em março e abril de 2014 para uma amostra representativa da população entre os 18 e os 64 anos com o objetivo de conhecer os hábitos de uso das novas tecnologias e o seu impacto na qualidade de vida. Usámos escalas cientificamente validadas para detetar usos problemáticos e sinais de dependência da Internet no geral, redes sociais e telemóvel. Inquirimos também uma amostra de associados. O mesmo inquérito foi realizado por associações de consumidores de Espanha, Itália, Bélgica e Brasil. No total, obtivemos 8982 repostas válidas, 2166 em Portugal.

Sinais de dependência

Os hábitos e pensamentos reveladores de risco mais frequentes entre os inquiridos.



Internet

Fico online mais tempo do que o previsto **33%**

Consulto o e-mail antes de fazer qualquer outra tarefa **29%**

A minha vida sem Internet seria vazia **10%**

Deixo de fazer tarefas domésticas para ficar na Net **10%**

Dou por mim a pensar “só mais uns minutos online” **7%**



Facebook

Sinto uma necessidade cada vez maior de usar o Facebook **14%**

Passo muito tempo a pensar no Facebook **11%**

Tento reduzir o tempo no Facebook, mas sem sucesso **9%**

Fico agitado ou perturbado quando não tenho acesso **8%**

Uso o Facebook para esquecer problemas pessoais **8%**



Telemóvel

Está sempre ligado e levo-o comigo para todo o lado **71%**

Emocionalmente, seria muito difícil deixar de o usar **23%**

Uso-o mesmo em situações que podem ser perigosas **23%**

Antes, pensava não ser normal usá-lo tanto tempo como o faço hoje **19%**

Já dei pouca atenção a pessoas por estar a usar **15%**

Prevenir com "amor firme"

Muitas vezes, as dependências surgem por falta de regras e de limites. O tratamento visa restabelecer equilíbrios, reestruturar pensamentos e redefinir prioridades e sentimentos, defende Pedro Hubert. Para este psicólogo especializado na área da adição sem substâncias, os pais têm de atuar pelo exemplo.

O que define a dependência das novas tecnologia?

É uma adição sem substância, de comportamentos. O diagnóstico é feito com base num conjunto de critérios. Além do tempo passado na Internet, nas redes sociais, nos videojogos ou jogos a dinheiro, etc., surgem sintomas de abstinência, como irritabilidade e agressividade quando o acesso é vedado, e de intolerância: o utilizador precisa de passar cada vez mais tempo online. Verifica-se também uma troca de prioridades — a família, os amigos, os estudos, o desporto e a música são trocados pela Internet — e uma perda de controlo, com falta de sono, má alimentação e baixa produtividade no trabalho ou na escola. Estudos evidenciaram já problemas de ansiedade e de coração, como taquicardia e hipertensão, assim como noutras funções afetadas pelo stresse, como a capacidade de concentração e da tomada de decisão.

É uma situação frequente?

A adição à Internet e aos *smartphones* é cada vez mais frequente e vai aumentar significativamente no futuro. As novas tecnologias são veículos de emoções fortíssimos, sempre disponíveis, cómodos, baratos e diversificados. Vemos jovens entre 16 e 20 anos que passam 12, 14 ou 16 horas por dia fechados no quarto ao computador e que multiplicam as utilizações em simultâneo da Internet: enquanto jogam, veem e comentam os jogos de outros, seguem séries televisivas, participam em *chats* e fóruns de discussão. Os utilizadores problemáticos demonstram uma ansiedade social muito forte, uma timidez patológica, evitam o contacto



Pedro Hubert
Psicólogo
especializado na
área da adição
sem substância

cara a cara, são muito instáveis e têm uma grande tendência para a depressão. Não lidam bem com a frustração, não têm espírito de sacrifício, manifestam uma ideia incorreta da realidade, perdem a noção de que têm de estudar ou trabalhar.

Quem procura ajuda?

Na maioria dos casos, o pedido vem dos pais. É depois necessário motivar o jovem para a terapia, que deverá ser seguida com a participação da família, já que, muitas vezes, os problemas surgem por falta de regras e limites. A terapia poderá levar três a seis meses e visa equilibrar os limites, a abstinência, os padrões de pensamento, de comportamento e a gestão dos sentimentos. É importante trabalhar a concentração, focar outros interesses e prevenir recaídas, gerindo o uso das novas tecnologias, com limites. Hoje, é impensável não usar o PC, o telemóvel e a Internet. A abordagem cognitiva comportamental é o modelo mais eficaz para corrigir este tipo de dependências.

Como evitar esta adição?

É importante que os pais eduquem os filhos com "amor firme". Tem de haver democracia, mas com autoridade e firmeza. O PC não deve ser instalado no quarto. É necessário criar horários e limites de utilização, instalar bloqueadores para sites de adultos, explicar os perigos de certos conteúdos e o que fazer face aos mesmos. É importante jogar com os filhos para gerir o entusiasmo excessivo. A prevenção começa nos próprios pais, que devem dar o exemplo e evitar estar sempre ao telemóvel, nas redes sociais e na Internet.

Mais informação

Dependência de droga, álcool ou jogo: descubra dados interessantes no sítio do Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (www.sicad.pt). Encontra ainda orientações sobre tratamentos.

>

amigas. Cheguei a criar falsas expectativas a meu respeito, mentindo sobre a idade, altura, aparência, profissão... até me perder completamente. Já não sabia quem era, nem o que tinha contado. Fui várias vezes descoberta e as pessoas acabaram por se afastar. Na vida real, o corpo estava lá, mas a cabeça estava online 24 horas sobre 24.”

Cada vez mais jovens

A dependência das novas tecnologias é uma adição sem substância, de comportamentos e hábitos. Segundo Rita Morais, psicóloga clínica do centro Villa Ramadas, onde Manuel e Mariana foram seguidos, “é um problema que se tem acentuado sobretudo nos últimos cinco anos, em públicos cada vez mais jovens, especialmente devido à panóplia de redes sociais e aplicações gratuitas. Atinge sobretudo jovens entre os 16 e os 30 anos, maioritariamente estudantes de diferentes estatutos socioculturais. Tal como noutras dependências, aparentam ter a autoestima fragilizada, alterações de humor, uma autoperceção negativa e, na maioria, apresentam uma necessidade extrema de aprovação social.”

No jogo online, o perfil também tem evoluído, revela Pedro Hubert, coordenador do Instituto de Apoio ao Jogador (IAJ) e psicólogo nesta área: “Há uns 10 ou 12 anos, recebia sobretudo pacientes com adição a jogos a dinheiro, em casinos, por exemplo. Eram pessoas com mais de 50 anos e uma situação financeira confortável. Mas, desde há cinco anos, com o acesso às novas tecnologias e ao jogo online, há cada vez mais jovens a partir dos 16/18 anos, universitários, com problemas de adição. Alguns procuram ajuda por rotura financeira. Chegam a acumular dívidas significativas de 30 ou 40 mil euros, graças ao acesso fácil ao crédito.”

O nosso estudo revela que os homens até aos 34 anos sofrem mais deste mal do século. Geralmente, são utilizadores intensivos das redes sociais, como o Facebook, de pornografia e jogos ou apostas online. Um quarto dos inquiridos

admite estar ligado mais de seis horas por dia e usar o telemóvel mais de quatro horas. Este tempo de utilização revela algum risco, mas o uso intensivo, por si, não significa que existe um problema de dependência. Muitos não têm alternativa, por motivos profissionais. É preciso que o uso intensivo gere problemas e comportamentos desviantes.

Centenas de amigos virtuais

Na dependência sem substâncias, a abstinência, quando o utilizador é impedido de aceder ao computador ou ao telemóvel, gera situações de ansiedade e irritabilidade, como os reportados por Manuel e Mariana. Sentiam alívio e conforto emocional quando estavam online, mas ficavam desesperados quando não havia *Wi-fi*. Manuel assume ter sentido raiva, pelo menos, durante o primeiro mês de tratamento. “Quando entrei, não acreditava em nada nem em ninguém, estava derrotado, com raiva da minha mãe e do mundo em geral.” Com o agravar da situação, o utilizador tende a isolar-se cada vez mais e a mostrar sinais de tristeza, alterações dos padrões alimentares e de sono, agressividade, esgotamento e depressão. Os “viciados” nas novas tecnologias

Sinais de alarme

Adição às tecnologias 5% dos inquiridos procuraram ajuda por não conseguirem desligar-se do computador, da Net ou do telemóvel. Revelam sofrer de problemas de sono, irritabilidade, baixa produtividade, isolamento, ansiedade e depressão.

Perfil de risco Os jovens até aos 34 anos, do sexo masculino, usam as tecnologias de forma mais intensiva e apresentam mais sinais de dependência. O risco triplica no caso dos utilizadores das redes sociais e é duas vezes e meia superior nos que costumam jogar ou fazer apostas online.

Agarrados à tecnologia



Período mínimo semanal dedicado à tecnologia por um quarto dos inquiridos

trocam a vida real, o convívio, os desportos, os momentos de lazer e as relações cara a cara pelo mundo virtual. O computador, a Internet e o *smartphone* passam a ser o principal (ou o único) centro de interesse: 10% referem que a vida pessoal seria vazia e tristonha sem o acesso à Internet e quase um quarto admite que seria emocionalmente muito difícil deixar de usar o telemóvel. Verifica-se, regra geral, uma quebra no rendimento profissional ou académico. Manuel conta-nos que passava o tempo a ver se o telemóvel estava carregado, a pesquisar e a descarregar novas aplicações. Na vida virtual, era uma pessoa com muitos “likes”; na vida real, era tímido, escondia-se dos outros. Sentia-se sozinho e derrotado.

Combater a baixa autoestima e desinteresse pela vida

A adição à Internet é, muitas vezes, um prolongamento de dependências na vida real, de uma tendência para comportamentos obsessivos e compulsivos em relação a jogos de aposta e a compras compulsivas. “Nestes casos, como no cibersexo

>



PRÁTICA DE DESPORTO

Foi o escape mais usado por 5% de inquiridos para fugir ao “vício”.

> e na prostituição com *webcams*, estamos perante um prolongamento de um comportamento compulsivo que existe na vida real”, relata Pedro Hubert. A Internet agrava os problemas de adição ao jogo, pela facilidade de acesso e anonimato. “Surtem agora jogadores mistos, que, às 3 horas da manhã, quando os casinos fecham, continuam a jogar online pela noite dentro”, explica o psicólogo. Noutros casos, o uso abusivo das novas tecnologias acaba por ser um escape para pessoas mais tímidas, como Manuel, que conseguem relacionar-se melhor no mundo virtual.

Metade dos inquiridos revelou já ter acedido a pornografia na Net

Estudos revelam que a necessidade de estar permanentemente online surge, muitas vezes, associada a problemas familiares, na escola, no trabalho e também com uma baixa autoestima. O nosso inquérito confirma existirem traços de personalidade comuns entre os utilizadores problemáticos das novas tecnologias: as respostas denunciam pessoas instáveis, introvertidas e sem grande consciência dos seus atos.

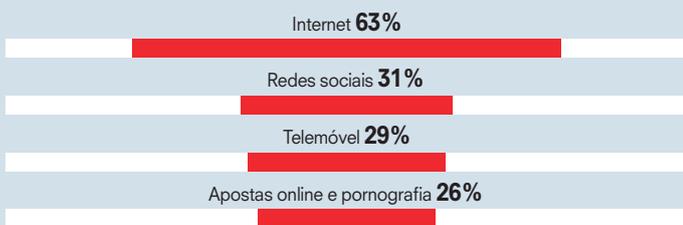
Desporto combate vícios

Cerca de 5% dos inquiridos confessam já ter tomado uma atitude para resolver problemas causados pelas novas tecnologias. Geralmente, a solução passa pela adaptação do estilo de vida ou pela prática de exercício físico. Noutros casos, foram necessários psicofármacos ou psicoterapia. A eficácia do tratamento depende sobretudo da força de vontade dos visados, como noutros vícios. A grande diferença, por exemplo, face às drogas, é a impossibilidade de manter a abstinência: hoje em dia, é muito difícil estar completamente “desligado”. É necessário (re)aprender a usar estas ferramentas, sem cair em excesso, e (re)encontrar o gosto pelos relacionamentos e atividades do mundo real. Segundo Rita Morais, “o tratamento visa promover a autonomia e a responsabilidade individual.” Manuel reconhece utilidade ao processo: “Voltei a olhar para mim com todos os meus defeitos e qualidades. Ajudaram-me a fortalecer a autoestima. Hoje, aceito a realidade e encaro-me como sou, não como pensava que os outros gostavam que fosse. Sinto-me com mais coragem para conhecer pessoas.” Mariana, antes de fazer a terapia, sentia-se sozinha, muito carente de afetos e desmotivada. “Hoje sinto-me mais livre, mais tranquila. Estabeleci um horário para estar online — no máximo, uma hora por dia — para conseguir estar em família, viver em comunidade e dar de mim, já que tantas vezes me deram e eu recusei. Enfrento o medo de estar sozinha, sem ter de mentir ou compensar vazios com ilusões.”

Mazelas da utilização excessiva

Uma fatia significativa dos utilizadores intensivos da Net e do telemóvel aparenta não se sentir bem com a vida.

Sintomas de ansiedade e depressão



Infelicidade



Insatisfação com a vida

