

Quase três quartos dos jovens têm sinais de dependência da Internet

Investigação do Instituto Superior de Psicologia Aplicada mostra que 13% dos casos são graves, podendo implicar isolamento e comportamentos violentos

Estudo
Samuel Silva

Este é o retrato de uma geração que vive ligada quase em permanência. Através dos computadores ou dos dispositivos móveis, os jovens e adolescentes nacionais passam muito do seu tempo na Internet. Um tempo excessivo em muitos casos. Um estudo do ISPA mostra que quase três quartos da população até aos 25 anos apresenta sinais de dependência do mundo digital. Em casos mais extremos, o vício do *online* pode implicar isolamento, comportamentos violentos e obrigar a tratamento.

“Percebemos que a dependência da Internet é generalizada”, sintetiza a investigadora da Unidade de Intervenção em Psicologia do ISPA Instituto Universitário, Ivone Patrão, coordenadora deste estudo. Nos últimos dois anos, este trabalho passou por três fases de aplicação de questionários junto de jovens e adolescentes dos 14 aos 25 anos, envolvendo quase 900 inquiridos. Esta é, portanto, uma imagem com grande angular do que está a acontecer em muitas casas.

Os exemplos recolhidos pelo PÚBLICO corroboram os resultados da investigação. Quase todos os casos partilham também o pedido para que seja mantida a reserva da identidade dos jovens envolvidos. As histórias repetem-se, porém, e soam familiares aos pais. Alguns adolescentes deixam para trás um percurso académico de bom nível para se fecharem no quarto a jogar computador dia e noite. Há amizades de infância que são postas de lado em detrimento do contacto *online*. O isolamento em relação à família, as mudanças de comportamento, os casos de violência inexplicável face ao insucesso num jogo digital ou à proibição de continuar ligado, são outros comportamentos comuns.

Os investigadores do ISPA também elencam alguns componentes-chave para identificar os casos de dependência da Internet numa espécie de retrato-tipo do jovem viciado no mundo *online*: grau ele-

vado de importância conferido ao computador ou aos dispositivos móveis; sintomas de tolerância face ao uso; sintomas de abstinência face ao não-uso (como irritabilidade, dores de cabeça, agitação e por vezes agressividade) e, em casos mais extremos, recaída face às tentativas sucessivas para parar.

Os números a que chegou a equipa de Ivone Patrão no ISPA dão uma outra camada de leitura desta realidade. Há quase três quartos (73,3%) dos jovens que apresentam sintomas de viciação na Internet. Destes, 13% apresentam níveis severos de dependência, que se manifestam através dos comportamentos mais extremos descritos pelos pais e elencados pelos investigadores. Os próprios jovens parecem ter noção disto, uma vez que mais de metade (52,1%) dos inquiridos se percepcionam como “dependentes da Internet”.

Majoria está no secundário

Os investigadores do ISPA chegaram também a outro retrato-tipo: os jovens dependentes são sobretudo do sexo masculino, não têm relacionamento amoroso e frequentam o ensino secundário. Este foi um dos primeiros resultados a que a equipa da Unidade de Intervenção em Psicologia chegou, em 2012, quando aplicou um primeiro questionário – desenvolvido pela Nottingham Trent University, que é parceira deste trabalho –, de modo a validá-lo para a realidade portuguesa. As conclusões iniciais motivaram a continuação da investigação nas duas fases seguintes, que agora são divulgadas publicamente.

Outros estudos recentes confirmam os sinais de uma geração cada vez mais dependente da tecnologia, levando mesmo a situações-limite em que “é posto em causa o bem-estar físico” dos jovens e adolescentes, conta a investigadora da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa Cristina Pinto, que liderou os projectos EU Kids Online e, mais recentemente, Net Children Go Mobile.

Neste último trabalho, cujos resultados nacionais serão discutidos numa conferência no final do mês (ver



“Na prática clínica, estamos a perceber que a dependência não é causa mas consequência”

Rosário Carmona
psicóloga no Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil de Cascais

texto nestas páginas), 6% dos jovens admitem ter ficado “sem comer ou sem dormir por causa da Internet”, por exemplo. “Há uma pressão para estarem sempre ligados”, avalia esta especialista. Na sua investigação, recolheu exemplos que atestam esta situação, como a de um menino de 12 anos que contava, por entre risos, que no *smartphone* e no *tablet* nunca se fica *offline*, por causa dos sinais sonoros com os alertas para as actualizações no *email* ou nas redes sociais. O rapaz dava também conta da forma como os amigos ficavam zangados se ele não respondesse ra-

pidamente a alguma mensagem, por exemplo, mesmo no horário em que devia estar a dormir.

“Os jovens estão a usar demasiado as tecnologias. Quase minuto a minuto”, confirma Rosário Carmona, psicóloga, que tem tratado casos de dependência da Internet no Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil (Cadin), em Cascais. “Quando lhes pergunto se já foram ao *email* hoje, eles riem-se. Não foram ao *email*, porque não saíram do *email*”, ilustra.

Rosário Carmona tem lidado com os casos mais patológicos de depen-

Alguns adolescentes abandonam um percurso académico de bom nível para jogar no computador ou no telefone dia e noite

FILUPE ARRUDA

O desafio agora é móvel

A facilidade de acesso à Internet proporcionada pelos dispositivos móveis como *smartphones* ou *tablets* intensificou a pressão para “estar sempre ligado”. Dois terços dos adolescentes têm “grande necessidade” de verificar o telemóvel com regularidade e mais de metade já se sentiram aborrecidos por não poderem usar o aparelho por falta de bateria ou de rede.

Estas conclusões resultam do projecto Net Children Go Mobile, que em Portugal é coordenado pela Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa e que também aponta para uso excessivo das tecnologias por parte dos mais jovens.

O uso intensivo apresenta-se “mais intenso” entre os 13 e os 14 anos, aponta Cristina Pinto, que coordena este projecto. Entre estes, 31% demonstram uma ou outra forma de utilização excessiva do telemóvel ou *smartphone*. Este valor é inferior entre os colegas entre os 15 e os 16 anos: 19%.

O Net Children Go Mobile é uma continuação do projecto EU Kids Online, que tinha traçado um retrato da utilização da Internet pelos mais jovens na Europa. Desta feita, o foco é feito na forma como os adolescentes utilizam os telemóveis, *tablets* e outros dispositivos móveis. Os resultados nacionais serão discutidos na conferência *Crianças e meios digitais móveis em Portugal*, que se realiza a 28 e 29 de Novembro, em Lisboa.

A investigação aponta no mesmo sentido dos trabalhos do ISPA: existe uma geração que usa continuamente a Internet e isso começa a causar problemas. O trabalho da Universidade Nova de Lisboa mostra que 6% dos inquiridos já ficaram sem comer ou dormir por causa da Internet, enquanto 15% revelam ter passado menos tempo com amigos, família ou a realizar trabalhos escolares pelo mesmo motivo.

“Há uma tendência para estar ligado o tempo todo, uma tendência que os meios móveis vieram intensificar”, frisa Cristina Pinto. A tecnologia é cada vez mais individual e hoje 80% das crianças e jovens têm telemóvel ou *smartphone*, dispositivos que ocupam um lugar cada vez mais central nas suas vidas. O Net Children Go Mobile dá a esta realidade uma expressão numérica: 59% dos adolescentes sentem uma grande necessidade de verificar regularmente o telemóvel.

Em matéria de uso excessivo da Internet, os portugueses estão acima da média dos países avaliados neste estudo, contrariamente ao seu comportamento quando a análise se centra nos riscos associados à navegação *online*: contrariamente aos nórdicos ou aos europeus de Leste, os portugueses têm valores bastante baixos nos chamados comportamentos de risco (*sexting*, consumo de conteúdos sexuais ou *cyberbullying*).

Samuel Silva

“O uso excessivo da Internet está a suprir uma outra necessidade do jovem. Se lhe tiramos o computador, ele fica no vazio. É preciso fazê-lo ganhar o gosto por actividades alternativas, antes de diminuir o tempo *online*”, defende a psicóloga que, recentemente, fez um estágio num centro especializado no tratamento de casos de dependência em Seul. Na Coreia do Sul, o problema tomou tal dimensão que o Ministério da Educação já promove a identificação precoce de crianças e jovens em risco e a realização de programas de prevenção.

Intervenção de prevenção

Por cá ainda não existe nenhuma iniciativa do género. Esta é “uma área emergente”, classifica Ivone Patrão, do ISPA, em que “importa intervir do ponto de vista preventivo”. “Temos cada vez mais pessoas com acesso a computador e na experiência clínica percebo que cada vez mais os adolescentes estão entregues a si próprios no uso do computador. Há uma necessidade de educar os jovens para a forma como podem fazer um uso saudável destes dispositivos”, propõe a investigadora.

A dependência da Internet é considerada uma dependência comportamental, sem substância. “As consultas que existem destinam-se a dependências de substâncias, como o álcool e as drogas”, explica Ivone Patrão, alertando para as limitações destas terapêuticas.

O passo seguinte da investigação do ISPA passará, por isso, pelo desenvolvimento de formas de intervenção e terapêuticas para contrariar o vício do *online* nos jovens em Portugal. Noutros países, estão a ser dados passos na farmacologia, no sentido de desenvolver novas drogas que actuem sobre estes casos específicos.

Esta discussão foi alimentada pela nova edição do Manual de Diagnóstico das Doenças Mentais (DSM-V), lançada pela Associação Americana de Psiquiatria no ano passado, e que inclui um anexo em que é recomendado o estudo e a compreensão dos critérios de diagnósticos das dependências comportamentais como as dos jogos e da Internet.

Em Portugal, o Plano Nacional dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013-2020, aprovado na semana passada pelo Conselho de Ministros, prevê o alargamento da área de intervenção do SICAD às dependências sem substância como o jogo ou a Internet.

dência do mundo *online*, aqueles em que “a utilização da Internet se sobrepõe a outras dimensões da vida” e que estão sobretudo associados aos jogos *multiplayer*. “É um ciclo vicioso”, expõe. O jovem tem dificuldades em fazer amigos e por isso joga muito tempo. Torna-se cada vez melhor no jogo e prefere ficar em casa a jogar, em vez de sair para estar com amigos, a família ou mesmo ir à escola. “Todos procuramos aquelas situações em que somos mais competentes”, explica a psicóloga.

Uma das principais conclusões a que chegou a equipa do ISPA no

seu estudo sobre os usos da Internet foi a de que os jovens que apresentam sinais de dependência do mundo *online* têm também sintomas de isolamento e, por vezes, de depressão. Entre os inquiridos do estudo do ISPA que revelam sinais de dependência, quase um quarto (22,1%) apresenta elevados níveis de isolamento social. “Esta dependência está associada ao isolamento social, mas não está associada ao isolamento emocional”, adverte, porém, Ivone Patrão, coordenadora deste trabalho.

Estes são jovens isolados, mas

que encontram nas conversas e nos encontros *online* “um escape”. Esta é, portanto, uma dependência que “traz uma mais-valia”, ainda que do ponto de vista psicológico não seja saudável, expõe a mesma especialista. “O desafio da adolescência é sair do núcleo familiar e passar o foco para o mundo social. Na Internet, tudo isto é mais fácil”, acrescenta Rosário Carmona, da Cadin. Os jovens têm a sensação de satisfazer *online* as suas necessidades de contacto social. A psicóloga encontra também entre os dependentes do mundo virtual com quem costuma lidar sintomas

de isolamento ou depressão.

“Na prática clínica, estamos a perceber que a dependência não é causa, mas consequência”, diz. Quando um adolescente fica deprimido, por força de algum episódio escolar ou familiar, por exemplo, está a conseguir encontrar nas novas tecnologias um refúgio.

Por isso, a especialista não é apologista da solução mais comumente encontrada pelos pais para responder ao uso excessivo do computador pelos filhos e que é fruto de tensões familiares: retirar o computador ou limitar fortemente o acesso a ele.