

**CONTINUAÇÃO DA CAPA /** Fobia social e depressão são algumas das doenças que estão por trás do uso exagerado de aparelhos eletrônicos. Para especialistas, a tecnologia não é a vilã, apenas confere uma nova roupagem a condições preexistentes

# Quando a necessidade vira vício

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



O professor da UnB Fábio Iglesias: "Não se deve atribuir à tecnologia a causa dos transtornos"

Quem nunca levou o celular para a cama — com aquela desculpa de que ele vai servir como despertador — e, antes de dormir, deu uma conferida no Facebook ou no Instagram para ver quem curtiu as fotos ou os posts? O que seria uma visualização rápida, acaba por tomar horas do tempo que serviria para o descanso. Essa situação, além de outros problemas gerados pelo uso excessivo da tecnologia, tem se tornado cada vez mais comum, principalmente entre os jovens.

É o caso do estudante de ciências da computação Daniel Garcia, que trabalha como estagiário em um site da Universidade de Brasília (UnB). Ele utiliza o computador durante o expediente, para estudar e também se divertir. "Chego a passar 10 horas diárias em frente ao PC", conta. No entanto, a atitude tem gerado problemas. "Costumo ficar acordado até as 3h, e devo levantar por volta das 7h. Mesmo quando desligo o desktop, as atividades que realizei permanecem na minha mente. Penso nos códigos de programação que estava fazendo e demoro a me 'desligar'."

Para o psiquiatra e professor de medicina da UnB Raphael Boechat, a insônia é um dos sintomas de quem passa tempo demais em frente às telas. "O estímulo visual contínuo e a atenção aos conteúdos trabalhados tendem a prejudicar o sono, uma vez que o cérebro demora um tempo para diminuir as atividades", explica.

Além do sono, a psicóloga Sylvia van Enck, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, afirma que o excesso de tempo no computador influencia em outras funções psicológicas e mesmo físicas. "A pessoa pode vir a ter problemas com postura, problemas na visão, entre outros." Mas são as questões sociais que costumam ser as mais prejudicadas. "Os que cometem exageros podem desenvolver fobia social, recusando o contato real; depressão; transtorno de ansiedade; e dificuldade no controle da impulsividade", explica.

O estudante Daniel Garcia assume que o mundo virtual às vezes afeta o real. "Raramente saio de casa para me divertir. Já deixei de curtir com os amigos para ir trabalhar ou estudar no computador", conta.

DanielFerreira/CB/D.A Press - 8/7/13



Daniel Garcia passa horas diante do computador e não consegue se desligar no momento de dormir: "As atividades permanecem na minha mente"

## » Sintomas de dependência

Ao fazer estudos sobre pessoas que sofriam com dependência da internet, a psiquiatra norte-americana Kimberly Young identificou algumas situações comuns:

» Preocupação excessiva com a internet (por exemplo, com o próximo acesso à rede);

» Necessidade de usar a internet com tempo cada vez maior, a fim de obter a excitação desejada;

» Esforços repetidos e fracassados no sentido de controlar, reduzir ou cessar com o uso da internet;

» Inquietude ou irritabilidade, quando tenta reduzir ou cessar o uso da internet;

» Permanecer mais tempo on-line do que pretendia;

» Colocou em perigo ou perdeu um relacionamento significativo, o emprego ou uma oportunidade educacional ou profissional por causa de jogo ou internet;

» Mente para familiares, para o terapeuta ou outras pessoas para encobrir a extensão do seu envolvimento com a internet; e

» Usa a internet como forma de fugir de problemas ou de aliviar o humor disfórico (por exemplo, sentimentos de impotência, culpa, ansiedade e depressão).

Sylvia destaca ainda que, muitas vezes, os familiares permitem que o dependente se mantenha à distância, evitando o contato para não gerar discussões e desrespeito. Mas ressalta a importância de se buscar um espaço de aproximação amorosa, a fim de que o usuário possa se conscientizar do problema, sem que haja a necessidade de confrontos.

## Televisão

Apesar dos riscos do uso excessivo, o professor de psicologia da UnB Fábio Iglesias afirma que não se deve atribuir à tecnologia a causa dos transtornos sociais e psicológicos. "Esses problemas sempre existiram. Os aparelhos apenas lhes conferem uma nova roupagem. Por exemplo, antigamente, havia pessoas compulsivas por olhar a caixa postal. Hoje, temos aquelas que checam o e-mail a cada meia hora."

Sylvia complementa a ideia de que não se deve culpar os dispositivos eletrônicos por eventuais

excessos. "Considero que a dependência se instala muitas vezes porque já existe alguma vulnerabilidade. Fatores estressantes advindos do contexto social, familiar e econômico, têm grande influência no desencadeamento de patologias."

O medo de novas invenções não é exclusivo dos tempos atuais. "Costumamos fazer um paralelo com o que já aconteceu, como o surgimento da televisão. Na época, muitos diziam que a tevê poderia viciar as pessoas. Até houve casos de superexposição, mas, hoje em dia, temos a consciência de que o televisor não é um vilão", aponta Iglesias.

Para o psicólogo, o bom senso é um forte aliado para que o usuário de aparelhos móveis se policie quanto ao uso. "A pessoa tem que perceber quando se torna inconveniente ou prejudicial a si mesmo e aos outros. Durante as aulas, no cinema ou no meio de conversas, usar celulares, tablets ou computadores é desagradável e pode incomodar quem estiver em volta."

## » Outros problemas

Apesar de não serem reconhecidas por todo o corpo científico, alguns estudiosos apontam doenças decorrentes da dependência por dispositivos eletrônicos. Algumas estão relacionadas abaixo:

» Síndrome da Vibração Fantasma: quem nunca acreditou sentir o celular vibrando no bolso quando na realidade isso não ocorreu? Essa sensação é chamada de Síndrome da Vibração Fantasma. A principal razão para que isso aconteça, segundo estudiosos, é que o cérebro tenta se antecipar a uma ação recorrente, o vibrar do aparelho no caso, mas acaba por ser enganado por qualquer movimento que se assemelhe a ele.

» Nomofobia: manter-se conectado a todo tempo é uma preocupação que atinge cada vez mais pessoas. A necessidade de uma parcela de indivíduos passa ser incontrolável. Médicos ingleses passaram a chamar essa dependência de nomofobia. O nome vem de "no mobile phobia", que, em uma tradução livre, seria o medo de estar sem celular.

» "Laptopdore": com a chegada dos ultrabooks, que são mais leves, essa doença tende a diminuir. No entanto, para quem usa os pesados laptops deve tomar cuidado. Carregá-los de um lado para o outro causa dores nas costas, nas juntas e pode levar a danos aos nervos e à coluna.

» "Wiiite": mais comum há alguns anos, essa condição se deve ao uso intenso do console Nintendo Wii, que possibilita ao jogador uma série de exercícios, e gerar lesões por esforço repetitivo. Hoje, outras plataformas oferecem o mesmo esquema, como o Kinect, do Xbox, e o Move, do Playstation.

# Geração cabeça baixa

As novidades tecnológicas são atrativas especialmente aos jovens, que já nascem cercados de novos aparelhos. O resultado é a maior facilidade em manusear e até mesmo a necessidade de estar em contato com diversos dispositivos. Basta circular na hora de almoço por um shopping para notar adolescentes reunidos, cada um com um aparelho, compartilhando fotos ou comentando nas redes sociais.

"Os jovens têm o contato com a tecnologia muito cedo e se familiarizam muito rapidamente com o uso, surpreendendo os familiares, que, extasiados com a facilidade, fornecem a eles mais opções e não estabelecem os limites de uso. Com isso, a tecnologia passa a ser algo que cresce com eles, adquirindo ao longo do tempo um valor inestimável em detrimento das

experiências reais", alerta a psicóloga Sylvia van Enck.

A popularização tecnológica entre os jovens pode ser verificada em um levantamento da ConsumerLab, instituto de pesquisa da empresa Ericsson. O estudo mostra que entre as crianças e os adolescentes nascidos após 1990, 90% têm celular. A mesma pesquisa aponta ainda que cerca de metade dos jovens entrevistados passa mais de três horas conectados, e 83% deles enviam mensagens pelo celular todos os dias.

Por não terem o poder de discernimento de um adulto, cabe aos pais ficarem atentos para que o uso não seja excessivo e traga prejuízos às crianças. O psiquiatra Raphael Boechat indica que quando celulares, tablets e notebooks começam a interferir negativamente nas interações

sociais, é momento de impor alguns limites. "Ao observar que a criança deixa de executar tarefas habituais, os pais devem entrar em ação. O ideal é estabelecer um horário e até mesmo proibir o uso de alguns aparelhos em determinados momentos."

Vale lembrar que não se deve excluir as novidades e os aparelhos da vida do jovem, uma vez que o conhecimento de algumas ferramentas auxilia na formação acadêmica e profissional. As próprias redes sociais também podem ser benéficas, se usadas de forma adequada. Uma dica dada pela psicóloga Sylvia é manter um computador em uma área comum, na sala, por exemplo. Assim, fica mais fácil de os pais controlarem os conteúdos acessados pelos filhos e fiscalizarem o tempo de uso da máquina.

Nicolas Asfour/AFP - 21/3/13



Novo em cada 10 adolescentes nascidos após 1990 têm um celular: 83% enviam mensagens todos os dias