

# domingo

**CONFIDO** SEMANA DE 02.09 ATÉ 08.09.2018  
FAZ PARTE INTEGRANTE DA EDIÇÃO DO CM Nº 14 318  
E NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

TOCAM MAIS  
DE 2600 VEZES POR DIA  
NO SMARTPHONE,  
PRECISAM DELE PARA  
COMBATER A TIMIDEZ,  
PARA NAMORAR, PARA  
SABER DAS NOVIDADES,  
PARA SEREM ACEITES  
NO GRUPO. TRÊS QUARTOS  
DOS JOVENS PORTUGUESES  
APRESENTAM SINAIS  
DE DEPENDÊNCIA

## AGARRADOS AO TELEMÓVEL



A máquina está a vencer o homem. Os jovens carregam no bolso um vicia e os faz escravos do medo de perder pitada da vida dos outros. tira-lhes o sono e fá-los ressacar como gente grande quando não há

# SMARTPHONE: NUNCA UM VÍCIO ESTEVE TÃO À

**xperimente o seguinte jogo: da próxima vez que se encontrar num sítio público, conte as pessoas à sua volta - incluindo as crianças - que estejam a olhar para telemóveis.** Depois, imagine que em vez de estarem a olhar para os telemóveis, essas pessoas estavam a injetar-se com drogas. O facto de metade das pessoas à sua volta estarem a fazê-lo tornava a situação normal?" A realidade é virtual e expõe um quadro aterrador comum que vulgariza as mais de 2600 vezes em que mergulhamos por dia numa tela tátil para publicar um 'story' no Instagram, partilhar uma 'selfie' no Facebook, enviar um 'meme' no grupo de WhatsApp ou combinar um encontro extraconjugal com quem se fez 'match' no Tinder. Se reconheceu o jargão não é arrojado presumir que se encontra entre os mais de nove milhões de portugueses que utiliza o telemóvel. Quase metade admite que já não consegue imaginar viver sem ele.

O cenário é de Catherine Price, autora do livro 'Como largar o telemóvel' (ed. Arena). Naquele 'manual de desintoxicação' vaticina que "estamos a enganarmo-nos se não tomarmos consciência de que temos um

problema": a emergência de um grupo de dependências comportamentais desenvolve-se ao ritmo galopante que a tecnologia de trazer pela mão evolui e se torna tão perigosa quanto o álcool, o tabaco ou as drogas. Em média, passamos duas horas e 25 minutos por dia com os olhos colados ao ecrã. Um utilizador intensivo gasta três horas e 45 minutos num consumo direto.

Em Portugal, quase três quartos dos jovens até aos 25 anos apresentam sinais de dependência do mundo digital - e mais de metade é capaz de assumir, segundo revela uma investigação recente do Instituto Superior de Psicologia Aplicada. O padrão replica-se em estudos sucessivos: dois terços dos adolescentes portugueses têm "grande necessidade" de verificar o telemóvel com regularidade e quase um terço dos jovens entre os 13 e os 14 anos demonstra uma utilização excessiva do aparelho. As conclusões do projeto 'Net Children Go Mobile', coordenado em Portugal

jogo de azar que  
A dependência  
rede ou bateria

2 DE SETEMBRO | DOMINGO | 19

**TEMA DE CAPA**

TELEMÓVEIS

MIGUEL BALANÇA/JPF TEXTOS

# IO MÃO

pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, mostram que mais de metade dos adolescentes já se sentiu “aborrecido” quando se viu privado do uso do telemóvel por falta de bateria ou rede. Quinze por cento dizem já ter passado menos tempo com amigos ou família por causa da ‘net’. Seis por cento dos inquiridos já abdicaram de comer ou dormir pelo mesmo motivo.

Mas “tecnicamente, a dependência do telemóvel é uma coisa que não existe”. A condição não é reco-





nhecida como doença mental pela Associação Americana de Psiquiatria e não se perfila como patologia para a Organização Mundial de Saúde, organismo que recentemente considerou o “transtorno do jogo” uma enfermidade.

Tito de Moraes, fundador do projeto de promoção de segurança online MiudosSegurosNa.Net., resiste a falar em “dependência”, mas reconhece a utilização problemática. “As pessoas não se conseguem desligar da tecnologia e hoje o telemóvel é a ferramenta que intermedeia esse acesso. A sensação de que podemos estar a perder alguma coisa importante é o que nos faz ficar agarrados”, afirma. Segundo Tito Moraes é imperativo desligarmo-nos. “É necessário fazer esse esforço. É necessário fazer esse clique” – mais um.

‘Joana’ (nome fictício de uma estudante de 17 anos) não conseguiria passar um dia sem telemóvel. Corrige: “Acho que nem umas horas. Começo a ficar ansiosa só de pensar.” Quer ser psicóloga e como terapeuta em causa própria diagnostica uma “dependenzinha”. Tem telemóvel desde os dez anos e foi pedido seu. “Não queria sentir-me excluída”, conta. Os pais pediram ajuda há cerca de dois meses, quando o telemóvel inteligente começou a interromper o jantar em família. Joana acha-o “mais urgente”.

Nos últimos sete dias fez das 5,5 polegadas do seu Iphone 8 (quer o 10) tela de cinema para a exibição de 11 horas de vídeos no Youtube. Na última semana, Joana dedicou mais de cinco horas ao Instagram e reservou quase oito para o Whatsapp. Tem 800 seguidores no Instagram, rede social que prefere porque o vizinho Facebook “agora foi dominado pelos pais, tios e avós”. Acha que “só es-



## É imperativo desligarmo-nos. É preciso dar esse clique

T. MORAIS MIUDOSSEGUROSNET



## As redes sociais têm mecanismos de gratificação instantânea semelhantes aos jogos eletrónicos

SÍLVIA MARTINS, ESPECIALISTA EM DEPENDÊNCIAS NA U. COLUMBIA, EUA

tão lá para a espiar”. Para a estudante, cada publicação tem de render em número de gostos. Quando não atinge o “desempenho” esperado, elimina-a. Fica insegura: “Para mim é uma forma de aprovação social.” É recorrente comparar-se com quem tem mais seguidores.

Daniela (estudante universitária, 21 anos) admite que é mais certo esquecer-se das chaves de casa do que do telemóvel. Agarrou-se ao Instagram quando explodiu em Portugal. Tem mais de 19 mil seguidores, um perfil público e aberto a parcerias. A meio da semana, a sua publicação mais recente contava quase dois mil gostos. Os números cativam e fazem escrava da tecnologia a ‘Geração Z’, que sucedeu aos ‘Millennials’.

### Uma ‘slot machine’ de bolso

“As redes sociais e os jogos online têm mecanismos de gratificação instantânea semelhantes aos jogos eletrónicos”, alerta Sílvia Martins, especialista em dependências da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos. Tristan Harris, ex-quadro da Google, compara os telemóveis a ‘slot machines’ de bolso: “Quando o nosso dedo desliza pelo ‘feed’ do Instagram estamos a jogar numa slot machine para ver que fotografia vem a seguir. Quando percorremos caras nas aplicações de encontros, estamos a jogar numa slot machine para ver se temos correspondência.” Sílvia Martins recorda que “no caso de crianças e adolescentes, cabe aos pais limitarem o tempo de uso e dar o exemplo”. A exposição à tecnologia não deverá ultrapassar os 30 minutos diários.

Para Bárbara Ramos Dias, especialista em Psicologia do Adolescente e coaching parental, a brigada dos 4Pês – pais, professores, psicólogos e pediatras – deverá assumir as despe-

sas de alertar para os perigos de uma utilização excessiva. “Do mesmo modo que ensinamos aos miúdos as regras de boa educação, as regras de comer à mesa ou a atravessar a estrada, é nossa obrigação ensiná-los a ‘surfear’ na ‘net’ de modo seguro. Cabe-nos perceber se já têm responsabilidade para o fazer. Não importa a idade certa, mas a maturidade certa”, esclarece a psicóloga.

E os pais da tecnologia concordam, aparentemente. Steve Jobs, criador do Macbook, do iPad e do iPhone limitou o acesso dos seus filhos aos produtos da Apple. Bill Gates, fundador da Microsoft, só ofereceu um telemóvel aos filhos quando estes completaram 14 anos. Uma versão de Silicon Valley do lema dos traficantes: “nunca proves da tua droga”, sugere Catherine Price.

Halley Pontes, diretor-geral da Sociedade Portuguesa das Adições Comportamentais e Tecnológicas (SPACT) e professor na Nottingham Trent University, no Reino Unido, revela que “recentemente, tem-se vindo a saber que o ‘Fear of Missing Out’ (FoMO) é um dos mais importantes fatores associados à dependência dos telemóveis e redes sociais online. O FoMO traduz um sentimento psicológico de apreensão no indivíduo, levando-o a pensar que as outras pessoas estão a viver experiências altamente gratificantes, das quais o indivíduo está ausente”. O que atrai no telemóvel? “A necessidade de estar continuamente conectado à Internet para saber o que os outros estão a fazer”, abrevia o psicólogo clínico.

### O que nos tira o sono

“O telemóvel é vital, não é doença.” ‘Mariana’ (bancária, 21 anos) refugia-se num nome fictício para deixar



o testemunho: dedica sete horas do seu dia ao aparelho móvel que a acompanha desde os oito anos. De manhã, silencia o despertador (ou o telemóvel que dorme consigo) e fica “agarrada”. Na noite passada foi despertada por duas ou três notificações que diz não recordar “se foram sonho ou sequer se mereceram resposta”.

Bárbara Ramos Dias nota a transversalidade do problema, que não se extingue com a chegada à vida adulta – antes aumentam os episódios associados ao uso pouco inteligente do smartphone. Casos há em que o aparelho foi veículo de ‘nudes’ que, expostas, retumbaram em achincalhamento e embaraço; quem “não largue o telemóvel por nada” e por isso se perca no tempo (e nos atrasos); quem se queixe de ter pouco sono ou perca a vontade de dormir. “O sono é essencial ao crescimento e evolução da criança e do adolescente. É durante o sono que fazemos ‘reset’ e nos



## Não importa a idade certa mas a maturidade

**BÁRBARA R. DIAS, PSICÓLOGA**

preparamos para o dia seguinte”, alerta Bárbara. A explicação é científica: quando a luz azul do dia esmorece é induzida a libertação de melatonina e cresce uma vontade incontrollável de bocejar. É o efeito reverso dessa hormona que marca a chegada da noite que nos permite, horas depois, despertar ao sabor da luminosidade a entrar pela janela. Mas sabe o que também emite luz azul? Os ecrãs. O “uso tarde e a más horas” do telemóvel desacerta o relógio biológico e induz um ‘jet lag’ que se faz sentir ao longo do dia. “Resultado: de manhã não se acorda, tem-se sono e baixo rendimento”, avisa a psicóloga.

Ainda na cama, ‘Mariana’ passa 15 minutos a “investigar” o perfil do namorado no Instagram. A rede social já lhe conhece a rotina, sugere-o no topo das pesquisas e, com um par de toques, a bancária chega lá. “Nunca estou a mais de um braço de distância do meu telemóvel e só não

o faço no duche porque não consigo” – é o único momento do dia que está sem telemóvel. Mas até aí o aparelho serve de rádio.

“Embora ainda não se saiba todas as consequências negativas associadas ao uso excessivo do telemóvel, sabemos que a dependência tecnológica pode afetar diversas áreas do funcionamento social e mental. Por exemplo, a nível social, os relacionamentos interpessoais podem sofrer consequências desastrosas”, explica Halley Pontes. O psicólogo dá conta que “existe hoje um fenómeno chamado de ‘phubbing’, em que uma pessoa ignora a outra com o uso do telemóvel em contexto social. Sabemos que quem sofre o ‘phubbing’ experiencia níveis reduzidos de bem-estar psicológico”. ‘Mariana’ não o assume, mas garante que o telemóvel é o seu “calmante natural”, que agarra quando está com medo. Finge “pelo menos duas vezes por semana”

estar a falar ao telemóvel para “passar pelas pessoas mais confortavelmente”, pese embora “às vezes nem as conheça”.

O reflexo maior do uso desproporcionado do telemóvel manifesta-se junto dos mais próximos. “Dou por mim rodeada de amigos, à mesa do café, em longos períodos de silêncio constrangedor.” Estão todos a digitar, muitas vezes entre si. “Se quero falar em particular com alguém presente, mando-lhe uma mensagem, resolvemos o assunto por aquela via e poupo-me a uma conversa a sós pessoalmente”, conta.

O contacto telefónico com a ‘Domingo’ é interrompido pela mãe de ‘Mariana’: “Estás a falar com quem?” A recém-licenciada descarta-se “com o namorado”, cujos movimentos admite depois controlar através da máquina. Em público, serve-se do mesmo aparelho para enviar ao companheiro uma “re-



preensão instantânea” pelo que lhe disse segundos antes, para o surpreender com uma imagem provocatória ou para combinar uma fuga sorradeira que conduzirá a um plano ainda mais privado.

“Há duas semanas, saí para jantar com um amigo. Estava há 40 minutos sem resposta e o meu primeiro impulso foi suspeitar – parecia-me tempo suficiente para uma refeição que tinha dito ser rápida e a presença de um amigo nunca tinha sido motivo para uma não resposta. Abri o perfil dele à cata de provas: apuro quem meteu ‘gosto’ na sua última foto e que se encontra no mesmo local que ele. É bingo, tudo parecia certo.” Uma ex-parceira do namorado havia tornado o perfil público que tinha numa conta privada para “não levantar ondas”, achava. Era “óbvio” que estavam juntos. Duas horas depois, apiohllice matrimonial resolveu-se com a chegada do companheiro a casa, onde inocentemente deixara o telemóvel. Como prova da fidelidade enviou uma imagem do recibo onde tinha jantado, com a hora de emissão e o local bem focado.

#### Como o álcool, o tabaco, as drogas

“O que sabemos através dos estudos atuais é que as dependências químicas e comportamentais partilham um conjunto de similaridades a nível dos processos que ocorrem no cérebro aquando do uso de uma substân-

cia ou execução de um comportamento gratificante”, afirma Halley Pontes. “Ambos os tipos de dependência possuem aquilo que designamos por sintomas de abstinência” – ou seja, uns dias sem telemóvel pode valer-lhe uma ressaca das antigas.

“Face à impossibilidade do uso de uma substância ou exercer um comportamento como o uso do telemóvel, o indivíduo experiencia sintomas desagradáveis a nível biológico e psicológico. No contexto do uso das novas tecnologias, esses sintomas são



## Para os viciados, a privação do telemóvel dá ressaca

ligeiramente mais subtis e podem incluir uma crescente irritabilidade, ansiedade e até mesmo humor depressivo”, acrescenta.

Alguns investigadores admitem, contudo, que a dependência dos smartphones poderá afinal ter um efeito positivo: em paralelo ao aumento do uso de telemóveis e ao acréscimo da necessidade de estar permanentemente ligado, assiste-se a uma diminuição do uso de drogas entre os adolescentes norte-americanos.

## DESCUBRA SE É DEPENDENTE

TESTE DESENVOLVIDO POR DAVID GREENFIELD, PROFESSOR DE PSIQUIATRIA NA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE CONNECTICUT, EUA. BASTA ASSINALAR AS PERGUNTAS QUE SE APLICAM AO SEU CASO

1. Dá por si a passar mais tempo ao telemóvel ou smartphone do que lhe parece?
2. Tende a olhar com frequência para o seu telemóvel ou smartphone, sem se aperceber de que o faz?
3. Perde a noção do tempo quando está ao telemóvel ou smartphone?
4. Passa mais tempo a trocar mensagens, a usar o Twitter ou a enviar emails do que a conversar com as pessoas presencialmente?
5. O seu tempo de utilização

- do telemóvel ou smartphone tem vindo a aumentar?
6. Gostaria de estar um pouco menos envolvido com o seu telemóvel?
7. Dorme regularmente com o telemóvel ou smartphone (ligado) debaixo da almofada ou junto à cama?
8. Dá por si a ler ou a responder a mensagens, tweets e/ou emails a qualquer hora do dia e da noite – mesmo que isso implique interromper outras coisas que esteja a fazer?
9. Envia mensagens de texto,

- emails, ou usa o Twitter, o Snapchat ou o Facebook quando está a conduzir ou a dedicar-se a outras tarefas que exigem concentração?
10. Sente que, por vezes, o uso que faz do telemóvel ou smartphone diminui a sua produtividade?
11. Sente-se relutante em estar sem o telemóvel ou smartphone, mesmo por um breve período de tempo?
12. Sente-se ansioso ou desconfortável quando deixa acidentalmente o telemóvel no carro ou em casa, quando não

- tem rede ou quando o telemóvel se avaria?
13. As refeições, tem sempre o telemóvel em cima da mesa?
14. Quando o seu telemóvel ou smartphone toca, vibra ou emite outro sinal, sente urgência em ver as mensagens, tweets, emails, atualizações, etc.?
15. Dá por si a procurar, irrefletidamente, o seu telemóvel ou smartphone muitas vezes ao dia, mesmo quando sabe que é provável não ter nada de novo ou importante para ver?

#### INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS:

- 1-2. O seu comportamento é normal, mas isso não significa que deva depender do smartphone.
- 3-4. O seu comportamento tende para um uso problemático ou compulsivo.
- 5-7. É provável que o seu padrão de uso seja problemático ou compulsivo.
8. ou mais. Talvez deva consultar um psicólogo, psiquiatra ou psicoterapeuta especializado em dependências comportamentais.

