

Dependência digital, o desafio da nova era

Albert Einstein disse certa vez temer o dia em que a tecnologia ultrapassasse a interação humana. Previsão ou sabedoria? De qualquer modo, nos dias de hoje, tem-se aumentado o reconhecimento da chamada dependência digital por celulares, internet e jogos eletrônicos. Este é o tema do capítulo *O desafio da nova era: prevenção das dependências não químicas*, escrito pela psiquiatra e professora do Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp Renata Cruz Soares de Azevedo e pela psiquiatra e mestra da FCM Bruna Antunes de Aguiar Ximenes Pereira.

O capítulo faz parte do livro *Prevenção ao uso de álcool e drogas: o que cada um de nós pode e deve fazer? Um guia para pais, professores e profissionais que buscam um desenvolvimento saudável para crianças e adolescentes*, organizado por Alessandra Diehl e Neliana Buzi Figlie e publicado pela editora Artmed.

Um estudo nacional mostra que esta é a primeira geração de jovens que está crescendo em meio a uma simultaneidade de mídias visuais e seus recursos: a televisão colorida e digital, o controle remoto e o zapping, o computador pessoal e a internet, o telefone celular, o e-book, o Twitter e assim por diante. O espaço social online (sites de relacionamento, jogos) oportunizaria, assim, uma espécie de pertencimento fundamental para as novas gerações.

De acordo com Renata e Bruna, “a modernidade tem causado um impressionante crescimento nas formas de comunicação e entretenimento digital. Este cenário permite, por um lado, a ampliação de limites geográficos, econômicos e culturais. Por outro lado, particularmente entre os mais jovens, as novas mídias podem proporcionar um deslocamento das relações presenciais para as virtuais, o que tem trazido preocupação tanto no âmbito familiar, quanto escolar e clínico”.

Internet e jogos eletrônicos

Nos últimos anos, muitos pais têm se preocupado com o uso “problemático” de internet pelos filhos. As principais queixas são o isolamento social e a piora no rendimento escolar. Estudos apontam de 0,3% a 37,9% a porcentagem de dependentes de internet, dependendo da população estudada e dos critérios utilizados. Um estudo realizado com 2.336 adolescentes encontrou associação entre uso problemático de internet e sonolência diurna, tempo de duração do sono, gênero, tabagismo, uso de medicamentos para dor de cabeça, insônia e pesadelos. Foi observado um crescimento nas taxas de depressão relacionado ao aumento do tempo gasto na internet.

“Embora não seja possível saber o que veio primeiro, se a depressão levou ao uso de Internet em excesso ou se o uso da Internet em excesso levou a depressão, as consequências, de modo geral, seriam as mesmas (relações interpessoais prejudicadas, redução das atividades sociais, solidão e fadiga). Ainda assim, é importante ressaltar que a dependência de Internet ainda não existe como um diagnóstico formal e validado cientificamente”, diz Renata.

Outra preocupação dos pais são os jogos eletrônicos. Alguns jovens ficam 90 minutos por dia em frente aos seus jogos eletrônicos e os pais, muitas vezes, não sabem como limitar o período de tempo que os filhos ficam imersos nas telas dos jogos, bem como selecionar o teor dos jogos utilizados pelos filhos.

“Avalie o impacto do jogo eletrônico antes de comprá-lo. Leia a descrição do jogo. No verso da caixa dos jogos de videogame ou na apresentação do aplicativo online existem informações referentes à linguagem utilizada, nível de violência, presença de conteúdo sexual e de uso de álcool e outras substâncias psicoativas”, diz Bruna.

Recomendações sobre o uso de mídias por crianças e adolescentes: 1.Limitar a possibilidade de utilização de mídias sem supervisão de um adulto; 2.Evitar a presença de televisão no quarto das crianças; 3.Participar do uso de mídia com os filhos e discutir sobre o conteúdo visto; 4.Manter desligada qualquer tipo de mídia durante as refeições; 5.Restringir o acesso a sites, jogos eletrônicos e programas televisivos que sabidamente apresentam conteúdos violentos e/ou uso de substâncias psicoativas. **Uso da internet:** 1. Deixe o computador em um cômodo que toda a família tenha acesso e faça da Internet uma atividade familiar; 2.Utilize o bloqueio de sites para controlar o acesso a certas áreas da internet; 3.Defina e limite o tempo utilizado pelos seus filhos; 4.Orientar seu filho que ao acessar “salas de bate-papo” o comportamento deverá ser o mesmo que teria com pessoas estranhas presencialmente, ou seja, cuidado ao fornecer informação pessoal; 5.Familiarizar-se com os vocabulários, gírias, símbolos e abreviações utilizadas na rede; 6.Estabeleça regras claras e concisas sobre o uso do computador; 7.Desencoraje o uso de Internet e mídias em menores de dois anos; 8.Incentive seu filho a participar de atividades presenciais em grupo (esporte, dança, pintura, aula de música). **Uso de aparelhos celulares:** 1.Converse e explique que o celular é um acessório que apresenta pontos positivos e negativos; 2.Examine em conjunto com seu filho os problemas que ele pode apresentar com o uso, certificando-se que vocês estão prontos para essa responsabilidade; 3.Pergunte por que ele quer um telefone e o que pretende fazer com o aparelho; 4.Deixe claro quem está pagando por esse serviço; 5.Pontue suas expectativas e limites relacionados ao comportamento do uso do aparelho; 6.Defina em conjunto as consequências que ocorrerão caso o combinado não seja cumprido.



Celular

O celular, progressivamente, passou a fazer parte da vida das pessoas não apenas como um telefone móvel, mas também como uma possibilidade de acessar e-mails, redes sociais e jogos de maneira praticamente ininterrupta. Muitos usuários deixam seus aparelhos ligados durante o dia todo e alguns relatam sentimentos de desamparo quando esquecem o aparelho em casa.

O “Estudo Mobilidade Brasil 2008” da empresa francesa de pesquisa de mercado Ipsos avaliou mil pessoas de todas as classes sociais, de ambos os sexos e com idade mínima de 16 anos sobre o uso de aparelhos celulares. Foi constatado que 18% dos entrevistados referiram ser “dependentes” de seus aparelhos. As populações que mais se consideraram dependentes foram as mulheres e os jovens de 16 a 24 anos. Cerca de 20% dos entrevistados relataram que quando não recebem ligações e mensagens apresentam um sentimento de abandono, sendo essa afirmação referida principalmente pelos jovens.

Segundo as pesquisadoras da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, as crianças, mesmo as pequenas, pedem telefones celulares aos pais. Outro aspecto apontado é o modelo comportamental oferecido pelos pais a partir da forma como eles valorizam e utilizam o celular.

“É possível que os pais estejam atribuindo ao aparelho um grau de importância que poderá ser replicado pelos filhos, mesmo os muito jovens. Cabe aos pais avaliarem em que momento esta demanda deve ser atendida, contrapondo possíveis benefícios relacionados à facilidade de comunicação entre pais e filhos com os riscos de sua má utilização”, dizem.

As pesquisadoras lembram que, embora a utilização do aparelho possa ser proveitosa, o uso entre os jovens pode estar relacionado a

transtornos do sono, aumento de estresse, tanto pela compulsão pela verificação de e-mails, como pelo recebimento e envio de mensagens e alertas. O uso em alta intensidade pode estar associado a menor satisfação nas relações com os pares, ou seja, existe o risco dos jovens deixarem de estabelecer contatos e relações que não sejam através de mensagens de texto ou pelo celular.

“O termo “dependência de celular” não é um diagnóstico formal, do mesmo modo que a dependência de internet e de jogos eletrônicos. O uso não problemático dos recursos digitais, particularmente entre crianças e adolescentes, requer a participação da família tanto no monitoramento qualitativo e quantitativo do uso, quanto no modelo de utilização adequado, educativo e compartilhado. E, acima de tudo, no oferecimento de alternativas de lazer, entretenimento e cultura que privilegiem atividades que utilizem recursos a serem construídos coletivamente, estimulem a criatividade e que propiciem a troca afetiva entre pais e filhos, fundamental para o pleno desenvolvimento emocional”, dizem as pesquisadoras da Unicamp. 

Publicação: Prevenção ao uso de álcool e drogas: o que cada um de nós pode e deve fazer? Um guia para pais, professores e profissionais que buscam um desenvolvimento saudável para crianças e adolescentes.

Organizadoras: Alessandra Diehl e Neliana Buzi Figlie

Editora: Artmed

Ano: 2014

Páginas: 372