



## A Ciberdependência, O Nosso Tempo, RTP Informação

O mundo cibernético é um reflexo da evolução tecnológica com um forte impacto social, psicológico, relacional, cognitivo na vida dos seus utilizadores. Se por um lado são visíveis os seus benefícios, a verdade é que, para um determinado núcleo de pessoas a internet tornou-se, mais do que uma dependência, uma prisão.

O isolamento social, a ociosidade e a desmotivação geral são manifestações evidentes deste tipo de adição. São as classes jovens que no seu percurso académico e profissional, acedem com grande facilidade a este espaço e às redes sociais.

### O Mundo Cibernético

Trata-se de um mundo de fácil e rápido acesso, um meio imediato para adquirir informações, conhecer pessoas, locais etc.

Em casos específicos, o uso e abuso excessivo conduz ao desligar do «mundo real», um distanciamento afetivo que culmina no total entorpecimento das rotinas diárias e dos próprios cuidados de higiene e necessidades humanas básicas.

A maioria dos usuários do computador e da internet são jovens e do sexo masculino, que para além de utilizarem o computador nos seus estudos e trabalhos, usam-no também para jogos assim como meio para manter a comunicação com outras pessoas, através das redes sociais e de inúmeros *chats*

São cada vez mais os jovens que se deixam consumir pelas perdições da internet e os adultos que se deixam encantar com os jogos interativos e com *chats*. Ambos que passam longas noites, sentados em frente a um computador sem o mínimo de descanso que só a cama lhes proporcionada.



A descoberta do novo, da sensação indescritível de liberdade, a negação do eu, a criação de uma identidade virtual, o anonimato e a facilidade de se relacionar estão entre os fatores que atraem milhões de usuários para os computadores (Sá, 2012).

Um mundo de máscaras que adultera o que é essencial à essência da vida humana, destruindo relações e sonhos, restando apenas um enorme vazio e solidão (Moody, 2001).

### Para Refletir:

*“Eu ao deixar a escola, eu queria era ter todas aquelas horas para poder estar ali no meu mundo, para eu poder estar no lugar onde eu me sentia confortável.”*

Testemunho anónimo.

*“Não conseguiram parar e ultrapassaram o limite. Estiveram mais de 18 horas seguidas em frente a um computador e mais de um mês sem tomar banho. Jogavam, apostavam e viviam nas redes sociais. São os prisioneiros da internet, totalmente dependentes da rede. Em Portugal é difícil encontrar clínicas para tratar desta doença.”*

Jornalista Patrícia Pedrosa

## Nós sem Internet?

Nesta reportagem, participaram voluntariamente três pacientes que se encontram na em tratamento. O seu testemunho, as suas experiências, revelam bem a enorme angústia em que viveram com a sua dependência, do que têm conseguido recuperar com o tratamento e tudo o que pretendem alcançar quando este terminar.

No decorrer desta reportagem, verificamos que o problema não está no computador (internet), mas sim no uso abusivo que podemos fazer dele, e que com o tempo se poderá tornar evidenciar uma dependência.

A dificuldade em assumir que se está a ficar dependente é uma característica deste tipo de adição. A pessoa sente que está a controlar e que consegue parar sozinho. A verdade é que, tal como ouvimos nos testemunhos, torna-se um processo irreversível e destrutivo que ultrapassa o sentido lógico e consciente.

*“Cheguei a um ponto em que já não lavava os dentes à quase um ano (...).”*

Testemunho anónimo.

Descobrem e envolvem-se num mundo em rede, paralelo ao mundo real, como fuga para todos os problemas, pensamentos e sentimentos que estão constantemente a assombrar fora da rede.



A família proíbe ou esconde o computador e «vai até ao fim do mundo» para ajudar aquilo que o cibernauta não sente e não vê. O desespero, a angústia e o cansaço fazem com que rapidamente procurem ajuda especializada de forma a evitar a escuridão total, um hospital ou uma prisão.

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

Vídeo Relacionado: <https://www.youtube.com/watch?v=p58sh2aNH9c>



**Julho 2013**

Autores: Fabiana Cristina Domingos

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:  
[research@villaramadas.com](mailto:research@villaramadas.com)

## Referências

18 Junho 2013. Nós sem a Internet?

Programa RTP «O Nosso Tempo»

recuperado de:

<http://www.villaramadas.com/multimedia/canal/RTP/>

Moody, E. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior* 4:393

Sá, G. M. (2012). À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento. *Sociologia*, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Vol. XXIV, 2012, pág. 133-147