

# Os “off-line” da vida real

**O uso excessivo da Internet tem levado algumas pessoas ao abandono do convívio social, aumento do sedentarismo e patologias**

Por Karen Rodrigues

Você é daquelas pessoas que não vêem a hora de ligar o computador para ver seus e-mails, acessar o Orkut, conversar com amigos no MSN, entrar em chats de bate-papo, namorar virtualmente ou jogar games on-line? Com isso, você perde a noção das horas, abre mão do convívio social e não desgruda do computador nem para fazer uma refeição? Se sua resposta for sim, é melhor ficar atento. Você pode ser um dependente da Internet.

Esta é a realidade da fotógrafa Rita Domiciano, que fica na frente do computador cerca de 10 horas por dia, de segunda a sexta-feira. Ela conta que diariamente acessa e-mail, Facebook, Justin.tv, Twitter e Daily Mugshot, Flickr, YouTube, sites de notícias, fotografias e jogos. Rita confessa que já deixou de participar de eventos sociais para ficar conectada. “Se a festa parece que não será muito boa, prefiro ficar em casa conversando online com amigos e fazendo uma ‘festa virtual’”.

Ela revela que o que mais a atrai é o fato de conseguir se conectar com as mais diferentes pessoas e culturas. E o que a levou a gostar tanto de Internet foi a forma mais rápida de se comunicar com o mundo. “A necessidade de trabalhar no computador acabou me levando a procurar outras coisas para fazer. Se você precisa ficar o dia inteiro na frente do computador, acaba procurando formas de relaxar. Seja ouvindo música, vendo algum programa ou conversando com os amigos e tomando uma cerveja. A única diferença é que eu faço tudo isso online”.

Dedicar um longo período do dia ao mundo virtual, se afastando do mundo real, segundo Laércio Neves, docente da disciplina de Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria, do curso de Enfermagem da UNIBAN, faz com que o indivíduo viva o que ele quer. “Posso estar em uma sala e falar com quem eu quero. Se não quiser falar com sicrano, eu o bloqueio ou entro off-line no MSN e converso com quem eu quiser dentro do meu grupo de relacionamento”, explica Neves.

De acordo com o professor, isso pode ser caracterizado como fuga da realidade. “Muitos, por medo de rejeição, preferem ter contato com o mundo atrás da tela, ao invés de dar a ‘cara pra bater’, mostrar pro mundo que ela está ali, que aceita uma crítica positiva ou negativa. A maioria das pessoas que desenvolvem relacionamentos virtuais tem dificuldade

com as relações pessoais”, afirma. O computador é um estimulante para as pessoas que são retraídas na vida social e familiar. Atrás da tela, ela é outra pessoa, tem mais autonomia, explosão sentimental e emoção, pois cria uma segunda personalidade.



Foto: Amiana Salles. Fotomontagem Marcio Fontes

## Preocupação médica

Um fator preocupante é o aumento de patologias, ou seja, doenças ocasionadas pelo uso excessivo da rede. O “cyberviciado” começa a ter sede e não percebe. Fica de 5 a 8 horas sem beber água, podendo acarretar em insuficiência renal e desidratação. Torna-se sedentário, não faz nenhum tipo de atividade que possa proporcionar saúde mental, desenvolve bursites, tendinites e problemas na coluna, entre outros.

A fotógrafa Rita diz que se preocupa em relação à saúde. “Procuro fazer intervalos regulares para me alongar, pois já tive problemas com tendinite”. Mas, por outro lado, revela que quando não pode acessar a Internet por problemas de conexão, se sente frustrada, já que passa grande parte do tempo no computador trabalhando.

Para camuflar o uso demasiado do computador, muitas pessoas falam que o utilizam por motivos de trabalho. “Muitas vezes as pessoas falam que se dedicam ao trabalho, mas o serviço é apenas uma máscara. Essas pessoas são tão fascinadas que vão fazer um trabalho no Word e deixam minimizado o MSN ou o Orkut”, diz o prof. Laércio.

Ele afirma ainda que a Internet só é boa quando você consegue administrá-la e utilizá-la para manter uma melhor qualidade de vida e trabalho. “A Internet é uma ferramenta positiva, produtiva para a parte pedagógica, acadêmica, mas é uma ferramenta que cabe a cada um saber de que forma vai utilizar”.

## Como identificar a dependência de Internet

Profissionais de psiquiatria e psicologia do Hospital das Clínicas, que atendem pessoas dependentes da Internet, definiram oito tópicos que podem identificar usuários abusivos. Se a pessoa se identificar com cinco, ela já é considerada dependente.

- 1 - Preocupação excessiva com a Internet
- 2 - Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação
- 3 - Exibe esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da Internet
- 4 - Irritabilidade e/ou depressão
- 5 - Quando o uso da Internet é restringido, apresenta labilidade emocional (Internet como forma de regulação emocional)
- 6 - Permanece mais conectado (on-line) do que o programado
- 7 - Trabalho e as relações sociais ficam em risco pelo uso excessivo
- 8 - Mentira aos outros a respeito da quantidade de horas conectadas

Mais informações: [www.dependenciadeinternet.com.br](http://www.dependenciadeinternet.com.br)

## Como tratar a dependência

Em casos extremos de dependência, é necessário um acompanhamento profissional. O tratamento mais indicado, num primeiro momento, é procurar um psicólogo. E, posteriormente, se for um caso que necessite do uso de algum psicofármaco, ele deve ter o acompanhamento de um psiquiatra. Tem também várias instituições públicas que têm grupos de apoios para esses cibernéticos.