

# “DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIAS VÃO DAR MAIS PROBLEMAS DO QUE AS DROGAS”

## Madeira regista internados por adições com base na Internet

ELVIO PASSOS  
epassos@dnhoticias.pt

Nos últimos dias, a situação de Archie Pearson, um rapaz britânico de 17 anos, que acabou por falecer em meses após ter estado em Madeira e a quem os pais não queriam que fossem desligadas as máquinas de sorte de vida, veio, uma vez mais, chamar a atenção para os perigos da Internet e das adições (vícios), que podem vir do mundo virtual. A criança britânica foi uma das muitas a ceder ao desafio do TikTok chamado “Blackout Challenge”, que consiste em apertar o próprio pescoço até perder a consciência.

Este foi o ponto de partida para a nossa conversa com o diretor da Unidade Operacional de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (UCAD) – Madeira. Um diálogo que se centrou na utilização problemática da Internet, mas não se limitando às redes sociais.

Nelson Carvalho, num primeiro momento, quis distinguir essa utilização problemática daquela que até traz benefícios, como ao potenciar a interação social física ou dar acesso a informação e conheci-



Diretor da UCAD centrou-se na utilização problemática da Internet.

mento difíceis de alcançar de outra forma. Este não é o problema. O problema é a referida utilização problemática, que pode levar a adições e a problemas individuais e sociais graves. Por isso, o coordenador da UCAD não duvida de que as “dependências sem substâncias vão dar mais problemas do que as drogas”, num futuro, talvez, não muito longínquo.

Os estudos demonstram que a realidade madeirense não difere muito da nacional e uma das coisas que se constata é que, quando se fala em problemas resultantes da utilização da Internet, rapazes e raparigas têm preferências dife-

rentes. De uma forma simplista, aqui adoptada somente para facilitar a transmissão da mensagem, pode-se dizer que os problemas nos jovens (rapazes) resultam mais dos jogos (gaming na expressão inglesa e usada no contexto digital) e nas jovens (raparigas) da utilização das redes sociais.

Desde logo, apesar de a utilização problemática da Internet também acontecer com adultos, há algo que se torna evidente: muitos pais/encarregados de educação não estão a cumprir o seu dever. Não significa isto que sejam necessariamente desleixados, negligentes ou com qualquer outro tipo de

comportamento socialmente reprovável. Isso pode acontecer, mas também existe muita inconsciência dos problemas que advêm da utilização de ecrãs, desde tenra idade, e dos perigos a que as crianças se expõem, se não devidamente monitorizadas.

**Alguns pais vêem Internet e meios eletrónicos “como babysitter”**  
Um dos fatores que resultam na utilização problemática da Internet é muitos pais verem nisso uma espécie de babysitter (cuidadoras de bebés/crianças). Nelson Carvalho compreende por que razão isso acontece. As crianças ficam sosse-

## NÚMEROS EM DESTAQUE

**OECAFD 2019** – Estudo Sobre os Comportamentos de Consumo de Alcool, Tabaco, Drogas e Outros Comportamentos Aditivos e Dependências: Portugal 2019/30/12/2020 – incluiu, em 2019, pela primeira vez as regiões dos Açores e da Madeira.

“O ECAFD-CAD é um estudo realizado entre alunos do ensino público português com idades entre os 18 e 18 anos, de natureza transversal, que resulta da aplicação do questionário do ESPAD – European School Survey Project on Alcohol and other Drugs”, explica SICAP, Serviço de Intervenção e nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, responsável pelo estudo.

“O ECAFD-CAD realiza-se desde 2003, replicando-se a cada quatro anos, sendo que, em 2019, o âmbito foi alargado também a outros comportamentos aditivos sem substância, como o jogo (gaming e gambling) ou o uso da Internet. Nas primeiras quatro edições foi implementado em Portugal continental, tendo sido alargado em 2019 às Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira.”

Nelson Carvalho revela-nos alguns números relacionados com o gaming (jogo desafio) e o gambling (jogo dinheiro).

**Jogo eletrónico nos últimos 30 dias mais de 4 horas diárias:**  
■ em tempo de escola – média nacional 60%, média da Madeira 62,7%  
■ em dias sem escola – média nacional 70,3%, média da Madeira 69,9%

**Jogos a dinheiro no último ano:**  
■ média nacional 12,9%  
■ média da Madeira 11,5%

gadas e aparentemente em segurança, porque, muitas vezes, isso acontece em casa, o que lhes transmite uma sensação de protecção. Mas nem sempre é assim.

O coordenador da UCAD pede que os pais estejam vigilantes e que controlem a actividade das crianças na Internet, sejam nos jogos em que se envolvem, quer nos contactos que mantêm com terceiros. Muitas vezes a criança e, por vezes, até o adulto julgam que, do outro lado está um igual (idade, interesses, cidade...), mas muitas vezes não é assim. “Muitas vezes, acaba por ser um adulto. Também têm de ser ensinados”.

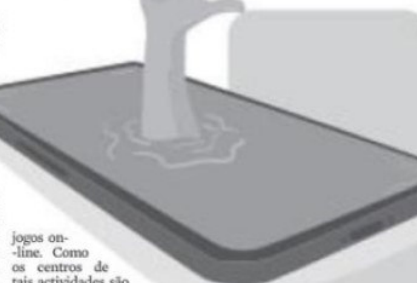
Nelson Carvalho lembra que, na criança ou adolescente, independentemente da sua inteligência, ainda não tem desenvolvida a capacidade crítica capaz de distinguir convenientemente as diferentes situações, que enfrenta. E aí que entra o adulto, normalmente os pais. Quando isso não acontece, “vão ficando por sua conta e risco e navegando livremente”.

O técnico da UCAD dá um exemplo. Há, no mercado, vários jogos que não são aconselháveis a crianças com idade inferior a 18 anos, por nomeadamente, induzirem a comportamentos violentos e agressivos. No entanto, apesar de essa limitação constar claramente nos próprios jogos, há pais que os adquirem e oferecem a filhos menores. É uma forma de transmitir-lhes uma mensagem errada.

Por outro lado, algo que sempre que aqui se afirmar pais, deve-se entender encarregados de educação) devem de negociar com os filhos a utilização das chamadas novas tecnologias. É necessário definir o tempo em que a criança pode usá-las. Muito concretamente, uma das coisas a limitar e controlar é o uso da Internet à noite.

**Acordados noite dentro**  
Muitos pais julgam que os filhos estão a descansar, quando, na verdade estão acordados em interações na Internet. Nelson Carvalho explica uma das razões por que isso acontece.

Muitas crianças e jovens ficam acordadas para participarem em



jogos on-line. Como os centros de tais actividades são a Ásia e a América, que têm fusos horários diferentes dos europeus, as crianças ficam acordadas para poderem participar. Isso tem consequências, de que Nelson Carvalho dá apenas alguns exemplos: alterações do sono, vista, decréscimo do desempenho escolar, doenças osteoarticulares... Por outro lado, tais comportamentos afastam os jovens de actividades presenciais importantes como a prática desportiva ou o convívio com os amigos.

## Alguns internamentos na Madeira

Nelson Carvalho, sem nos revelar os números concretos, garante que já existem internamentos na Madeira devido ao uso problemático da Internet e não apenas de crianças. “É um problema transversal”. É neste contexto que o coordenador da UCAD afirma: “As dependências sem substâncias vão dar mais problemas do que as com drogas.”

Uma das razões por que isso acontecerá deve-se ao facto de ser algo que não é estigmatizado pela sociedade. Se alguém consome substâncias é visto com reprovação pela sociedade. Mas a dependência de interações eletrónicas novas para o próprio e/ou para a sociedade, muitas vezes, nem é conhecida.

Há um fenómeno a que os técnicos chamam “chuchas virtuais”, que levam a comportamentos aditivos. Para termos uma ideia do que pode estar em causa e dos respectivos efeitos, Nelson Carvalho dá-nos uma ideia. Quando recebe-

mos uma mensagem, por exemplo em e-mail, em média, precisamos de 25 minutos para nos voltarmos a concentrar numa actividade. Ora, há muitas pessoas que não conseguem deixar tais “chuchas virtuais”, sejam elas as redes sociais, comunicações desnesseciárias, jogos... Tudo isso tem “impacto grande na produtividade”.

## “Estou on-line... E agora?”

“Estou on-line... E agora?” é o nome de um programa desenvolvido na Madeira, desde 2017, e que visa trabalhar exactamente para prevenir as dependências sem recurso a uso de substâncias, como a Internet. É uma actuação que, em última análise, procura actuar em duas áreas, a individual e a social. Quando a dependência surge influência sempre os dois lados.

Um dos problemas, aqui referidos, é a importância dos pais, é que a dependência, muitas vezes não é óbvia, por não incluir o uso de substâncias. Mas não haja enganos. O uso problemático da Internet tem aspectos, como o dos jogos, por exemplo, que “hiperestimulam os centros de prazer mais do que a cocaína ou a heroína. São um problema.”

## “Conta, peso e medida”

O coordenador da UCAD deixa muito claro nada ter contra a utilização da Internet e dos meios eletrónicos, desde que com “conta, peso e medida”. É isso que os pais devem passar aos seus educandos, o que passa, por

exemplo, por não disponibilizar dados pessoais a ninguém e a não falar com estranhos (aqui entendidos como quem se conhece apenas electronicamente). Como nos recorda Nelson Carvalho, há quem lance desafios com a única “intenção de fazer mal”. Não se deve de diabolizar o uso da Internet, mas impõe-se ter os devidos cuidados.

Um dos aspectos, aqui ainda não abordados, é o do jogo de dinheiro, estamos a falar de apostas desportivas ou não, jogos de casino ou outros. “É totalmente desaconselhado”. São jogos que provocam dependência e o mecanismo sempre o mesmo. O problema habitualmente, está associado aos ganhos iniciais. Depois, quando as perdas surgem, há uma compulsão para jogar e delas recuperar, o que, normalmente não acontece. Depois surge o pedido de dinheiro, as dívidas e por aí adiante.

## Potencialidade a explorar

Como já afirmado, Nelson Carvalho reconhece várias potencialidades na Internet, desde que não entre no campo do uso problemático.

O uso com “conta, peso e medida” da Internet e dos meios tecnológicos é importante ao processo comunicacional, potenciando-o. Aumenta a capacidade de interação, aporta mais conhecimentos aos utilizadores, estimula a autoexpressão, facilita a comunicação real, pode ter um papel no apoio ao indivíduo e no seu desenvolvimento. O essencial é ser uma actividade sempre monitorizada pelos pais ou um adulto responsável.

O coordenador da UCAD Madeira sugere aos pais que se empenhem na promoção de actividades cara a cara, como o desporto, passeios a pé, por exemplo, pelas muitas levadas da Madeira, jogos de tabuleiros, entre muitos outros.

O essencial, é que a criança e o adolescente interaja, conviva, usufrua da natureza, do contacto social directo e não se limite a horas consecutivas fechada em frente a um computador ou outro meio electrónico e, apenas através deles, desenvolva a sua interacção com os demais.

## DESCRIÇÃO:

Comparar a desenvolvimento pelo Instituto de Administração da Saúde (IP-AM), através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), que promove a sensibilização e prevenção do uso problemático da internet e tecnologias, que surgiu para dar resposta aos pedidos recebidos pela UCAD.

Constitui uma resposta às necessidades/preocupações identificadas por parte de entidades da comunidade que intervêm sobretudo com jovens. O lançamento desta iniciativa foi realizado no Dia Mundial da Internet, no dia 17 de Maio de 2017, e é dirigida à população em geral mas sobretudo em alunos, jovens, professores, pais e encarregados de educação, profissionais de saúde e psicossociais.

## OBJECTIVOS:

**Genéricos:**  
Prevenir as Dependências sem Substância (LUP).

## Específicos:

- Refletir sobre as potencialidades e desafios da internet na vida das crianças e jovens;
- Sensibilizar e prevenir a utilização abusiva da internet em associação às novas tecnologias;
- Informar acerca das consequências psicossociais das dependências sem substância.

