

## Onde termina a liberdade?



Afinal, quando é que se ultrapassa a barreira entre o uso adaptativo (positivo para a vida) e o uso abusivo, que compromete a liberdade individual?

São 21h30, hora de junção da família em casa... O pai, sentado no sofá, partilha memes de futebol no grupo de amigos de WhatsApp, a mãe faz pesquisas no seu Tablet para escolher o próximo destino de férias, o filho mais velho está a postar as fotos do dia no “Insta” e o irmão a jogar Fortnite com jogadores (alguns de outros países). É este o retrato de muitas famílias portuguesas quando se juntam diariamente no final de um dia. Imagine que tenta falar com algum destes membros, qual a chance de conseguir captar a

atenção? Pronto, já todos o fizemos, e já fomos alvo desta situação. Designa-se de “Phubbing” e refere-se ao ato de ignorar alguém, em contexto familiar, social e profissional, privilegiando o relacionamento com o smartphone em detrimento da comunicação com a(s) pessoa(s) presente(s).

Reportando ao Dia Internacional da Internet Segura, que se assinala a 5 de fevereiro, este ano com o slogan “Juntos por uma Internet melhor”, estendendo-se ao longo do mês com diversas ações em prol da utilização segura da internet, sobretudo pelas crianças e adolescentes, mais propícios a riscos. A iniciativa é da Rede Insafe, a qual junta as organizações que desenvolvem a utilização consciente da Internet na União Europeia.

A par das indiscutíveis vantagens e potencialidades do mundo online, a utilização requer uma constante procura de equilíbrio, de forma a não comprometer a liberdade individual, a saúde mental e bem-estar geral. Afinal, quando é que se ultrapassa a barreira entre o uso adaptativo (positivo para a vida) e o uso abusivo, que compromete a liberdade individual?

Apesar da resposta implicar uma análise global da pessoa e da sua vida, perde-se a liberdade quando não se consegue “desligar”, mesmo na presença de outras pessoas. Segundo Kuss, Griffiths & Bilieux, 2014, devemos atender aos seguintes Critérios de Dependência da Internet:

- O grau de importância do dispositivo tecnológico. A atividade (ex. estar “ligado” à internet) é a principal na vida do indivíduo?
- A existência de alterações de humor (resultantes de experiências subjetivas em atividades online);
- Nível de tolerância - necessidade de aumentar o número de horas online para se atingir os mesmos níveis iniciais de prazer/bem-estar;
- Sintomas desagradáveis face ao não uso da internet (irritabilidade, agitação, dores de cabeça, etc.);
- Conflitos interpessoais com o círculo próximo, acompanhado de perda do funcionamento ocupacional;
- Recaída face às tentativas sucessivas de parar o uso da internet.
- Creio que a reflexão em torno da relação com a internet e tecnologias é o ponto de partida para usufruir das suas vantagens, salvaguardando sempre a liberdade individual e a saúde mental

Alicia Freitas – Psicóloga

In “JM-Madeira”