

# Os meus filhos são computador-dependentes?

PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

*Tenho dois filhos adolescentes e a disputa pelo computador sempre gerou conflitos muito complicados. Pensando que resolvia o problema comprei um computador para cada um. O silêncio é agora assustador...passam muitas horas seguidas ao computador em jogos e conversas com os amigos, muitas vezes até de madrugada. Ambos desceram as notas e sinto-os muito cansados e irritados. Não sei como posso ter maior controlo sobre esta situação...*

Questão enviada por e-mail (Rui, Sintra)



A dependência do computador entre jovens é mais comum do que se possa imaginar e os seus efeitos negativos imediatos são ao nível social, pois perde-se a possibilidade de interagir frequentemente com os amigos e com a família.

## Impacto Social

A diminuição de interacções leva-os a deixarem de estar presentes em encontros, reuniões e saídas sociais e familiares, gerando dificuldades ao nível da comunicação interpessoal, dos afectos e na apreensão da realidade.

## Impacto Físico

A dependência do computador pode igualmente gerar prejuízos na saúde física dos jovens. Problemas de postura (por premanecerem várias horas seguidas sentados e muitas vezes com posturas incorrectas), lesões nas articulações (por esforços repetidos, por exemplo nas mãos e dedos), problemas de visão, obesidade, etc.

## Impacto Emocional e Escolar

A médio ou longo prazo os prejuízos emocionais podem também tornar-se mais evidentes e preocupantes.

Sessões nocturnas e prolongadas ao computador reduzem as nossas horas de sono, provocam sonolencia ao longo do dia seguinte, o que dificulta os processos cognitivos necessários para a aprendizagem, como por exemplo: a concentração e a atenção.

## Impacto na Saúde em geral

Quando não permitimos que o nosso corpo se reorganize (mentalmente) e se regenere (fisicamente) o nosso sistema imunológico enfraquece e podemos adoecer com maior frequência e gravidade. Estas parecem ser razões suficientemente fortes para ajustarmos as nossas necessidades ao computador.

Para reduzir o uso do computador deixamos-lhe algumas recomendações.

- Crie limites de tempo para o uso do computador (crie um horário de utilização, um aviso no telemóvel ou no despertador);
- Monitorize a utilização essencial da assessorial que cada um dos seus filhos faz do computador;
- Coloque os computadores num local da casa onde a família circule bastante;

- Instale programas para restringir o acesso a sites que encontra suspeitos ou que são visitados compulsivamente;
- Faça com os seus filhos uma lista de coisas que eles poderiam realizar consigo no tempo a mais que é dispendido no computador.

Se os seus filhos ficam no computador por muito tempo, mais do que o extritamente necessário para realizar trabalhos; navegam na internet por muitas horas e sem a supervisão frequente de um adulto; se ficam isolados da família, nos seus quartos para estar no computador intermitentemente; se recorrem ao computador quando estão tristes, cansados ou deprimidos; se se mostram ansiosos e irritados quando não se encontram no computador; se mentem acerca do tempo de uso e navegação, ou se deixam de se alimentar, dormir, ou conviver, procure ajudá-los e recorra à ajuda do psicólogo. ■



Ana Durão  
Psicóloga Clínica

