

“CIBERDEPENDÊNCIA”: UM PROBLEMA?

Um dos maiores vícios atuais é a ciberdependência ou o vício da internet. O uso descontrolado da *Web*, normalmente designado por ciberdependência, é considerado um problema ao nível mundial, dados os desenvolvimentos tecnológicos que se fazem sentir internacionalmente e que dependem desta.

Em primeiro lugar, os investigadores da Academia de Ciências Chinesa concluíram que o vício da internet afeta o cérebro humano do mesmo modo que o álcool e outras drogas, após análise de ressonâncias magnéticas em adolescentes (grupo etário mais afetado), sendo assim comparável a uma dependência de substâncias psicoativas. À semelhança das drogas ilícitas mais conhecidas, também pode causar tremores, pensamentos obsessivos ou mesmo a escrita em teclados imaginários nos momentos de privação (momentos em que não há acesso à *Web*).

Em segundo lugar, os resultados científicos mostram ainda que as fibras nervosas, chamadas matéria branca, podem apresentar danos, traduzindo-se em efeitos nocivos na capacidade de gestão de emoções, tomada de decisões ou até de autocontrolo.

Não se pretende com isto anular as inúmeras vantagens da *Web* (por exemplo, o acesso rápido a informações diversas, o contacto com pessoas que estão no outro lado do mundo), contudo, esta também contém muita informação incorreta/litigiosa, para além de que a necessidade quase primária da *WEB* pode tornar-se um real problema de saúde pública.

Em conclusão, considero que o uso descontrolado da internet é visto como a nova droga do século XXI e, como tal, uma doença, devendo ser tomadas medidas preventivas ao nível da educação, idealmente a serem implementadas desde o jardim-de-infância.

Nº.16
9º E