

Passeiam no Instagram, convivem com *youtubers*, conversam no WhatsApp. Levam o telemóvel para o duche, para a cama e para a escola, mas também se sentem culpados. Saiba o que dizem os números, os especialistas e os adolescentes – na primeira pessoa.

Por **Maria Espírito Santo** e **Rui Ricardo** (Ilustrações)

Na cama, no sofá ou no duche. Com amigos e família ou a sós, a caminho da escola. Dar mais um gostinho numa fotografia. Enviar uma mensagem, partilhar uma foto, fazer um vídeo e mostrá-lo em directo, fingir de guerreiro num jogo. Na palma da mão vai tudo: a música, os amigos, a família, a escola, os jogos, as memórias. “Faz-me impressão não estar contactável e não ver o que os meus amigos publicam.” Mariana, de 13 anos, está entre os muitos jovens que já não conseguem passar 24h sem o telemóvel. O distúrbio é tão comum que até já ganhou um nome: *fear of missing out* (ou receio de

estar a perder alguma coisa, em tradução livre). O medo de estar longe do telemóvel até se pode transformar numa nomofobia (trocadilho com a expressão inglesa *no mobile*). Na verdade, cerca de 50% dos jovens norte-americanos sentem-se dependentes dos seus telemóveis, 78% consultam-nos a cada hora e 72% têm a necessidade de responder imediatamente a mensagens ou ver notificações das redes sociais. As conclusões são de 2016, da Common Sense, organização norte-americana sem fins lucrativos. No entanto, esta parece ser a tendência de uma geração inteira, em todo o mundo.

Em Portugal, os comportamentos são seme-

Sociedade

CATARINA 16 anos

7H Acordo e vejo as mensagens novas do WhatsApp que recebi durante a noite. Também ligo ao meu namorado para ele não chegar tarde à escola. Enquanto tomo o pequeno-almoço vou para o Instagram e WhatsApp e oiço música.

8H As aulas começam às 8h e eu publico uma fotografia a caminho da escola. Os professores dizem que podemos mexer no telemóvel quando acabarmos as tarefas.

13H À hora de almoço, enquanto estou com as minhas amigas fazemos *instastories* e tiramos fotografias juntas. Já não uso Facebook - não é novidade. O Instagram tem melhores qualidades: não tem tanta publicidade e ocupa menos espaço no telemóvel.

18H Saio das aulas. Normalmente vou para casa. Fico a ver vídeos - acompanhado à volta de 10 *youtubers*. Gosto

Arraste o texto com o dedo para ler mais



lhantes: 10 anos é a idade média para ter o primeiro telemóvel e este é o meio mais usado para aceder à Internet. “O SMS está a perder o impacto que tinha e o tempo do telefonema tem diminuído. A banalização do *smartphone* entre os adolescentes acentua estas tendências”, explica Luís Correia. O engenheiro é um dos men-



tores do FAQtos - projecto do Instituto Superior Técnico, em Lisboa, que esclarece sobre a radiação electromagnética em comunicações móveis.

Foi há sete anos, em 2010, que o grupo quis perceber, junto dos jovens, que preocupações tinham com as radiações - e decidiram saber mais. “Tendo esta capacidade de fazer o inquérito, aproveitámos para fazer mais perguntas”, continua. Ao longo destes anos, foram preenchidos mais de 8.595 inquéritos por alunos de escolas de norte a sul. Os últimos resultados - do ano lectivo 2015/2016 - mostram que elas fazem mais chamadas, enquanto eles enviam mais mensagens. Os jovens gastam à volta de 10 euros por mês e a maioria tem tarifários com dados móveis e chamadas gratuitas. E há mais: a tendência de ter dois telemóveis (ou dois cartões SIM) está a ficar para trás - tudo porque as operadoras mudaram de estratégia e já não penalizam comunicações para outras redes. Em resumo? Estamos cada vez mais ligados e durante mais tempo.

200 SMS e videochamadas

Madalena teve o primeiro telemóvel com 7 anos, mas era apenas uma forma de comunicar com os pais, que viviam separados. “Ela ia para o Porto sozinha, e apesar de falarmos com os responsáveis da camioneta, era outra forma de