



21/08/2012 | 07h15

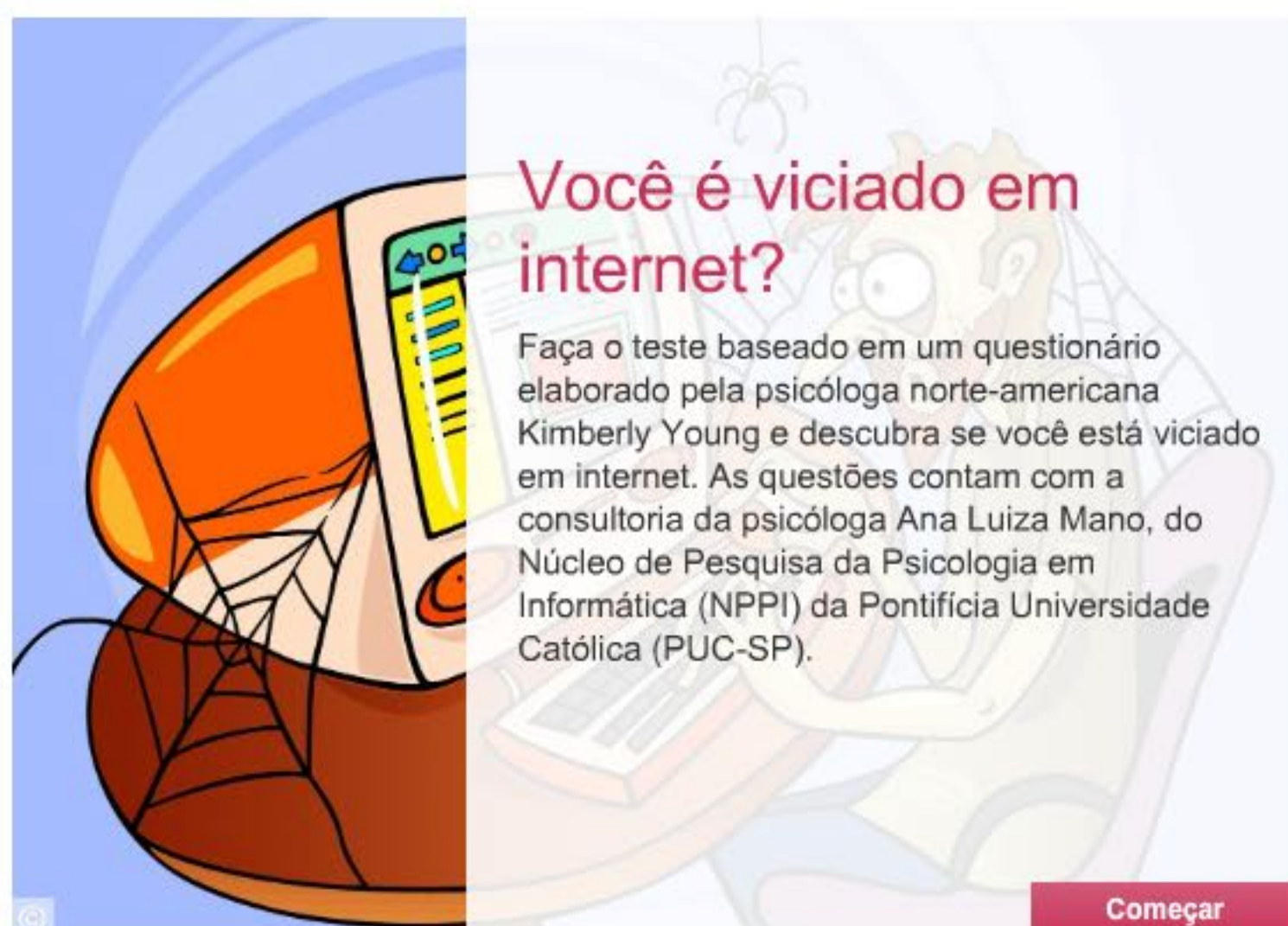
Você é viciado em internet? Faça o teste e descubra

Simone Cunha
Do UOL, em São Paulo

Email  +1 25  Tweetar 15  Recomendar 136  Imprimir  Comunicar erro

Segundo levantamento realizado pelo especialista em gerenciamento de tempo Christian Barbosa, 62% das pessoas dizem que a internet é a principal responsável pelo adiamento de tarefas. A pesquisa ouviu quatro mil brasileiros e constatou que 25% dos entrevistados gastam até uma hora no trabalho com assuntos pessoais na web. É comum que as pessoas deixem de praticar atividade física, ler e cuidar da saúde para permanecer on-line. Mas até que ponto isso pode ser considerado um vício?

Para ajudar a identificar o problema, a psicóloga Ana Luiza Mano elaborou um teste com base em um questionário feito pela psicóloga norte-americana Kimberly Young para medir graus leve, moderado e severo de vício em internet. Avalie-se:



Você é viciado em internet?

Faça o teste baseado em um questionário elaborado pela psicóloga norte-americana Kimberly Young e descubra se você está viciado em internet. As questões contam com a consultoria da psicóloga Ana Luiza Mano, do Núcleo de Pesquisa da Psicologia em Informática (NPPI) da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP).

Começar

Para a psicóloga Ana Luiza Mano, do Núcleo de Pesquisa da Psicologia em Informática (NPPI) da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP), a compulsão pela internet é um sintoma que precisa ser investigado e tratado. "As pessoas costumam depender da web para trabalhar e usá-la como lazer. Mas quando isso passa a atrapalhar o cotidiano, as atividades e a saúde, é importante buscar orientação psicológica", diz. Essa compulsão pode mascarar algum problema psicológico que merece ser tratado. "Se a pessoa é muito tímida e usa apenas as interações pela internet para poder se relacionar, pode precisar de algum tratamento", diz Ana Luiza. Segundo ela, como praticamente todo mundo tem e-mail e perfil em redes sociais, não é tão simples diagnosticar o problema. Por isso, vale conversar com um especialista.

 **UOL Mulher** no Facebook

 Curtir

43,807 pessoas curtiram **UOL Mulher**.

 Rose  Cantora Sue  Ligia  Ana Paula  Neia

 Plug-in social do Facebook

**COMPARTILHE
SUA LEITURA**

 **Conecte-se**

SIGA UOLMULHER NO 

Publicidade



ESPECIAIS



Infográfico traz dicas simples para fazer um striptease profissional