

saúde

Vício em celular atrapalha vida familiar e profissional

Cerca de 18% dos brasileiros admitem entrar em pânico se ficarem sem o aparelho

PEDRO DAHER
pedro.daher@odianet.com.br

Celulares supermodernos estão entre os presentes de Natal mais populares. Você mesmo pode ter ganhado um na noite passada. Mas cuidado, pois a maior facilidade em obter estes aparelhos criou uma nova doença: a nomofobia, síndrome que deixa a pessoa dependente da tecnologia. A empresa francesa de pesquisa Ipsos revelou que 18% dos brasileiros admitem ser viciados nos seus aparelhos. Em outro levantamento, feito pela revista 'Time' e pela empresa Qualcomm, 35% dos brasileiros afirmaram consultar o celular a cada dez minutos ou menos.

Ficar longe do tablet ou do smartphone parece missão impossível para muitos. A psicóloga Andreia Calçada explica que este vício atrapalha as relações pessoais e profissionais: "A pessoa fica muito desgastada, começa a não dormir direito e não dar atenção à família, para poder ficar olhando o celular. Se esquece o aparelho em casa, entra em pânico. Tudo isso prejudica a maneira com a qual ela vai se relacionar com os outros".

A psicóloga afirma ainda que a falta de contato com o aparelho causa sensação de perda. "As pessoas acham que, por não estarem olhando a todo instante o celular, estão perdendo o que está acontecendo. Têm a sensação de estarem sen-



Vinicius diz não conseguir viver sem o smartphone, através do qual está conectado 24 horas por dia

VIVA VOZ

VINÍCIUS PEREIRA, 32 anos,
operador de informática

"Meus amigos reclamam porque eu sempre estou de olho no celular"

do deixadas de lado", alerta.

Ainda segundo ela, dependendo do grau de uso, o smartphone pode causar dependência química como qualquer droga. "Muitos criam um comportamento obsessivo-compulsivo com o celular e precisamos tratá-los como viciados", diz Andreia. O especialista em administração de tempo Chris-

tian Barbosa explica que é preciso achar um limite no uso dos aparelhos eletrônicos. "Não adianta colocar o celular à frente da sua vida pessoal. Temos que saber separar o uso exagerado do saudável", explica. Os aparelhos que possibilitam que se faça várias tarefas simultaneamente prejudicam o rendimento profissional.

Dificuldade em separar real e virtual

➤ A psicóloga Andreia Calçada alerta também para o fato de o uso indevido dos aparelhos eletrônicos causar dificuldade na separação do mundo real do virtual.

"Algumas pessoas simplesmente não conseguem se desconectar. Mesmo durante um jantar a dois, elas usam os aplicativos do aparelho para se comunicarem".

É assim com o operador de informática Vinicius Pereira, 32 anos, que se considera dependente do celular. "Minha mãe e meus amigos reclamam todas as vezes que saímos porque eu sempre estou atualizando alguma coisa ou vendo alguma novidade. Mas não adianta, eu olho e uso o tempo todo mesmo", conta.

Para resolver o problema, Christian Barbosa avisa: esqueça que ele existe. "As pessoas precisam guardá-lo na gaveta mesmo. Desativar as notificações e deixá-lo longe. Assim, vai amenizar a dependência pouco a pouco".