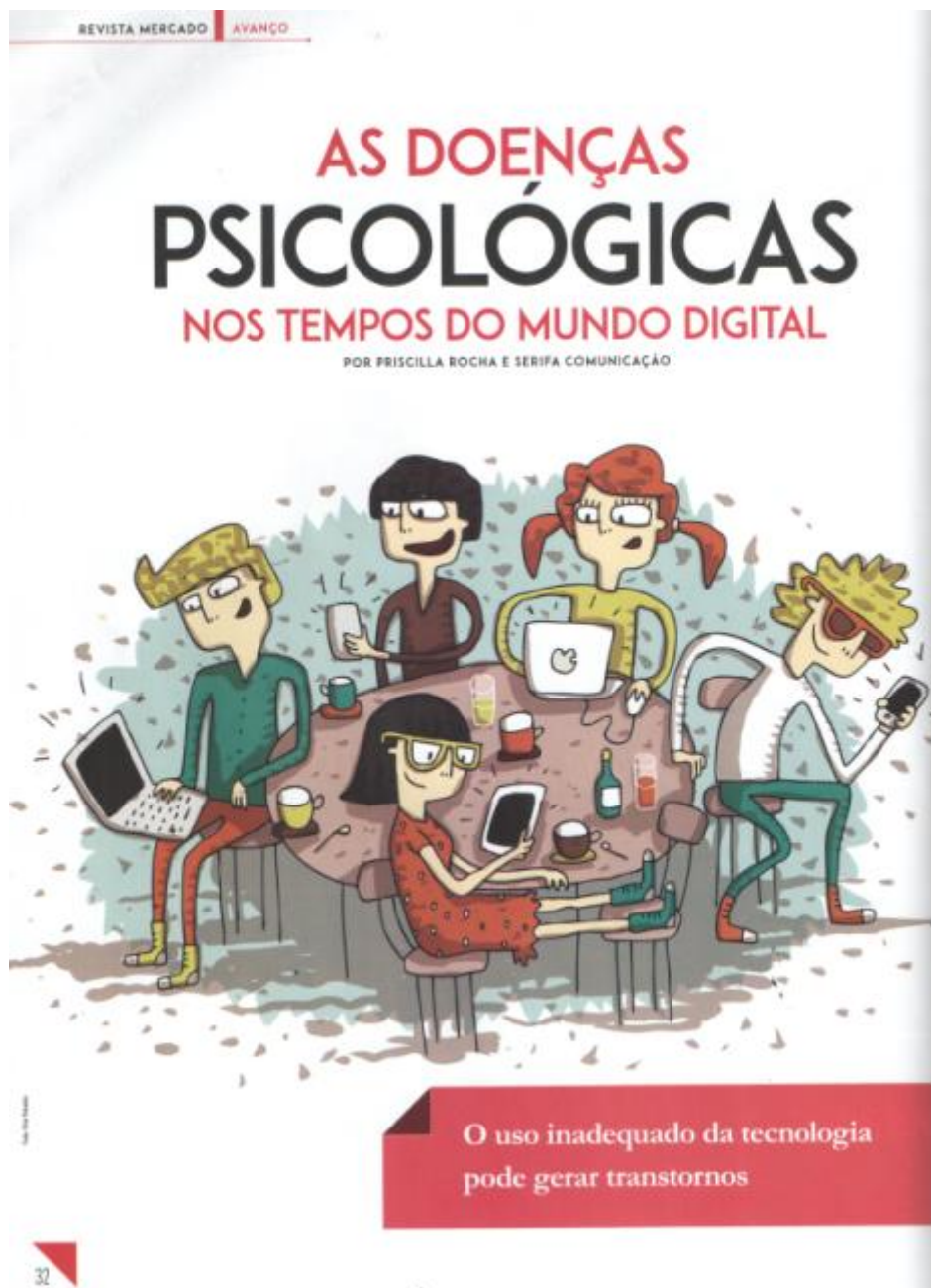


CLIENTE: iPersonae	
DATA DE VEICULAÇÃO: 25/07/2016	VEÍCULO: Revista Mercado
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: 32 e33
TÍTULO: As doenças psicológicas nos tempos do mundo digital	



Desde o advento da internet, as pessoas estão cada vez mais ligadas a elas. De fato, têm ajudado em especial ao possibilitar pesquisas, difusão de informação e comunicação mais rápida. Porém, a falta de equilíbrio no uso das tecnologias pode gerar problemas, seja nas relações pessoais e ambiente de trabalho, como afetar a saúde. O fato é que o uso constante e compulsivo da internet tem sido motivo de alerta para a psicologia.

A dependência da internet tem prejudicado a vida de muitas pessoas, segundo o psicólogo Miguel Soares. "Adultos, adolescentes e crianças não percebem, mas aos poucos vão se envolvendo tanto com as redes sociais que ficar sem elas é sofrido. Não se pode generalizar, mas muitos desenvolvem os transtornos provocados pelo uso desregado, não comem direito e não têm horário para dormir. Uns passam a madrugada acessando a internet, vendo vídeos, conversando pelas redes sociais. Por isso, é preciso estar atento aos sinais e utilizar racional e moderadamente a tecnologia", afirma o psicólogo.

DOENÇAS PSICOLÓGICAS

Doenças como Nomofobia, Síndrome do toque fantasma, Náusea Digital ou Cibercansa, Transtorno de Dependência da Internet, Cibercandia ou Hipocondria Digital são alguns transtornos mentais causados pelo excesso da internet.

Uma das mais comuns é a Nomofobia ou medo de ficar sem celular. Com tantas inovações neste mercado, a cada aparelho novo lançado, surge a ansiedade para obtê-lo. A Nomofobia é o pavor de simplesmente ficar sem a possibilidade de se comunicar por ele. "O aparelho precisa ficar 24 horas sob o domínio do dono. Tem gente que fica tão transtornada ao perder uma ligação telefônica ou por não responder aos Whats que leva o aparelho para o banheiro e até dorme com ele debaixo do travesseiro", enfatiza.

Já teve a sensação de o celular vibrar no bolso, mas nem está lá? Isso se chama Síndrome do toque fantasma. Sem receberem nenhuma ligação, as pessoas têm a sensação de sentirem o aparelho vibrando, sem ao menos ele estar no bolso.

Outra doença comum é o Transtorno de Dependência da Internet ou a compulsão em permanentemente acessar a web. "Já vi aquela pessoa que, ao chegar num ambiente comercial, a primeira coisa que pergunta é a senha do WhatsApp? Pois então, muitas preferem conversar com outras por meio da internet, deixando de lado o contato pessoal. Faz isso em casa, no trabalho, na rua, num barzinho. Não podemos generalizar, mas esse tipo de comportamento pode estar relacionado a doenças como depressão, Transtorno de Déficit de Atenção, ansiedade social e TOC", alerta Soares.

VÍCIO EM TECNOLOGIA

É não para por aí. Miguel explica que o acesso constante aos jogos pelo celular ou computador torna o usuário viciado. "Quem joga não leva a sério, mas é preciso estipular tempo para os jogos porque o cérebro fica condicionado a receber dopamina e a serotonina pere que a pessoa se sinta bem. Grande parte da população em nosso país está deixando de socializar cara a cara, ter contato pessoal, devido às redes sociais. É comum vê-los trocando mensagens para pessoas ao lado, ao invés de conversarem num barzinho, ficam em seus mundos tecnológicos. Onde vamos parar? Esta é uma pergunta difícil demais para responder. Uma coisa é certa: os pais que têm filhos pequenos e adolescentes precisam dar-lhes limites", conclui.

TECNOLOGIA E TRABALHO

Muitos profissionais dependem da tecnologia para realizar seu serviço, porém, é preciso bom senso. Assim como há profissionais que utilizam em excesso o WhatsApp para motivos pessoais, por exemplo, há, ainda, chefes que faz do expediente solicitar tarefas a seus funcionários pelos aplicativos. Em ambos os casos já existem processos trabalhistas na justiça. ▀