



GONÇALO VILLAVEIRE

A sensação de angústia de estar impossibilitado de comunicar por telefone já vem descrita na Wikipédia

Medo de ficar sem telemóvel já é considerado uma doença

Fobia. Nomofobia foi identificada no Reino Unido mas já afecta muitos portugueses

ANA BELA FERREIRA
e JOEL BALSINHA

Se é dos que vivem aterrorizados com a ideia de ficar sem bateria, rede ou saldo no telemóvel, saiba que isso pode ser uma fobia. E não é tão invulgar quanto possa parecer. No Reino Unido, uma pesquisa feita no *The Royal Post* constatou que 58% dos britânicos e 48% das britânicas sofrem deste problema, baptizado de nomofobia (que tem origem nas palavras em inglês *No Mobile*, ou seja, não ter o telemóvel ligado). Aliás, a nomofobia já apareceu na Wikipédia, definindo como "uma fobia ou sensação de angústia que surge quando alguém se sente impossibilitado de se comunicar ou se vê incontactável estando sem seu telemóvel".

Por cá não há números, mas os psicólogos e psiquiatras já convivem com esta realidade. "Há alguns anos para cá que esta dependência dos telemóveis e o medo de ficar incontactável tem aumentado e até prejudica a vida e o trabalho das pessoas", explica a psicoterapeuta Lídia Craveiro.

Embora alguns especialistas portugueses tenham dúvidas em classificar este medo com uma fo-

bia, reconhecem estes receios nos seus pacientes. "Há pessoas que não desligam o telemóvel para não estarem sozinhas", justifica a psicóloga Maria João Moura. Este tipo de comportamento corresponde normalmente a pessoas que "têm de ter relações de retaguarda, com um carácter de dependência grande que se sentem mais seguras graças ao telemóvel", acrescenta a perita. Um quadro afecta em regra doentes entre os 15 e os 40 anos, diz Lídia Craveiro.

Uma ideia partilhada pelo psiquiatra Nuno Pessanha que considera que "o telemóvel acaba por ter uma proximidade com as pessoas o que as leva a ter medo de perderem o aparelho".

Trata-se de um medo provocado pela dependência em relação às novas tecnologias, esclarece Lídia Craveiro: "estas patologias têm a ver com as novas tecnologias."

De facto, "na geração actual as pessoas ficam muito ansiosas - não sei se ao nível da fobia -, muito preocupadas quando não têm o telemóvel", aponta a psicóloga Maria de Jesus Candeias.

Ainda assim, a técnica opta por não classificar este receio como uma fobia específica. "Já tive pessoas que mostram ansiedade mas não ao nível da fobia. Para o ser a pessoa teria de deixar de ir a sítio onde não há rede ou andar com quatro telemóveis", justifica.

Já no entender de Lídia Cravei-

ro, o pânico provocado pela possibilidade de ficar sem telemóvel é algo mais complexo do que o objecto em si. Ou seja, "o que está na base desta situação é um medo que vem de trás e que tem como origem o desamparo e depois se projecta em medos como este ou andar de avião", defende. "O telemóvel é a ponte do afecto. É visto como o objecto de afecto pelos adultos, conclui a psicoterapeuta.

As especialistas alertam, contudo, para o facto de os pacientes apenas procurarem ajuda médica quando têm outras doenças. E lembram que associados a estes medos irracionais costumam estar ataques de pânico, crises de ansiedade e até depressões.

RECEIOS MAIS ACTUAIS

Portugueses com pânico social e medo de casar

Uma das fobias mais recentes e comum entre os portugueses é a social, que o psiquiatra Pedro Varandas explica como "o receio de estar socialmente com os outros" e que pode levar a isolamento total durante anos. Além desta que é mais fre-

quente existem outras que não se vêm todos os dias nos consultórios. O que tem vindo a crescer também é a gamofobia, um receio obsessivo e irracional do casamento. É um distúrbio muito pouco falado como doença, mas que afecta muitos

portugueses. Outro problema comum é o medo de ser contaminado pelo sangue com sida/HIV ou bactérias. Pode parecer raro, mas a psicóloga Maria de Jesus Candeias, garante que esta fobia é "bastante comum entre os adultos".

MEDOS POR SEXO E IDADE

ELAS SÃO MAIS AFECTADAS

Diferença entre sexos Em Portugal não há estudos concretos e a opinião dos profissionais não é unânime. Mesmo admitindo que hoje em dia a doença afecta os dois sexos, o psiquiatra Pedro Varandas frisa que se verifica "ligeiramente mais nas mulheres". Maria de Jesus Candeias sublinha no entanto o facto de as mulheres falarem mais abertamente dos seus problemas e por isso dar a ideia de que são mais afectadas. Já Lídia Craveiro defende uma igualdade entre os sexos.

ADULTOS TÊM MAIS MEDO

Idade Há especialistas que consideram que as crianças não têm fobias, uma vez que este é um problema de perturbação da personalidade, que só está formada depois dos 15 anos. No entanto, outros peritos ouvidos pelo DN consideram que as crianças com mais de três anos podem sofrer de fobias, desde que este seja um problema que se estenda no tempo mais de seis meses e que afecte a vida do menor.

FOBIA ESCOLAR

Receio de falhar Uma das fobias que pode ser associada aos mais novos é exactamente a fobia escolar. Com medo de aprender, a criança sente-se insegura e desiste de querer saber coisas novas. Este é um receio que pode levar as crianças a sintomas físicos como vómitos e febre. Outros receios comuns entre as crianças são o medo de perder os pais, do abandono e o medo da morte. O medo do escuro também pode ser uma fobia infantil.

MEDOS IRRACIONAIS

Receio de tomar banho A lista de fobias é muito longa e entre elas há umas mais estranhas e outras mais comuns. Entre aquelas que podem parecer mais invulgares está a ablutofobia, ou seja, o medo de lavar-se ou tomar banho. No seu oposto estão as pessoas que têm medo de estar sujas, sofrendo assim de automisofobia. A esta lista junta-se o medo de correntes de ar ou de vento (anemofobia) ou o receio de ficar zangado (angrofobia). Embora alguns médicos rejeitem uma classificação tão particular das fobias, certo é que os investigadores não param de dar nomes aos receios dos comuns mortais. O pavor de olhar para cima pode interferir na vida de alguém e a isso os médicos chamam de anablefobia. Numa era em que a fobia social impera, o medo de ser sentir ridículo (cattagelofobia) está com certeza incluído entre os mais referidos e os que mais afectam a vida dos portugueses