A doença da conexão

O vício em e-mail pode ser grave.
Nesse caso, a solução é buscar ajuda

Oscar Cabral

Andiara Petterle checa seus e-mails em um café: ela se descobriu viciada há quatro anos

Ninguém se surpreende ao ver a executiva Andiara Petterle entrar e sair de seu escritório com o laptop em mãos. Como tantos profissionais, é pela internet que ela dá respostas rápidas a seus clientes mais exigentes. Uma rotina normal, se não fosse tão difícil para essa gaúcha de 28 anos se desconectar. O problema veio à tona há quatro anos, quando uma viagem com o marido se tornou um tormento diante da impossibilidade de se conectar à internet no local. "Queria checar meu e-mail e tive um acesso de nervosismo. Voltamos no mesmo dia", diz. Com uma média de 1.000 mensagens recebidas diariamente, ela já não tem dúvida: está viciada em e-mails. "Saio do cinema e corro para acessar. Não dá para ficar duas horas sem checá-los", afirma.

Andiara está longe de ser a única a alimentar essa dependência. Líder mundial em segurança da informação, a Symantec realizou uma pesquisa com 1.700 usuários em dezessete países e verificou que 75% deles se consideram viciados no uso de e-mail. Ansiedade, nervosismo por não ter acesso às mensagens e preocupação excessiva com os e-mails são reações de quem adquiriu esse novo vício. Apesar de os distúrbios relacionados à internet não serem classificados como doença, o fenômeno já chamou a atenção da Associação Americana de Psiquiatria. O órgão programou um grupo de pesquisa para avaliar a inclusão do vício em internet na quinta versão do Manual de Diagnóstico e Estatística de Distúrbios Mentais, o DSM-V, a ser publicado em 2012.

A compulsão por e-mails é uma extensão da dependência de internet, problema que se manifesta também com jogos e compras on-line, salas de bate-papo e sites eróticos. Para os viciados em e-mails, porém, é mais difícil perceber o problema por causa de um poderoso álibi: as exigências profissionais. O psiquiatra paulista Cristiano Nabuco teve contato com essa realidade ao coordenar sessões de psicoterapia com viciados em internet no Instituto de Psiquiatria da USP. Na primeira experiência com o grupo, no ano passado, ele orientou uma paciente que gastava até sete horas de seu dia selecionando e apagando e-mails. "O Brasil é líder em tempo de conexão doméstica no mundo. O problema tende a aparecer com mais vigor aqui", observa.

Além da produtividade, a capacidade intelectual do profissional viciado em e-mails está em jogo. Foi o que concluiu um estudo da Universidade de Londres, no qual funcionários testados tiveram redução temporária de até 10 pontos em seu QI, quando sob a distração de e-mails e celulares. De tanto ouvir reclamações sobre o problema, a americana Marsha Egan, consultora de recursos humanos, decidiu criar um programa de recuperação e, agora, lucra com isso.

Ela promove conferências por telefone de uma hora que custam 30 dólares cada uma e já atraíram mais de 400 pessoas. "O e-mail está aí para ficar. A solução é mudar os hábitos", afirma. Com essa idéia em mente, a consultora de moda americana Jojami Tyler, de 46 anos, estabeleceu regras para sua rotina, ao perceber que checar sua caixa de entrada a cada dois minutos não era algo normal. Ela não acessa mais a internet após as 21 horas e resiste a comprar um smartphone. Diz ela: "A única maneira de me ver longe do vício é desligar o computador".

Fonte: Veja, ano 40, n. 12, p. 102, 28 mar. 2007.