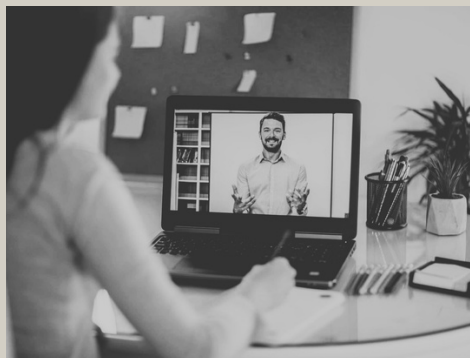


# FEOB NEWS

NEW

PSICOLOGIA - UNIFEOB

17.05.2023



Fonte: Orientu

## MODALIDADE DE CURSO EAD CRESCEU 474% EM 10 ANOS, SEGUNDO O INEP

De acordo com dados do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), o ensino a distância cresceu 474% entre 2011 e 2021.

No início da década passada, a modalidade correspondia a 18,4% do total de estudantes matriculados no Ensino Superior. Já no último levantamento, esse número subiu para 62,8%.

## NOMOFOBIA - O QUE É?

Nomofobia significa o medo irracional de ficar sem o celular ou ser impedido de usá-lo, podendo inclusive alterar a química cerebral. A síndrome resulta em alguns sintomas como ansiedade, insegurança, crises de pânico e depressão devido ao processo de isolamento social e empobrecimento das relações socioafetivas.

A comunicação entre os indivíduos foi facilitada através dos avanços tecnológicos, mas também pode levar à dependência se não for usada corretamente. É o caso da Nomofobia, um transtorno que surgiu a partir da junção da expressão no-mobile com a palavra fobos.



Fonte: Thankium

## 1 EM CADA 4 JOVENS ESTÁ VICIADO EM CELULAR, APONTA ESTUDO BRITÂNICO

O levantamento publicado na BMC Psychiatry analisou 41 estudos anteriores envolvendo 42 mil jovens em investigações sobre o "uso problemático de smartphones". Quase um quarto dos jovens é tão dependente dos próprios celulares que eles passaram a ser considerados viciados nos dispositivos.

Fonte: BBC News

# FEOB NEWS

NEW

PSICOLOGIA - UNIFEOB



17.05.2023

## **NOMOFOBIA – O USO DO CELULAR NAS UNIVERSIDADES**

Muitos educadores não acreditam que o celular possa ser útil em sua prática pedagógica, pois o veem apenas como uma distração para os alunos. No entanto, há relatos positivos de professores que utilizam o dispositivo em suas aulas e alcançam resultados satisfatórios. Embora algumas correntes pedagógicas defendam o uso do celular como um recurso tecnológico para a educação, muitos professores ainda o veem como uma ameaça, considerando-o apenas como um instrumento de distração para os estudantes. Isso levanta a grande questão: o celular pode ser uma ferramenta pedagógica eficaz em sala de aula? E, relacionada a essa questão, surge outra diretamente ligada à análise desejada: até que ponto o celular oferece benefícios para o processo de ensino e aprendizagem, e quais são os possíveis desafios que seu uso apresenta?

## **E O QUE OS PROFESSORES DA UNIFEOB ACHAM DISSO?**

Nossa equipe conduziu uma pesquisa de opinião com alguns professores do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos - UNIFEOB, com o objetivo de descobrir e compartilhar com nossos leitores o ponto de vista desses educadores sobre o assunto "A utilização de celulares por estudantes das gerações baby boomers e millennials: ferramenta ou distração?". Observamos que a maioria dos professores que participaram da pesquisa considera o celular como um recurso valioso no contexto acadêmico, desde que seja utilizado de maneira adequada. Por outro lado, uma minoria enxerga o celular como uma grande distração, que impede os alunos de se concentrarem durante as aulas, principalmente devido à dependência das redes sociais.

# FEOB NEWS

NEW

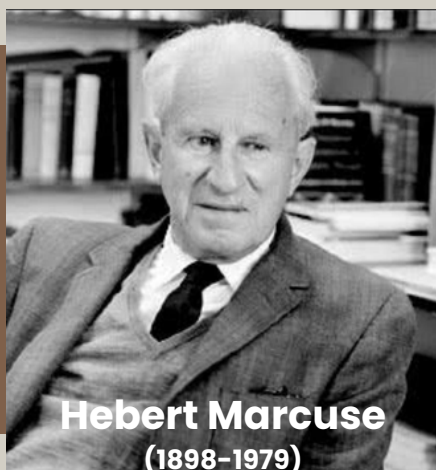
PSICOLOGIA - UNIFEOB



17.05.2023

## NOMOFOBIA – UMA VIAGEM NO TEMPO

Ao longo dos últimos séculos, diversos filósofos já abordaram a temática do avanço tecnológico e suas consequências. A seguir, destacam-se alguns exemplos:



**Hebert Marcuse**  
(1898-1979)

*Sociólogo e filósofo alemão, formado na Universidade de Freiburg e pertencente à Escola de Frankfurt.*

*Marcuse se preocupava com o desenvolvimento descontrolado da tecnologia, a desvalorização da razão a favor da técnica. Também denunciava essa sociedade unidimensional como um limite da liberdade e individualidade, uma sociedade totalitária.*



**Byung-Chul Han**  
(1959-Atual)

Filósofo, escritor e professor universitário sul coreano. Formado na Universidade sa Coreia, Universidade de Basileia e Universidade de Freiburg.

O pensamento de Han se aprofunda em uma cruzada contra smartphones. Acreditando que transformaram uma ferramenta de subjugação digital que cria vícios.

# FEOB NEWS

NEW

PSICOLOGIA - UNIFEOB



17.05.2023

## NOMOFOBIA – OPINIÃO DE PROFISSIONAIS

O que profissionais da psicanálise pensa sobre o tema abordado na edição de hoje? Veja mais abaixo:

### PSICANÁLISE

Em um dos episódios do programa do YouTube "Almoço do MyNews", a Renata Bento, psicóloga e psicanalista especializada em família, adultos e adolescentes, acredita que o celular oferece uma grande interatividade e se tornou um acessório, porém não podemos depender excessivamente dele. É essencial assumirmos o controle e não permitirmos que ele nos controle. Como seres humanos, precisamos vivenciar experiências físicas, e o celular pode ser útil como uma forma de escape, quando desejamos nos isolar ou não temos contato físico. No entanto, isso também pode representar um perigo", afirma a psicanalista.

Renata explicou mais detalhadamente sobre os riscos do vício, dizendo que a nomofobia está cada vez mais presente em crianças, pois elas já nascem conectadas. A diferença delas em relação aos adultos é que as crianças estão em pleno desenvolvimento, portanto, é importante ajudá-las a manter o contato social. O celular e as telas em geral acabam desconectando-as do contato visual direto e da realidade. Quando privadas dessas tecnologias, muitas vezes as crianças podem reagir de forma agressiva e desenvolver sintomas de ansiedade que poderiam ser evitados se aprendessem a lidar com a frustração. Nos adultos, ocorre uma espécie de captura do mundo social, que é crucial para a interação humana.

### GESTALT

Agora falando sobre métodos de auxiliar a melhora, a abordagem denominada Cartas Terapêuticas, funciona como um elemento agregador na Gestalt-terapia. Nela, o indivíduo escreve para a pessoa que causou as dores emocionais, guiada pela orientação da psicoterapia. Isso porque, para a Gestalt, são estes traumas que geram vícios.

O exercício das Cartas Terapêuticas vai trazer à tona as dores ou gatilhos, mas, logo em seguida, proporciona finalidade para este efeito, sendo importante a perseverança e confiança em si mesmo dentro da psicoterapia, pois do contrário retornará aos mesmos hábitos.

Além disso, como complemento semanal e pensando numa terapia toda semana, o Diário das Emoções providencia o olhar internamente desta pessoa, verificando sentimentos e decifrando-os para perceber como esse vício fez sentido e o aprisionou.

Essa percepção sentida pelos vícios será desconstruída com o passar do tempo, sendo uma tomada de consciência e responsabilidade de si no prazer desta libertação, momento a momento da terapia.

# FEOB NEWS

NEW

PSICOLOGIA - UNIFEOB



17.05.2023

## NOMOFOBIA - DICAS PARA LIDAR

### Veja as sugestões de alguns especialistas:

Estabeleça atividades de entretenimento e momentos de desconexão que serão realizados sem o celular por perto. Pode ser ler um livro, assistir a uma série, um filme ou ouvir música... Durante esse tempo, é importante que o celular esteja em outro cômodo da casa, fora da sua vista e do alcance das suas mãos. Procure reduzir gradualmente o tempo dedicado ao celular. Por exemplo, enquanto estiver trabalhando, evite levar o celular para o banheiro. Durante as refeições, deixe o celular no bolso. No transporte público, substitua o celular por uma revista ou jornal. Antes de dormir, evite usar o aparelho. Planeje pequenas saídas e deixe o celular em casa. Você não precisa levar o aparelho para comprar pão, jogar o lixo fora ou ir à farmácia. É importante conscientizar-se gradualmente de que você não depende do celular para viver. Quando for ao cinema, sair para jantar com amigos ou qualquer outro programa do tipo, mantenha o celular em modo silencioso e sem vibração, para que não atrapalhe esses momentos de conexão presencial, tão importantes para os relacionamentos em geral. Para os pais, também é interessante incluir atividades, brincadeiras, gincanas e outras formas de entretenimento que incentivem as relações interpessoais e reduzam o vício no celular.

E a dica que não podemos deixar de fora, terapia! O psicólogo vai atuar ajudando o paciente a substituir o celular por atividades mais saudáveis que promovam plenitude e possibilitem que a pessoa se fortaleça para enfrentar desafios e encontrar prazeres menos autodestrutivos no seu cotidiano.

A Associação Brasileira de Psicanálise Insight, para ajudar no combate a Nomofobia, abriu atendimento a internautas através da Plataforma de Análise Online, a [clickanalise.com.br](http://clickanalise.com.br). Através da plataforma é possível agendar a primeira sessão de terapia inteiramente grátis e receber instruções para continuar o tratamento desta e demais condições que precisam de ajuda terapêutica.

# FEOB NEWS

NEW

PSICOLOGIA - UNIFEOB

17.05.2023

## E ASSIM, FINALIZAMOS!

Por fim, esperamos que este jornal possa ser uma contribuição significativa para a área incentivando futuras pesquisas e discussões nesse campo. Que as descobertas aqui apresentadas possam servir de base para aprimorar e expandir o conhecimento sobre a nomofobia, causas e consequências e, seus desdobramentos.

Além disso, buscamos auxiliar na compreensão do tema, fornecendo insights sobre maneiras de minimizar e prevenir seus efeitos.

Esperamos que tenha gostado e até a próxima!

E lembre-se:

"A vida é aquilo que acontece enquanto você olha para o seu celular. E não há reembolso para o tempo perdido."

Fonte desconhecida.

Produzido por: Ana Beatriz Fiorderize, Gabriella Prado, Gabrielle da Silva, Karla Figueiredo e Maria Eduarda Zanetti.