

# FOLHA PSICO

## UNIFEOB Ψ

### O TERROR DA ATUALIDADE!

Considerado um “problema de primeiro mundo”, o termo nomofobia implica o medo ou ansiedade de manter-se distante ao aparelho celular, causando interferências significativas no cotidiano dos afetados, fazendo que os mesmos utilizem o aparelho por muitas vezes, em momentos inapropriadas. Esse termo surgiu com o aumento do uso da tecnologia móvel, hoje em dia é um sacrifício para a maioria das pessoas ficar um dia sem estar conectado. Com esse sentimento de estar conectado ao mundo, a pessoa cria um medo de se desconectar dele ou perder algo que considera importante, podendo causar ansiedade, ataques de pânico e até sintomas físicos como tremores.

Hoje em dia, com essa "doença" do novo mundo existem tratamentos, como a terapia e é recomendado a todos construir hábitos saudáveis em torno da tecnologia.



### SOBRE A COVID-19...

Tratando-se a nomofobia do medo ou ansiedade excessivos relacionados a falta do uso constante do aparelho celular, podemos evidenciar a pandemia do covid-19 como um período que exerceu desempenho significativo no agravamento dos casos, especialmente em função ao distanciamento social imposto pelo período.

Durante o confinamento a população foi encorajada a exercer seus respectivos papéis trabalhistas e interações sociais através de dispositivos eletrônicos, e, apesar de resultados satisfatórios terem sido obtidos através de tal medida perante a pandemia, a dependência dos aparelhos para a comunicação e obtenção de informações dispôs de extrema ansiedade quanto a condição de manter-se desconectado, ainda que por curtos períodos de tempo, partindo do pressuposto de que qualquer vínculo com o mundo externo daria-se por meio de contato virtual.



### VOLTANDO NO TEMPO...

Não há dúvidas que o surgimento do aparelho celular possibilitou um grande avanço na globalização, encurtando os espaços entre as pessoas e criando uma “esfera virtual”. Há 50 anos, em 3 de abril de 1973, Martin Cooper, fez a primeira ligação telefônica por meio de um aparelho celular.

CONTINUA  
PAG.2...

# ...RETOMANDO

A primeira ligação feita de um aparelho celular foi um teste feito por Cooper, que ligou para o seu rival, da gigante de telecomunicações Bell System. O doutor Joel Engel atendeu a ligação, porém Cooper recebeu um silêncio como resposta.

Inegavelmente, o primeiro celular DynaTAC, era bem diferente do conhecido atualmente. Pesando 1,1kg e 33 centímetros de altura, sua bateria aguentava chamadas com tempo de duração de quase 25 minutos antes de descarregar. O DynaTAC 8000x vinha acompanhado de uma antena física grande e microfone, não tinha tela, vinha apenas com botões físicos. Entretanto, somente foi lançado no mercado em 1983, incluindo um sistema analógico de rádio.



## QUESTIONÁRIO DA FEOB

Você usa o celular mais de 4 horas por dia?

- a) Sim
- b) Não

Você fica se sentindo ansioso e angustiado quando se vê em uma situação em que não pode usar o celular?

- a) Sim
- b) Não

No seu ambiente corporativo, é permitido o uso do celular?

- a) Sim
- b) Não

Você se considera uma pessoa dependente/viciado em seu aparelho celular?

- a) Sim
- b) Não



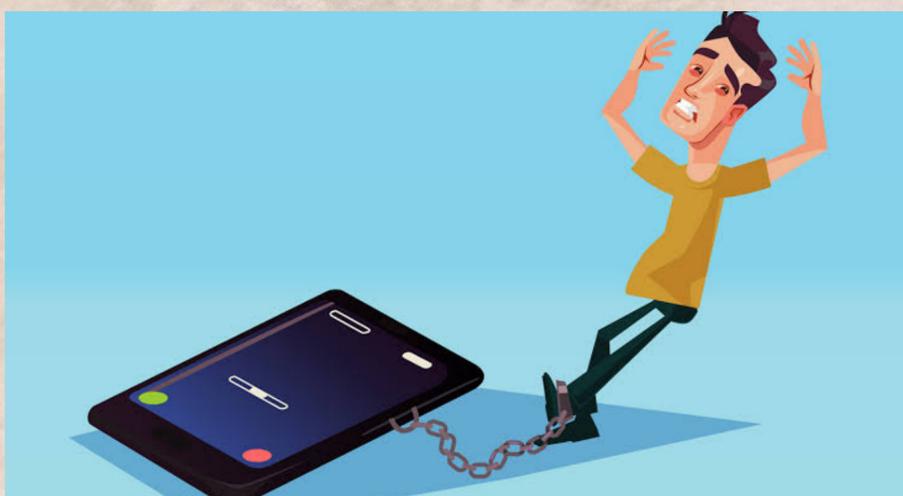
## CORRELAÇÃO DE COVID-19, TRABALHO E NOMOFOBIA

Analisar alguns dos dilemas que os jovens adultos tem enfrentado durante o período da pandemia, como a nomofobia, configura o refletir de novos caminhos e possibilidades para o pós-pandemia. É preciso ter ciência de que não basta, aos jovens, apenas conhecer as mídias e tecnologias, mas entender como utilizar essas ferramentas no processo.

Compreender a justa medida de seu uso é uma forma de enfrentar os malefícios que surgem com uso excessivo desses recursos tanto na aprendizagem, quanto na saúde mental.

No contexto da pandemia COVID-19, nota-se a intensificação do uso das tecnologias e aparelhos eletrônicos, visto que a maioria das atividades ocorreram em casa, tais como o homeoffice e aulas online. Mesmo após o fim da pandemia alguns trabalhos persistiram em forma de home-office. Citaremos exemplos de trabalhos antes da pandemia e pós pandemia para uma comparação com o questionário acima:

- Reuniões antes presenciais passaram a serem virtuais
- Professores tendo que se adaptar às aulas remotas
- Crescimento de aplicativos de delivery, trabalhos de design gráfico, marketing digital, entre outros
- Redes sociais funcionando como uma grande ferramenta para divulgação e propaganda.



# AVANÇOS DO CELULAR

---

A história dos celulares começou em 1973, com o primeiro lançamento de aparelho idealizado pelo engenheiro eletrônico Martin Cooper. Nesta época, os equipamentos eram enormes, pesados e custavam uma grande fortuna. Mas, mesmo assim, era revolucionário para a época. Com o passar dos anos, os celulares, como os da década de 90, começaram a enviar mensagens de texto e o comércio brasileiro recebeu o primeiro aparelho móvel no país, o qual teve até nome popular, conhecido como "tijolão". Assim, quase nos anos 2000 foi lançado o telefone em barra e com o passar do tempo o mesmo se via como um objeto indispensável, o qual só evoluiu. A existência das câmeras dos smartphones chocou a época e com o passar do tempo, foram desenvolvidos teclados, botões até chegar no modelo moderno, o famoso "celular de tela".

---



# SURGIMENTO DA INTERNET

No período da guerra fria, nasce a internet de um projeto de pesquisa militar. Conhecida como ARPAnet, construída em 1969. A rede surgiu como um esforço do sistema de defesa dos Estados Unidos para tentar sobreviver a um ataque nuclear, eles pretendiam criar uma rede de comunicações em pontos estratégicos.

No Brasil em 1994 a internet ultrapassou as barreiras acadêmicas, a Embratel lançou o Serviço Internet Comercial, em caráter experimental. Foram escolhidos cinco mil usuários para testar o serviço, surgindo assim o ambiente virtual tanto utilizado diariamente. Nessa época, os recursos de rede mundial, até então exclusivos do meio acadêmico e de algumas minorias, foram colocados à disposição do público brasileiro. Nesse sentido, a internet comercial está disponível a apenas duas décadas.



---

## REDES SOCIAIS NA ATUALIDADE

Redes sociais continuam desempenhando papéis importantes na atualidade, conectando pessoas que compartilham suas experiências e defendendo suas ideologias com debates, as tendências aos dias atuais por exemplo:

crescimento de usuários: desde a época do Orkut/MSN até Facebook/Instagram, percebe-se um aumento exponencial nessas plataformas procurando informações de casas, empregos, relacionamentos e funcionando até como um diário.

influenciadores digitais: subcelebridades com bastante seguidores, capaz de influenciar opiniões utilizando stories como meio de "propaganda" que para eles se torna um emprego.

streamers e vídeos: conteúdos voltados para vários tipos de público com jogos, ASMR, danças, feitos nas plataformas como a twitch, tik tok dentre outras.. gerando benefícios e reconhecimento para vários indivíduos.

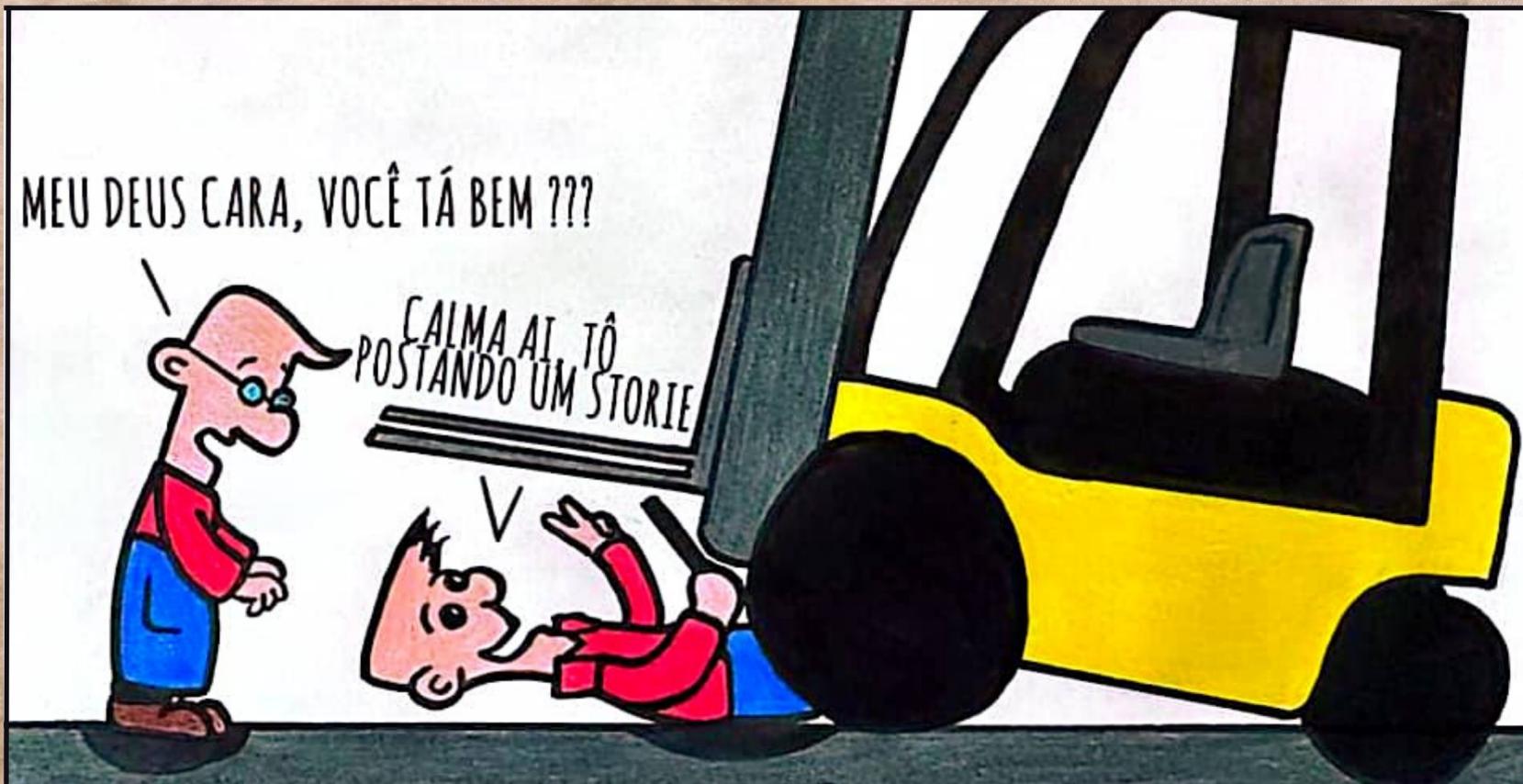
e por fim, notícias e desinformação, recentemente a partir da pandemia começou uma imensa disseminação de fake news gerando várias opiniões sobre informações falsas, e desde então, os aplicativos estão tomando providências para a diminuição dessa propagação e melhorando a verificação dos fatos.

# ACHE AS PALAVRAS A SEGUIR

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

M A T B E I S S E Y A T E N N N F A  
K E E C U G U N D D R H A I M L G S  
L E F O E C A N S I E D A D E O T E  
T N J O V E M A D U L T O E S O O T  
R O H A S L E C S G L T S E T S V E  
M M A F E N R E A S A A T D A I I A  
D O L A T I O L S S E H D D C A S M  
Y F A Y S R N U A L F E E I A E S O  
D O V I E Y S L N W O F O E H I E R  
T B P E O A V A I A H E T C C R C E  
G I C R A A T R A B A L H O E H X A  
M A T D A R U T E C A W S O T B E A

- ANSIEDADE
- CELULAR
- EXCESSIVO
- JOVEM ADULTO
- NOMOFOBIA
- TRABALHO
- VÍCIO



Este trabalho foi baseado a partir do Projeto Integrado, do módulo fundamentos dos saberes psicológicos. Unifeob, 2023. Agatha Larissa Homem, Amanda Nogueira Da Silva, Ana Carolina Dos Santos Cabral, Ana Helena Gonçalves Vidal, Eduardo Costa Caminoto Viela, Gabriel Passoni, Gabrielli Pereira Simionato, Nicole Cristini Rui, Stefany Fernandes Moreira. Professores: Camila da Silva Cabra, Letícia Dal Picolo Secco de Oliveira, Lucas Francisco Martins, Matheus Bovoloni Verne, Tamires Lopes Camargo

HELDER, Darlan . 'Tijolão', sem tela e caro: conheça o primeiro celular do mundo que está completando 50 anos. **g1**, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2023/04/03/tijolao-sem-tela-e-carro-conheca-o-primeiro-celular-do-mundo-que-esta-completando-50-anos.ghtml>. Acesso em: 11 maio 2023.

ESTELLITA LINS, Bernardo Felipe. A evolução da Internet: uma perspectiva histórica. **Cadernos Aslegis**, 2013, 2013. Disponível em: [http://www.belins.eng.br/ac01/papers/aslegis48\\_art01\\_hist\\_internet.pdf](http://www.belins.eng.br/ac01/papers/aslegis48_art01_hist_internet.pdf). Acesso em: 11 maio 2023.