

Vol. 01

**NOMOFOBIA NO ÂMBITO
ORGANIZACIONAL**



**PROJETO INTEGRADO
EM FUNDAMENTOS
DOS SABERES
PSICOLÓGICOS**

UNifeob

**PARA
COLORIR**



unifeob

Você já se perguntou **quanto tempo consegue ficar longe do celular e o quão presente ele está no seu cotidiano?**

Nos dias atuais, é comum seu uso durante grande parte do tempo, já que conseguimos fazer praticamente tudo através dele, como o **acesso facilitado à comunicação e socialização** entre pessoas, à conteúdos, sejam eles materiais ou notícias, à meios de entretenimento, entre outras tantas possibilidades que encontramos.



Com esse mundo de possibilidades, muitas vezes não notamos que passamos boa parte dos nossos dias apenas olhando para as telas do celular e nem o quão dependentes nos tornamos dele. Essa dependência pode acabar gerando um medo patológico, de que as pessoas não consigam acessar o celular quando houver vontade e necessidade, fazendo assim, com que as pessoas possam apresentar sintomas de **ansiedade, inquietação e irritabilidade** enquanto estão longes dele.



Dito isso, o termo “**Nomofobia**” foi criado em 2008 após uma pesquisa realizada pela YouGov Real Time no Reino Unido, vindo da expressão “no-mobile-fobia”, após uma pesquisa realizada com aproximadamente mil pessoas, e no final, 66% (sessenta e seis por cento) diziam que se sentiam ‘muito angustiados’ com a possibilidade de perder o smartphone.

Consequências da **Nomofobia** no âmbito organizacional

Os celulares, com as notificações constantes, são **projetados para que estejamos sempre conectados**. Assim, a cada vez que o sujeito é interrompido durante a realização de alguma tarefa de trabalho, o cérebro precisa trabalhar para voltar ao estado de concentração, interrompendo o estado de **"Work Flow"**, no qual caracteriza-se por um estado de **atenção plena**, deixando-o mentalmente exausto, o que, conseqüentemente, acarreta a queda de rendimento na realização das tarefas.



Nesse sentido, o uso excessivo de celulares pode ser um **obstáculo para manutenção do foco e produtividade** no ambiente organizacional, visto que o hábito de navegar pelas **redes sociais** oferece uma recompensa rápida ao indivíduo, aumentando os níveis de **dopamina**, substância relacionada a **sensação de prazer e bem-estar**, que, quando emitida em altos níveis pode levar o indivíduo perder o foco e diminuir sua produtividade para buscar atividades de **prazer instantâneo**, reforçando seu comportamento de utilizar o celular como **fuga da realidade**.

Uma das principais manifestações desse vício é a **necessidade constante** de verificar o celular, sendo que quando os indivíduos são temporariamente afastados do dispositivo, podem experimentar sintomas de **abstinência**, o que resulta em distorções na percepção da realidade e causa crises de **ansiedade e pânico**. Esse comportamento, além de reforçar ainda mais a dependência, acarreta em uma diminuição da capacidade de produção e **impacta negativamente na saúde mental** e produtividade dos colaboradores.



Nomofobia no ambiente organizacional após a COVID-19

O surgimento dos smartphones **revolucionou** também a forma como o trabalho é realizado, permitindo que os indivíduos levassem suas tarefas para casa, como consequência, acarretou em um **aumento no vício em smartphones** entre os colaboradores, tanto para assuntos profissionais, quanto pessoais. No entanto, essa dependência tem **consequências preocupantes** para a saúde mental.

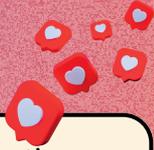
Além disso, a **sobreposição entre a vida pessoal e profissional** tem se acentuado. A pandemia do COVID-19 acelerou a adoção do **trabalho remoto**, levando a uma maior integração entre essas duas modalidades de trabalho. Com isso, os smartphones têm desempenhado um **papel central** nesse processo, permitindo que os empregadores se comuniquem com os colaboradores a qualquer momento, **ultrapassando os limites** das horas de trabalho estabelecidas.



Como resultado desse cenário, o **esgotamento emocional** causado pelo trabalho, conhecido como **"Burnout"**, tem se tornado mais comum. O aumento dos diagnósticos dessa condição é atribuído ao **estresse crônico** causado pelo trabalho, e tem sido **agravado** devido a Nomofobia.



VOCÊ SABIA?



KIERKEGAARD

No momento no qual estamos vivenciando, sentimos um **vazio existencial** muito grande e de acordo com a visão Humanista, tentamos preencher este vazio com a utilização das redes sociais, a partir da validação externa, onde postamos uma foto e recebemos inúmeros comentários e curtidas, mas quando isso não ocorre logo se vem a frustração e a ansiedade, além de levar a alienação. Em uma pesquisa conduzida com finalidade de avaliar a Nomofobia nos indivíduos durante o Projeto Integrado, **93,4% dos participantes elegeram as Redes Sociais como aplicativo de maior uso**, reforçando a teoria Humanista referente a necessidade de preencher o vazio existencial.

Já para Freud, diante da teoria Psicanalista, ele vê o celular como uma **válvula de escape**, para os colaboradores cheios de angústias, ansiedade e sofrimento, somada a alta pressão realizada pelo mercado de trabalho atual, o aparelho se torna uma **ferramenta de fuga da realidade**, trazendo um prazer intenso.



FREUD



ARISTÓTELES

Aristóteles acredita que tudo é composto por 4 causas:

- Material (estrutura); que seria a composição do aparelho celular;
- Formal (o que é?); um aparelho celular;
- Eficiente (o criador); o próprio homem;
- Final (seu propósito); facilitar informação e conectar o homem ao mundo; inversão de valores devia a Nomofobia.

ESSE CONTEUDO FOI ÚTIL PARA VOCÊ?



É NECESSÁRIO QUE...



Instituições tomem consciência dos malefícios causados pela Nomofobia;



Implementação de psicólogos organizacionais;



Conscientização sobre a problemática da falta de separação entre vida pessoal e trabalho;



Prezar pela saúde mental;



Para que assim, os colaboradores aumentem seus índices de **produtividade e resultados**, possibilitando a empresa a sair na frente no disputado mercado de trabalho.

