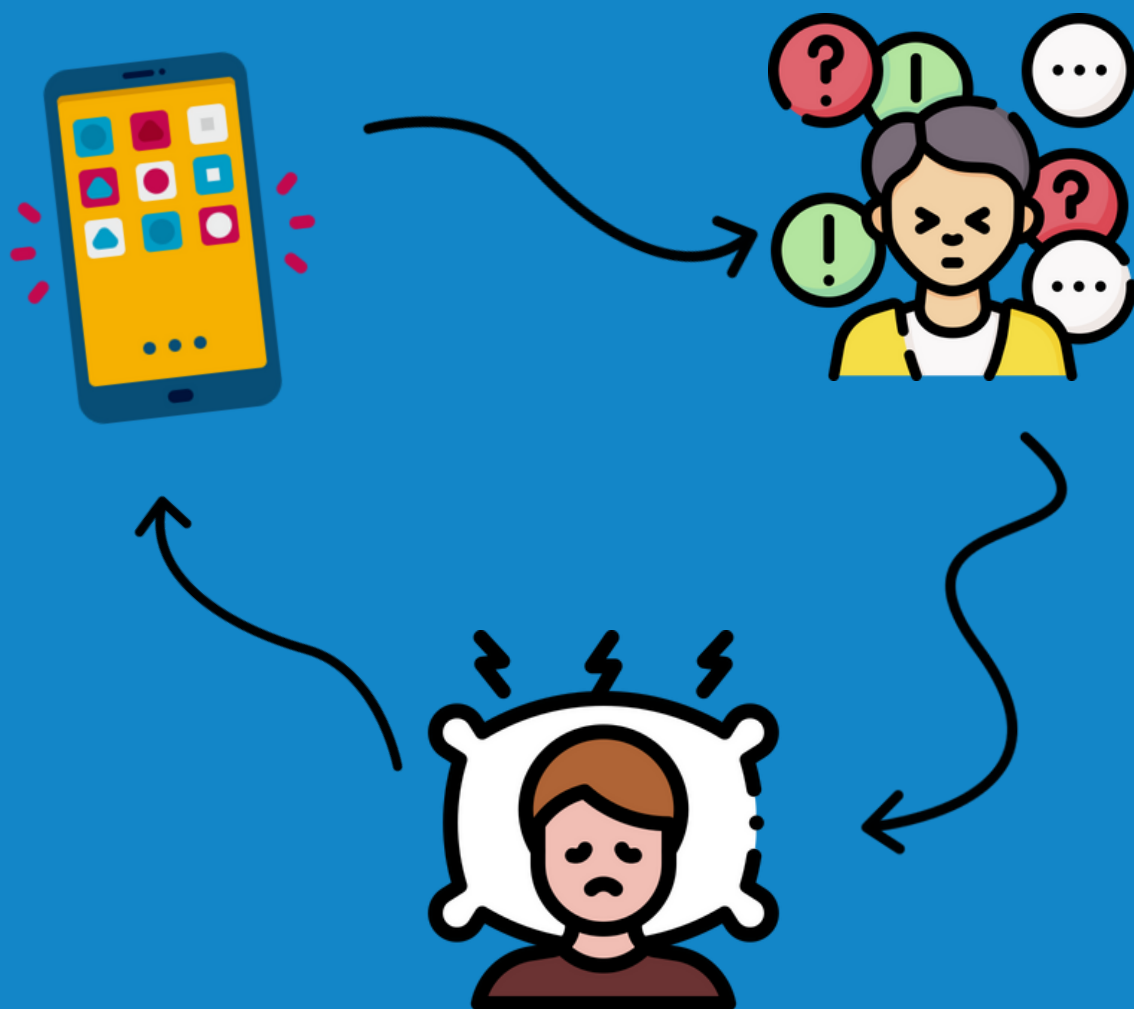
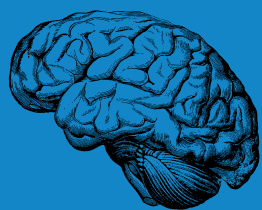


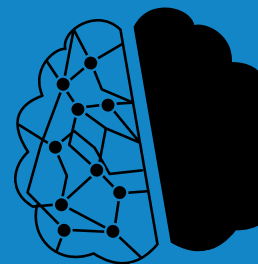
# A PROBLEMÁTICA RELAÇÃO ENTRE A NOMOFOBIA, A ANSIEDADE E A INSÔNIA



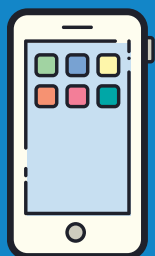


# O QUE É A NOMOFOBIA?

A nomofobia é o medo irracional de ficar sem o seu aparelho celular, uma manifestação da dependência que muitas pessoas têm em relação a esses dispositivos, que se tornaram parte essencial de suas vidas cotidianas. A nomofobia pode ser uma causa ou agravante da ansiedade, pois a pessoa que sofre com essa fobia pode experimentar uma sensação de desespero ou insegurança quando se encontra sem o seu dispositivo móvel.



## COMO PREVENIR A NOMOFOBIA?



**Desinstalar aplicativos  
fúteis e jogos**



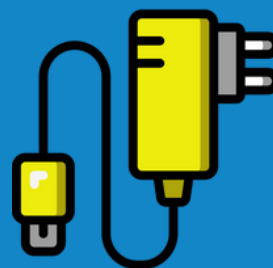
**Silenciar as  
notificações**



**Evitar o uso do celular  
durante refeições**



**Evitar o celular quando  
estiver com outras pessoas**



**Deixar o celular  
carregando longe de você**

# O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma resposta normal do corpo humano a situações de perigo ou estresse, ela ocorre quando o Sistema Nervoso Central libera hormônios como adrenalina e cortisol.

Entretanto, quando ocorre de maneira crônica ou desproporcional, ela pode se tornar um distúrbio que afeta a qualidade de vida humana.

Seus principais sintomas são:

- Preocupações excessivas
- Pensamentos negativos constantes
  - Dificuldade em relaxar
- Sensação de tensão muscular ou tremores
- Sensação de pânico ou medo intenso



# O QUE É A INSÔNIA?

A insônia é um distúrbio do sono que consiste na dificuldade de conciliar o horário do mesmo e, portanto, interfere na sua qualidade, seja antes, durante ou depois. Podendo ela ter causas orgânicas e psíquicas, é um distúrbio que merece apoio profissional.

Seus principais sintomas são:

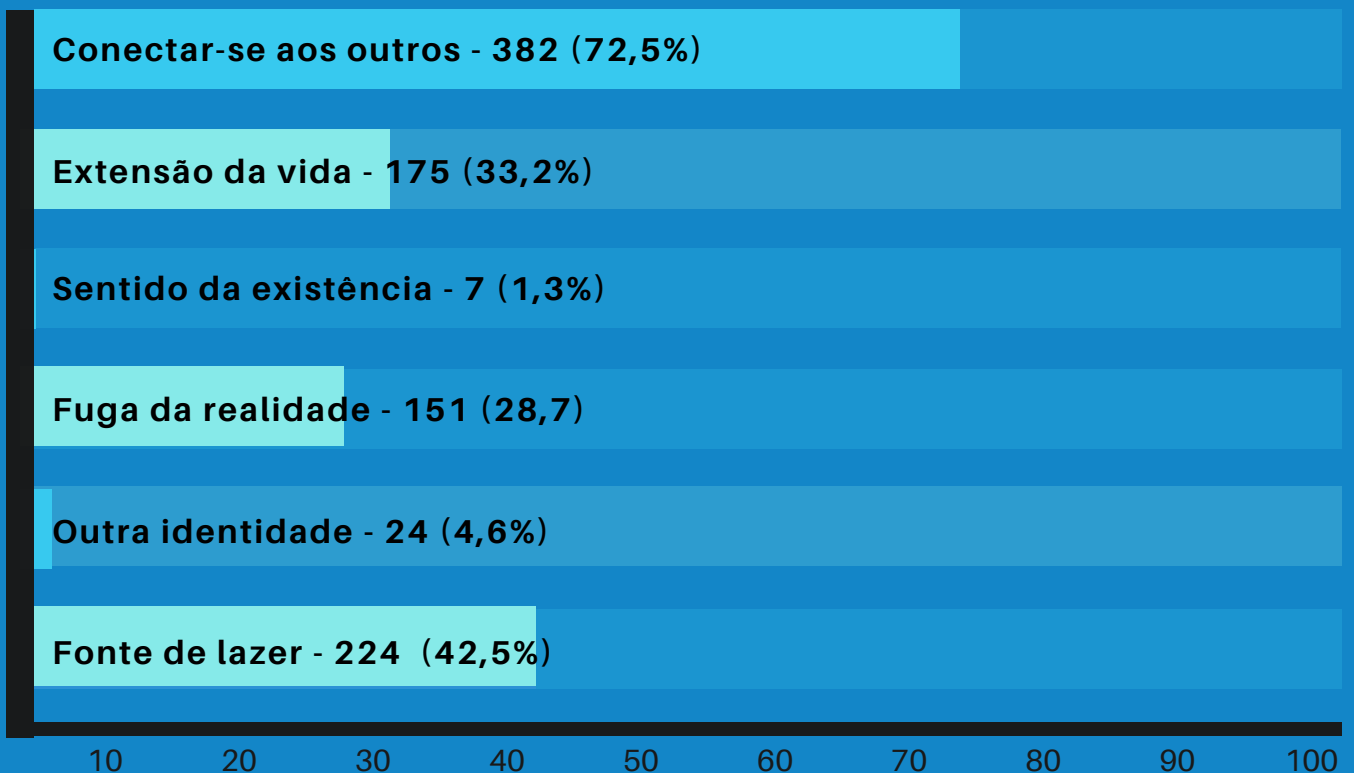
- Dificuldade em adormecer ou manter o sono
- Dificuldade em concentrar nas tarefas diárias
- Dor de cabeça ou enxaqueca
  - Cansaço durante o dia
  - Sudorose noturna
- Boca seca ao acordar



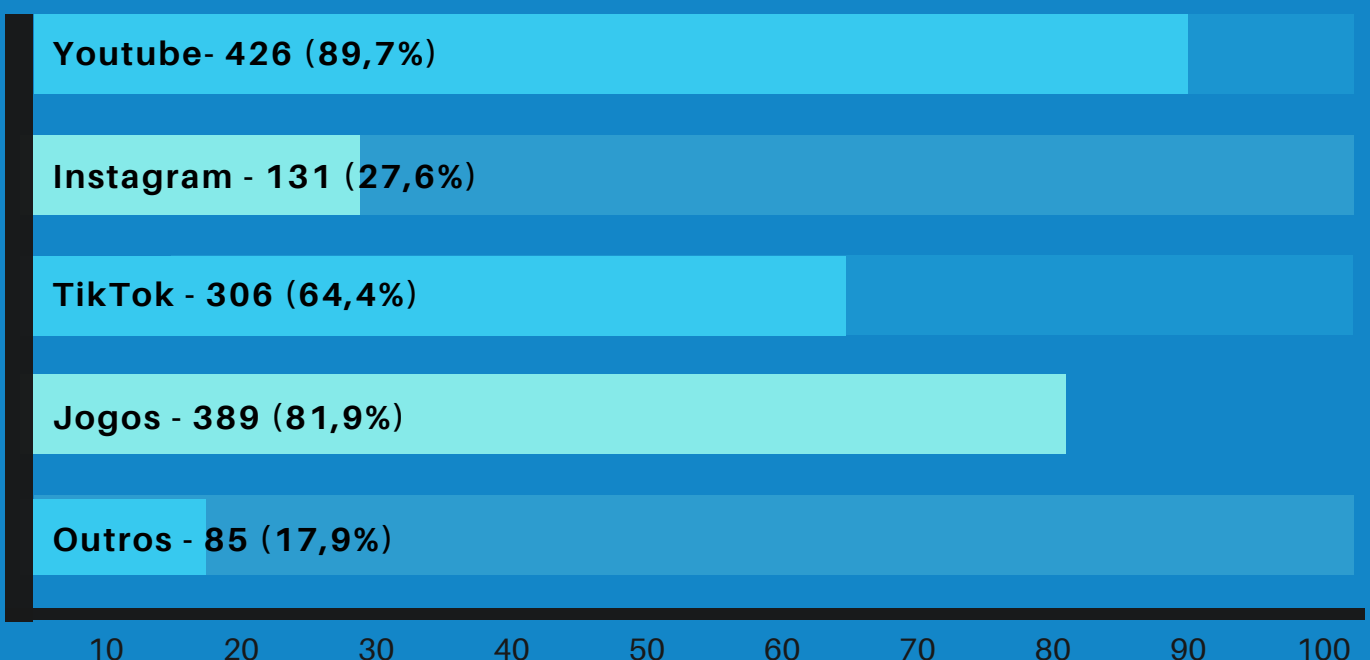
# A RELAÇÃO ENTRE AS TRÊS

Fuess (2017), também com a necessidade de encontrar uma relação entre o uso do celular e o sono, relatou com base em uma pesquisa realizada com pessoas entre 17 e 40 anos os prejuízos causados e constatou que a exposição excessiva à luz do aparelho reduz a produção de melatonina, hormônio o qual é responsável pela regulação do sono e demonstrou, portanto, os benefícios do afastamento dos aparelhos celular por pelo menos uma hora antes do sono, tendo em vista que 93% dos entrevistados carregam o celular consigo na hora de dormir.

# QUAL A FUNÇÃO DO CELULAR PRA VOCÊ?



# QUAIS APLICATIVOS VOCÊ MAIS USA?

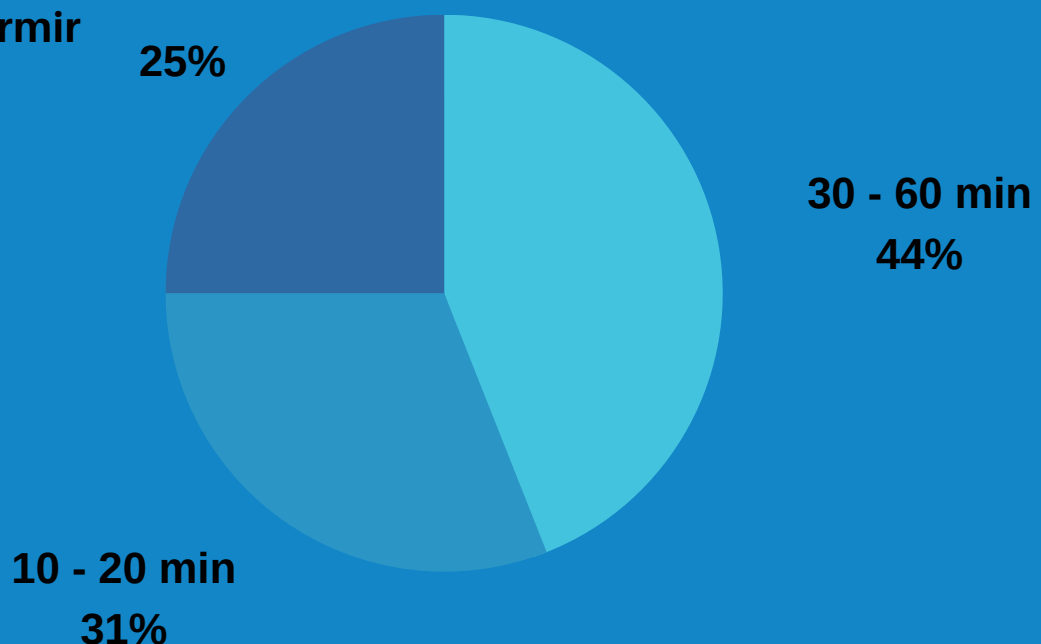


# VOCÊ USA O CELULAR ANTES DE DORMIR?

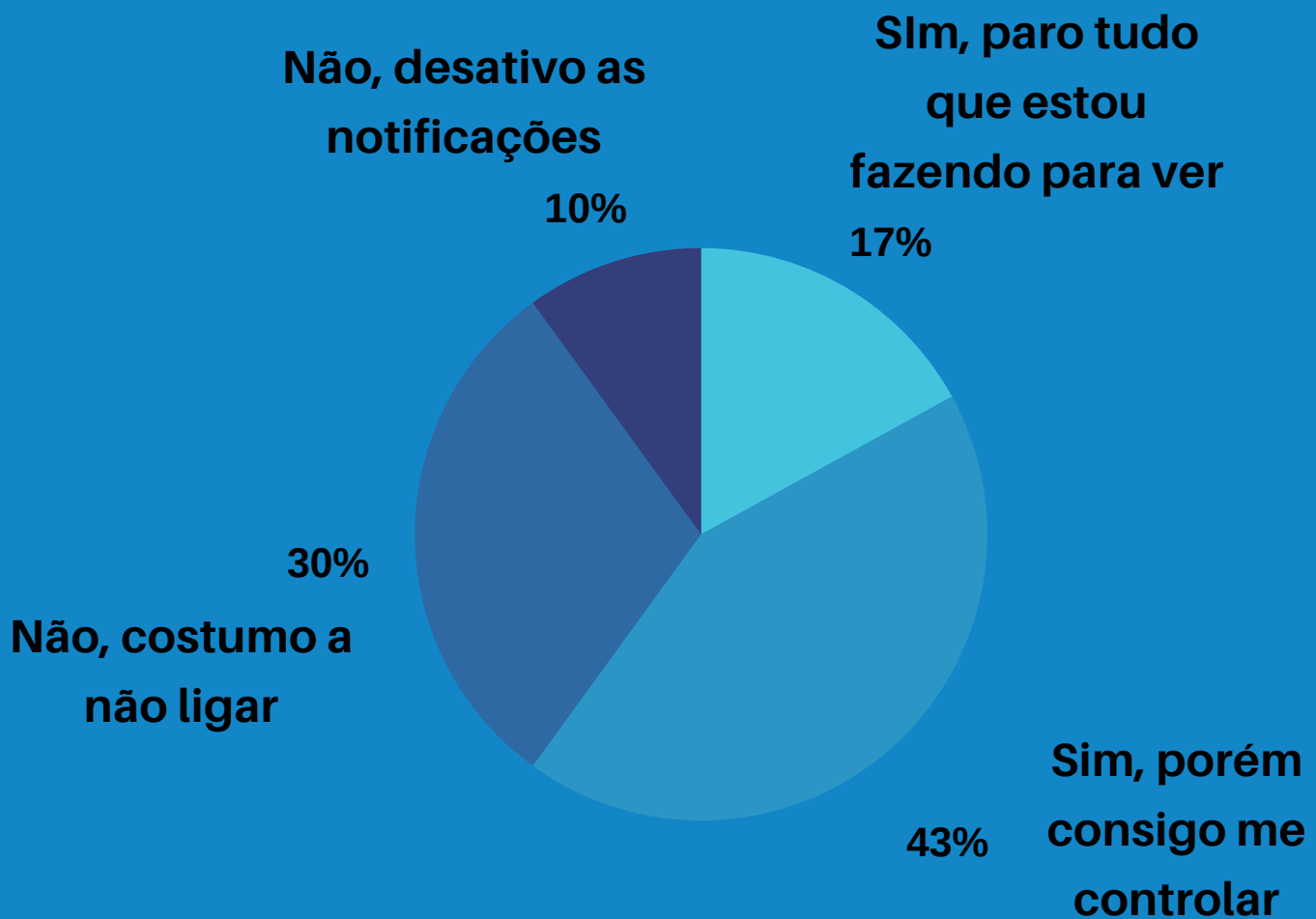


# POR QUANTO TEMPO EM MÉDIA?

Passa da hora de dormir



# VOCÊ JÁ SE SENTIU ANSIOSO AO VER UMA NOTIFICAÇÃO?



Todos os dados dos gráficos a cima foram retirados de uma pesquisa feita pelos alunos da Unifeob

# Guia para dormir melhor

Sabiam que dormir regularmente mais de nove horas por noite têm sido associado á diabetes e doenças cardíacas?  
Mas, mais importante que contar as horas dormidas é ouvir seu corpo e entender o que ele precisa!



## NÃO EXISTE NENHUM TRUQUE INFALÍVEL PARA ADORMECER, PORÉM...

Uma abordagem que não parece mito é a meditação e a atenção plena. Estudos têm mostrado que praticar meditação pode acalmar o sistema nervoso e a respiração profunda com suas técnicas geram uma sensação de serenidade. Por isso a meditação é ótima para quem quer um sono saudável! :)

## COLOQUE OS APARELHOS ELETRÔNICOS PARA DORMIR!!!

Não se trata de apenas dormir melhor, mas de formar hábitos saudáveis com os nossos aparelhos também!  
Outra dica super poderosa é usar seu aparelho pra colocar uma música relaxante que te faça focar no aqui e agora.



**ESTES RITUAIS NOTURNOS PODE SER UMA DAS MANEIRAS MAIS EFICAZES, SIMPLEMENTE FOCANDO NA SUA ATENÇÃO DE CONCENTRAR NO MOMENTO PRESENTE! :)**



**Gabriela Caetano Felix Francisco - 23000219**

**Mateus de Angelo Costa - 23000920**

**Julia Romano Marmo - 23000382**

**Rodrigo Augusto Bini da Silva - 22001649**

**Caio da Cunha Flaminio Baptista - 23000985**

**Mário Arpaia Neto - 23000199**

**João Henrique Reis Damas - 22001668**

**Mário Arpaia Neto - 23000199**

**Luis Gustavo Florentino Marinho - 22001637**