

---

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO  
OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB**

Ana Julia Trevisan - 23000508

Jair Severiano da Silva junior - 23001130

Laura Guerra C Peretto - 23000339

Maria Eduarda Silvério Rodrigues - 2300172

Maria Laura Buzon Silva- 23000380

Mariana Gabrielli Ramos - 23000186

Nicolly Rezende - 23000701

Patrícia de Negreiros - 23000565

Pedro Gustavo de Moura -23000468

Tamires Camargo

**Quais as problemáticas da nomofobia na adolescência?**

**São João da Boa Vista/SP**

**2023**

## RESUMO

Com o advento das novas tecnologias e a forma como as pessoas interagem no seu dia-a-dia, os computadores, os telefones e a Internet tornaram-se ferramentas amplamente utilizadas, dando origem a um dos maiores fenômenos mundiais do século XXI: a nomofobia. Neste estudo, realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura sobre nomofobia, tendo como base sites como Google Acadêmico (com artigos publicados de faculdades), Scielo e artigos referentes aos últimos cinco anos. Utilizou-se como parâmetro os termos: vício, celulares, adolescentes, nomofobia, comportamento. O trabalho teve como objetivo compreender a relação entre a nomofobia e seu impacto no desenvolvimento dos adolescentes. A metodologia abordada foi quantitativa, pesquisa de opinião, e qualitativa, por meio de um referencial bibliográfico. Dessa forma, conclui-se que as tecnologias estão cada vez mais presentes na vida da população, apesar de ser pouco abordada, a nomofobia, vem sendo o resultado do descontrole e do mau uso dos meios tecnológicos. No entanto, esta submissão tecnológica pode gerar diversos impactos na vida do indivíduo, sem que ele o perceba.

**Palavras-chave:** vício, celulares, adolescentes, nomofobia, comportamento.

## I. INTRODUÇÃO

Quando falamos de nomofobia, por ser um termo incomum, a dúvida do que se trata é perfeitamente compreensível, o que se destaca é o conjunto de sensações negativas por não estar conectado. O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa a vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do “mundo real”, favorecendo assim o isolamento e conseqüentemente a depressão e outros problemas. Balvete e Campoli (2018) afirmam que: Embora os dependentes do celular possuam uma grande ansiedade ao se distanciar do seu aparelho celular a nomofobia ainda não foi inserida no código internacional de doenças (CID - 11) e no Manual Diagnóstico e Estatístico de transtornos mentais (DSM - 5), como uma patologia relacionada ao vício.

Além disso, conforme o artigo Nomofobia Relacionado ao Cotidiano, David Fernandes Avila e Matheus Floriano Pinho (2020) há alguns sinais que podem ajudar a identificar essa síndrome: sentir ansiedade quando se fica muito tempo sem usar o celular; necessitar fazer várias pausas no trabalho para utilizar o celular; nunca desligar o celular, mesmo para dormir; acordar no meio da noite para ir mexer no celular; carregar frequentemente o celular para garantir que se tem sempre bateria; ficar muito chateado quando se esquece o celular em casa.

Trazendo para a realidade das salas de aulas, é nítido a inversão de valores feita pelos alunos, uma vez que afeta negativamente o seu rendimento do aprendizado, já que muitos trocam a atenção dos professores pelo celular, a final para um adolescente é mais interessante estar na rede social ao invés de prestar atenção na aula, Pinheiro e Pinheiro (2021) apontam que os resultados foram que os jovens de 11, 15, 16 a 20 anos respectivamente são os que mais utilizam o aparelho celular, a maioria deles estão no ensino médio e no ensino fundamental. Todos da pesquisa têm seu próprio celular e 32,3% jovens dessa pesquisa ficam com medo de receber uma chamada e não responder e na maior parte do tempo a

rede social que eles mais utilizam é o Whatsapp (hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais 2018).

Nesta fase da vida, é normal ocorrer os conflitos dentro das ideias, dos sentimentos e das perspectivas de vida, e juntamente com tudo isso, as mudanças comportamentais e hormonais só contribuem mais ainda com a maneira viciante e dependente das mídias sociais, devido a todas estas novidades e novas experiências ocorrendo, e com a autocobrança de atender à padrões internos e a expectativas externas, quem não quer mostrar que tem uma vida perfeita no stories para ser aceito e amado, para ser validado, afinal a sensação de finalmente atender os requisitos exigidos, e de ser aceito é realmente um sentimento de missão cumprida, de que se alcança a meta de likes, de merecimento a atenção que conquista, e para um momento tão inconstante e cheio de angústia dada pelas dúvidas sobre quem somos e o que devemos escolher para nossa vida, é muito satisfatório ter ao menos uma vitória no campo de relacionamentos e da autoimagem.

## **II. JUSTIFICATIVA**

Diante do exposto, o presente artigo tem como objetivo abordar as problemáticas da nomofobia nos adolescentes (13 a 18 anos), devido a auto-identificação que o grupo teve com essa faixa etária, como também a busca por autoconhecimento, influenciando diversos aspectos comportamentais, tais como isolamento social, alienação, transtornos de ansiedade e depressão, além de afetar no processo de aprendizagem e cognição, comprometendo suas relações interpessoais com o externo e prejudicando seu relacionamento consigo mesmo, uma vez que ocorre uma mudança de percepção da realidade, influenciando na busca de si conhecer.

Baseando-se nisso buscou-se abordar essa temática devido ao fator de identificação, já que grande parte deste ainda integra a faixa etária abordada neste artigo e ao decorrer das pesquisas percebeu-se a dependência da tecnologia e o quanto se faz necessária a discussão e conscientização, já que estes são os maiores consumidores de tecnologia e conseqüentemente os mais afetados. A partir disso, tem-se a finalidade de buscar uma proposta de reflexão a toda sociedade para que haja mudança. A fim de alcançar essa meta os principais objetivos foram:

## **III. OBJETIVOS**

Por conta da pouca compreensão sobre termo nomofobia relacionado à adolescência e a identificação vivida nesta fase da vida ao uso excessivo do celular acredita-se que os adolescentes necessitam reconhecer os prejuízos causados pela nomofobia na sua saúde física e mental.

Dessa forma, o objetivo para esse trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o termo Nomofobia e o impacto no desenvolvimento dos adolescentes, aos quais esta pesquisa de nomenclatura será exibida no referencial teórico, como ferramenta de entendimento a respeito do tema. Além disso, avaliar os resultados da pesquisa de opinião, anexado no Anexo A, linkando com o referencial teórico. Como também, criar um Zine, reunindo tudo o que foi pesquisado e aplicá-lo em um grupo específico, na faixa etária estudada. Por fim, apresentar aos estudantes o desfecho do trabalho.

#### **IV. O ZINE**

O Zine trata-se de uma pesquisa de opinião, que pode ser apresentada em formato de contos, ilustrações, boletim, quadrinhos ou revistas independentes, a fim de contextualizar, resumir os principais pontos obtidos, destacar as principais conquistas e enaltecer os resultados com as problemáticas.

O zine do projeto, anexado no Anexo B, integrado no qual o grupo elaborou, foi dividido para três integrantes, porém com todos dando suas opiniões e ajudando nas pesquisas. Fez-se a escolha de apresentar em formato de revista, trazendo personagens que contasse toda a contextualização das problemáticas da nomofobia na adolescência, seria eles: Cérebro, o qual seria a razão e explicasse mais sobre o termo e o Coração, o qual seria a emoção, aquele que faz o que deseja

Na revista os personagens têm a função de explicar a nomofobia mas também de acalmar e fazer com que os leitores entendam que está tudo bem além de trazer um interesse maior em ler de uma forma divertida. As cores mais vibrantes foram inspiradas na revista “capricho” por ser algo nostálgico e divertido, também fez-se os textos em formato de mensagens para ironizar o termo, deixando chamativo e divertido. Ao final da revista na conclusão foi explicado que está tudo bem gostar de mexer no aparelho celular porém tem que usar com responsabilidade. Ademais, foi feito um chamado para que o leitor mude seus costumes a respeito do uso do aparelho celular.

#### **V. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre os termos de nomofobia, para isso, utilizou-se as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e artigos referentes aos últimos cinco anos. As palavras-chaves escolhidas foram: nomofobia, adolescência, celulares, vícios e comportamento. Para conhecer como a população se relaciona com o celular, foi feita uma pesquisa de opinião, divulgada pelo grupo.

Pretende-se também realizar a popularização do conhecimento técnico-científico, ou seja, através de um revistinha informativa e interativa para ilustrar os principais construtos sobre o tema e apresentá-los às escolas que comportam o Ensino Médio. As divulgações do projeto e do zine foram realizadas em duas escolas de ensino médio: (Etec Francisco Garcia e Padre Josué) a partir de uma apresentação de slides e com a amostragem da revistinha, através de uma dinâmica inicial e de perguntas e respostas com vários elementos interativos que nos auxiliaram a apresentar o tema de forma atrativa e da maneira menos entediante possível, mostrando que mesmo sendo um tema importante que é pouco conhecido, ele pode ser retratado de uma maneira leve e alto-astrol, e a partir desta forma de abordagem, conseguiu-se com êxito prender a atenção dos estudantes. A fim de saber o que os estudantes acharam da apresentação, como se identificaram com o tema e o quanto aquele conteúdo os ajudou a refletir sobre suas ações, foi produzido um formulário de feedback, anexado no Anexo C, baseado na pesquisa de opinião feita anteriormente.

## **VI. RESULTADOS ESPERADO**

Com esse trabalho esperou-se desmascarar esse vício e conscientizar as pessoas sobre a dependência do celular, principalmente na adolescência, a fim de gerar identificação e transformação para um modo de uso saudável e consciente.

## **VII. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **História dos termos**

#### **1. Nomofobia**

Está relacionada ao desconforto causado pela ausência do celular. O termo clínico utilizado para descrever tal fenômeno é "comportamento compulsivo possibilitado pela Internet" ou "compulsão de mídia digital", ocorrendo pelo medo irracional de ficar incomunicável.

Considera-se dependência normal, aquela que permite aproveitar todas essas inovações tecnológicas para os relacionamentos sociais, trabalhos, crescimento pessoal entre outros. O uso diário não configura dependência patológica. Os sintomas observados para esse transtorno mais frequentes são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor e outros, podendo, dessa forma, ser caracterizada como um transtorno de controle dos impulsos com um forte componente de ansiedade generalizada.

#### **1.1. Origem do termo**

A palavra nomofobia surgiu na Inglaterra no ano de 2008. Tem origem na abreviação dos prefixos ingleses No-Mo, ou No-Mobile, que significa sem celular e gregos fobos, que diz respeito à fobia (medo). Isso se deve ao fato da equipe multidisciplinar do Instituto de Psiquiatria LABPR perceber que havia em seus pacientes a existência de sentimentos e sensações relacionados a convivência inadequada e excessiva dos sujeitos com as tecnologias digitais, produzindo alterações comportamentais e emocionais devido a ausência do telefone celular e assim houve a necessidade da criação dessa nomenclatura.

#### **2. Adolescência**

Segundo o dicionário "*priberam*", adolescência é a fase da vida humana entre a infância e a idade adulta, aproximadamente entre os 12 e os 18 anos, que se caracteriza por mudanças físicas e psicológicas que ocorrem desde a puberdade até o completo desenvolvimento do organismo. Ademais, no início dessa fase há o desenvolvimento de maior efetividade da autorregulação e integração dos processos cognitivos e emocionais, como também é no final que ocorre a transformação cerebral no córtex frontal dorsolateral (responsável pela inibição dos impulsos e planejamento das ações e pensamentos abstrato) e no córtex orbitofrontal (julgamento morais e das informações emocionais que influênciam os processos de decisão).

Além disso, devido ao surgimento do celular em 1973 e o seu ápice no século XXI, os adolescentes que nasceram com a tecnologia em alta possuem maior facilidade e acesso a essa, pois cresceram biologicamente e socialmente ligados diretamente ao aparelho eletrônico, logo eles são considerados nativos digitais e dessa maneira, consideram que os recursos tecnológicos são como suporte para atender às suas demandas diárias e não se vêem sem essa tecnologia. Dessa maneira, eles possuem características específicas como desejar que tudo seja

realizado de forma acelerada, são dinâmicos, impertinentes, determinados, impositivos, agem com criticidade, não aceitam hierarquia, gostam de horários flexíveis e geralmente são autodidatas.

### **3. O efeito do cyberloafing e do cyberbullying no comportamento do indivíduo.**

O desenvolvimento do cyberloafing, contribui com o isolamento social dos adolescentes e a perda de horas do seu dia, diminuindo, assim, a sua produtividade.

É visto também a alexitimia (dificuldade ou incapacidade para expressar emoções). Por não conseguirem expressar suas emoções, os adolescentes não conseguem ser empáticos, solidários ou sentirem vergonha, desencadeando comportamentos agressivos.

O bullying por sua vez ampliou sua atuação, podendo hoje em dia ser chamado de cyberbullying e os adolescentes são os protagonistas de eventuais desfechos fatais.

Foi encontrada uma relação entre o uso problemático de telefones celulares e o phubbing (ato de ignorar ou deixar de conversar com alguém por estar focado no celular) tornando-se uma situação que não pode mais ser tratada pessoalmente por meio do autocontrole, agravando esse comportamento (MENÉNDEZ; DE LA MORAL VILA, 2020).

Há cada vez mais pesquisas que relacionam a nomofobia com a qualidade do sono. Os adolescentes passam muitas horas com seus celulares dia e noite perdendo horas de descanso que prejudicam a saúde, esse comportamento antes de dormir produz no adolescente uma falta de disposição para conseguir controlar o impulso de largar o celular. Também foi demonstrado que o sono de boa qualidade é muito importante, principalmente na fase escolar (CAUMO, et al., 2020).

### **3.2. Como fica a saúde?**

#### **3.2.1. Mental**

O uso e a dependência de telefones celulares estão causando efeitos nocivos de solidão e depressão na população adolescente. Estes jovens não concebem a vida longe do celular, alguns podem até manifestar comportamentos obsessivos como checar o celular a todo momento, até entram em pânico se ele for perdido ou esquecido.

Verificou-se que existem altos níveis de depressão e ansiedade naqueles alunos que usam o celular antes de dormir (MEI, et al., 2019). Muitos adolescentes dormem com o celular para ficarem atentos a uma ligação ou mensagem, apresentando comportamentos psicóticos como ter mais de um aparelho, checá-los constantemente, não ir a locais onde não há rede de telefone ou procurar plugues para evitar deixar o smartphone descarregado.

### **3.2.2. Física**

É nítido que os adolescentes viciados em qualquer aparelho móvel podem passar horas mexendo na tela, alguns demonstram muita ansiedade que os fazem comer o tempo todo e outros nem comem, causando distúrbios alimentares.

Verificou-se também que existe associação entre a cefaléia indeterminada (uma sensação dolorosa em qualquer parte da cabeça, desde aguda até incômoda, podendo ocorrer junto com outros sintomas) com o celular. Recomenda-se que este dispositivo seja usado em uma idade madura e que acessórios que limitem a aproximação do dispositivo ao ouvido sejam usados para evitar dores de cabeça (CHOGCHITPAISAN, et al., 2020)

## **4. Filosofia - Mito da Caverna**

### **4.1 O Mito**

Platão narra o Mito da Caverna, alegoria do conhecimento e da Paidéia platônica.

A Caverna é separada do mundo externo por um alto muro, cuja entrada permite a passagem da luz exterior, seres humanos vivem acorrentados e são forçados a olhar apenas a parede do fundo, e sem nunca terem visto o mundo exterior nem a luz do sol.

Acima do muro, uma réstia de luz exterior ilumina o espaço habitado pelos prisioneiros, fazendo com que as coisas que se passam no mundo exterior sejam projetadas como sombras nas paredes da caverna. Os prisioneiros julgam que essas sombras são as próprias coisas externas, mas por trás do muro, pessoas passam conversando e carregando nos ombros figuras de homens, mulheres e animais cujas sombras são projetadas na parede da caverna.

Um dos prisioneiros tomado pela curiosidade decide fugir da caverna, no primeiro instante fica cego pela luminosidade do sol. Encanta-se, deslumbra-se, tem felicidade de finalmente ver as próprias coisas, descobrindo que em sua prisão vira apenas sombras. O prisioneiro de volta a caverna não sabendo falar e nem se mover do modo compreensível, não será entendido e correrá o risco de ser morto.

### **4.2 A conexão entre a alegoria de Platão e a realidade da nomofobia**

Tendo isso em vista, o objetivo foi vincular a nomofobia com o Mito da Caverna, dado isto, pode-se dizer que a caverna se refere às redes sociais, as pessoas vivem acorrentadas olhando para o aparelho celular não enxergando ao redor, a réstia de luz projetada é as falsas imagens, os seres humanos são os prisioneiros, as sombras que aparecem ao fundo da parede são o que eles tomam como verdade a partir daquela falsa realidade que tentam transmitir para eles. Os grilhões são os preconceitos, a confiança em sentidos e opiniões, o instrumento que

quebra os grilhões e faz a escala do muro é a busca da verdade, quando eles entendem que aquilo não passa de ilusão. O prisioneiro questionador é quando se tem o conhecimento da diferença entre o mundo real e o mundo imaginário.

Trazendo o Mito da Caverna e a nomofobia podemos perceber que o uso exacerbado da tecnologia pode trazer sérios problemas ocasionando o afastamento do mundo real, e compreender que o homem está vivendo como um “prisioneiro da caverna”. O uso diário pode acarretar comparações com a vida perfeita mostrada nas redes sociais e desenvolver ansiedade, angústia, nervosismo, fobia social, isolamento, entre outros.

### **4.3 Influência na sociedade atual dentro do campo tecnológico**

A população em geral, principalmente os adolescentes, se mantêm cada vez mais conectados com o mundo virtual, é notado o aumento de problemas enfrentados pelos sujeitos que utilizam essa ferramenta de maneira exagerada. O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa a vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do “mundo real” favorecendo o isolamento e conseqüentemente a depressão, além de outros problemas. Isso acontece a partir do momento que se torna prioridade a aproximação entre o indivíduo e a tecnologia. O indivíduo faz busca de dependências como forma de suprir seus sintomas, entende-se que as alterações emocionais na vida desses sujeitos ocorrem pelo medo de ficar incomunicável.

## **5. Humanista Existencialista - identidade**

### **5.1. Do que se trata a angústia e o desespero?**

Ao analisarmos dentro da visão humanista, entrando especificamente sob uma ótica existencialista, o fenômeno que é a nomofobia tem dentro de seus inúmeros fatores e causas, a ansiedade e o desespero que podem ser encontradas em seus usuários, direta ou indiretamente representadas, e com base no livro: *“vivendo apaixonadamente com Kierkegaard”* e no artigo: *“correlação entre o uso depreciativo das mídias Sociais e transtorno de ansiedade e depressão em adolescentes”* (REVISTA TRANSFORMAR).

Refletindo sobre esses sentimentos, precisamos ter consciência de que esses estão em constante mudança e conseqüentemente, em evolução. A partir deste pressuposto, ao observarmos o que compõe a ansiedade, podemos notar que a raiz desta, parte das possibilidades que temos de escolher entre dada decisão ou outra, e tal poder de escolha gera um conflito tumultuante, que nos leva a pensar no futuro e indiretamente, em como vão ser as coisas após a opção finalmente escolhida for definida.

Dada a existência dessa angústia, o sentimento de desespero nada mais é do que a evolução desta sensação, é o focar nas conseqüências e nas possibilidades do que não ocorreu, o “e se” que percorre os pensamentos referentes a outra

realidade que não foi optada, e em grandes proporções, o ato de se desesperar pode levar o indivíduo às atitudes precipitadas e em certos casos irreversíveis.

## **5.2 O desespero e a busca por aprovação dentro das redes**

Ao mergulhar nesse desespero, o indivíduo passa focar nos motivos que o levou a este estado, buscando uma justificativa prévia do porquê de se encontrar nesta situação, e em muitos destes casos ele encontra apenas uma resposta: o alvo do meu desespero sou eu mesmo por me permitir ficar assim, por ser do jeito que eu sou estou como estou.

Dada esta conclusão diversas vezes errônea, a partir dela seus pensamentos se voltam a apontar quais falhas o trouxe até aqui e o que faria melhor, e estas apresentam-se de forma compulsiva e obsessiva, como mencionado no livro *“Vivendo Apaixonadamente com Kierkegaard (2021)”* : *“Quando estamos desesperados em vez de sermos nosso mais fiel aliado, tornamo-nos para nós mesmos um inimigo declarado. Intimidados a glorificar nosso eu, desenvolvemos de súbito um ódio inextinguível por ele.”*

Com a influência das mídias sociais, esse desprezo por si próprio e o desespero de tomar as decisões certas ao escolher o que mais aplacará este sentimento, e o que mais resultará no alcance do seu ideal de perfeição, o usuário dessas redes passa a se espelhar nos padrões impostos por estas, fazendo deste objetivo sua principal meta de vida, esquecendo-se do real motivo que o levou a isso, como também é abordado no livro citado (por ex. ) – *“o doente estará mais desesperado com a sua impotência em não conseguir superar a doença do que com a própria doença em si”*.

## **5.3 Como o desespero alimenta o transtorno da nomofobia?**

Por buscar de forma implacável solucionar o que julga como errado e que o torna frágil, sujeito ao desespero, o indivíduo como mecanismo para isto, acaba desenvolvendo transtornos de ansiedade que acorrentam à nomofobia e conseqüentemente a internet, destes principais transtornos são mencionados no artigo acima (tópico 4.1- pág. 14 de 21) da seguinte maneira:

*Alega que a presença de sintomas ansiosos e depressivos pode ser desencadeada pelo mau uso da Internet, ou então esses sintomas podem estar presentes e desencadear o uso dessa ferramenta, como um mecanismo de compensação. Existem algumas síndromes da era digital relacionadas a transtornos de ansiedade em decorrência de vícios em tecnologia, notadamente referentes às Redes Sociais, conhecidas como: FOMO (Fear of Missing Out) – necessidade intensa de conferência das redes para saber o que os outros estão fazendo, sentindo-se integrado ao meio; FOBO (Fear of Being Offline) - medo de ficar offline, com necessidade, beirando à obsessão, de atualizações da linha do tempo das redes; e FODA (Fear of Doing Anything) - a pessoa tem medo de fazer qualquer coisa, sofrendo, ansiosa e inerte, diante diversas opções (MUSSIO, 2017)”*

A partir disto, dado que os transtornos apresentados derivam-se da ansiedade vinculada do desespero, estas disfunções em diversos casos de nomofobia estão

presentes e servem de combustível para esta, sendo a principal raiz, podendo ser vista quando a cada notificação necessita-se olhar o aparelho, aflitos em visualizar as mensagens recebidas ou as curtidas recebidas nas publicações, a frustração gerada pela decepção das expectativas criadas dentro da internet e entre outros fatores que “alimentam” os nomofóbicos, acarretando nas consequências como o isolamento e o vício.

## **6. Psicanálise - identidade**

### **6.1 A busca inconsciente pelo prazer**

O indivíduo em seu inconsciente busca refúgio para suas angústias e desconfortos causados pela ansiedade perante a sociedade contemporânea. Através da dependência tecnológica encontra o prazer e conforto, pois naquele momento ele passa a fazer parte de um novo "mundo", no qual se tem total liberdade para ser aquele que "deseja ser".

Isso faz com que os seus relacionamentos se tornem conexões tecnológicas, com a qual antes não poderia enfrentar o mundo, agora tudo se torna acessível e imprescindível para expor todos os seus desejos e realizações.

Lembrando o quão importante é para o indivíduo o meio em que vive para sua construção subjetiva, onde muitas vezes são induzidos, desde muito cedo, a buscar absolutamente sozinhos a solução dos conflitos internos.

### **6.2. A dura realidade**

Quando o indivíduo perde o controle do uso excessivo do celular e passa a ter uma obsessão, se torna escravo do vício, a partir do momento que a dependência se torna patológica acarreta vários prejuízos sociais e familiares, perdendo toda a sua essência como um ser humano e se moldando como parte da máquina que o acompanha.

## **7. Social (isolamento)**

### **7.1 Consequências do Isolamento Social**

O isolamento social é uma consequência do uso excessivo do celular, uma vez que as pessoas preferem interagir nas redes sociais do que pessoalmente. O uso exacerbado dessas mídias sociais é um meio de fugir dos problemas cotidianos, dependências ou o sentimento de ser aceito por algum grupo ou de pessoas do seu convívio, causando assim um “ilhamento” social.

Entretanto o uso compulsivo desses aparelhos, provoca menos convívio social e mais estresse, pois quanto mais vício, menos suporte social. Para fugir da realidade, as pessoas encontram um "refúgio" no aparelho móvel, na maioria das vezes quando estão nervosas ou ansiosas.

De acordo com os dados do IBGE sobre o uso da "Tecnologia da Informação e Comunicação - TIC" no Brasil (realizada nos anos de 2018 e 2019), entre os brasileiros com 10 anos ou mais de idade, a utilização da Internet subiu de 74,7%, em 2018, para 78,3%, em 2019, sendo propício a esses jovens o desenvolvimento da ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos.

### **7.3. Vazio Existencial**

Uma das causas da dependência tecnológica pode estar ligada ao sentido da vida, pois o ser humano está em constante busca ao sentido da sua existência, ocasionando a ansiedade e a angústia, trazendo assim o vazio existencial.

Indivíduos que já têm dependências emocionais, ansiedade, depressão, inseguranças e entre outros, são mais vulneráveis e a tendência é aumentar cada vez mais esses problemas, trazendo como consequência esse vazio existencial.

Todavia o indivíduo se vê inapto de felicidade, usando a tecnologia para adentrar em um novo mundo, fazendo desse mecanismo um meio de refúgio da realidade e preenchimento ilusório do vazio existencial.

## **8. Cognitivo**

### **8.1. Problemas com o sono:**

A insônia, aprofundando a abordagem introduzida do tópico 2.2, trata-se de um distúrbio ligado ao estresse e a produção inadequada de serotonina pelo organismo, podendo estar relacionada ao uso excessivo do celular, já que esse quando usado antes de dormir gera uma excitação que atrasa o início do relaxamento, como também a luz emitida pelo aparelho impacta o corpo humano na percepção do cérebro se é dia ou noite.

Consequente, a diminuição das horas de sono, não afeta somente ao desenvolvimento infantil e a liberação de hormônios, ela interfere indiretamente e negativamente na participação e atenção na aula, visto que os estudantes estarão cansados e com sono. Logo, o rendimento escolar dos alunos que utilizam o celular antes de dormir diminui.

### **8.2. Perda de atenção:**

Além disso, são poucos os professores que atingem a atenção total de seus alunos, já que muitos estudantes passam parte da aula rolando a timeline conferindo o feed do Instagram ou em outros aplicativos, dado que a curiosidade sobre o que está acontecendo nas redes sociais supera a do que é ensinado tradicionalmente pelos professores. Dessa forma, isso resulta em uma má produtividade no âmbito escolar, pois ao não prestar atenção nos educadores os alunos não compreendem a matéria. A fim de quantificar isso, uma pesquisa realizada com 566 adolescentes, 42% afirmam que passam mais de 5 horas nas mídias sociais e 23% o tempo todo (SOUZA, K. D. DE; CUNHA, M. X. C. DA; SANTIAGO, E. D., 2020).

## **9. Professores e ambientes escolares**

### **9.1. O uso das tecnologias na aprendizagem**

#### **9.1.1. A aprendizagem em si**

A aprendizagem pode ser considerada como a relação do indivíduo com o meio a partir das adaptações das funções do sistema nervoso e motor, sendo propiciadas através de vivências experienciadas.

Possuindo origem dos primórdios empiristas da Psicologia, onde se conceitua que o ser humano e seu conhecimento vinha estritamente da experiência provinda dos sentidos humanos e posteriormente influenciou o behaviorismo, que se baseava que o conhecimento viria de uma mudança de comportamento, resultando do treino e experiência.

Em seguida, esses conceitos foram refutados por ideias Gestálticas, que questionam a própria ideia de aprendizagem e propoem um conceito novo de percepção, o qual não haveria conhecimento adquirido, mas sim como um resultante das estruturas já formadas, vindas do biológico do indivíduo, trazendo a subjetividade na educação.

Lembrando das influências passadas que se refletem na aprendizagem de hoje em dia, podemos ver que o papel do professor sempre foi muito importante, como aquele que transfere o conhecimento para os educandos, sendo essencial para a boa educação dos alunos. Também podemos refletir sobre como o método é aplicado, havendo um processo de padronização da maneira de educar, o qual conteúdos são decorados, ressaltando a habilidade dos alunos de memorizar palavras-chaves sobre determinado assunto de forma superficial e sobre a hierarquia que existe no ambiente da sala de aula entre aluno e professor, que acaba se tornando falho em seu objetivo principal, que é passar conhecimento para novas pessoas.

Por fim, foi proposto uma nova ideia de educar, que reconstrói fundamentalmente o que é a aprendizagem, percebendo que o conhecimento é relacional, da interação do coletivo vindo do meio que se aprende e do particular do indivíduo que interage, relaciona, modifica de acordo com as necessidades que a realidade em que o aluno está inserido provoca, afirmando a existência da objetividade do conhecimento e a subjetividade do indivíduo.

### **9.1.2. Tecnologia na aprendizagem**

É possível pensar sobre a utilização de novas tecnologias no âmbito da aprendizagem e o que elas proporcionam, sendo suas características a interconexão entre os alunos e professores com conteúdos novos e antes difíceis de serem acessados, ocorrendo a democratização dos mesmos, também a percepção e análise de diferentes campos do saber por várias perspectivas e a possibilidade da disseminação de conhecimento.

Com base nisso, é necessário refletir sobre o modelo de ensino utilizado com uma geração que possui uma naturalidade com as TIC e como o corpo docente das escolas entende, aplica e se adapta a esse mundo tecnológico e fugaz da atualidade.

## **9.2. Conclusão**

Na história da humanidade nunca se viu as mudanças que essas novas tecnologias têm causado, sendo inédito e ainda muito recente ao ponto de compreender exatamente seus benefícios, riscos e limites éticos que podem ser colocados em relação às TIC. Porém, já percebemos como seu uso indiscriminado tem causado prejuízo para a qualidade de vida humana.

Outro aspecto a ser perguntado é como reformular o sistema de ensino de forma a se adaptar ao uso dessas tecnologias em decorrência ao sistema atual vigente, uma vez que os aparelhos eletrônicos estão presentes nas realidades escolares diárias.

## **10. Familiares**

### **10.1. A Importância da Família**

Este é um tema que cada vez mais preocupa os pais, como também os educadores, psicólogos, médicos e outros especialistas. E alguns pais estão apropriando-se do tema, como visto no seguinte relato:

- “ Mãe, acho que preciso de ajuda, não consigo parar de jogar, só fico pensando nisso o tempo todo...”ML, 11 anos

A fala transcrita acima é impactante por dois motivos: o sofrimento da criança e a negligência ou a falta da percepção por parte dos pais, tal situação de vício gera diversas consequências negativas tanto físicas quanto mentais, como já ressaltadas seu principal ponto no tópico 2 e alguns outros relacionados à cognição no tópico 8.

### **10.2. Divulgação do tema:**

Abaixo é explícito as diretrizes da Associação Americana de Pediatria (AAP), as quais você pode encontrar na BBC News:

- Para crianças com menos de 18 meses, evite qualquer uso de tela além de chamadas de vídeo;
- Pais de crianças com idades entre 18 e 24 meses que desejam introduzir o uso de mídias digitais devem escolher uma programação de qualidade e assistir junto com seus filhos para ajudá-los a entender o que estão vendo;
- Para crianças de 2 a 5 anos, o uso de telas deve ser limitado a uma hora por dia e a programas de qualidade. Os pais devem assistir com os filhos;
- Para crianças de 6 anos ou mais, imponha limites consistentes, garantindo que o tempo de tela não atrapalhe o sono e a atividade física.
- Instituições de pesquisa nacionais e internacionais são unânimes em alegar que o uso deve ser sempre supervisionado, bem como deve ser evitado o uso excessivo e prolongado, assim como podemos encontrar depoimentos da Sociedade Brasileira de Pediatria.(5).
- Crianças menores de 2 anos: não deve ser usado;
- Crianças entre 2 e 5 anos: até 1 hora por dia;
- Crianças entre 6 e 10 anos: até 2 horas por dia;
- Adolescentes entre 11 e 18 anos: até 3 horas por dia, nunca “virar a noite”;

Todas as faixas etárias: nada de telas durante as refeições e desconectar entre 1 a 2 horas antes de dormir.

### **10.3. Dinâmica familiar**

Cada família tem suas escolhas e dinamicidade e assim é necessário ter em mente que possíveis reflexos ou danos do excesso de exposição não serão percebidos tão imediatamente, já que o cérebro infanto-juvenil está em processos de transformações e precisa de prioridades para se desenvolver em sua melhor potência.

"Sugiro então aqui um modo inteligente e razoável de mobilizar os pais de crianças para possíveis sinais de alerta, baseado no RCPCH (Royal College of Paediatrics and Child Health) e em outros. Aconselhando os pais e responsáveis a se questionarem:

- O tempo de tela na sua casa é controlado?
- O uso de telas interfere no que a família quer fazer?
- Seu filho tem dormido bem o suficiente? E o humor dele, tem alterado?
- Você consegue controlar o que a criança come durante o tempo de uso de tela?
- A criança deixa de comer o que gosta para jogar ou usar o eletrônico?
- Seu filho tem trocado constantemente as relações pessoais pelas digitais, evitando as primeiras?
- Deixa de fazer outras coisas que se divertia só para usar o eletrônico?
- Já mentiu para encobrir o uso de eletrônicos? Ou tenta disfarçar que usa?

Tais questionamentos são mais efetivos do que colocar uma idade ou tempo limite para cada faixa etária, por incrível que pareça!" (FÓZ. A., 2022).

### **10.4. Mas o que é excessivo? Qual o limite?**

Em termos de evidência científica ainda não há um substrato comum entre os estudos e estes não são tão conclusivos quanto às correspondências entre tempo de uso e danos.

No entanto, sabemos que os jogos eletrônicos - assim como o uso da internet ou o uso excessivo de celular - acabam trazendo problemas com o sono, impulsividade, aumento de ansiedade, depressão, agressividade, violência, intolerância às frustrações, dentre outros.

O imediatismo, a necessidade de terem tudo "em um click" e a falta de paciência são características destes usuários que por si só não são promotores de seus desenvolvimento, o qual é inerente ao tempo, processos e compensações.

## **VIII- RESULTADOS ALCANÇADOS**

Diante do exposto, teve-se como objetivo de denunciar esse vício e conscientizar as pessoas sobre a dependência do celular, principalmente na

adolescência, a fim de gerar identificação e transformação para um modo de uso saudável do aparelho celular. E, por fim, fazer com que o termo "Nomofobia" seja mais conhecido para todos, principalmente os adolescentes.

Com base nisso, obteve-se ótimos resultados. Nas escolas apresentadas os alunos e a equipe docente ficaram tão empenhados sobre o assunto que pediram para retornar e realizar outra apresentação no local. Uma vez que as apresentações foram de maneira lúdica, a fim de envolver todos.

Nos Feedbacks, que foi solicitado às pessoas que assistiram as apresentações, foi obtido os seguintes dados: na escola Padre Josué, de São João da Boa Vista, infelizmente, pela estrutura da escola, não foi possível elaborar um feedback online com os alunos, então foi feita uma lista assinada perguntando o quanto gostaram da apresentação, a maioria dos alunos deram nota de 8 para cima, já na escola Etec Francisco Garcia, em Mococa, tiveram duas perguntas, uma perguntando a nota da apresentação, com 86,7% adolescentes respondendo positivamente, e outra o quanto foi útil a palestra para os jovens, com 68,9% dos estudantes respondendo o número dez.

Logo, foi comprovado que os objetivos de informar o público alvo e tornar o termo mais conhecido, foi um sucesso. Ademais, o público ficou mais consciente sobre o assunto.

## **IX- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, para elucidar as considerações finais deste trabalho, resgatou-se o problema de pesquisa que é "Quais as problemáticas da nomofobia na adolescência?" e foi concluído que há vários impactos negativos do uso excessivo do celular nos adolescentes, sendo estes no âmbito acadêmico, social, familiar e outros.

Por meio de uma pesquisa de opinião e uma revisão bibliográfica foi possível observar o pouco conhecimento que há sobre a nomofobia, como também, que o celular está se tornando uma realidade diária da maioria dos indivíduos.

Durante esta pesquisa foi realizada a conscientização sobre o tema, o qual foi apresentado em escolas para adolescentes, que foram o público alvo, com o objetivo de gerar identificação. Nos feedbacks coletados, houve um posicionamento positivo por parte dos estudantes que assistiram à palestra.

Com isso, é nítido a necessidade da divulgação do tema para a população, uma vez que este é atual e recorrente na vida da maioria das pessoas.

## **X- REFERÊNCIAS**

- CABREJOS R.G.P; GALÁN D.B.R; PAUCAR N.T.C; LUDEÑA R.L.E. **Consequências da nomofobia em adolescentes: Uma revisão sistemática.** Conrado vol.17 no.81 Cienfuegos jul.-ago. 2021 Epub 02-Ago-2021.
- CRISTINA, E.; DE, J.; HENRIQUE, T. **Consequências Psicossociais Da Nomofobia: Revisão Integrativa.** ANAIS DE PSICOLOGIA DO UNIFUNEC - SEM CIRCULAÇÃO, v. 7, n. 7, 2020.
- TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; CASTRO, G. F. P. DE. **Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e**

- Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica.** Revista Transformar, v. 16, n. 1, p. 188–208, 13 out. 2022.
- CAETANO, M. B. **Crise de atenção ou nomofobia – os desafios da educação na adolescência.** Unoesc & Ciência - ACHS, v. 8, n. 1, p. 37–50, 5 jun. 2017.
  - MANNO, M. V. M.; ROSA, C. M. **Dependência Da Internet: Sinal De Solidão E Inadequação Social?** POLÊMICA, v. 18, n. 2, p. 119–132, 17 out. 2018.
  - SOUZA, K. D. DE; CUNHA, M. X. C. DA; SANTIAGO, E. D. **Girassol: Um App Mobile Para Medir Níveis De Nomofobia Em Adolescentes E Jovens.** Revista de Sistemas e Computação - RSC, v. 10, n. 1, 29 abr. 2020.
  - ESPER, M. V. **Nomofobia, Adolescência E Distanciamento Social.** Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação, v. 13, n. 2, jul-dez, p. 394–413, 1 jul. 2021.
  - FÔZ, A. **Nomofobia: meu filho é viciado em eletrônicos?** Disponível em: <<https://pt.linkedin.com/pulse/nomofobia-meu-filho-%C3%A9-viciado-em-eletr%C3%B4nicos-adriana-f%C3%B3z>>. Acesso em: 20 abr. 2023.
  - KATHYELLE, N. et al. **Nomofobia: O Vazio Existencial.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>>. Acesso em 18 mar. 2023.
  - D. F. AVILA, M. F. PINHO. **Nomofobia relacionada ao cotidiano.** V. 3, n. 1. Julho, 2020;
  - MORILLA, J. L., Vieira, G. C., DANTAS, C. N., CASSAGO, R. M., PUCCI, S. H. M., & GOBBI, D. R. (2020). **Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da 10 modernidade.** Revista De Saúde Coletiva Da UEFS, 10(1), 116–12;
  - RABELO, L. M.; ALEXANDRE, K. V.; RODRIGUES, G. M. DE M. **Nomofobia, Uso De Telefone E Redes Sociais Prejudica O Aprendizado De Estudantes Universitários?** Revista Liberum accessum, v. 3, n. 1, p. 1–7, 15 jul. 2020.
  - POR, M.; CHAUI. **O Mito da Caverna.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://asmayr.pro.br/arq/cul\\_mito\\_caverna.pdf](https://asmayr.pro.br/arq/cul_mito_caverna.pdf)>.
  - **"adolescência"**, in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/adolesc%C3%Aancia> [consultado em 19-04-2023].
  - de BARROS, E. C. B. M. et al. **O Impacto Da Dependência Tecnológica Em Crianças E Adolescentes No Processo De Ensino E Aprendizagem Escolar.** Diálogos interdisciplinares sobre o ensino e suas perspectivas no mundo contemporâneo, Rio de Janeiro, v. 2, p. 54-69, 2021.
  - PINHEIRO, A.P. , PINHEIRO F. (2021). **O Uso do Celular em Tempos de Pandemia - Uma Análise da Nomofobia Entre Os Jovens.** ReTER, Sanra Maria, v.2, n.3. ISSN: 2675-9950;
  - FRANCIANE DA COSTA, E. **Uma Introdução Psicanalítica Sobre A Adicção.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1106.pdf>>. Acesso em 19 MAR. 2023.
  - GURNAUD-C, DAMIEN. **Vivendo apaixonadamente com Kierkegaard.** Tradução: Ferreira M.- Petrópolis RJ: Ed.vozes-202

# Anexo A

## Pesquisa de opinião

Os resultados estão disponíveis no seguintes links:

- <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1suyyXJOOBPjV9tNPeOGfWDGpFm90PoZP0FFJxrCx0FA/edit?usp=drivesdk>;
- [https://drive.google.com/file/d/1LfRysK\\_ZyrpbgPpCgkF6TzmEPAeQI2Cl/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1LfRysK_ZyrpbgPpCgkF6TzmEPAeQI2Cl/view?usp=drivesdk).

# Anexo B

## Zine

## Quais as problemáticas da nomofobia na adolescência?

**O QUE SÃO PROBLÊMATICAS?**

VOCÊ PERGUNTA SOBRE ISSO? EU QUERO E SABER O QUE É NOMOFOBIA ISSO SIM

## Devem estar pensando...

Porque na adolescência?

Devo me preocupar se sou nomofóbico?

Quais os sintomas e como percebê-los?

Em quais áreas da minha vida isto afeta?

Quais hábitos eu devo adquirir para melhorar?

Calma sua coração, para tudo um momento, se for necessário de tudo, não se apresse, relaxe comigo

Não são muitas perguntas? Estou entendendo cada vez mais sobre o que seria isso

## Primeiramente...

DO QUE SE TRATA NOMOFOBIA?

QUANDO FALAMOS DE NOMOFOBIA, POR SER UM TERMO INCOMUM, A DÚVIDA DO QUE SE TRATA É PERFEITAMENTE COMPREENSÍVEL. O QUE SE DESTACA É O CONJUNTO DE SENSÇÕES NEGATIVAS POR NÃO ESTAR CONECTADO.

O USO ABUSIVO DOS MEIOS TECNOLÓGICOS PODE AFETAR DE MANEIRA SIGNIFICATIVA A VIDA DOS USUÁRIOS, PROPICIANDO O AFASTAMENTO DAS PESSOAS DO "MUNDO REAL", FAVORECENDO ASSIM O ISOLAMENTO E CONSEQUENTEMENTE A DEPRESSÃO E OUTROS PROBLEMAS.

**Resumindo...**

É UM MEDO IRRACIONAL DE FICAR SEM O CELULAR. NESTE TRANSTORNO OS PRINCIPAIS SINTOMAS SÃO: ANSIEDADE, NERVOSISMO, TREMORES, SUOR E OUTROS. CONSIDERA-SE DEPENDÊNCIA NORMAL, AQUELA QUE NOS PERMITE APROVEITAR TODAS ESSAS INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS PARA OS RELACIONAMENTOS SOCIAIS, TRABALHOS, CRESCIMENTO PESSOAL ENTRE OUTROS

## E a Adolescência com isso?

727 500 @ 32

NA ADOLESCÊNCIA, É NORMAL OCORRER OS CONFLITOS DENTRO DAS IDEIAS, DOS SENTIMENTOS E DAS PERSPECTIVAS DE VIDA, E JUNTAMENTE COM TUDO ISSO, AS MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS E HORMONAIS SÓ CONTRIBUEM MAIS AINDA COM A MANEIRA VICIANTE E DEPENDENTE DAS MÍDIAS SOCIAIS, DEVIDO A TODAS ESTAS NOVIDADES E NOVAS EXPERIÊNCIAS OCORRENDO, E JUNTAMENTE COM A AUTOCOBRANÇA DE ATENDER À PADRÕES INTERNOS E A EXPECTATIVAS EXTERNAS, E PARA UM MOMENTO TÃO INCONSTANTE E CHEIO DE ANGIÚSTIA DADA PELAS DÚVIDAS SOBRE QUEM SOMOS E O QUE DEVEMOS ESCOLHER PARA NOSSA VIDA, É MUITO SATISFATÓRIO ESTAR NAS REDES COM ALTO NÚMERO DE SEGUIDORES E LIKES COMO MEIO DE CONQUISTA PESSOAL, COMO SE SOMENTE ADQUIRINDO ESSE STATUS, TEMOS ALGUM VALOR.

ALÉM DISSO, DEVIDO AO SURGIMENTO DO CELULAR EM 1973 E O SEU APEÇO NO SÉCULO XXI, OS ADOLESCENTES QUE NASCERAM COM A TECNOLOGIA EM ALTA POSSUEM MAIOR FACILIDADE E ACESSO A ESSA, POIS CRESCERAM BIOLÓGICAMENTE E SOCIALMENTE LIGADOS DIRETAMENTE AO APARELHO ELETRÔNICO, LOGO ELES SÃO CONSIDERADOS NATIVOS DIGITAIS E DESSA MANEIRA, CONSIDERAM QUE OS RECURSOS TECNOLÓGICOS SÃO COMO SUPORTE PARA ATENDER ÀS SUAS DEMANDAS DIÁRIAS E NÃO SE VÊEM SEM ESSA TECNOLOGIA.

## Sintomas e a Autovinculação

Alguns sintomas:

- sentir ansiedade quando se fica muito tempo sem usar o celular
- necessitar fazer várias pausas no trabalho para utilizar o celular; nunca desligar o celular, mesmo para dormir
- acordar no meio da noite para ir mexer no celular; carregar frequentemente o celular para garantir que se tem sempre bateria e ficar ansioso se a bateria acabar
- ficar muito chateado quando se esquece o celular em casa;
- ficar irritado quando o celular não está por perto
- ficar se irritando do celular em momentos perigosos (atravesando a rua, dirigindo o carro ou entrando em transportes públicos) e não deixar de lado o celular em momento de descanso ou férias.

Como fica a nossa mente?

O uso e a dependência de telefones celulares causam efeitos negativos de saúde e depressão na população adolescente. Esta jovem não conhece a vida longe do celular, alguns podem até manifestar comportamentos obsessivos como deixar o celular o tempo todo em cima do parapeito se ele for parado no esquecido. Muitos adolescentes dormem com o celular para ficarem atentos a uma ligação ou mensagem, apresentando comportamentos passivos como se não de um aparelho eletrônico constantemente, não se dá conta que está na rede de telefonia ou procurar plugues para evitar deixar o smartphone desconectado.

É o nosso físico?

Verificou-se que existem altos níveis de ansiedade e ansiedade naqueles alunos que usam o celular antes de dormir além de que com a ansiedade o fazem comer ou o tempo todo ou sem comer, causando distúrbios alimentares.

Além de existir uma associação entre a uma sensação de ansiedade no trabalho, desde aguda até incômoda, podendo ocorrer junto com outros sintomas, gerado pelo uso a longo prazo no celular.

Warning

Vazio existencial

Uma das causas da dependência tecnológica pode estar ligada ao sentido da vida, pois o ser humano está em constante busca ao sentido da sua existência, ocasionando a ansiedade e a angústia, trazendo assim o vazio existencial.

Indivíduos que já têm dependências emocionais, ansiedade, depressão, inseguranças e entre outros, são mais vulneráveis e a tendência é oumentar cada vez mais esses problemas, trazendo como consequência esse vazio existencial.

Todavia o indivíduo se vê inapto de felicidade, usando a tecnologia para adentrar em um novo mundo, fazendo desse mecanismo um meio de refúgio da realidade e preenchimento ilusório do vazio existencial.

## Áreas psicossociais afetadas pela nomofobia

### Processos cognitivos

A maioria acredita que o uso excessivo de dispositivos digitais afeta as funções cognitivas, como a atenção, a memória e a capacidade de resolver problemas. Além disso, gera também a perda de atenção, principalmente no que diz respeito ao uso de redes sociais, já que muitas atividades passam parte do tempo rotineiro a ler e conferir o feed de notícias em aplicativos. Entretanto, isso resulta em uma má produtividade em outras atividades, pois as pessoas não conseguem se concentrar e a atenção não consegue se manter.

### Relacionamentos interpessoais

O uso excessivo desses dispositivos não é um meio de fugir dos problemas cotidianos, dependências ou até o sentimento de ser aceito por algum grupo ou até de pessoas do seu convívio, causando assim um "lilhamento" social.

Entretanto o uso compulsivo desses aparelhos, provoca menos convívio social e mais estresse, pois quanto mais vício, menos suporte social. Para fugir da realidade, as pessoas encontram um "refúgio" no aparelho móvel, na maioria das vezes quando estão nervosas ou ansiosas.

Foi encontrada uma relação entre o uso problemático de telefones celulares e o ato de ignorar ou deixar de conversar com alguém por estar focado no celular, tornando-se uma situação que não pode mais ser tratada simplesmente por meio do autocontrole, agravando esse comportamento (Menéndez & De la Moral Vila, 2020).

LOG IN LOG OUT

## Mais você não está sozinho nessa

Apesar de ser comum, a nomofobia é uma condição psicológica que afeta muitas pessoas. Ainda bem que há formas mais saudáveis de usar o celular, você pode lidar com os outros sintomas de ansiedade e depressão.

### Como isso acontece?

Em uma pesquisa via Google Forms realizada com 531 pessoas, conseguimos levantar alguns dados que nos mostram o aumento do contato das crianças com o aparelho celular e a substituição feita por elas dos jogos tradicionais pelos eletrônicos, dos 87,3% entrevistados que têm contato com crianças que faz uso do celular, 94,7% perceberam essa troca.

Além disso, muitas das crianças mexem no celular sem a supervisão dos pais. 57% das pessoas que responderam o questionário percebeu isso, entretanto 30,9% diz que há monitoramento e as crianças usam de 2 a 4 horas, revelando que falta uma investigação a respeito tempo de uso do celular pelas crianças e das conteúdos que elas acessam no celular, como também do impacto que esse uso excessivo causa nos indivíduos, uma vez que o uso do celular é subjetivo e para alguns isso ajuda na aprendizagem e para outros não, como visto no questionário, no qual 44,9% pensa que o celular atrapalha no ambiente escolar, 11%, não atrapalha e 58,2% talvez. Porém, esses resultados são baseados em suas experiências e não em dados comprovados.

Como você se sente quando dentro de um ambiente, o uso do celular é proibido?

Como se estivesse falando algo, como se o tempo demorasse muito mais pra passar	10,8%
Depende da situação ou do momento, às vezes quando estou longe do celular consigo me concentrar mais no que estou fazendo do que nos meus estudos	22,7%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%

## Vale ressaltar...

### Existencial...

Por buscar de forma implícita solucionar o que julga como erro e que o torna frágil, sujeito ao desespero, o indivíduo como mecanismo para isto, acaba desenvolvendo frustrações de ansiedade que acontecem a nomofobia, a qual seria o medo irracional de não estar conectado ao aparelho móvel e consequentemente a internet.

A partir disto, dado que os transtornos apresentados derivam da ansiedade vinculada ao desespero, estas distorções em diversos casos de nomofobia estão presentes e servem de combustível para esta sendo a principal razão, podendo ser vista quando a cada notificação necessitamos olhar o aparelho, afetos em visualizar as mensagens recebidas ou as curtidas recebidas nas publicações, a frustração gerada pela decepção em consequências com o isolamento e o vício.

### De ponto de vista do parentesco...

O indivíduo em seu momento busca refúgio para suas angústias e desesperos causados pela ansiedade perante a sociedade contemporânea. Alívio da dependência tecnológica encontra a paz e o conforto, pois naquele momento ele passa a fazer parte de um novo "mundo", no qual se tem total liberdade para ser aquele que "deixa ser".

Atualmente com os seus relacionamentos no formato conexões tecnológicas, com o qual não pode enfrentar o mundo, agora tudo se torna acessível e imprescindível para seguir todos os seus desejos e reações.

A partir disto, quando o indivíduo perde o controle do uso excessivo do celular e passa a ter uma obsessão, se torna excessivo do vício, a partir do momento que a dependência se torna patológica acontecendo em vários prejuízos sociais e familiares, perdendo-se toda a sua realidade como um ser humano, que se parece como parte do máquina que o acompanha.

### Filosofia

A população em geral, principalmente os adolescentes, se mantém cada vez mais conectados com o mundo virtual, o que ocasiona o aumento de problemas enfrentados pelas pessoas que utilizam esse fenômeno de maneira exagerada. O uso abusivo das mídias tecnológicas pode afetar de maneira significativa a vida das pessoas, propiciando o afastamento das pessoas do "mundo real" favorecendo o isolamento e consequentemente a depressão, além de outros problemas. Isso acontece a partir do momento que se torna proibida a aproximação entre o indivíduo e a tecnologia. O indivíduo faz busca de dependências como forma de suprir seus sintomas, entende-se que as alterações emocionais na vida dessas pessoas ocorrem pelo medo de ficar desconectado.

Nunca pare para pensar porque eu não sei mais que fazer, não sei mais nada.

## Já na fase adulta...

### Algumas situações dadas pelo uso do celular

Chat

Já sofreram algum acidente de trabalho?

Acidente, que eu me lembro, não, porém tem muitas vezes a situação?

Responsável a uma mensagem enquanto estava a estudar, e acabou respondendo a um?

Estava dirigindo e sempre da empresa e respondendo, mas quando por um descuido notei a velocidade numo por alguns, sem perceber eu estava, não foi um acidente devido ao celular?

Como se sente quando dentro de um ambiente, o uso do celular é proibido?

Como se estivesse falando algo, como se o tempo demorasse muito mais pra passar?

Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo?

Depende da situação ou do momento, às vezes quando estou longe do celular consigo me concentrar mais no que estou fazendo do que nos meus estudos?

Como você se sente quando dentro de um ambiente, o uso do celular é proibido?

Não, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	10,8%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%
Quando estou, não consigo me ligar e ficar mais ansioso e não me vejo	13,3%

## Hábitos positivos que ajudam

Não precisa "deixar" de usar, mas algumas mudanças são válidas para isso.

Black mirror - 3ª temporada - queda livre documental

Dilema das redes

Mito da caverna de Platão

Mas não se desespera, para tudo há uma solução, para diminuir esse vício podemos começar a valorizar a presença das pessoas nossa volta, definir um horário para verificar o celular, manter a distância da sua cama, e faça atividades prazerosas, não mexa no celular após acordar, não use o celular durante as refeições, realize atividades físicas.

Porém começa a executar estes hábitos no seu tempo, está tudo bem ter dificuldades à princípio, inicie com pequenas atitudes, e não sinta vergonha se sentir que precisa de ajuda, pois não é somente você que pode estar passando por isso.

Não está tudo bem, e mundo não vai acabar e a internet não vai parar se você parar.

# Anexo C

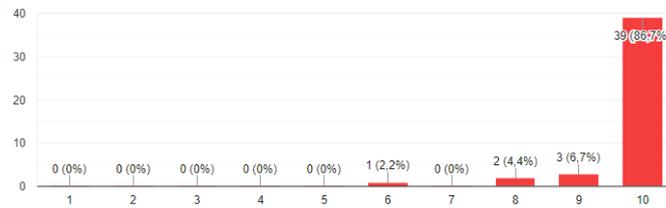
## Feedback

## Feedback da escola Etec Francisco Garcia

Qual nota você avalia nossa apresentação?

[Copiar](#)

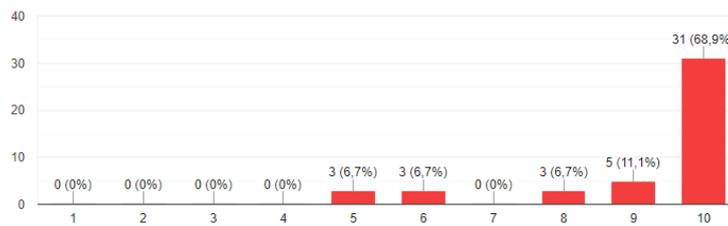
45 respostas



Quanto o conteúdo da nossa apresentação foi útil para você?

[Copiar](#)

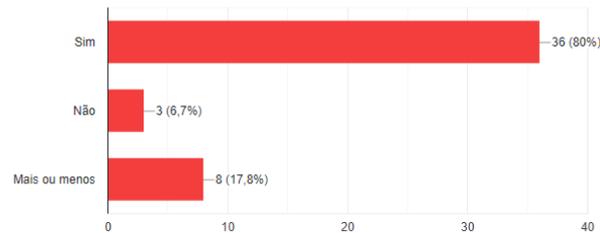
45 respostas



Você conseguiu se identificar com o conteúdo apresentado?

[Copiar](#)

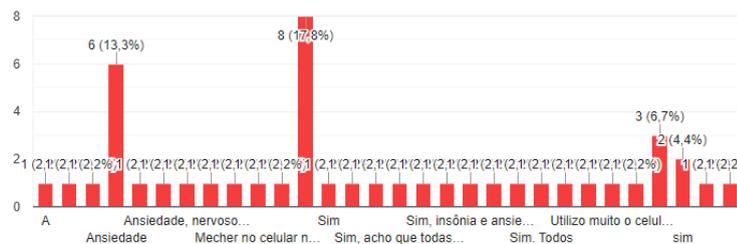
45 respostas



Você se identificou com algum sintoma apresentado anteriormente? Se sim, quais?

[Copiar](#)

45 respostas



Disponível no link:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/19G8UfS4nzvPOgdkVslr0svH7WYwiOjSbawVPuCcB\\_go/edit?usp=drivesdk](https://docs.google.com/spreadsheets/d/19G8UfS4nzvPOgdkVslr0svH7WYwiOjSbawVPuCcB_go/edit?usp=drivesdk)

Feedback da escola Padre Josué

Devido a estrutura da escola não foi possível elaborar um feedback online com os alunos , então fizemos uma lista assinada por eles e suas respectivas notas.

Pergunta: De 0 a 10 quanto você avalia nossa apresentação ?

Bernardo 8.	Ketlyn 10
Marcelo 9	Natasha 10
Rafael 10	Mateus Carrion 10
Amanda 10	Ederson 10
Fernanda 10	Iorran 10
Izabela 10	
Samuel neves 8	
Luan olavio 9	
Diego 10	
Danilo 10	
Olivia 9	
Carlos 8	
Stefhany 8	
Marina 10	
Ana Luiza 10	
Yasmim 10	
Vinícius 10	
RD 10	
Pedro Henrique 9	
Davi 8.5	
Karina 10	
Vinícius G 10	
Vinícius A 9.5	
Wesley Bernardo 5	
Vitor Hugo 7.5	
Mateus Pacheco 10	
Murilo 3	
Breno Gabriel 2.5	
Antônio 10	
Ana Júlia 10	
Kaiane Cristina 10	
Letícia Campos 10	
Emily 10	
Luan 10	
Gabriela 10	
Mateus 6.5	
Halana 6.5	
Marcos 10	
Maria Eduarda 10	
Isidorio Lopes 9.5	
Rebeca maneiro 10	
Walinon 10	
Tabata Cristina 10	