

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

Adrian Lucio Tação – 23001086
Ana Luisa Morandin De Oliveira - 23000820
Jhonny José Garcia - 23000636
Maria Clara Ribeiro Ginezzi - 23000169
Michael Mário Mandri - 23000425
Sara Rode Sizino da Silva - 23000335
Stephane R. da Silva Candido - 23000742
Vitória Hamilly da Silva – 23000399

Orientadora - Tamires Camargo

**(NOMOFOBIA NO TRABALHO: PREVENÇÃO AOS ACIDENTES E
RISCOS NO SETOR ORGANIZACIONAL)**

São João da Boa Vista/SP

2023

RESUMO: Com o intuito de discutir quanto a problemática da Nomofobia na contemporaneidade, voltando-se com enfoque para o ambiente organizacional, o grupo de alunos do primeiro módulo de psicologia da universidade Unifeob (Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos) se propôs a dedicar este artigo, a partir de pesquisas quanto aos pontos positivos e negativos do uso excessivo do celular, relacionando seus impactos na saúde física e mental dos indivíduos, interligando tais consequências com os decorrentes acidentes de trabalho provocados pelas distrações advindas da compulsão por estarem sempre conectados ao mundo virtual. Tais reflexões foram executadas buscando entender e analisar as duas perspectivas, a dos trabalhadores, que expostos a rotinas exaustivas de trabalho encontram no aparelho celular uma fuga dessa realidade, quanto a do mercado de trabalho, que passou por expressivos avanços tecnológicos, necessitando dos recursos virtuais para expandirem suas empresas em uma realidade que super valoriza o virtual.

Palavras-chave: Nomofobia; Acidente de trabalho; Organizacional.

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Este artigo foi realizado pelos alunos de psicologia da Unifeob do primeiro módulo sobre o assunto nomofobia no setor organizacional, com finalidade de enfatizar a problemática dos acidentes e riscos que podem ocorrer devido ao uso excessivo do aparelho celular durante o expediente.

Com o avanço da tecnologia e o crescente uso de dispositivos móveis, surge um novo fenômeno social cada vez mais presente na vida das pessoas: a Nomofobia. Esse transtorno psicológico é caracterizado pela dependência dos aparelhos móveis e pelo temor irracional de ficar sem eles. Com a facilidade ao acesso à internet e às Mídias sociais, esse medo se tornou um problema cada vez mais relevante na atualidade, podendo causar diversos sintomas negativos, como ansiedade, estresse, desconforto emocional, acidentes e riscos que podem ocorrer com o uso do celular durante o trabalho, devido ao uso exagerado das novas tecnologias de informação e comunicação (TIC).

Devido a forte presença e influência dos aparelhos tecnológicos e o manuseio das Mídias sociais rotineiramente na atualidade, se escancara a dificuldade dos trabalhadores em desempenhar suas funções sem pausas para entrarem em contato com suas vidas virtuais, entretanto, é de extrema importância pontuar o paradoxo presente em algumas empresas, que utilizam os aparelhos tecnológicos e Mídias sociais em favor de seus interesses próprios, comumente cumprindo a função de divulgação midiática dos serviços oferecidos por sua empresa e atendimento on-line

aos clientes da mesma, porém, ao mesmo tempo, exigem de seus funcionários o manuseio de tais tecnologias para fins restritos aos interesses do seu estabelecimento, os colocando em um impasse entre precisar estar com aparelhos tecnológicos e se controlarem para não acessarem conteúdos pessoais. Essa situação pode ser exemplificada conforme OLIVEIRA (2017) esclarece que a nomofobia se faz um fator expressivo no ambiente organizacional, uma vez que algumas empresas exigem dos funcionários disponibilidade em período integral, independentemente do ambiente em que estejam, ou seja, mesmo fora do contexto trabalhista. Partindo-se desta mesma pauta, é pertinente citar "os efeitos que a tecnologia está trazendo para os seres humanos, que agora se queixam de que a tecnologia os tem escravizado, mais que ajudado" OLIVEIRA, *et al*, (2017).

O tema foi escolhido a fim de informar aos trabalhadores e leitores sobre os riscos da nomofobia e fornecer estratégias para minimizar seus efeitos negativos na saúde mental e na qualidade de seu desempenho. Por fim, é de suma importância mencionar aos empregadores que tenham total consciência sobre o que ocorre dentro de suas empresas, com o intuito deles terem conhecimento sobre o assunto, para que assim, entendam a gravidade acerca do mesmo e como é prejudicial ao rendimento, logo, cabe à instituição agir antes que seja tarde demais e ocorra algum acidente de trabalho.

II. OBJETIVOS

O projeto tem como objetivo observar o uso excessivo do celular no ambiente de escritório e os acidentes que podem ocorrer com os trabalhadores, com vista a proporcionar maior familiaridade com o termo nomofobia, deixando-o mais explicitamente conhecido. De modo que, ele será utilizado como forma de prevenção para a segurança do empregado no seu espaço de trabalho.

III. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre termos de nomofobia e acidentes causados pelo uso do celular no trabalho, tendo como foco que o uso desse aparelho pode acabar prejudicando o trabalhador, tanto fisicamente, quanto psicologicamente.

Foi utilizado uma pesquisa de opinião com base em ocorrências reais no local de trabalho enquanto o uso de smartphones, através de um formulário eletrônico

favorecendo o anonimato dos participantes a respeito da utilização do celular e os dados foram discutidos de acordo com o referencial teórico desta pesquisa. Foi realizado por fim, um onzine, em história em quadrinhos que explica essa temática de um conceito mais lúdico.

IV. REFERENCIAL TEÓRICO

IV.I - Nomofobia

Com a chegada dos aparelhos celulares houve uma mudança nas pessoas, referente aos seus costumes, comportamentos e relações. De certa forma essa interação começou a ser analisada e até mesmo despertou um alerta nos pesquisadores, uma vez que esse contato em excesso resulta em impactos no usuário, bem como a ansiedade e depressão, sendo esse exagero denominado como nomofobia.

Segundo Bianchessi (2020, p.18) “[...] nomofobia é o termo que descreve um medo crescente no mundo contemporâneo de ficar sem a presença de um dispositivo móvel ou além do contato do telefone móvel [...]”. O termo nomofobia tem como significado nomo de nomobile, ou seja, falta do dispositivo móvel e fobia que vem de medo. Sendo assim, esse termo é utilizado para descrever uma condição psicológica, que ocorre quando as pessoas temem ser afastadas de seus celulares. Logo, quando uma pessoa o usa excessivamente, vários fatores psicológicos acabam estando envolvidos, como por exemplo, a baixa autoestima, ansiedade, insegurança, etc.

Souza e Cunha (2017) afirmam que:

Existem indivíduos que possuem predisposição para desenvolver este tipo de transtorno, podendo ser considerados mais vulneráveis para apresentar esses sintomas, como por exemplo, indivíduos com quadro de dependência emocional, ansiedade ou insegurança. (SOUZA; CUNHA, 2017, p.4)

Tendo em vista que o aparelho celular permanece sendo visto como um porto seguro para essas pessoas, mas apenas acaba sendo considerado dependência patológica quando apresenta um sintoma ou uma inadequação.

É notório citar o sentimento de solidão inseridos nesse contexto, essa sensação se apresenta aos indivíduos de modo em que eles, ao se sentirem só, buscam conexões virtuais, com o intuito de suprir a companhia presencial, e o sentimento de acolhimento humano, projetando esse desejo de se sentir validado no mundo fornecido pelo aparelho tecnológico (MORILLA, 2020).

A dificuldade dessa situação é de fato muito desafiadora, pois a nomofobia compartilha traços clínicos semelhantes a outros transtornos. Dessa forma, é preciso uma atenção acima do assunto, a fim de informar sobre as suas consequências.

IV.II - Celular e trabalho

A nomofobia é um fenômeno relativamente recente que se tornou cada vez mais comum em nossa sociedade, especialmente em decorrência do uso constante de dispositivos móveis no âmbito organizacional. Pesquisas decorrentes explicam como esse aparelho pode trazer diversos impactos negativos para os trabalhadores, um dos principais agravantes é que os mesmos têm a possibilidade de desenvolver um padrão que pode influenciar na forma como o indivíduo interage e trabalha. Embora a nomofobia afete principalmente indivíduos em nível pessoal, ela também pode afetar negativamente o ambiente de trabalho.

A exigência de disponibilidade dos funcionários a todo momento pode gerar sobrecarga de trabalho e prejudicar a qualidade de vida dos mesmos, é importante que as empresas incentivem um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, e estabeleçam limites claros para o uso do celular durante o expediente. Dessa forma, é possível evitar os impactos negativos do uso excessivo do celular no ambiente de trabalho e promover uma cultura mais saudável e produtiva. É evidente que os smartphones são uma ferramenta cada vez mais frequente no dia-a-dia e no ambiente de trabalho, é de suma importância que ao ter contato com o mesmo no âmbito trabalhista, a responsabilidade ao usá-lo deve ser restrita a ações relevantes e úteis, como, acessar e-mails, publicidade da empresa, atendimento aos clientes, entre outros. Então, é fundamental estar ciente das regras e políticas da empresa em relação ao uso de dispositivos móveis e usá-lo com responsabilidade.

Nesse contexto, é importante ressaltar a impossibilidade de desvalorizar os inúmeros benefícios que a tecnologia vem proporcionando nos dias atuais. As mídias sociais se tornaram essenciais para o crescimento e popularização das empresas, ter a manipulação do ambiente virtual é sinônimo de sucesso comercial, uma vez que a publicidade atinge enorme quantidade de possíveis clientes, e facilita o atendimento dos mesmos. Tal importância das tecnologias atuais pode ser verificada ao notar-se que segundo Figueiredo (2019):

O smartphone é um grande marco na história tecnológica da humanidade, esses aparelhos se emergiram e popularizaram no mercado consumidor há

cerca de apenas 10 anos, e ainda sim, atualmente, grande parte da população não consegue se imaginar distante desses aparelhos em suas vidas, atribuindo necessidade prioritária aos mesmos, que desempenham funções como compartilhamento de acontecimentos e notícias no facebook, até a verificação de e-mails pessoais ou de trabalho, ou seja, são de utilização diária e indispensável. (Figueiredo, 2019)

A nomofobia, atual impasse do ambiente organizacional, se expressa como resultado das diversas funcionalidades, benefícios e malefícios do uso dos aparelhos tecnológicos, com destaque para os smartphones, que devido sua praticidade de ser transportado, geralmente estão presentes em todos os ambientes da vida, incluindo no âmbito social e especialmente no ambiente de trabalho.

IV.III - A nomofobia e acidentes de trabalho

Acidentes de trabalho podem acontecer por diversos motivos e alguns deles são os problemas psicológicos pelos quais o funcionário está passando, esses problemas podem causar outras situações para o mesmo onde sua saúde física pode ser prejudicada sendo a principal causa a falta de foco. Sendo assim, são acontecimentos inesperados e indesejados que resultam em lesões, danos financeiros para as empresas e até mesmo em morte. Segundo Agência Brasil, "O Brasil registrou, em 2022, 612,9 mil notificações de acidentes de trabalho. O número de óbitos provocados por esses acidentes chegou a 2,5 mil".

Sendo o celular o maior objeto de distração da nossa atualidade, o mesmo tem grande potencial de causar acidentes de trabalho, dado que as pessoas estão conectadas na maioria do tempo em redes sociais, jogos e até mesmo em ferramentas que auxiliem no próprio trabalho. Tirando assim o foco do colaborador em seu trabalho, que pode ter uma grande periculosidade e exigir grande atenção, resultando então em uma catástrofe no ambiente de trabalho.

Entre as inúmeras causas de acidentes de trabalho, a falta de atenção é uma das mais recorrentes, resultando em erros cometidos pelos trabalhadores ou negligência aos riscos no ambiente de trabalho. "Segundo Sant'Anna e Malinovski (1999), a falta de atenção por parte do operador foi apontada como a principal causa de acidentes no corte florestal por 35,0% dos operadores de motosserra. As causas humanas, no geral, representam a opinião de 72,5% dos operadores de motosserra que participaram da pesquisa". Obrigado por me alertar sobre isso.

Diante disso, o funcionário pode vir a desenvolver um transtorno de estresse pós-traumático em seu ambiente de trabalho, devido às condições em que se

encontra e dos incidentes ocorridos posteriormente. De acordo com o MINISTÉRIO DA SAÚDE:

A relação entre o transtorno de estresse pós-traumático e o trabalho pode ser atribuída a diversas razões, entre elas: “dificuldades físicas e mentais relacionadas ao trabalho; reação após acidente do trabalho grave ou catastrófico, ou após assalto no trabalho; circunstância relativa às condições de trabalho” (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE NO BRASIL, 2001, p. 181-182).

Portanto, é fundamental que as empresas incentivem o uso saudável de dispositivos móveis e ofereçam suporte aos funcionários para lidar com os efeitos negativos da nomofobia. Ao fazer isso, as empresas podem criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, que promova o bem-estar dos funcionários e, conseqüentemente, um melhor desempenho.

V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

É referente a uma pesquisa de opinião feita de forma online, através de um formulário e realizada de maneira anônima, sendo o mesmo criado por estudantes de psicologia da instituição Unifeob, referindo-se ao tema nomofobia em ambientes educacionais, institucionais, organizacionais e residenciais, abordando assim a percepção de si e de um conjunto referente ao uso e controle de dispositivos celulares. Tendo em vista, a análise abaixo com o foco em ambientes organizacionais.

V.I - Nomofobia

Apesar da palavra nomofobia não ser usada frequentemente em nosso vocabulário, ela está de um certo modo presente na vida dos indivíduos e acaba até mesmo sendo vivenciada por muitos, uma vez que a falta do dispositivo móvel e o seu uso em excesso vem sendo descrito como uma condição psicológica.

“O celular dispersa minha atenção no dia a dia, e nos estudos, começo a pesquisar algo importante e de repente estou fazendo teste do BuzzFeed. E as notificações me deixam ansiosa, mesmo quando tiro o som. Então, para mim, faz mais mal do que bem”. (Anônimo)

“O celular para mim é de extrema importância porque tudo o que faço e procuro encontro nele”. (Anônimo)

É notório mencionar que nesse contexto cria-se uma sensação de solidão, dado que os indivíduos ao se sentirem só, buscam conexões virtuais, com o intuito de suprir a companhia física.

Sou dependente do aparelho para a execução de tarefas simples e relações sociais durante períodos em que os encontros pessoais não são possíveis, como os dias úteis da semana, por exemplo. (Anônimo)

Portanto, quando uma pessoa o usa excessivamente, vários fatores psicológicos acabam estando envolvidos, como por exemplo, a baixa autoestima, ansiedade, insegurança, etc. Visto que a nomofobia compartilha traços clínicos semelhantes a outros transtornos. De acordo com Bianchessi (2020):

“Os indivíduos com a nomofobia, ao se sentirem impossibilitados da conexão tecnológica, podem manifestar sintomas físicos, como: ansiedade, tremores, falta de ar, sudorese, tontura e até mesmo ataque de pânico”. (Bianchessi, 2020, p.18)

V.II - Nomofobia no trabalho

A nomofobia tornou-se cada vez mais comum em nossa sociedade, dado que afeta negativamente os indivíduos em sua vida pessoal e profissional, pois com o uso constante de dispositivos móveis no âmbito organizacional gera sobrecarga de trabalho e prejudica a qualidade de vida dos mesmos.

Cerca de 39,6% dizem que o celular faz parte da rotina do seu trabalho e com alta frequência, ficando assim evidente que os *smartphones* são uma ferramenta cada vez mais frequente no dia a dia no ambiente de trabalho. Entretanto, 28,8% utilizam o celular apenas no seu horário de intervalo e acabam se sentindo ansiosos e desconfortáveis sem o uso do mesmo.

“Sinto um pouco de ansiedade por conta das mensagens e notificações que chegam”. (Anônimo)

“Sinto como se a pessoa que determina esse não uso me visse como uma criança que não sabe utilizar o aparelho de maneira correto. Tenho ciência que em determinados ambientes o uso não é recomendado, mas proibir dessa forma em minha opinião é como tirar a autonomia do indivíduo sobre si e sobre sua vida”. (Anônimo)

Sendo assim, é de suma importância que o contato com dispositivos móveis no ambiente de trabalho, necessita de uma responsabilidade ao usá-lo e deve ser restrita a ações como, acessar e-mails, publicidade da empresa, atendimento aos clientes, entre outros. Logo, é importante que as empresas incentivem um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, e estabeleçam limites claros para o uso do celular durante o expediente.

V.III - Nomofobia e acidente de trabalho

2022

Os acidentes de trabalho podem ocorrer por diversos motivos, sendo eles acontecimentos inesperados e indesejados que resultam em lesões, danos financeiros para as empresas e até mesmo em morte.

São inúmeras as situações vividas durante a jornada trabalhista que podem impactar a saúde física e mental das vítimas. Entre essas ocorrências, são denominadas de acidentes de trabalho: assaltos, agressões, acidentes industriais, amputação de membros, entre outras. Sendo os mesmos no ambiente de ofício e durante o percurso do ambiente do mesmo.

“Estava dirigindo à serviço da empresa e respondendo meu superior, por um descuido rodei o veículo numa poça d'água, sem ferimentos ou danos, mas foi um acidente devido ao celular”. (Anônimo)

“Respondendo uma mensagem enquanto descia a escada, e acabei tropeçando e cai”. (Anônimo)

Diante disso, é importante enfatizar que as empresas precisam incentivar o uso saudável de aparelhos celulares e oferecer um suporte aos funcionários, para que assim consigam lidar com os efeitos negativos da nomofobia.

VI. ZINE

O processo criativo do Zine foi uma experiência extremamente desafiadora para o grupo, envolveu troca de ideias, aplicação das habilidades de cada integrante e mais importante a satisfação de ver esse projeto concluído, uma oportunidade única e excepcionalmente útil para evidenciar um dos problemas da sociedade atual.

Um dos pontos em que nós focamos foi a importância do perigo de usar o celular durante o horário de trabalho, perigo que pode causar danos na pessoa que o usa e nas pessoas em volta dela.

No Zine representamos um trabalhador que está no controle da operação de demolição de um prédio antigo. O Jerson, durante essa operação, recebe uma notificação no celular e para responder à mensagem se distrai causando a destruição do prédio errado, prédio em que estavam trabalhando outros funcionários que foram afetados. O objetivo principal é passar a mensagem de quanto a falta de atenção pode comprometer a segurança de quem usa o celular e quem fica à sua volta. Na noite do 31/05/2023 apresentamos o zine em um posto de gasolina para os funcionários e o gerente. Foi explicado o significado do termo “Nomofobia” e tudo

que a envolve, foram entregue os zines e para concluir os trabalhadores compartilharam as histórias e experiências relacionadas a casos que envolviam acidentes no trabalho por conta do uso do celular.

Segundo a pesquisa referente a apresentação, a maioria dos funcionários não conhecia o termo “nomofobia” e também não sabiam sobre os riscos ao utilizar o celular no trabalho.

VII. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo-se do repertório teórico utilizado, é perceptível a congruência do tema nomofobia com a contemporaneidade, uma vez que a era da tecnologia se encontra em todos os âmbitos da vida humana, é evidente a extrema importância de se refletir quanto aos benefícios e malefícios desses recursos tecnológicos. Ademais, o viés analítico com enfoque no ambiente organizacional se desenvolveu paralelamente às percepções de risco expostas aos trabalhadores. Logo, a falta de atenção é um fator que contribui significativamente para a ocorrência de acidentes de trabalho.

Sendo assim, admite-se um fator de risco exacerbado que ameaça não somente os trabalhadores, mas todos os indivíduos, dentro e fora do ambiente organizacional, de maneira que o entendimento e a análise do assunto proporcionam possibilidade de mudança da situação, mudança na qual se inicia a partir de uma reflexão pessoal, permitindo a retomada individual de seus hábitos, e a partir desse processo, possibilita agregar ao ambiente organizacional uma mudança coletiva.

Desse modo, para prevenir acidentes de trabalho causados por falta de atenção, as empresas podem adotar diversas medidas, como oferecer treinamentos sobre segurança no trabalho, fiscalizar o cumprimento das normas de segurança e investir em equipamentos de proteção individual. Uma vez que, o uso do celular no trabalho deve ser equilibrado e consciente, evitando malefícios para a produtividade e a qualidade do trabalho, evitando assim a distração que o uso inadequado pode causar.

Portanto, é de suma importância estabelecer limites e horários específicos para o uso do dispositivo, para que os trabalhadores estejam atentos e concentrados em suas atividades, evitando distrações e mantendo a segurança no ambiente de trabalho como uma prioridade.

VIII. REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. O Brasil registra mais de 612 mil acidentes de trabalho em 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-03/brasil-registra-mais-de-612-mil-acidentes-de-trabalho-em-2022#:~:text=O%20Brasil%20registrou%2C%20em%202022,chegou%20a%202%2C5%20mil>. Acesso em: 24 abr. 2023.

BASTOS, FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO. Pesquisa de opinião: Nomofobia. Formulário para coleta de opiniões sobre nomofobia. Data de publicação não disponível. Disponível em: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScCps36dQzXao-G2Gz2N78X_ArWaDyrNjISH7clv8F0if-XvA/viewform. Acesso em: 10 maio 2023.

BIANCHESSI, C. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Editora BAGAI, p.18, 2020. Disponível em: DOI:[10.37008/BAGAI/978-65-81368-02.03](https://doi.org/10.37008/BAGAI/978-65-81368-02.03). Acesso em: 06 maio 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE NO BRASIL, p. 181-182, 2001. Acesso em: 20 abr. 2023.

FIGUEIREDO, Joaquim José Frade. Nomofobia - um fator de risco psicossocial emergente. Disponível em: [Repositório do IPBeja: Nomofobia – um fator de risco psicossocial emergente](#). Acesso em: 20 abr. 2023.

DOMINGUES-CASTRO, M. S.; TORRES, A. R. Terapia ocupacional e saúde mental: revisão integrativa da literatura. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 1, p. 99-110, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-8123201800010009. Acesso em: 29 abr. 2023.

MORILLA, Jéssica Leitão. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. Disponível em: <http://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153/4821>. Acesso em: 20 abr. 2023.

OLIVEIRA, T. S. et al. Cadê meu celular? uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. Revista de Administração de Empresas, v. 57, n. 6, p. 634–635, dez. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020170611>. Acesso em 05 abr. 2023.

PULSUS, Empresa. Riscos do uso do celular no trabalho que você precisa evitar. Pulsus, 2020. Disponível em: <https://pulsus.mobi/blog/riscos-do-uso-do-celular-no-trabalho/>. Acesso em: 19 abr. 2023

SANT'ANNA, C. M.; MALINOVSKI, J. R. Avaliação da segurança no trabalho de operadores de motosserra no corte de eucalipto em região montanhosa. Revista Árvore, Viçosa, v. 23, n. 4, p. 421-429, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/19805098385>. Acesso em: 23 abr. 2023.

²⁰²²
SOUZA, K. N. M., et al. Nomofobia: o vazio existencial. O portal dos psicólogos, p.4, 2017. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos>. Acesso em: 19 abr. 2023