

**NOMOFOBIA RELACIONADA AO COTIDIANO
NOMOPHOBIA RELATED TO DAILY
NOMOFOBIA RELACIONADA AL COTIDIANO**

David Fernandes Avila¹; Matheus Floriano Pinho².

¹ davidfernandes11050219@gmail.com

² matheuspinho097@gmail.com

Resumo: A tecnologia está inserida na vida dos cidadãos e crescendo de forma exponencial em todo o mundo, trazendo mudanças a todo momento e se transformando constantemente. O estudo abordado neste artigo, não tem o objetivo de focar apenas nos benefícios relacionados às vantagens que a tecnologia trás, mas considerar e analisar os impactos negativos que pode proporcionar, como a nomofobia no cotidiano. Dessa maneira, foi abordado para essa pesquisa uma revisão bibliográfica de alguns autores. Assim, tem-se que esse estudo foi fundamental para relacionar a dependência tecnológica na vida social dos indivíduos, como afeta no desempenho social, profissional e acadêmico, observando que a maioria dos casos não são vistos como um vício incontrolável, sendo algo normal, mas que é percebido somente quando o indivíduo está sem acesso à esses meios de comunicação e entretenimento. É evidente, portanto, que esse estudo relacionado à nomofobia direcionada nos âmbitos sociais dos cidadãos, deve ser mais discutido na sociedade, para que possa conscientizar o meio social que a tecnologia é algo revolucionário, inovador, encantador e com infinitas informações a todo momento, mas que deve ser manuseada com sabedoria e cuidado, para que o cidadão não fique preso nesta síndrome interligada à tecnologia.

Palavras-chave: Nomofobia; Tecnologia; Dependência; Cotidiano;

Abstract: Technology is inserted in the lives of citizens and growing exponentially worldwide, bringing changes at all times and constantly changing. The study covered in this article, does not aim to focus only on the benefits related to the advantages that technology brings, but to consider and analyze the negative impacts that it can provide, such as nomophobia in everyday life. Thus, a literature review by some authors was approached for this research. Thus, it appears that this study was fundamental to relate technological dependence in the social life of individuals, as it affects social, professional and academic performance, noting that most cases are not seen as an uncontrollable addiction, being something normal, but which is perceived only when the individual is without access to these means of communication and entertainment. It is evident, therefore, that this study related to nomophobia directed at the social spheres of citizens, should be further discussed in society, so that it can make the social environment aware that technology is something revolutionary, innovative, charming and with infinite information at all times, but it must be handled with wisdom and care, so that the citizen is not caught in this syndrome linked to technology.

Key words: Nomophobia; Technology; Dependency; Daily;

Resumen: La tecnología se inserta en la vida de los ciudadanos y crece exponencialmente en todo el mundo, trayendo cambios en todo momento y cambiando constantemente. El estudio cubierto en este artículo no tiene como objetivo centrarse solo en los beneficios relacionados con las ventajas que brinda la tecnología, sino considerar y analizar los impactos negativos que puede proporcionar, como la nomofobia en la vida cotidiana. Por lo tanto, se realizó una revisión de la literatura de algunos autores para esta investigación. Por lo tanto, parece que este estudio fue fundamental para relacionar la dependencia tecnológica en la vida social de las personas, ya que

afecta el desempeño social, profesional y académico, y señala que la mayoría de los casos no se consideran una adicción incontrolable, algo normal, que se percibe solo cuando el individuo no tiene acceso a estos medios de comunicación y entretenimiento. Es evidente, por lo tanto, que este estudio relacionado con la nomofobia dirigida a las esferas sociales de los ciudadanos, debe discutirse más en la sociedad, para que pueda hacer que el entorno social sea consciente de que la tecnología es algo revolucionario, innovador, encantador y con información infinita en todo momento. pero debe manejarse con sabiduría y cuidado, para que el ciudadano no quede atrapado en este síndrome vinculado a la tecnología.

Palabras llave: Nomofobia; Tecnología; Dependencia; Vida cotidiana;

1. INTRODUÇÃO

A nomofobia é uma síndrome desconhecida pela maioria dos cidadãos, sendo que muitos têm seus sintomas, pois estamos vivemos na era da revolução tecnológica. Dessa forma, pode-se relacionar esse fato devido aos avanços tecnológicos que estão ocorrendo e tornando cada vez mais moderna as tecnologias, impactando a maneira de viver da sociedade. Assim, tem-se que as inovações estão surgindo a todo momento, e ao acompanhar essas transformações, a internet e a tecnologia em conjunto possibilitam para os indivíduos a oportunidade de mais informações e comunicação de forma prática e rápida. Devido a isso, o artigo está direcionado para a monofobia relacionada ao cotidiano.

O fato de a tecnologia está em constante transformação, é o responsável pelas mudanças sociais nos diversos ambientes da sociedade. De acordo com a Figura 1, podemos analisar que mudou completamente a maneira que a sociedade utilizava as ferramentas, atualmente encontrando o que necessita em apenas um aparelho, modificando não somente a maneira de interagirem, mas nos ambientes de trabalhos, acadêmicos e familiares.



Figura 1 - Evolução Tecnológica
Fonte: FLICKR, 2016.

Portanto, essa ligação obsessiva pela utilização da tecnologia, a necessidade de manter-se sempre conectado, pode afetar o desempenho do indivíduo no trabalho/faculdade. Dessa forma, após analisar os assuntos direcionado para a monofobia no cotidiano, pretende-se durante o desenvolvimento do trabalho relatar que a dependência pelo uso das tecnologias apesar de ser um vício, pode ser transformado em algo produtivo, caso seja vista e controlada.

2. MÉTODO

Segundo alguns autores estudados ao longo do artigo, pode-se analisar que a tecnologia é uma dependência na sociedade que estamos inseridos, afetando não só de maneira positiva, mas também causando alguns problemas devido ao uso desmoderado. Dessa maneira, o objetivo desta pesquisa realizada por um método de revisão bibliográfica dos autores, é observar e relatar a síndrome de monofobia relacionada diretamente no cotidiano dos indivíduos, quais os problemas que essa dependência tecnológica afeta no seu âmbito social, como por exemplo no ambiente de trabalho, acadêmico e familiar.

A revisão bibliográfica de diversos autores foi um dos métodos utilizado na pesquisa, mas além disso foi realizada uma pesquisa utilizando um questionário com perguntas criado através do Google Forms, na qual essa pesquisa foi de modo quantitativa e descritiva, ou seja, com perguntas fechadas e marcando apenas com o que o indivíduo

se identifica. Assim, tem-se que consegue adquirir opiniões de pessoas de todas as idades, gêneros e escolaridade.

O formulário da pesquisa realizada com o público foi composto por duas etapas, sendo uma delas em relação as características e realidade do cidadão, e a outra sua relação com a tecnologia no dia a dia.

Primeira parte foi composta por:

- Qual seu gênero?
- Qual sua faixa etária?
- Qual seu estado civil?
- Qual sua escolaridade?

Segunda parte foi composta por:

Marque as alternativas que você se identifica

- Já usei/uso o celular para conversar com outras pessoas quando me sinto sozinho(a).
- Já me disseram que eu passo tempo demais no celular.
- Já usei o celular para conversar com alguém quando me senti deslocado em alguma situação.
- Já usei/uso o celular para me sentir melhor quando estou triste.
- Uso o celular por mais tempo do que gostaria.
- Uso o celular quando deveria estar fazendo outras coisas, e isso me acarreta problemas.
- Fico angustiado(a) quando passo um tempo longe do celular.
- Já tentei usar menos o celular, mas não consegui.
- Me sinto perdido sem o celular.
- Perco horas de sono por conta do tempo que passo usando o celular.
- Acho muito difícil desligar meu celular.
- Sinto-me ansioso(a) se tenho que desligar o celular por um tempo, ou quando acaba a bateria.
- Minha produtividade caiu como resultado direto do uso do aparelho.
- Acontece de usar o celular para eu não lidar com questões mais importantes e urgentes.
- Amigos e familiares se queixam da forma como utilizo o celular.
- Acredito que nunca passo tempo suficiente usando celular.
- Escondo das pessoas a quantidade de tempo que eu gasto com o celular.

Portanto, a pesquisa em conjunto com a revisão bibliográfica de diversos autores foi possível realizar a comparação um com o outro,

chegando em uma conclusão válida e comprovada. Essa junção de métodos foi eficaz para que trabalho não seja com base em observações e conclusões de opiniões dos autores, mas que também tenhamos uma visão dos indivíduos que fazem parte do nosso meio.

3. RESULTADOS

A nomofobia, segundo Tatiane Pimenta, é um termo que descreve um medo crescente no mundo de hoje - o medo de ficar sem um dispositivo móvel. Assim, tem-se que algumas pessoas acabam extrapolando o tempo considerado normal para usar essas ferramentas, e, essa nova dependência está sendo comparada até com vício a drogas e álcool.

O diagnóstico não é fácil, já que as tecnologias estão inseridas no nosso cotidiano e nas atividades que realizamos, fazendo com que seja difícil de prever quando o uso está excessivo. Os estudos sobre o assunto ainda são escassos, faltando bases neurobiológicas.

Essa síndrome está em toda parte nos países industrializados, e conforme o estudo realizado pela YouGov, constatou que cerca de 58% dos homens e 47% das mulheres sofrem com nomofobia, e outros 9% se sentem estressados quando seus celulares estão desligados. O estudo envolveu a participação de 2.163 pessoas, sendo que 55% dos entrevistados citaram manter contato com amigos ou familiares como a principal razão pela qual ficaram ansiosos quando não puderam usar seus celulares. Dessa forma, o estudo comparou os níveis de estresse induzidos pelo caso médio da nomofobia com os do “dia do casamento” e das idas ao dentista. (VITUDE, 2019)

Por ser uma fobia, nem sempre é possível identificar a causa que leva a pessoa a sentir ansiedade por estar longe do celular, mas em alguns casos, esses sentimentos são justificados com o medo de não conseguir saber o que está acontecendo no mundo ou de necessitar de assistência médica e não ter como pedir ajuda. Assim, têm alguns sinais que podem ajudar a identificar essa síndrome, que se tem nomofobia incluem: (TUASAUDE, 2019)

- 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.

De acordo com a Figura 2, podemos analisar algumas dicas para não virar um nomofóbico, pois conforme a blogueira Isabela Veríssimo, a qual estudou sobre o assunto de diversas perspectivas, comenta que o uso exagerado da tecnologia direcionado ao cidadão para um mundo no qual necessita de interação, estando sempre conectados às outras pessoas, no seu mundo digital. Com base nisso, ela comenta que existe uma conexão a qual promove um contato social entre os indivíduos, apesar de ser ilusório, sendo criada uma falsa ilusão de que está vivendo. (JCONLINE.NE10.UOL, 2018)

● O vício da tecnologia

Dicas para não virar um nomofóbico



- Evite usar o celular durante as refeições



- Aumente o intervalo entre as checagens de mensagens



- Controle o número de horas destinadas ao uso do aparelho



- Evite usar o celular em momentos sociais (bares, reuniões, escola, etc)



- Atente-se à inclinação da coluna enquanto faz uso do aparelho

Quanto pesa a inclinação do pescoço ao olhar o celular

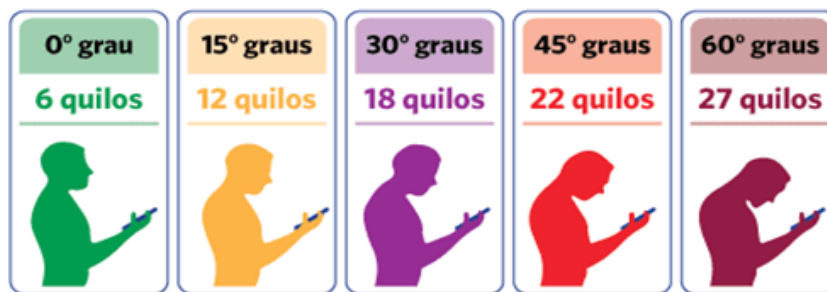


Figura 2 - O vício da tecnologia
Fonte: JCONLINE.NE10.UOL, 2018.

Além disso, um estudo publicado pela City University de Hong Kong no periódico *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* entrevistou 301 estudantes universitários entre 18 e 37 anos na Coreia do Sul e concluiu que eles enxergam smartphones, tablets e notebooks como parte de sua identidade, uma extensão de seus corpos. Quando incapacitados de se comunicarem utilizando tais aparelhos, os entrevistados acabaram manifestando desconforto, angústia e ansiedade – alguns dos sintomas da nomofobia.

Esses sinais também são cada vez mais comuns entre os brasileiros, que, segundo dados de uma pesquisa feita pela Millward Brown Brasil em parceria com a NetQuest, passam em média 3h14min por dia conectados ao smartphone. Entre os jovens da geração do milênio, o tempo médio apegado ao gadget é ainda maior, sendo de 4h diariamente.

A psicóloga especialista em fenomenologia existencial e mestranda em tanatologia e humanização das práticas em saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Beatriz Mendes explica que há quem prefira “investir” no mundo virtual porque ali elas encontram e se identificam com quem passa por questões parecidas com as suas. “Para muitas pessoas, o mundo real evoca uma série de sensações ruins, e elas acabam se voltando para quem tem sensações semelhantes e não consegue espaço nesse mundo real”, explica. Todavia, a psicóloga pondera que esse aspecto positivo se torna um problema quando o indivíduo não consegue equilibrar a participação nos dois mundos e acredita ser impossível ficar longe do dispositivo. “Estamos lidando com uma limitação, um contexto em que a pessoa não consegue mais conviver com o fato de estar sem o aparelho. Há um fechamento de possibilidades”, pontua.

Conforme a psicóloga Elisa Faria, esse vício é equiparável ao de dependentes químicos, que sofrem crises de abstinência: “Quando o indivíduo está longe do dispositivo móvel, o organismo corta a liberação de dopamina, causando taquicardia e desespero”. Ela ainda defende a ideia de que isso acaba se tornando um círculo vicioso, em que a pessoa cada vez mais substitui a vida social pelas relações virtuais para saciar a dependência. (CANALTECH, 2019)

De acordo com o psiquiatra Tiago Queiroz, a insatisfação pessoal é um dos frutos dessa dependência. O uso compulsivo acaba colocando o indivíduo em contato com realidades diferentes, assumindo padrões que afetam, inconscientemente, a racionalização e o contentamento do

próprio eu. “No cérebro temos neurônios espelhos, células nervosas de comparação que, ao serem expostas de maneira frequente a um mesmo padrão, acabam tentando reproduzir o cenário. Isso serve para grandes perfis de viagens, ‘corpos perfeitos’ e demais exemplos que trazem sentimento de inferioridade”, explica.

Levando-se em consideração o ambiente organizacional, algumas empresas incorporaram em suas atividades diárias o uso do telefone celular, tendo em vista os benefícios que podem ser proporcionados, os quais pode ser visto na Figura 3. (SC2 COMUNICAÇÃO, 2018)

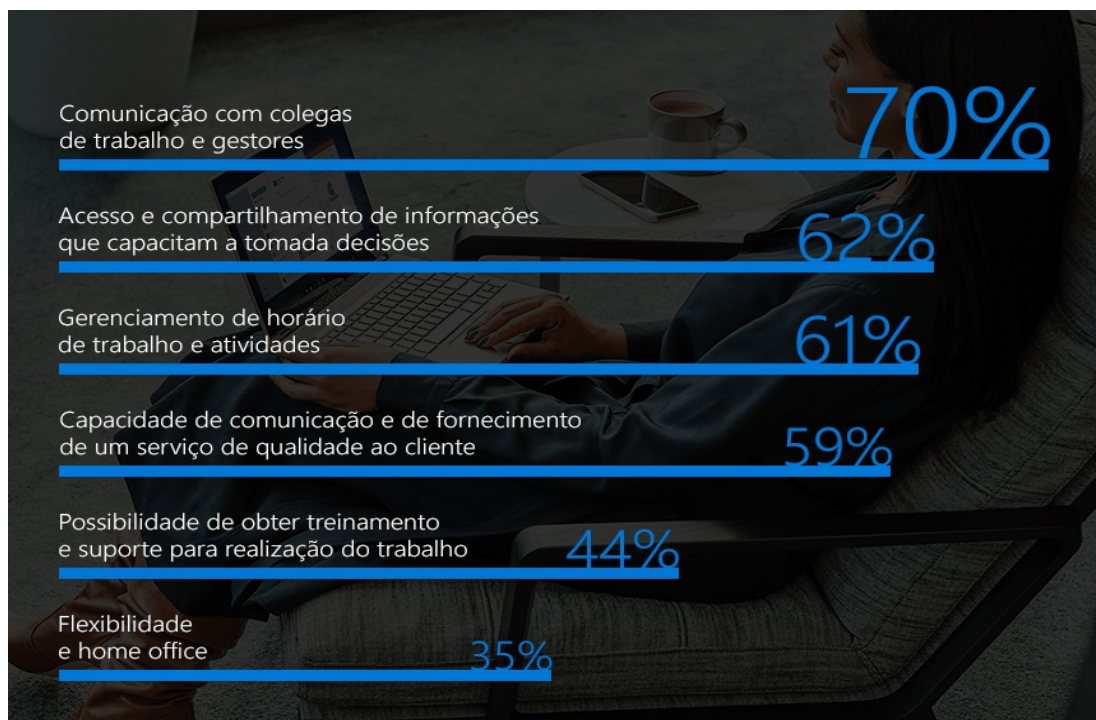


Figura 3 - Principais benefícios do uso da tecnologia no trabalho
Fonte: SC2 COMUNICAÇÃO, 2018.

Em contrapartida, apesar das inúmeras vantagens dessa tecnologia, existem prejuízos decorrentes da sua má utilização, como:

- Problemas ergonômicos;
- Diminuição da concentração nas atividades de trabalho.

Alguns profissionais tornam-se “escravos do trabalho” em função de estarem permanentemente *on-line*, como se estivessem sempre de plantão, fazendo hora extra com o celular ligado. Muitas empresas se utilizam dessa ferramenta e a oferecem como benefício ao funcionário, comparando-o ao plano de saúde ou vale-alimentação. Dessa maneira, nas mais diversas profissões, a rotina de trabalho está associada ao uso

contínuo do celular, como no caso de empresários, executivos, vendedores, profissionais do *Marketing*, professores, médicos, psicólogos e outros. (SCIELO, 2017)

Segundo a psicóloga Claudia Faria, existem algumas orientações que podem ser seguidas para evitar a dependência, que são: (TUASAUDE, 2019)

- Ter vários momentos durante o dia em que não se está com o celular e se dá preferência para conversas frente a frente;
- Gastar pelo menos o mesmo tempo, em horas, que se gasta no celular, conversando com alguém;
- Não utilizar o celular nos primeiros 30 minutos após acordar e nos últimos 30 minutos antes de dormir;
- Colocar o celular para carregar numa superfície longe da cama;
- Desligar o celular durante a noite.

A terapia é o tratamento indicado para reduzir essa dependência do celular. Sendo assim, o psicólogo cognitivo-comportamental é capaz de compreender a raiz desse vício e aconselhar uma mudança nos hábitos de consumo do aparelho.

Existem medicamentos que são utilizados apenas em casos mais avançados. Como por exemplo, quando a nomofobia evolui para depressão e crises de ansiedade mais graves, mas a automedicação não é recomendada.

As pesquisas em torno da nomofobia ainda são recentes e pouco conclusivas, mas os casos que se encaixam nos sintomas descritos não param de crescer, afinal, aparelhos eletrônicos de todos os tamanhos e funções estão cada vez mais presentes na rotina de pessoas de todas as idades. (BEMSAUDAVEL, 2017)

Conforme a pesquisa realizada através de um questionário no Google Forms, foi respondido por 100 pessoas de diferentes gêneros e idades. Desse modo, após a conclusão da pesquisa obtemos gráficos para analisarmos a opinião do público que participou.

Conforme a Figura 4, sendo os gráficos que indicam a porcentagem em relação ao gênero dos cidadãos que responderam, a faixa etária de idade, o estado civil e sua escolaridade, pode-se analisar que tivemos mais da metade do sexo masculino, com uma faixa etária bem ampla,

com a maioria de 19 a 25 anos. Além disso, percebemos que o público que preencheu o questionário são a maioria solteiros e com uma escolaridade mais centralizada para a graduação ou já concluído o ensino médio. Contudo, analisando somente esses dados, podemos ter uma ideia do perfil dos indivíduos que responderam a pesquisa.

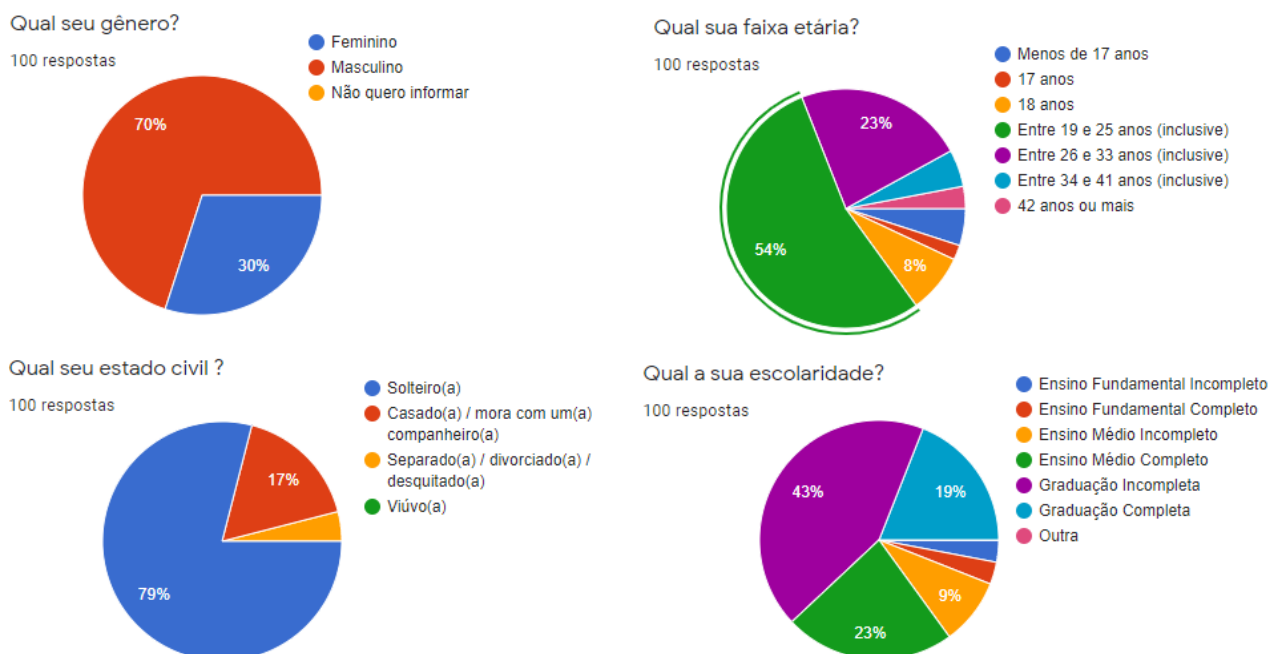


Figura 4 – Pesquisa nomofobia
Fonte: Autores

Após analisar as informações básicas dos indivíduos que preencheram o questionário, iremos observar as alternativas marcadas pelos indivíduos, algumas sendo assinaladas pela a maioria, e outras por uma minoria. Dessa forma, podemos ter uma ideia do nível de monofobia da maioria dos solteiros de 19 a 25 anos, através da porcentagem das alternativas na Figura 5.

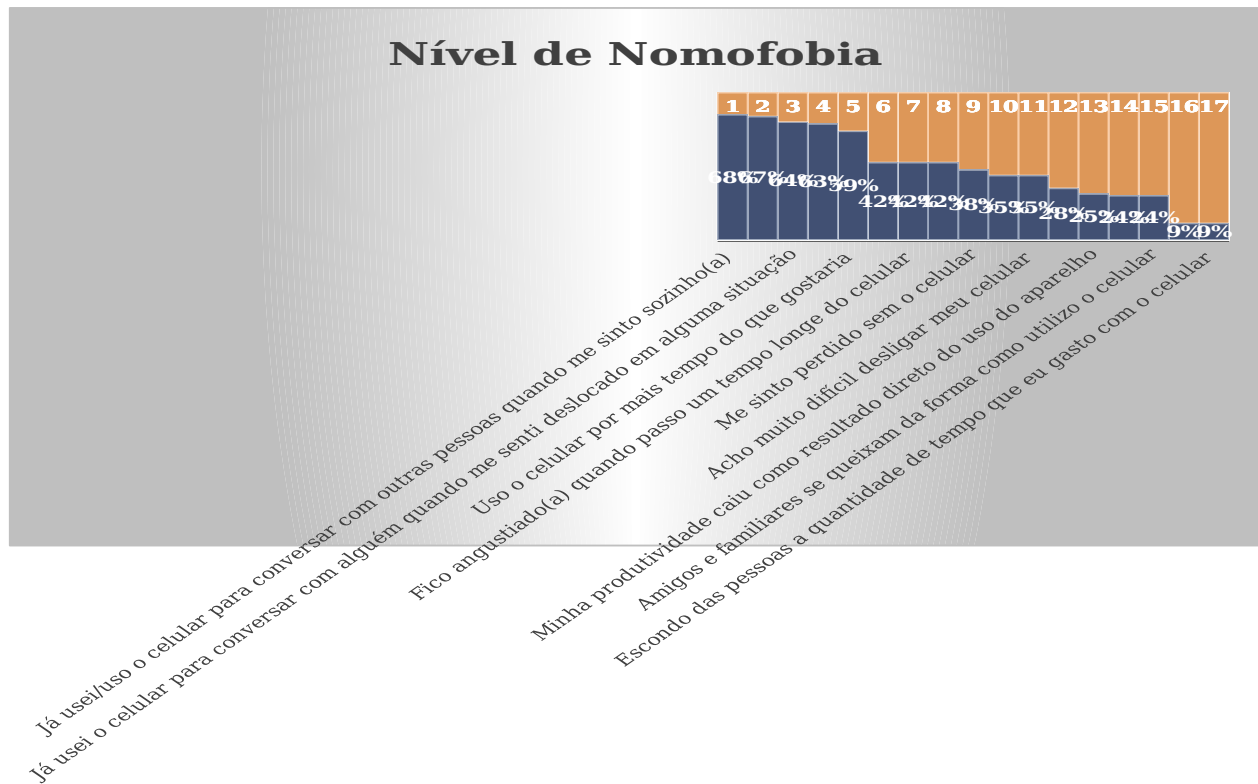


Figura 5 – Nível de nomofobia

Fonte: Autores

Conforme a Figura 5, obtida através da pesquisa realizada no Google Forms, percebe-se que a maioria dos cidadãos preencheu as seguintes alternativas:

- Já usei/uso o celular para conversar com outras pessoas quando me sinto sozinho(a);
- Já me disseram que eu passo tempo demais no celular;
- Já usei o celular para conversar com alguém quando me senti deslocado em alguma situação;
- Já usei/uso o celular para me sentir melhor quando estou triste.

Ainda analisando a Figura 5, percebe-se que a minoria dos indivíduos preencheu as seguintes alternativas:

- Acredito que nunca passo tempo suficiente usando celular;
- Escondo das pessoas a quantidade de tempo que eu gasto com o celular.

Analisando as respostas, pode-se identificar o nível de nomofobia de cada um, sendo da seguinte maneira:

- **Até 7 respostas marcadas:** Tem que ter um cuidado, o indivíduo pode estar começando a perder o controle do uso de seu aparelho.
- **De 8 a 11 respostas marcadas:** É possível que o uso excessivo do celular já esteja causando problemas, é recomendado buscar ajuda profissional.
- **De 12 a 17 respostas marcadas:** O indivíduo perdeu o controle do uso de celular em sua vida, e isto pode causar sérios problemas de interação social, prejuízos acadêmicos e profissionais, assim como em relações interpessoais. Assim, é recomendável que procure ajuda de um profissional imediatamente.

É evidente, portanto, que os cidadãos usam a tecnologia para preencher a sensação de nunca se sentirem sozinhos, sempre estando conectado com alguém ou algo. Os mesmos utilizam a tecnologia de diversas maneiras, para expressar diferentes sensações, ou até mesmo para suprir alguns sentimentos, tendo-se então a tecnologia presente em todas as situações.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente a tecnologia é muito importante na sociedade, cada vez mais com o avanço da tecnologia e seus benefícios as pessoas estão se tornando dependente dela, com isso surge a nomofobia. Assim, tem-se esse vício, que conforme ilustrado pela Figura 6, o indivíduo não consegue viver sem estar conectado, como se os aparelhos eletrônicos fizessem parte do seu corpo.

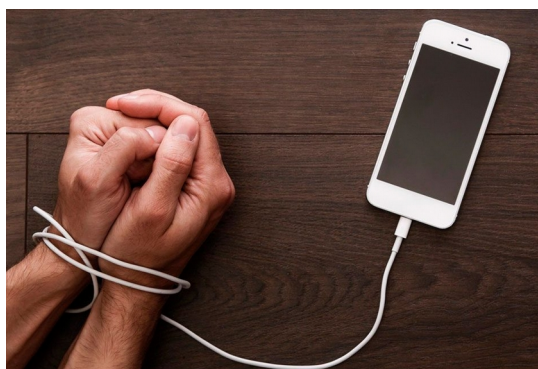


Figura 6 - Vício em dispositivos móveis
Fonte: HOSTGATOR, 2018.

Os celulares vieram com o objetivo de facilitar a vida das pessoas, para trabalhar, para se comunicar com maior rapidez, e no nosso futuro

cada vez mais a tecnologia estará presente em nossas vidas, porém o indivíduo tem que saber o limite entre aproveitar esses benefícios e não criar um vício sobre um smartphone. Deve se ter um equilíbrio entre o uso do celular e o contato com as pessoas, para não se tornar algo abusivo e conseqüentemente se tornar uma doença.

Este artigo teve como principal objetivo informar sobre o transtorno da nomofobia, doença que cada vez mais está crescendo no mundo, e que se deve dar muita atenção. Análogo a isso, é importante destacar o cuidado no qual tem que ter com a tecnológica em relação às crianças, pois elas estão cada vez mais cedo entrando em contato com um celular, então é importante os familiares prestarem atenção para quando a tecnologia passa de um benefício e se torna algo maléfico.

É importante analisarmos sempre o ambiente, tanto de trabalho, familiar ou acadêmico para que possamos ajudar o próximo dando-lhe dicas e até mesmo explicando esse vício que passa despercebido. Dessa maneira, de acordo com a Figura 7, concluiu-se o trabalho com mais algumas características dessa síndrome, na qual é fundamental estar atento e usar a tecnologia ao seu favor e não ao seu declínio, utilizando esses meios para que contribua no desenvolvimento de indivíduos melhores, ao invés de torná-lo em uma bolha a qual viva somente no meio digital, pois o contato direto, conforme discutido ao longo do artigo, é importante para o cidadão.

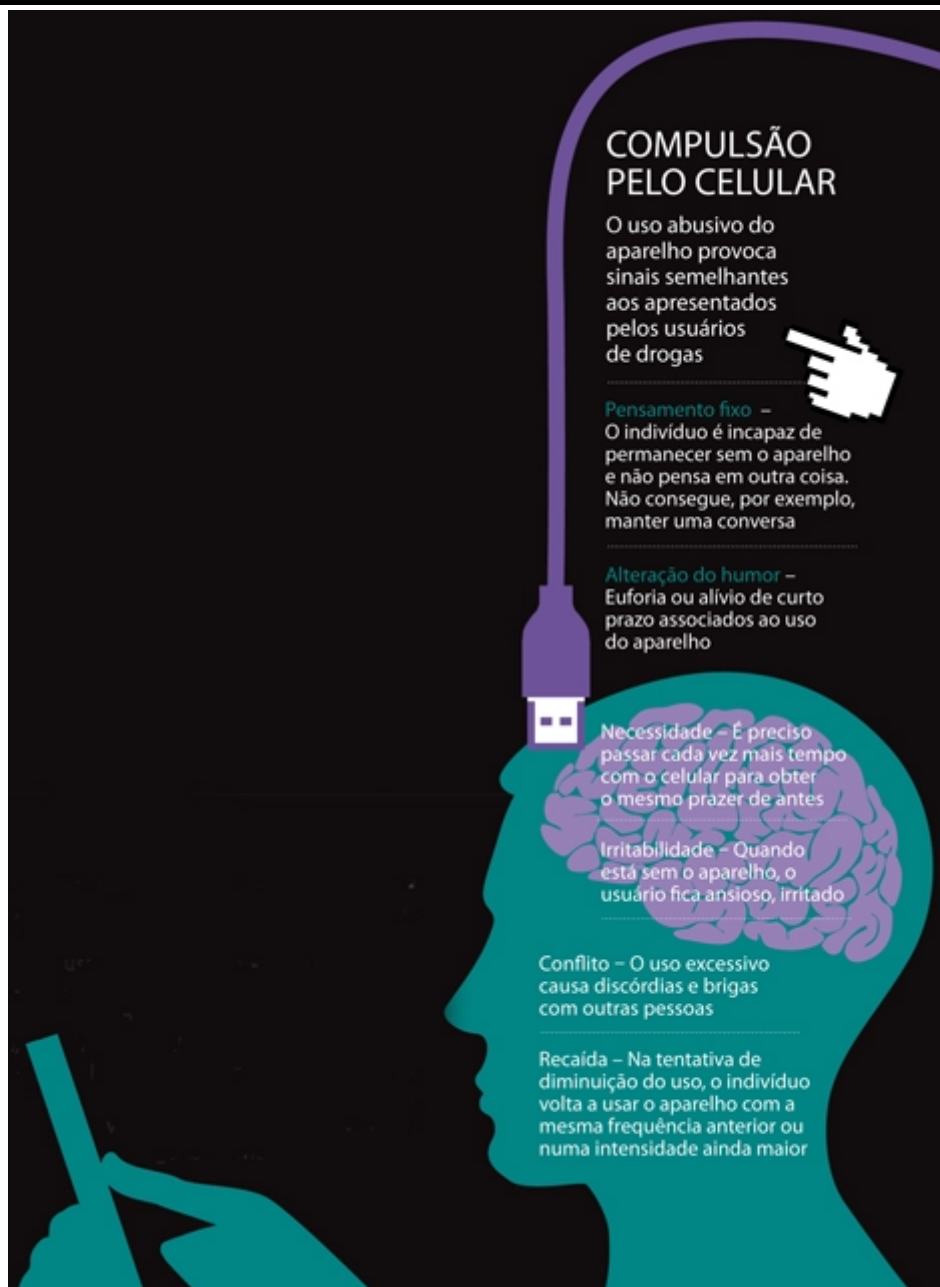


Figura 7 - Vítimas da dependência digital

Fonte: ISTOÉ, 2016.

Portanto, a monofobia relacionada ao cotidiano é algo que será debatido ao longo dos anos, por ser um tema importante para o desenvolvimento da humanidade, não deixando esse vício tomar conta da sociedade sem que percebam. Assim, é importante manter a população não apenas ciente dos efeitos que esse vício pode causar, como também prevenir com algumas dicas que podem ser usadas no dia a dia, para amenizar essa fobia.

REFERÊNCIAS

BEMSAUDAVEL. Dependência do celular: Saiba como tratar a nomofobia. 2017. Disponível em: <<http://www.bemsaudavel.blog.br/dependencia-do-celular-saiba-como-tratar-a-nomofobia/>>. Acesso em: 02/12/2019.

CANALTECH. Nomofobia: Vício em dispositivos móveis pode levar à depressão. 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/saude/nomofobia-vicio-em-dispositivos-moveis-pode-levar-a-depressao-135043/>>. Acesso em: 02/12/2019.

FLICKR. Evolução da Tecnologia. 2016. Disponível em: <<https://www.flickr.com/photos/agenciaupbrasil/7460223242/in/photostream/>>. Acesso em: 06/12/2019.

HOSTGATOR. Nomofobia: Vício em dispositivos móveis. 2018. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/saude/nomofobia-vicio-em-dispositivos-moveis-pode-levar-a-depressao-135043/>>. Acesso em 03/12/2019.

ISTO É. Vítimas da dependência digital. 2016. Disponível em: <https://istoe.com.br/326665_VITIMAS+DA+DEPENDENCIA+DIGITAL/>. Acesso em: 03/12/2019

SC2 COMUNICAÇÃO. Principais benefícios do uso da tecnologia no trabalho. 2018. Disponível em: <<http://sc2comunicacao.com.br/maioria-dos-brasileiros-avalia-ambiente-de-trabalho-na-hora-de-analisar-propostas-de-emprego/>>. Acesso em: 03/12/2019.

TUASAUDE. Nomofobia: O que é, como identificar e tratar. 2019. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/nomofobia/>>. Acesso em: 02/12/2019.

VITTUDE. Nomofobia: O vício em celular pode prejudicar a saúde. 2019. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/nomofobia/>>. Acesso em: 02/12/2019.