

Você já ouviu falar em

NOMOFOBIA?

Por Aline Rios Simões; Denise Krieger; Justina Ines Sperandio¹

Você já pensou sobre o crescimento no uso das tecnologias? Como você se relaciona com o mundo digital?



Foto de rawpixel.com formulário PxHere

Vivenciamos hoje um mundo voltado para produção e disseminação tecnológica, que tem transformado o nosso modo de vida, nossos hábitos, nossas relações sociais e de trabalho. A massificação do uso da tecnologia móvel se revela em números astronômicos.

Analisemos os dados referentes ao Brasil, segundo a Pesquisa Anual do Centro de Informação e Tecnologia Aplicada - FGVcia, da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getulio Vargas (<https://portal.fgv.br/noticias/brasil-tem-424-milhoes-dispositivos-digitais-uso-revela-31a-pesquisa-anual-fgvcia>):

- Há 424 milhões de dispositivos digitais em uso, incluindo computador, notebook, tablet e smartphone.

¹ Enfermeiras da Gerência de Saúde do Servidor / SEA/DSAS/GESAS. Artigo de caráter informativo.

- Em relação à quantidade de smartphones, há mais de 1 por habitante em uso, ao todo, são 234 milhões de celulares inteligentes (smartphones).
- Ao adicionar notebooks e tablets, são 342 milhões de dispositivos portáteis em junho 2020, ou seja, 1,6 dispositivos portáteis por habitante.

Os brasileiros passaram mais de três horas por dia usando o celular em 2018. Essa média colocou o país em 5º lugar no *ranking* global de tempo despendido com esse aparelho, segundo dados da Agência Brasil (<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-01/brasil-foi-5o-pais-em-ranking-de-uso-diario-de-celulares-no-mundo>).

Observe abaixo os dados do IBGE que analisaram os equipamentos mais utilizados em casa para acesso a internet:



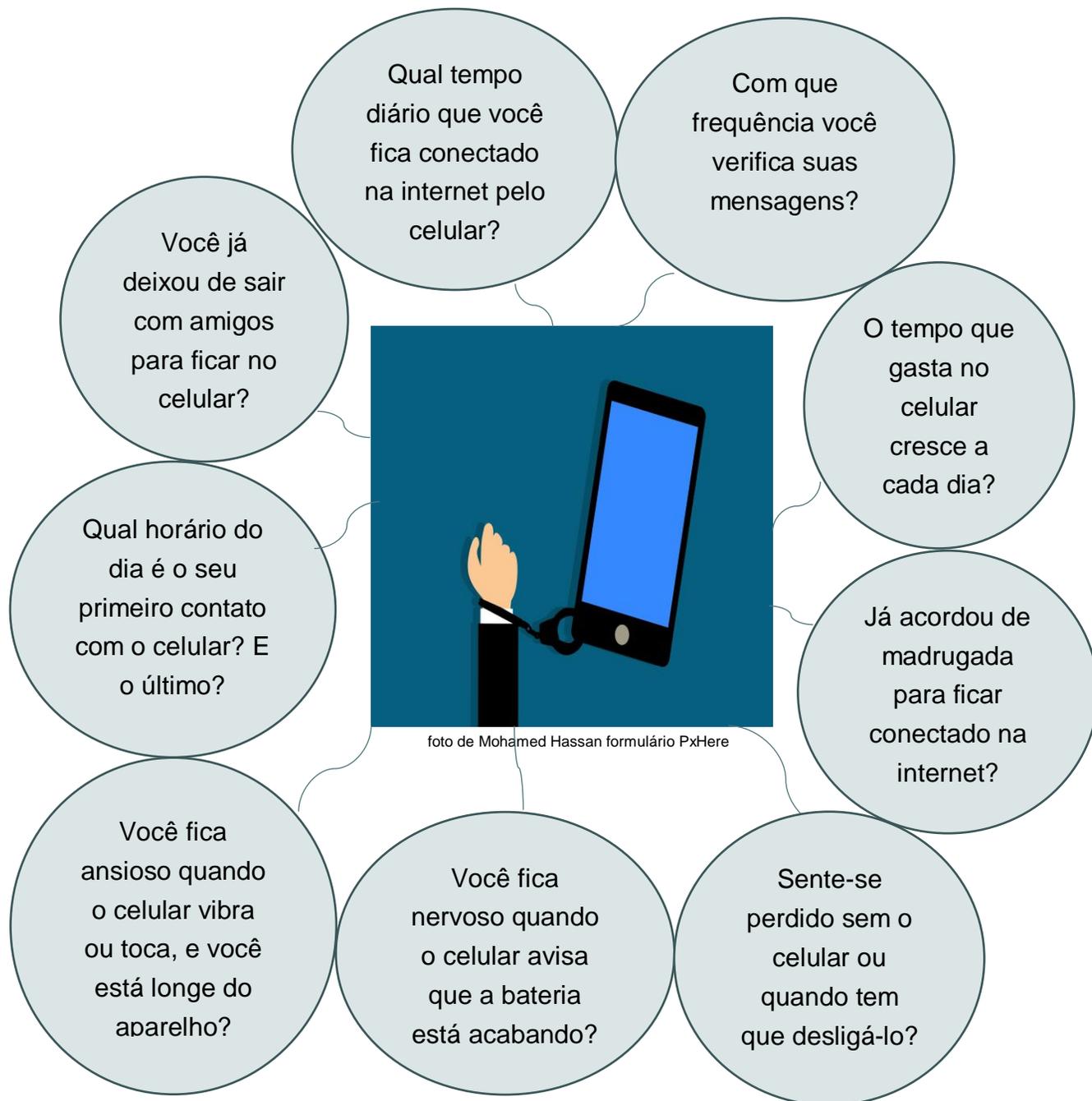
Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2017-2018.

Esses dados demonstram a popularidade do celular. No entanto, “a convivência diária do indivíduo com os veículos modernos de comunicação vem revelando respostas “boas e ruins”, as quais precisam ser ininterruptamente estudadas para que possam ser compreendidas. Podem-se observar conveniência, conforto, segurança e bem-estar ao se dispor desses aparelhos, em contraste com dependência patológica, medo e angústia, entre outros sentimentos, causados quando da impossibilidade de uso de tais dispositivos” (KING; VALENÇA; NARDI *apud* BORGES, 2015, p.31). Essas alterações de comportamento frente ao uso dos celulares vêm despertando a atenção de pesquisadores, e, têm sido tratadas como Nomofobia.

Entendendo o que é a Nomofobia

O termo nomofobia, surgiu na Inglaterra, e foi inspirado na expressão *no-mobile*, que significa “sem celular”, seguida da palavra *fobos*, de origem grega, que significa fobia ou medo.

Portanto, Nomofobia caracteriza-se pela angústia ou medo de ficar impossibilitado de se comunicar por telefone celular, computador e/ou internet (OLIVEIRA *et al.*, 2017). Reflita um pouco sobre os seguintes questionamentos:



Características da Nomofobia

A Nomofobia pode estar relacionada ao uso das redes sociais. A internet e as redes sociais trazem uma quantidade enorme de conteúdos estimulantes, divertidos, prazerosos,

capazes de produzir dependência, e que estão disponíveis com acesso fácil e rápido, de qualquer lugar. Ou seja, com os smartphones, tablets, notebooks e outros dispositivos, tem-se a sensação de uma disponibilidade de conteúdo interminável e constante, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Toda atividade que causa prazer tende a ser repetida, pois estimula uma parte do cérebro que passa a “pedir” que o mesmo prazer seja encontrado o tempo todo, o que leva as pessoas com essa dependência a perderem o controle do tempo que passam na rede (CALDERONI, [2016?]).

Conheça alguns sintomas presentes nos dependentes de tecnologia móvel:

Saliência Cognitiva	Quando o uso do telefone domina os pensamentos e os comportamentos do indivíduo.
Alteração do humor	Euforia ou alívio de curto prazo, isto é, uma sensação de prazer por estar usando o aparelho celular.
Tolerância	O indivíduo necessita passar cada vez mais tempo usando o celular para obter o mesmo prazer obtido anteriormente.
Abstinência	Desconforto apresentado quando o sujeito se encontra impossibilitado de usar seu telefone celular.
Conflito	O uso do celular criando conflitos com outras pessoas (em geral pessoas do entorno mais próximo, como cônjuge e/ou familiares) e também gerando conflitos com outras atividades no cotidiano.
Recaída	Ocorre quando o sujeito apresenta tentativas mal sucedidas de diminuir o uso de celular, voltando a usar o aparelho com a mesma frequência anterior aumentando ainda mais o uso.

Fonte: Vivendo em um Mundo Digital, 2013.

Estudos mostram que o uso excessivo das tecnologias móveis podem ser a causa de Transtornos Mentais e Comportamentais como: ansiedade, pânico, impulso, fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, dependência patológica, entre outros.

Além dos sintomas psíquicos, a nomofobia pode se manifestar fisicamente pela presença de falta de ar, taquicardia, sudorese, tontura, cefaleia, dor no peito, náusea e tremores (<https://enotas.com.br/blog/nomofobia-reduzir-vicio-em-celular/>).

Conheça outros agravos gerados pela Nomofobia (RABELO; ALEXANDRE; RODRIGUES, 2020):

- *Phubbing*, ato de se afastar do que está ao seu redor e focar apenas no mundo virtual;
- *Cibercondria*, procura por doenças e sintomas na internet, buscando identificar sinais de alguma patologia;
- *Depressão Facebook*, caracterizada como a tentativa de se provar para os outros, agradar a todos na rede social e relacionados com a inveja, provoca a depressão.

Nomofobia e Trabalho

A nomofobia, além de manifestar-se no meio social, revela-se no ambiente organizacional também “em razão das exigências de algumas empresas que obrigam a disponibilidade dos funcionários a todo o momento, onde quer que estejam. Nesse sentido, o tema passa a ser de fundamental relevância para as organizações, a fim de cuidar da saúde e bem-estar dos seus colaboradores” (OLIVEIRA *et al.*, 2017, p. 634).

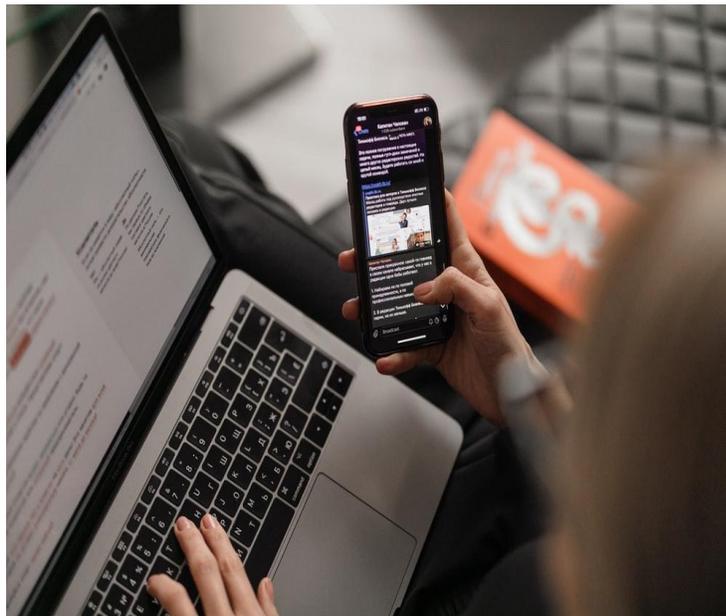


Photo by [Maxim Ilyahov](#) on [Unsplash](#)

Inúmeras profissões exigem o uso de celular para execução de várias tarefas ou para agilizar os processos de trabalho podendo interferir negativamente nas relações profissionais,

pois as pessoas acabam ficando cada vez mais imersas no mundo digital. O mundo virtual ao mesmo tempo em que afasta as pessoas que estão próximas aproxima outras que estão longe.

A pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 modificou a rotina de atividades de muitos servidores por meio do trabalho remoto, que foi adotado para proporcionar mais segurança e garantir a continuidade dos serviços públicos ao cidadão catarinense. As mudanças assim impostas fizeram com que muitos passassem mais horas conectados ao celular e computadores, às vezes inclusive simultânea e ininterruptamente por várias horas.

Portanto, pondera-se o seguinte: se há várias razões para usar as tecnologias móveis, há também inúmeros motivos para moderar. É preciso antever uma série de problemas psicofísicos, que vão da nomofobia às condições patológicas relacionadas com a falta de ergonomia.

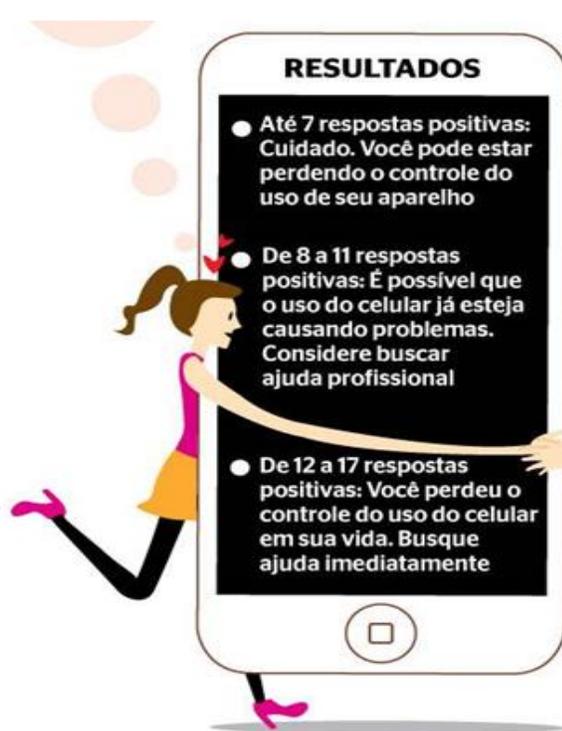
Nesse sentido, cada vez mais casos estão surgindo relacionados à posição incorreta quando se está usando o celular, como dores de cabeça ligadas à tensão muscular da nuca e do pescoço, pressão sobre os nervos, o que pode causar uma inversão da curvatura natural. Alguns especialistas chamam de *“text neck”*, na tradução livre *“pescoço de texto”*., também denominada *“Postura da Cabeça para Frente”*, que caracteriza a curvatura da cabeça para baixo, onde o centro da gravidade muda e o peso aumenta (BEVER, 2014). Observe a figura abaixo e identifique o peso que você aplica em seu pescoço:



Fonte: Surgical Technology International

Faça o teste abaixo e verifique se a nomofobia pode estar presente em sua vida:

- | | |
|--|---|
| () 1- Já disseram que você passa tempo demais usando o celular? | () 10- Sua produtividade caiu como resultado direto do tempo gasto no celular? |
| () 2- Seus amigos e familiares se queixam da maneira como usa o aparelho? | () 11- Acontece de você preferir usar o celular para não ter de lidar com questões mais urgentes? |
| () 3- Tenta esconder de conhecidos a quantidade de tempo que gasta acessando o celular? | () 12- Sente-se ansioso se o celular ficou desligado por algum tempo? |
| () 4- Acaba usando o celular por um tempo maior do que gostaria? | () 13- Já usou o celular para conversar com pessoas quando se sente deslocado numa situação? |
| () 5- Já usou o aparelho para conversar com outras pessoas quando se sente sozinho? | () 14- Você usa o telefone celular quando deveria estar fazendo outras coisas e isso lhe acarreta problemas? |
| () 6- Perde horas de sono por conta do tempo que passa usando o celular? | () 15- Acha difícil desligar seu celular? |
| () 7- Quando você está longe do aparelho fica preocupado em ter perdido ligações? | () 16- Acredita que nunca passa tempo suficiente usando o celular? |
| () 8- Já usou o aparelho para se sentir melhor quando está triste? | () 17- Já tentou usar menos o telefone, mas não conseguiu? |



Infografia: Kamilla Pavão / Fonte: Teste publicado pelo jornal Folha de São Paulo. Esta é uma versão resumida e adaptada livremente da "Mobile Phone Problem Usage Scale", escala elaborada por Adriana Bianchi e James G. Philips (MCNash University Austrália).

Como evitar ou reverter a Nomofobia?

Segundo orientações do site MundoPsicologos (2019), o objetivo principal de quem sofre de nomofobia é justamente ir controlando o tempo de dedicação ao aparelho, enquanto se potencializa experiências de vida para além do smartphone.

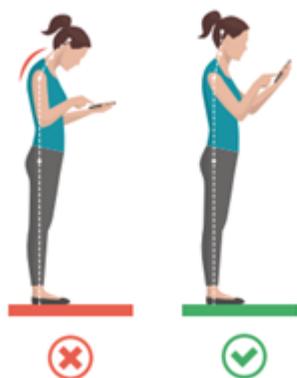
1. Comece por desligar o celular durante a noite. Para ter energia suficiente para enfrentar a rotina, é muito importante desconectar, e manter o smartphone apagado é uma aposta certa para melhorar a qualidade do sono.
2. Estabeleça atividades de entretenimento e desconexão que serão feitas sem o celular por perto. Vale ler um livro, ver uma série, assistir um filme ou escutar música... durante esse tempo, é importante que o celular esteja em outro cômodo da casa, longe da sua vista e do alcance das suas mãos.
3. Trate de ir diminuindo, de forma progressiva, o tempo dedicado ao celular. Por exemplo, quando estiver trabalhando, não leve o celular para o banheiro. Quando for almoçar, deixe o celular no bolso. No transporte público, substitua o celular por uma revista ou jornal. Antes de dormir, evite usar o aparelho.
4. Além disso, identifique quais são os aplicativos que mais sugam sua energia e considere eliminá-los do celular. Por exemplo, se você está inúmeras vezes ao

dia atualizando as redes sociais e vendo as notificações, uma alternativa é deletar os aplicativos e acessar os perfis somente quando estiver em casa, no computador.

5. Planeje pequenas saídas e deixe o celular em casa. Você não precisa levar o aparelho para comprar o pão, jogar o lixo fora ou ir na farmácia. É importante ir tomando consciência, aos poucos, de que você não precisa do celular para viver.
6. Quando for ao cinema, jantar com os amigos ou qualquer programa do gênero, mantenha o celular em silêncio e sem vibração, para que não interfira nesses momentos de conexão cara a cara, tão importante para os relacionamentos em geral.

Como manter a ergonomia usando o celular?

> Se estiver em pé:

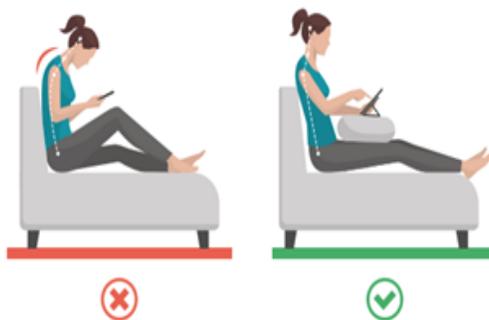


- Olhar para a tela do celular na altura dos olhos, mantendo o pescoço ereto (sem inclinar para frente).

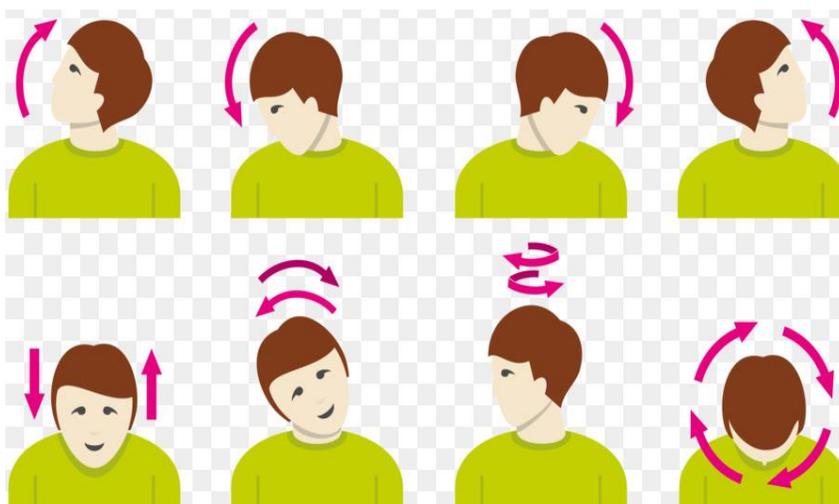
Fonte:www.sbot.org.br

> Se estiver sentado:

- Mantenha os braços alinhados e apoiados na mesa, em um ângulo de 90° em relação ao corpo;
- Afaste o aparelho o máximo possível para que o pescoço fique pouco flexionado;
- Nunca atenda o telefone usando os ombros;
- Sempre use uma das mãos e ao digitar use sempre as duas mãos para não forçar os tendões dos dedos;
- Se você passa horas visualizando mensagens, jogando ou curtindo e publicando nas redes sociais, além de aplicar as dicas acima, faça pausas/intervalos de 20 ou 30 minutos;



- Durante as pausas faça exercícios de alongamento.



<https://www.gratispng.com/png-haofko/download.html>

Enfim, embora o ser humano seja o responsável pela criação das tecnologias que auxiliam no desenvolvimento das sociedades, também sofre com as consequências do uso inadequado delas. Nesse sentido, é essencial buscar o equilíbrio entre o mundo real e o digital tendo em vista a preservação da saúde em todas as suas dimensões, psico-física-social e espiritual.

REFERÊNCIAS

BEVER, L. Pescoço de texto está se tornando uma epidemia e pode destruir a sua coluna. **The Washington Post**. November 20, 2014 at 6:27 a.m. GMT-2 Disponível em:

<https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2014/11/20/text-neck-is-becoming-an-epidemic-and-could-wreck-your-spine/>. Acesso em: 07 out. 2020

BORGES, L. A. P. **Nomofobia**: uma síndrome no século XXI, 2015. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação em Administração) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2015. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/handle/123456789/4049>. Acesso em: 08 out. 2020.

CALDERONI, K. A. L. **A crescente dependência do mundo virtual**. [2016?]. Disponível em: http://www.nota10.com.br/Artigos-detahes-Nota10_Publicacoes/7493/a_crescente_dependencia_do_mundo_virtual. Acesso em: 08 out. 2020.

MUNDOPSILOGOS. **Nomofobia**: dicas para superar o vício em celular, fev. 2019. Disponível em: <https://br.mundopsicologos.com/artigos/nomofobia-dicas-para-superar-o-vicio-em-celular> Acesso em: 08 out. 2020

OLIVEIRA, T. S. *et al.* Cadê meu celular? uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. **Rev. adm. empres.**, São Paulo, v. 57, n. 6, p. 634-635, dez. 2017 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75902017000600634&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 07 out. 2020.

RABELO, L. M.; ALEXANDRE, K. V; RODRIGUES, G. M. M. Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários? **Revista Liberum accessum**, jul. v.3, n.1, p. 1-7, 2020. Disponível em: <http://revista.liberumaccessum.com.br/index.php/RLA/article/viewFile/33/34>. Acesso em: 07 out. 2020.