



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Lorraine Cristine Soares Godoy

NOMOFOBIA: O ABUSO DIGITAL

Rio de Janeiro

2019

Lorraine Cristine Soares Godoy

NOMOFOBIA: O ABUSO DIGITAL

Mnografia apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Análises Clínicas.

Orientador(a): Márcia Valéria G. C. Morosini

Rio de Janeiro

2019

[FICHA CATALOGRÁFICA]

Lorraine Cristine Soares Godoy

NOMOFOBIA: O ABUSO DIGITAL

**Mnografia apresentada à Escola Politécnica
de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação
Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como
requisito parcial para aprovação no Curso
Técnico em Análises Clínicas**

Aprovado em 06/02/2020.

BANCA EXAMINADORA

(Dra. Angélica Ferreira Fonseca – EPSJV/Fiocruz)

(Dra. Filippina Chinelli – EPSJV/Fiocruz)

Dedico este trabalho, com alegria e gratidão, a Deus. Devo a Ele tudo o que sou.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e à Nossa Senhora por estarem comigo em todos os momentos e por me ajudarem a passar por todas as dificuldades encontradas no decorrer dessa trajetória e, também, a todas as pessoas que oraram por mim.

À Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio da Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV/Fiocruz) pelo apoio institucional, pela oportunidade de desenvolver esta monografia e, também, aos excelentes professores com quem eu pude aprender muito.

À minha mãe por todo seu amor incondicional e por todas as vezes em que pensei em desistir e ela estava me apoiando e me amando.

Ao meu pai, por todo incentivo ao estudo, apoio e compreensão.

Aos meus amigos de curso, Thaís, Luiz e Vanessa, que de forma direta me ajudaram e apoiaram em todos os momentos ao longo dessa caminhada.

Aos meus amigos e ao meu namorado que tiveram paciência comigo, principalmente quando eu cancelava os 'rolês', por me apoiarem em minhas escolhas e sonhos.

À minha orientadora Márcia Valéria, por ter aceitado o desafio de produzir esse trabalho e por ter compartilhado ideias e vivências.

Ao meu professor Jairo Freitas, por ter me apresentado esse tema incrível e ter sido disponível.

RESUMO

A nomofobia é um transtorno descoberto recentemente que caracteriza o medo causado pela ausência do aparelho móvel, ou seja, o medo gerado pela falta de comunicação através da internet, celulares e/ou computadores. Com o aumento do uso das redes sociais no cotidiano é de suma importância compreender que o uso consciente garante diversos benefícios, porém seu uso excessivo pode acarretar transtornos na saúde e mormente a dependência. Este estudo, de cunho exploratório e qualitativo, objetiva compreender os impactos gerados ao indivíduo e os motivos que levam ao uso excessivo das redes. Utilizando uma revisão da literatura com base de dados do Scielo e Google Acadêmico, buscamos entender as mudanças significativas que a tecnologia móvel e a internet trouxeram para a sociedade. Espera-se que este trabalho contribua para propagar informação e conhecimento acerca desse transtorno, seus impactos e as possíveis formas de evitá-lo ou tratá-lo.

Palavras-Chave: Nomofobia, Dependência das Redes Sociais, Evolução da Internet

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 8 |
| 2 A EVOLUÇÃO DA INTERNET E A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA | 11 |
| 2.1 TECNOLOGIA MÓVEL..... | 14 |
| 2.2 NATIVOS DIGITAIS..... | 15 |
| 3 NOMOFOBIA – O MEDO DE FICAR DESCONECTADO | 18 |
| 3.1 PRINCIPAIS SINTOMAS DA NOMOFOBIA..... | 19 |
| 3.2 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS PARA O TRANSTORNO DA NOMOFOBIA.. | 21 |
| 3.3 OUTRAS FORMAS DE DEPENDÊNCIA E OS LIMITES ENTRE NORMAL E PATOLÓGICO..... | 23 |
| 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 24 |
| REFERÊNCIAS | 25 |

1 INTRODUÇÃO

Vive-se atualmente em uma sociedade cada vez mais conectada em rede. Isso significa que as tecnologias digitais estão presentes no cotidiano, possibilitando trocas de informação e interação de modo rápido, crescentemente acessível e ilimitado, participando das diversas atividades da sociedade.

Os avanços tecnológicos estão proporcionando a comunicação em nível mundial. Em razão disso, as mudanças introduzidas por esta nova forma de se relacionar alcançam as várias sociedades e grupos sociais. Traz muitos benefícios, encurtando distâncias, facilitando a mobilidade e o acesso ao conhecimento, por exemplo. Entretanto, deve-se atentar também aos fatores negativos que este processo pode gerar para as pessoas usuárias desta nova tecnologia. Entre esses, destacam-se as fobias.

Não é de hoje que as fobias existem na sociedade, na verdade, estão presentes há bastante tempo. A fobia, conhecida como 'doença do medo', tem progressivamente afetado a vida das pessoas, provocando sofrimento, com efeitos restritivos, resultantes da sensação de medo extremo. As causas podem ser diversas e, recentemente, um fator tem se destacado: o medo de se perceber desconectado. Os sintomas ligados a essa situação frequentemente são nervosismo e ansiedade, decorrentes da dependência produzida pelo uso excessivo de determinado aparelho de tecnologia móvel.

Este fenômeno, caracterizado inicialmente na Inglaterra, foi denominado nomofobia, termo inspirado na expressão "*No Mobile Phone Phobia*" cujo significado é 'sem celular e fobia'. A nomofobia é o medo de não poder se comunicar através de aparelhos móveis, como o celular e o computador e também via internet. Visto que as tecnologias vão continuar se aprimorando ao longo do tempo, é importante iniciar diálogos que possam propagar o assunto, buscando o uso mais equilibrado e melhor orientado desses dispositivos que vieram para ficar.

O presente estudo teve como objetivo principal compreender o fenômeno da nomofobia, suas características e os fatores a ele associados, e conhecer os impactos gerados na vida dos indivíduos. Para isso, identificamos as mudanças que a tecnologia móvel e a internet proporcionaram para a sociedade contemporânea e a contribuição das redes sociais para o uso excessivo de aparelhos móveis.

Inicialmente, recuperamos o desenvolvimento histórico da internet na sociedade contemporânea, apresentamos o advento da tecnologia móvel, e descrevemos os 'nativos

digitais'. Em seguida, caracterizamos a nomofobia, seus principais sintomas e as relações com o uso das redes sociais, e apontamos outras formas de dependência à tecnologia.

2 A EVOLUÇÃO DA INTERNET E A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A partir da leitura de Castels (2003) destacamos três condições principais que caracterizam as chamadas revoluções tecnológicas: uma aceleração historicamente inédita das transformações tecnológicas, rompendo com padrões instituídos, a sua disseminação no sistema econômico e a sua capilarização em toda a sociedade.

Na atualidade, vivenciam-se os efeitos de uma revolução tecnológica centrada nas transformações no campo da tecnologia da informação. O desenvolvimento progressivo da microinformática, das telecomunicações e de novos meios de conexão potencializaram os meios de comunicação, contribuindo para novas formas de interação, dentre elas, a *Internet*. Para que existisse a internet como é conhecida e utilizada atualmente existiu um longo processo de aprimoramento de projetos desenvolvidos entre os anos de 1962 e 1990.

O primeiro projeto, chamado *Arpanet*, foi criado em 1969 por uma agência internacional denominada *Advanced Reserach Project Agency* (ARPA). A *Arpanet* foi desenvolvida por um dos departamentos da ARPA com o objetivo específico de tornar-se uma rede de computadores. (CASTELLS, 2003)

Castells (2003) nos ensina que o Departamento de Defesa dos Estados Unidos criou a ARPA no ano de 1958, visando atingir uma prevalência tecnológica e militar perante o contexto político estabelecido naquela época, conhecido como ‘Guerra Fria’. Nesse momento, a maior parte dos países estava dividida entre dois blocos, capitalista e comunista, o primeiro liderado pelos Estados Unidos da América (EUA) e o segundo, pela União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS). Apesar da rivalidade, não chegou a haver conflito bélico direto, mas muitas ameaças e disputas em várias frentes, como o desenvolvimento tecnológico.

Segundo o autor (CASTELLS, 2003), a ARPA tinha entre seus objetivos mobilizar recursos para pesquisas, com a preferência de beneficiar as Universidades. De acordo com os cientistas e pesquisadores envolvidos no processo de desenvolvimento da *Arpanet*, acreditava-se que a mesma contribuiria para viabilizar uma rede interativa, ou seja, permitiria a comunicação entre os vários pontos de uma mesma rede e também o compartilhamento de forma *online* entre os computadores dos centros de pesquisa.

Ao longo do seu desenvolvimento o programa foi transferido para outras instituições e

mudou de denominação, ao mesmo tempo em que ia sendo aprimorado, sofrendo modificações consideráveis. Ao atingir seu formato final estava ligado à *National Science Foundation*. Vários cientistas envolveram-se no projeto, com destaque para Robert Kahn e Vint Cerf, responsáveis pela concepção de um protocolo que deu o ‘xeque mate’ na criação da internet (LINS, 2013). Embora com todas as mudanças, a arquitetura do projeto permanecia voltada para a criação de um modo de comunicação aberto, interativo e descentralizado.

No ano de 1980 já era possível a utilização da internet entre os cientistas e pesquisadores nos centros de pesquisa ao redor do mundo, principalmente nas Universidades dos EUA. (LINS, 2013) Para que a internet pudesse se difundir, foram necessárias inovações que permitissem acessar informações e transmiti-las de modo acessível no mundo todo. Isso se tornou possível por meio da criação de sistemas, dentre eles, o sistema denominado *World Wide Web* (WWW), desenvolvido em laboratórios da *Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire* (CERN), em Genebra. Compreende-se que o WWW foi uma ferramenta essencial que contribuiu para a forma pela qual se navega no mundo digital na contemporaneidade, conforme explica Lévy (2003, p.106):

(...) um sistema de interconexão e de pesquisa de documentos como a World Wide Web tem a capacidade de transformar a Internet em um hipertexto gigante, independente da localização física dos arquivos do computador. Na Web, cada elemento de informação contém ponteiros, ou links, que podem ser seguidos para acessar outros documentos sobre assuntos relacionados. A Web também permite o acesso por palavras-chave a documentos dispersos em centenas de computadores dispersos através do mundo, como se esses documentos fizessem parte do mesmo banco de dados ou do mesmo disco rígido.

A internet tornou-se acessível para fins comerciais na década de noventa, a partir de ferramentas inovadoras que serviram como suporte para um aumento significativo da velocidade da comunicação e informação, beneficiou os seus usuários de um modo geral (VASCONCELLOS e BRANDÃO, 2013). Complementando a ideia da importância e do desenvolvimento contínuo da internet, Castells (2003, p. 28) afirma que há algo especial a seu respeito:

Novos usos da tecnologia, bem como as modificações reais nela introduzidas, são transmitidos de volta ao mundo inteiro, em tempo real. Assim, o intervalo entre o processo de aprendizagem pelo uso, e de produção pelo uso, é extraordinariamente abreviado, e o resultado é que nos envolvemos num processo de aprendizagem através da produção, num feedback intenso entre a difusão e o aperfeiçoamento da tecnologia. Foi por isso que a Internet cresceu, e continua crescendo, numa velocidade sem precedentes, não só no número de redes, mas no âmbito de aplicações.

Lembremos que o seu desenvolvimento foi produzido de modo gradual, porém rápido, em estágios que abrangeram a internet discada, a banda larga e, mais recentemente, as redes 3g e 4g. Cada inovação, possibilitou mais eficiência, rapidez, maior mobilidade e ampliou o acesso da população, generalizando o seu uso. Cabe notar, entretanto, que este acesso se faz de modo assimétrico, considerando as desigualdades socioeconômicas.

Nesta breve síntese do processo de evolução da internet até os dias atuais, destaca-se a importância da ciência e o esforço de cientistas que resultaram no aprimoramento da base tecnológica que ampliou a nossa capacidade de comunicação, reduziu as distâncias e os tempos de interação. Em vista disso, o desenvolvimento da tecnologia e da internet modificou o mundo e o cotidiano das pessoas, adentrando em cada realidade nas diversas sociedades e promovendo transformações importantes nas relações pessoais, sociais e políticas, num mundo cada vez mais conectado. Reconhecendo o seu desenvolvimento contraditório, que aporta benefícios, mas também agrega novos problemas, neste trabalho, enfocamos um dos aspectos negativos promovidos pelo uso ilimitado ou excessivo desse tipo de tecnologia.

2.1 TECNOLOGIA MÓVEL

A expansão dos meios de comunicação está provocando mudanças consideráveis na vida das pessoas ao redor do mundo, principalmente no que diz respeito à mobilidade digital através da Tecnologia Móvel. Tratando especificamente do Brasil, Pellanda (2011, p.11) afirma que “o aumento de conexões resultantes da tecnologia móvel no país tem proporcionado diferentes oportunidades e desafios aos hábitos sociais e aos limites entre espaços públicos e privados”. Esse progresso tecnológico estimula os indivíduos a adaptarem sua forma de viver em sociedade, se relacionar, trabalhar e agir na vida, em atividades comuns no dia-a-dia.

Os meios de comunicação se ampliaram e se diversificaram. O aperfeiçoamento das tecnologias garantiu que as informações e notícias fossem mais acessíveis a uma parcela cada vez maior da população. O que anteriormente era consumido através da *TV*, jornais, revistas de papel e livros, hoje pode ser consumido em versões digitais. (FARIA, 2015).

Os telefones fixos e os telefones de uso público, popularmente conhecidos como ‘orelhões’ ao redor do Brasil e do mundo foram substituídos por aparelhos móveis, promovendo otimização do tempo e mobilidade no cotidiano. Os aparelhos móveis ou celulares, como são mais conhecidos, também sofreram aprimoramentos importantes que os tornaram mais funcionais, acessíveis e ainda mais portáteis.

De acordo com Lemos apud Coutinho (2014, p.25) :

O que chamamos de telefone celular é um Dispositivo (um artefato, uma tecnologia de comunicação); Híbrido, já que congrega funções de telefone, computador, máquina fotográfica, câmera de vídeo, processador de texto, GPS, entre outras; Móvel, isto é, portátil e conectado em mobilidade funcionando por redes sem fio digitais, ou seja, de Conexão; e Multirredes, já que pode empregar diversas redes, como Bluetooth [...], internet (Wi-Fi ou Wi-Max) e redes de satélites para uso como dispositivo GPS.

O Smartphone é um dispositivo celular atualizado, que ao longo do tempo foi aprimorado tecnologicamente, tornando-se o que atualmente é conhecido como ‘telefone inteligente’ por possuir capacidades tecnológicas avançadas, sendo mais moderno e inovador que um telefone celular comum e podendo alcançar a tecnologia de um computador pessoal. (COUTINHO, 2014)

Nos últimos anos o que tem despertado a atenção dos especialistas é o crescimento

exponencial do consumo de *Smartphones* e do uso da internet. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) criou um departamento com o intuito específico de observar a evolução e contribuir com estudos sobre a internet e o uso das tecnologias móveis, produzindo informações a partir da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (*PNAD*). Esse departamento fornece estatísticas sobre a quantidade de usuários de internet e tecnologias móveis no Brasil.

Segundo o IBGE, em 2014, aproximadamente 136,6 milhões de pessoas com 10 anos ou mais possuíam telefone móvel celular para uso pessoal, compreendendo 77,9% da população nessa faixa de idade. Em comparação a 2005, houve um aumento de 142,8%, ou seja, mais 80,3 milhões de pessoas nessa faixa etária passaram a ter e usar o celular.

A pesquisa produzida pelo IBGE revela que os grupos de faixa etária mais jovem obtinham os maiores percentuais de utilização da internet, predominando o grupo de 15 a 17 anos de idade, com 81,8% de usuários. A menor proporção acontecia no grupo entre 60 anos ou mais de idade, com 14,9% dessa faixa populacional. A utilização da internet se expandiu em todos os grupos etários de 2013 para 2014.

Essa expansão ajuda a compreender que o telefone móvel e a internet tornam-se cada vez mais elementos importantes da vida em sociedade no Brasil, o que reitera a nossa preocupação com eventuais malefícios que possam decorrer do seu uso.

2.2 NATIVOS DIGITAIS

Além da expansão do uso desses dispositivos móveis entre as pessoas das várias faixas etárias, nota-se também o fenômeno do uso diferenciado dessas ferramentas pelas pessoas que nascem no atual contexto de seu desenvolvimento e ampla difusão. São os chamados ‘Nativos Digitais’.

São consideradas ‘Nativos Digitais’ todas as pessoas que nasceram depois do ano de 1980, ou seja, quando as tecnologias digitais ganharam evidência na sociedade e avançaram para versões *online*. (SANTOS; SCARABOTTO; MATOS, 2011). Os termos nativos digitais e imigrantes digitais foram criados por Marc Prensky, entretanto abordaremos as definições a

partir da literatura de Palfrey e Gasser (2011).

O livro 'Nascidos na era digital' escrito pelos autores Palfrey e Gasser (2011) explora as características da geração de 'Nativos Digitais', bem como as gerações anteriores. Tais autores nos ensinam que os nativos digitais são aqueles indivíduos que estão frequentemente conectados à tecnologia, que nasceram imersos na era digital e, por essa condição, possuem maior facilidade e naturalidade ao se adaptar à atual realidade tecnológica.

Como as mudanças na sociedade influenciadas pelo aprimoramento tecnológico aconteceram de forma rápida a partir da década de setenta, as inovações ganharam cada vez mais espaço na vida cotidiana dos indivíduos, estabelecendo então a chamada 'era digital' (Palfrey; Gasser 2011). Para que a era digital pudesse se desenvolver era necessário que existisse uma relação de interação do indivíduo com os aparelhos tecnológicos e a geração que se beneficia de forma descomplicada dessas inovações são os 'nativos digitais'.

De acordo com os autores Palfrey e Gasser (2011), existem também as gerações dos 'imigrantes digitais' e dos 'colonizadores digitais' que não nasceram nessa era da informação e precisam se adaptar às inovações e aprender a lidar com as criações que se tornam ultrapassadas rapidamente.

Os 'colonizadores digitais' são considerados anciãos, são indivíduos que viveram em um ambiente analógico, que precede o que se vive atualmente, e não adentram a era digital. Os mesmos contribuem para a compreensão das mudanças históricas na forma de viver e se relacionar. (PALFREY, GASSER, 2011, p.13)

Assim como os 'colonizadores digitais', que viveram em um ambiente analógico, os 'imigrantes digitais' são aqueles que, apesar de viverem em uma sociedade de tecnologia digital, não tiveram uma vida conectada através das redes sociais. Para os imigrantes, o contato interpessoal, social e humano acontece através da realidade e não em um ambiente virtual. Portanto, a interação e a adaptação dos mesmos à tecnologia ocorrem tardiamente. (PALFREY, GASSER, 2011, p.13)

Desse modo, entendemos que existem diferentes grupos de pessoas que estão aprendendo e acompanhando as inovações tecnológicas, em condições variadas. Especificamente em relação aos 'nativos digitais', Palfrey e Gasser (2011) destacam que estes não tiveram outra experiência,

a não ser a vida conectada e essa conexão é constante. Segundo os autores:

Eles têm muitos amigos, tanto no espaço real quanto nos mundos virtuais- uma coleção crescente de amigos que eles computam, para o resto do mundo, em seus sites de contato social online. Mesmo enquanto dormem, conexões são realizadas online e ficam arquivadas para eles as encontrarem a cada novo dia quando despertam. Às vezes, estas conexões são com pessoas que os Nativos Digitais jamais teriam a chance de conhecer no mundo offline. Através dos sites de contato social, os Nativos Digitais se conectam, conversam pelo Messenger e trocam fotos com os amigos do mundo todo. (PALFREY e GASSER, 2011, p.14-15)

Além da conexão constante, outra característica dos nativos digitais é a precocidade. As novas gerações se conectam cada vez mais cedo e dispõem de formas de rede cada vez mais diversificadas: facebook, whatsapp, instagram, twiter, entre outros.

3 NOMOFOBIA - O MEDO DE FICAR DESCONECTADO

O desenvolvimento da internet está associado à geração de um novo espaço, denominado ciberespaço ou espaço virtual, que se caracterizaria, segundo Costa (2002, p. 196), como um “lugar imaginário, no qual é compartilhada uma realidade também imaginária (...) que dispõe de um poder surpreendente para “cativar e prender seus frequentadores”. Entendemos que esse poder pode resultar em dependência e esta pode se expressar de modo variado, conforme os sujeitos, as condições sociais, interpessoais e culturais.

A nomofobia é um transtorno capaz de causar desconforto ou angústia ao indivíduo pela falta de comunicação por meio de aparelhos móveis, como por exemplo, o telefone celular, o computador e também a internet (KING e NARDI, 2014). A origem da palavra nomofobia aconteceu na Inglaterra, tendo sido criada a partir da fusão da expressão *no-mobile*, que significa sem celular, com a palavra de origem grega *fobos* cujo significado é fobia, medo. (FARIA, 2015)

Atualmente compreende-se nomofobia como um dos aspectos negativos motivados pelo uso excessivo das tecnologias. Por ser um transtorno recente, ainda são escassos os estudos produzidos, entretanto, os autores King e Nardi foram pioneiros na produção de conhecimento acerca desse tema no Brasil.

Os profissionais da equipe multidisciplinar do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR) do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) reconheceram a necessidade de desenvolver estudos e pesquisas sobre o tema ao observarem alguns de seus pacientes no atendimento ambulatorial. Eles apresentavam transtornos de ansiedade, sinais da existência de uma possível dependência do telefone celular e do computador. No ano de 2008 os mesmos começaram a investigar a possibilidade de usos abusivos de tais aparelhos e a relação com transtornos primários. (KING, NARDI 2014)

Segundo King e Nardi (2014), a nomofobia pode se desenvolver em qualquer indivíduo. Geralmente acomete as pessoas que apresentam perfis ansiosos e inseguros, porém a presença de uma experiência fóbica ou um transtorno primário não são necessários para que isso ocorra. Os sintomas presentes nesse transtorno são observados quando os indivíduos utilizam o telefone celular para quase todas as atividades do dia-a-dia, como se fosse um suporte contra uma ansiedade ou fobia existente, e não conseguem se desconectar do celular por algum tempo.

A era digital é capaz de proporcionar ao indivíduo opções tecnológicas que não existiam anteriormente, desse modo, com a conexão virtual ou até mesmo ligações realizadas através do

telefone celular, existe uma infinidade de possibilidades de acesso e satisfação de necessidades pessoais que podem ser resolvidas através de um ‘clique’.

Turkle *apud* Vidal (2014, p.160) descrevem a ideia de uma conexão em movimento que rompe com limites espaciais:

Até recentemente, era necessário que se sentasse em frente a uma tela de computador para entrar no espaço virtual. Isso significa que a passagem através da janela de vidro era deliberada e limitada pelo tempo que você poderia gastar em frente a um computador. Agora, com os dispositivos móveis como portal, é possível imergir no mundo virtual de forma fluída e em movimento.

Para pessoas que apresentam perfis ansiosos, inseguros e dependentes a ausência desse tipo de equipamento tecnológico pode acarretar sintomas de desconforto e fobias. Ao mesmo tempo em que os dispositivos móveis auxiliam as pessoas em suas atividades cotidianas, podem prejudicar a sua saúde e a vivência individual, caso comportamentos de uso abusivo se desenvolvam. (King, Nardi, 2014)

3.1 PRINCIPAIS SINTOMAS DA NOMOFOBIA

Mesmo a nomofobia sendo um transtorno atual é fundamental estar atento aos sinais de uma possível dependência patológica dos aparelhos celulares, internet e computadores. Como já apontado, King e Nardi (2014) indicam que a nomofobia possui relação com transtornos psicológicos primários, como ansiedade, pânico, transtorno obsessivo compulsivo, fobia social, especialmente, a ‘agorafobia’ que consiste no medo mórbido de se perceber sozinho em grandes espaços abertos ou de atravessar lugares públicos.

O desenvolvimento da nomofobia geralmente está associado ao uso abusivo dos aparelhos móveis, como uma ‘válvula de escape’ para os transtornos já diagnosticados. Por exemplo, a equipe da LABPR observou que um paciente com transtorno de pânico, por não se sentir seguro ao sair de casa, poderia apresentar uma dependência patológica do telefone por conta do mesmo gerar uma sensação de segurança e confiança. A pessoa em questão pode acionar uma outra pessoa através de uma ligação ou até mesmo sentir-se acompanhado estando com o aparelho.

Os mesmos autores colocam que os sintomas observados nos pacientes com relatos de nomofobia são: angústia, insegurança, desconforto, ansiedade, nervosismo, taquicardia, suor excessivo, tremores, alterações na respiração, tremores. Esses sintomas comumente aparecem através dos sinais do uso abusivo das tecnologias que podem ser: quando a pessoa utiliza o

telefone celular a todo tempo para sentir-se seguro; ou quando o esquecimento do celular gera a sensação de desproteção, ‘de não consegue viver sem’. O dispositivo, que deveria ser útil e necessário para a realização de atividades cotidianas, passa a ser percebido como indispensável.

Relacionar-se somente através de meios virtuais para evitar o contato social também pode indicar uso excessivo. Outras características de comportamento possíveis de indicar o medo de ficar desconectado são as pessoas que mantêm o telefone celular ligados 24 horas por dia e que, quando não estão próximas a ele, sentem-se ansiosas.

É comum o medo de ‘estar perdendo alguma coisa’ quando não estão conectadas às suas redes sociais. Essa fenômeno é conhecido como FOMO, uma sigla em inglês que significa “*Fear of missing out*” descrita pela primeira vez pelo doutor Dan Herman em 1996. Fomo é o medo de que outras pessoas possam estar vivendo melhores experiências que você, gerando uma sensação de ansiedade que pode acontecer também fora da tecnologia. Entretanto, essa sensação intensifica-se quando conectado através das redes sociais.(PSICANÁLISE CLÍNICA, 2019). Desse modo, esse sintoma pode ser um indicador para o transtorno da nomofobia. O medo causado pela falta de bateria no telefone celular, pela impossibilidade de fazer contato com uma pessoa ou médico, hospitais e psicólogo em caso de alguma urgência também fugiria ao comportamento considerado normal. Nessas circunstâncias as pessoas experimentam a sensação de medo, insegurança e desorientação. (KING e NARDI, 2014)

Conhecer os sintomas e ocasiões relacionados ao transtorno da nomofobia pode permitir às pessoas perceberem quando o uso se torna prejudicial e contribuir para os profissionais da saúde reconhecerem que está acontecendo algo na sociedade que merece a nossa atenção. As tecnologias não cessarão de evoluir e a nomofobia é um transtorno totalmente tecnológico, em visto disso, já existem práticas e terapias específicas para tratar este tipo de transtorno.

Dada a importância crescente deste problema, os profissionais do LABPR criaram um grupo específico cujo nome é DELETE- Desintoxicação de Tecnologi@s - que visa auxiliar e propagar a descoberta da nomofobia, e melhorar a qualidade de vida das pessoas através de um ‘Detox Digital’ em casos mais específicos de dependência. Este grupo, formado por profissionais e pesquisadores (médicos e psicólogos) oferece atendimento e tratamento para os pacientes que manifestam alterações comportamentais, físicas e emocionais referente ao uso das tecnologias.

King e Nardi (2014) explicam que o atendimento ambulatorial consiste em avaliações médicas e psicológicas com instrumentos confiáveis, como por exemplo, questionários, escalas, inventários, exames clínicos e, principalmente, a terapia cognitivo-comportamental, com

técnicas específicas para cada indivíduo que possui tais transtornos aprender a lidar com a dependência e a ansiedade. E, caso necessário, há a indicação de medicamento pelo profissional médico.

3.2 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS PARA O TRANSTORNO DA NOMOFOBIA

Depois da inovação com os *smartphones*, *internet* e computadores portáteis cada vez mais capacitados, criou-se o que conhecemos como Redes Sociais Virtuais. Entendemos as redes sociais como:

(...) sistema de nodos e elos; uma estrutura sem fronteiras; uma comunidade não geográfica; um sistema de apoio ou um sistema físico que se pareça com uma árvore ou uma rede. A rede social, derivando deste conceito, passa a representar um conjunto de participantes autônomos, unindo ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados. (MARTELETO, 2001, p. 72).

Segundo Conceição e King (2014), redes sociais são atualmente as principais formas de representação do que se pode viver em relacionamentos profissionais e pessoais. As redes sociais podem ser divididas em alguns grupos, como por exemplo, redes virtuais de relacionamento (Facebook, Orkut, MySpace, Twitter, Instagram, WhatsApp), redes virtuais profissionais (Linkedin), redes virtuais políticas, comunitárias, entre outros.

Desse modo, entende-se que as redes sociais estão cada vez mais fazendo parte do cotidiano de todas as pessoas e buscando atender as expectativas e necessidades de cada usuário. Kosner *apud* Oliveira (2018, p. 31) nos oferece uma noção da dimensão dessas mudanças tecnológicas no nosso modo de vida: “o crescimento rápido do número de aplicativos – também conhecido pelo termo *appification* – está mudando a maneira como consumimos, nos relacionamos, armazenamos informações e entretenimento”.

Na vigência da chamada ‘era digital’, as informações e atividades são mais rápidas e acessíveis, sendo possível encontrar qualquer coisa, em qualquer ambiente em que o indivíduo estiver, por meio da internet. Além disso, o usuário dessas plataformas pode produzir conteúdo e acessar o seu próprio ou centenas de outros, a partir de uma conexão virtual nas redes sociais. (CONCEIÇÃO e KING, 2014)

Ou seja, as diversas sociedades estão conectadas por suas redes sociais. De acordo com uma matéria publicada por um site de jornalismo chamado EXAME (2018), existe um relatório que foi divulgado pelas empresas *We are Social e Hootsuite*, intitulado “*Digital in 2018: The Americas*”, expondo que 62% da população brasileira está ativa nas redes sociais. Consta no

relatório que as redes sociais mais acessadas pela população são o *Youtube* (com 60% de acesso), o *Facebook* (59% de acesso), o *WhatsApp* (com 56% de acesso) e o *Instagram* (40% de acesso). Nessa pesquisa relata-se também que as mídias digitais estão contribuindo positivamente para o marketing de empresas.

Conceição e King (2014, p.181) explicam que: “diariamente, são realizados no mundo 175 milhões de *tweets* no Twitter, 2,7 bilhões de ‘curtidas’ no Facebook e *upload* de 15 fotos no Instagram por segundo”. É comum o fato de o primeiro pensamento de uma pessoa ao despertar ser ir checar os *smartphones*, dar aquela olhada nas redes sociais, ver muitas fotos na sessão ‘explorar’ do Instagram, ou Facebook, e notificações no Twitter. Portanto, ocorre uma enxurrada de informações logo ao acordar (CONCEIÇÃO; KING, 2014).

Greenfield (2011) nos ensina que estar frequentemente conectado, acompanhando outras pessoas através de textos, *tweets* consomem bastante tempo, energia e atenção, causando impactos significativos na vida daquele usuário que está preso no mundo virtual depositando sua atenção e energia e, ao mesmo tempo, tentando viver uma vida real, física e no presente.

Conceição e King (2014) citam um autor chamado Griffiths que estabelece uma série de critérios que podem servir para identificar se uma pessoa possui dependência das redes sociais ou qualquer meio tecnológico, sendo possível associar a relação das redes sociais virtuais com transtorno da nomofobia.

De uma forma resumida, os critérios seriam os seguintes:

1º) A ‘alteração no humor’: compõe o fato da pessoa se sentir melhor ao navegar nas redes sociais, podendo ser, entretanto, uma falsa sensação de satisfação.

2º) O ‘nível de relevância’: quando o usuário, mesmo fora das redes, não consegue se desligar das redes sociais, ou seja, a ferramenta começa a ganhar o comando da sua vida.

3º) A ‘tolerância’: indica o tempo dedicado às redes sociais; o usuário passa a perder a noção de tempo e o controle de si mesmo, ficando a maior parte do tempo postando fotos, vendo comentários e substituindo interações reais no cotidiano por mais tempo de navegação.

4º) A ‘abstinência’: os efeitos da abstinência são gerados pela falta de acesso, causando os mesmos sintomas gerados pela nomofobia.

5º) A ‘evidência de conflitos na vida real’: o uso abusivo e ilimitado da tecnologia passou a comprometer as relações na vida real com familiares, amigos e a própria saúde.

A observação desses critérios pode ser um acminho para se identificar o uso abusivo das redes sociais que contribui também para o desenvolvimento dos sintomas da nomofobia.

3.3 OUTRAS FORMAS DE DEPENDÊNCIA E OS LIMITES ENTRE NORMAL E PATOLÓGICO

Além da nomofobia, há outros fenômenos decorrentes da relação que as pessoas estabelecem com as tecnologias digitais e o espaço virtual que caracterizam dependência. Por ser um novo tipo de dependência, é fundamental estabelecer as características consideradas normais e a patológicas.

Segundo o *Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-IV)*, que disponibiliza definições e conceitos de dependências e doenças que acometem a sociedade, as substâncias como drogas e álcool são consideradas como um transtorno psiquiátrico. O uso abusivo de jogos eletrônicos foi incluído entre os transtornos que podem causar dependência na última versão da Classificação Internacional de Doenças – CID 11. Contudo, a dependência de internet e celulares, conhecida como nomofobia, ainda não foi registrada em nenhum documento de referência como uma condição patológica.

Faria (2015) aponta que a dependência de internet está relacionada com os tipos de dependência tecnológica como os jogos eletrônicos, celular e outros tipos de conteúdo que podem ser encontrados no mundo virtual. A dependência de drogas e álcool são consideradas químicas, entretanto, a dependência de tecnologia, mesmo sendo considerada comportamental, é capaz de gerar os mesmos danos aos neurônios que as drogas causam. Ou seja, prejudicam a vida do indivíduo em caso de uso abusivo, criando impactos significativos de forma psicológica, social e pessoal.

Uma dependência considerada ‘normal’ garante que é possível o indivíduo usufruir da tecnologia em suas atividades no cotidiano, para lazer e crescimento profissional. A quantidade de horas vividas utilizando qualquer tipo de tecnologia não significa necessariamente que o indivíduo seja dependente patologicamente, mas pode ser algo nocivo à saúde a longo prazo.. É preciso atentar para os vários fatores envolvidos, como sugerem os critérios descritos anteriormente. (KING e NARDI, 2014).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dependência patológica é aquela que pode causar sérias consequências na vida da pessoa, por conta do uso abusivo e excessivo de substâncias ou, no caso da nomofobia, de tecnologia móvel. Para identificar se existe a dependência, é necessário compreender se existe um histórico primário, como transtorno de ansiedade, para melhor entender o processo e se, de fato, existe um uso inadequado das tecnologias que esteja prejudicando a vida do indivíduo.

Mesmo que a nomofobia não esteja registrada no DSM-IV, vale salientar que é um transtorno que pode causar impactos significativos na vida de algumas pessoas. Por ser um transtorno atual, é de extrema importância conhecer esse assunto e investigar as suas causas para que mais pessoas possam ser alertadas de que a nomofobia existe. É importante reconhecer que, ao utilizar aparelhos móveis e internet de forma desregrada e inconsciente, as pessoas, principalmente os jovens, estão sujeitas à dependência que pode acarretar desconforto e sofrimento na ausência desses objetos e da conexão.

Os estudos nos apontam que as redes sociais podem contribuir para o aumento do tempo que o indivíduo se mantém conectado e que as sensações experimentadas no uso das redes podem colaborar para o desenvolvimento de um uso abusivo, potencializando o medo de ficar desconectado.

Diante da realidade irreversível da presença dos aparelhos móveis e da internet em nossas vidas, precisamos encontrar maneiras de viver numa sociedade conectada de forma consciente e segura. Além disso, é importante oferecer orientações e serviços que possam acolher e ajudar as pessoas em caso de possíveis dependências patológicas.

REFERÊNCIAS

- CASTELS, Manuel. **A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: 2003.
- CONCEIÇÃO, Eduardo Guedes da; KING, Anna Lucia Spear. A dependência das redes sociais. In: KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio; CARDOSO, Adriana. (Org.) **Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?** São Paulo: Atheneu Editora, 2014, 185-198.
- COSTA, Ana Maria Nocolaci da. Revoluções Tecnológicas e Transformações Subjetivas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 18 n. 2, p. 193-202, 2002.
- COUTINHO, Gustavo Leuzinger. **A Era dos Smartphones: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil**. 2014. 67f. Monografia. (Bacharel em Publicidade e Propaganda) - Faculdade de Comunicação Social da Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9405/1/2014_GustavoLeuzingerCoutinho.pdf Acesso em: 10 de agosto de 2019.
- FARIA, Natyelle Gonçalves de. **Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais. Patologia moderna ou nova forma de subjetividade?** 2015. 68f. Monografia. (Bacharel em Comunicação Social) - Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/827/1/NFaria.pdf> Acesso em: 08 de novembro de 2018.
- GREENFIELD, David. As propriedades de dependência da internet. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. (Org) **Dependência de Internet. Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. São Paulo: Artmed, 2011, p.169-190.
- KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio. O que é Nomofobia? Histórico e conceito. In: KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio; CARDOSO, Adriana. (Org.) **Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?** São Paulo: Atheneu Editora, 2014, p. 1-36
- LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 2003.
- LINS, Bernardo Felipe Estellita. A evolução da Internet: uma perspectiva histórica. **Cadernos ASLEGIS**, N. 48, jan-abr. 2013.
- MARTELETO, Regina Maria. Análise das Redes Sociais – aplicação nos estudos de transferência de informação. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, jan.- abr. 2001
- OLIVEIRA, Thyciane Santos. **Dependência de Smartphone: um estudo da nomofobia na formação de futuros gestores**. 2018. 108 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Potiguar, Natal, 2018.
- PALFREY, John; GASSER, Urs. **Nascidos na Era Digital: entendendo a primeira geração de Nativos Digitais**. Porto Alegre: Grupo A, 2011.
- PELLANDA, Eduardo Campos. Comunicação móvel no contexto brasileiro. In: LEMOS, André; Josgrilberg, Fábio. **Comunicação e mobilidade: aspectos socioculturais das tecnologias móveis de comunicação no Brasil**. Salvador : EDUFBA, 2009, p. 11-18.
- PSICANÁLISE CLÍNICA. **O que é Fear of missing out? 2019**. Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/fomo-fear-of-missing-out/> Acesso em: 30 de janeiro de 2020.
- SANTOS, Marisilvia; SCARABOTTO, Suelen do Carmos dos Anjos; MATOS, Elizete Lúcia Moreira. **Imigrantes e Nativos Digitais: Um dilema ou desafio na educação?** Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, 2011.
- VASCONCELLOS, Fernando A; BRANDÃO, Fernanda Holanda V, As redes sociais e a evolução da informação no século XXI. **Revista Direito e Desenvolvimento**, João Pessoa, v. 4, n. 7, p.125-144, jan./jun. 2013.

VIDAL, Priscila Valim Carneiro. **Dependência *Mobile*: a relação da nova geração com os *gadgets* móveis digitais**. 2014. 73f. Monografia. (Bacharel em Publicidade e Propaganda) - Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília, Brasília, 2014.