



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE  
JOAQUIM VENÂNCIO

**BEATRIZ SOARES DO NASCIMENTO**

**USOS E ABUSOS DA TECNOLOGIA PORTÁTIL: ESTAMOS DIANTE DE UMA  
NOVA EPIDEMIA?**

**RIO DE JANEIRO**

**2018**

**USOS E ABUSOS DA TECNOLOGIA PORTÁTIL: ESTAMOS DIANTE DE UMA  
NOVA EPIDEMIA?**

Monografia 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):** Daniel Groisman

**RIO DE JANEIRO**

**2018**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pelas oportunidades a mim concedidas, por estar sempre ao meu lado , por me permitir conhecer pessoas iluminadas em minha vida e lugares, que foram matérias-primas de aprendizado.

Agradeço ao meu Orientador Daniel Groisman, pelo material de pesquisa, pela paciência e por todo ensinamento transmitido.

Não posso deixar de agradecer aos meus pais Reginaldo Soares e Janaína do Nascimento, que sem os quais não estaria aqui, vocês me permitiram crescer profissionalmente, me ampararam e incentivaram durante todo o tempo.

Agradeço ao meu padrasto Vitor Barbosa que sempre acreditou no meu potencial e me incentivou a estudar e alcançar os meus objetivos pessoais.

A minha irmã Bianca Soares, pelo carinho e paciência de todo o meu percurso.

À minha avó Inês da Silva e meu avô Manuel Bastos que, com amor, paciência e dedicação, me ampararam durante minha trajetória acadêmica.

Agradeço aos professores da EPSJV e a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a construção deste trabalho, meus sinceros agradecimentos.

“Tornou-se chocantemente óbvio que a nossa tecnologia excedeu a nossa humanidade”.

Albert Einstein

## **RESUMO**

O avanço das tecnologias portáteis de informação e comunicação é uma realidade. Com o acesso facilitado aos mecanismos de informação e comunicação, acaba se modificando os comportamentos dos indivíduos inseridos no mundo digital. Mas que consequências o acesso às novas tecnologias pode trazer para os diversos setores da vida social do sujeito, suas relações sociais e o modo como os indivíduos interagem? Este projeto tem como objetivo discutir o conceito de “nomofobia” e refletir sobre os impactos do acesso a novas tecnologias portáteis na saúde mental das pessoas. A nomofobia se refere ao desconforto ou angústia causados pelo medo de ficar sem acesso a dispositivos como telefone celular, computador ou internet. Esta se configura como uma situação de dependência psicológica, a qual pode causar prejuízos para o indivíduo. A pesquisa foi desenvolvida a partir de revisão bibliográfica e a realização de uma entrevista, com dois profissionais de saúde com experiência na abordagem e tratamento de pessoas com quadro de fobia ou de uso abusivo tecnológico.

**Palavras-chave:** Nomofobia, tecnologias portáteis, saúde mental.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>CAPÍTULO 1 - A EVOLUÇÃO DAS TECNOLOGIAS PORTÁTEIS, ASPECTOS BENÉFICOS E PROBLEMÁTICOS</b> .....	11
1.1 O SURGIMENTO DAS TECNOLOGIAS DE COMUNICAÇÃO DE MASSA.....	11
1.2 CONSEQUÊNCIAS DA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL: O MUNDO REAL E O VIRTUAL.....	14
1.3 A SOCIEDADE EM REDE.....	16
<b>CAPÍTULO 2- O USO PREJUDICIAL DAS TECNOLOGIAS</b> .....	20
2.1 O CONCEITO DE NOMOFOBIA .....	20
2.2 O CONCEITO DE EPIDEMIA E A DISCUSSÃO SOBRE A MEDICALIZAÇÃO DA VIDA .....	22
2.3 A DIFERENÇA ENTRE A FOBIA E A ANSIEDADE E A QUESTÃO DA NOMOFOBIA .....	25
<b>CAPÍTULO 3 - ENTREVISTA COM PESQUISADORES DO INSTITUTO DELETE</b> .....	28
<b>CONCLUSÃO</b> .....	32
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	34

## INTRODUÇÃO

O avanço da tecnologia é uma realidade. Com o acesso facilitado aos mecanismos de informação, acabam se modificando o comportamento dos indivíduos nascidos e inseridos no mundo digital. Mas que consequências o acesso às novas tecnologias pode trazer para os diversos setores da vida social do sujeito, suas relações sociais e o modo como os indivíduos interagem? Será que a tecnologia, de certa forma pode eventualmente contribuir para um afastamento das pessoas, por se apresentarem num cenário em que estão cada vez mais mergulhadas no mundo virtual?

Segundo Santos, Scarabotto e Matos (2011), o termo “nativo digital” e “imigrante digital” foi cunhado por Mark Prensky em 2001. São "imigrantes digitais" aqueles provenientes de um mundo analógico e que vivem um mundo digital, ou seja, pessoas nascidas antes da década de 1980, já os "nativos digitais" são pessoas que nasceram rodeados pelo avanço da tecnologia e, por essa peculiaridade, usufruem da mesma com maior aptidão.

A chegada das novas tecnologias proporcionou mudanças nas relações sociais para novos ambientes, possibilitando vínculos que não seriam prováveis sem a internet. “Com a difusão da Internet, uma nova forma de comunicação interativa surge, caracterizada pela capacidade de enviar mensagens de muitos para muitos, em tempo real ou não [...]” de acordo com Castells (2009, p.55).

A internet é um espaço virtual que tem a possibilidade de divulgar informações, porém muitas vezes estas chegam fragmentadas ou incompletas . Os nascidos a partir de 1980 formam uma geração mais visual e que mais lê informações na história da humanidade, principalmente no que diz respeito à utilização de aplicativos para comunicação. Em comparação com o passado, trocamos mensagens curtas e diretas a todo momento.

Com a diversidade de aplicativos disponíveis nas prateleiras do mercado digital, esse acesso se torna cada vez mais concebível, porém são mensagens curtas, diretas e

informativas. A internet é essencial para o avanço do mundo, todavia valor nenhum terá se a mesma não for utilizada corretamente.

De acordo com Lemos (2007, p. 25), outra variante que possibilitou mudanças nos hábitos das pessoas foi a utilização do telefone celular é notório que cada vez mais o mercado *mobile* está redefinindo o comportamento do usuário. O *smartphone* 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 (...) e redes de satélites para uso como dispositivo GPS" (LEMOS, 2007, p. 25).

Com o avanço da tecnologia, os telefones sofreram um processo de grande transformação. No início da década de 1990, os celulares eram apelidados de 'tijolões', por expressarem um peso que em comparação aos de hoje não é equivalente, além de custarem altos valores, pois apenas pessoas com condições mais privilegiadas poderiam usufruir desse tipo de aparelho. Já nos dias atuais, os celulares apresentam portes cada vez menores, disponibilizando ao usuário melhor mobilidade, podendo ser considerados como extensões do corpo humano.

Segundo Lemos (2007), comportamentos relacionados à dependência digital possuem um estado que promove ao dependente um prazer imediato, porém a importância desses fatores é a dificuldade que o dependente tem em estabelecer prioridades. Desta forma, ter prazer e satisfazer as suas próprias necessidades é colocado em prioridade. É importante enfatizar que não estamos regredindo ou progredindo, apenas estamos em uma fase de transformação social em que mudanças relacionadas ao convívio humano podem acarretar algumas alterações sociais.

O uso abusivo da tecnologia pode ser considerado como um transtorno que sobrevém de maneira silenciosa e cada vez mais alarmante. A palavra nomofobia é um termo originalmente criado pela língua inglesa. No inglês e no grego *NO-MOBILE FOBOS*, que significa sem telemóvel, designa o desconforto ou angústia causados pelo medo de ficar

incomunicável ou pela impossibilidade de comunicação por intermédio do telefone celular, computador ou internet (*ficar off-line*).

Segundo Testa (2015, p.27), “a dependência de internet causa prejuízos como irritação, insônia e baixa produtividade acadêmica”. São casos em que, sem perceber, as pessoas passam a priorizar a vida *online*, deixando de lado outras coisas importantes.

O Instituto Delete é uma organização dedicada ao tratamento dos usuários abusivos de tecnologia, este se declara favorável aos benefícios das tecnologias, porém considera importante um uso da tecnologia mais consciente. Segundo essa organização, no Brasil os transtornos relacionados ao uso prejudicial das tecnologias são pouco reconhecidos como um problema de saúde pública.

A intenção desta pesquisa não foi a de questionar quanto tempo as pessoas passam conectadas, mas sim, como a vida *online* pode afetar a vida real de maneira significativa, podendo acarretar, nas situações de uso prejudicial, riscos e\ou danos nas áreas profissional, familiar, afetiva ou social.

O objetivo geral dessa pesquisa foi refletir sobre os impactos do acesso às novas tecnologias portáteis na saúde das pessoas, discutindo o conceito de nomofobia. Além disso, como objetivos específicos, buscamos refletir sobre as mudanças trazidas pelas tecnologias portáteis para a sociedade; discutir se a nomofobia pode ser considerada um problema de saúde pública e descrever formas de tratamento para a dependência da internet.

Em relação à metodologia, a pesquisa foi desenvolvida a partir de um estudo de revisão bibliográfica e também utilizou como ferramenta de pesquisa, uma entrevista, com dois profissionais do Instituto Delete, um com experiência no atendimento a pessoas com quadro de fobias ou uso prejudicial tecnológico e outro especialista em mídias digitais. A entrevista foi realizada por mim e com um grupo de graduandos em jornalismo no Instituto de Psiquiatria (IPUB) da universidade federal do Rio de Janeiro(UFRJ) , a partir de um roteiro semiestruturado. A ideia é englobar a experiência profissional dos entrevistados a respeito da temática do projeto, sendo uma entrevista para dois profissionais, sendo uma profissional da área de psicologia com expertise no tratamento da dependência tecnológica

a partir do referencial cognitivo comportamental e um profissional especializado em mídias digitais e Pesquisador do Laboratório de Pânico e Respiração do Instituto de Psiquiatria da UFRJ (LABPR/IPUB), ambos com experiência no tratamento de fobias. A entrevista foi gravada e depois transcrita. O projeto foi submetido ao CEP EPSJV, sob o número CAAE 97759418.2.0000.5241.

Para desenvolver este trabalho, organizamos o texto da seguinte maneira: no Capítulo 1, abordamos o surgimento das tecnologias de comunicação de massa, a revolução industrial e as diferenças entre o real e o virtual, e a ideia de que vivemos em uma sociedade em rede. No Capítulo 2, apresentamos o conceito de nomofobia e abordamos a temática da medicalização da vida. No capítulo 3, apresentamos os resultados da entrevista com os profissionais entrevistados por mim e pelos graduandos em jornalismo.

## **CAPÍTULO 1 – A EVOLUÇÃO DAS TECNOLOGIAS PORTÁTEIS, ASPECTOS BENÉFICOS E PROBLEMÁTICOS**

### **1.1 O SURGIMENTO DAS TECNOLOGIAS DE COMUNICAÇÃO DE MASSA**

Segundo Takase (2007), a contribuição da tecnologia para a construção da cidadania é primordial para compreender o ponto de partida da Revolução tecnológica. A Revolução industrial, ocorrida principalmente a partir do século XVIII, em países como a Inglaterra, foi um marco para o desenvolvimento tecnológico e da humanidade em geral. A revolução tecnológica se originou na Revolução Industrial, já que diversos avanços aconteceram de forma simultânea.

As três revoluções industriais anteriores tiveram início nos países desenvolvidos. A primeira aconteceu entre 1760 e 1840, movida por tecnologias mecânicas como máquinas a vapor e as ferrovias. Essas máquinas substituíram processos manuais e o uso de animais para gerar força. A segunda aconteceu entre o final do século 19 e início do século 20, tendo como principais inovações a eletricidade e seu emprego em bens de consumo e eletrodomésticos.

A terceira, que se iniciou na década de 1960, é o advento da informática e da tecnologia da informação, o uso de computadores pessoais e, mais tarde, nos anos 1990, a internet e as plataformas digitais.

No período da terceira revolução industrial ou Revolução Técnico-Científica-Informacional, já em meados do século XX, o que mais se destacou no campo mercantil foi a produção de equipamentos automatizados que favoreceram a transmissão da informação, como computadores, softwares, transistores etc. (Takase, 2007). Tais inventos foram fundamentais para o avanço e difusão das tecnologias de comunicação. Segundo Castells (1999), uma das primeiras criações da tecnologia de informação foi a invenção do telefone, em 1876, por Alexander Graham Bell.

Segundo Ferreira (2013) a partir do desenvolvimento da telegrafia sem fio e da radiocomunicação surgiu o rádio, por Marconi em 1889 e, pela primeira vez a distância deixou de ser barreira para a comunicação. A invenção do rádio se tornou um importante

instrumento na disseminação da informação, sendo utilizado tanto para o entretenimento, como para a veiculação de informações para a sociedade. O rádio certamente é um meio de comunicação que tem capacidade de atingir um grande público, estando ao alcance da maioria da população e com capacidade de atingir, inclusive, regiões mais afastadas dos centros urbanos. Um exemplo da importância histórica do rádio é a disseminação de informações por meio do chamado radiojornalismo. Segundo Martins (1999, p.30, apud FERREIRA, 2013, p.08), no Brasil, a história do radiojornalismo surge atrelada ao jornalismo impresso: “as notícias são retiradas dos jornais e adaptadas para o rádio – ou, mesmo, lidas como foram impressas”. Entretanto, as notícias no rádio ganham velocidade e agilidade maiores do que no meio impresso”.

Outro importante meio de comunicação foi a televisão. O primeiro sistema de televisão analógica foi demonstrado na década de 1920 em Londres, por John Logie Baird. O uso da televisão aumentou enormemente depois da Segunda Guerra Mundial devido aos avanços tecnológicos. No Brasil o primeiro estado a realizar uma transmissão televisiva foi São Paulo, em 1951. A televisão em cores surgiu em 1954, na rede americana NBC.

Após o advento da televisão, a grande tecnologia que trouxe impacto para a comunicação de massa no mundo, foi a internet. De acordo com Castells (1999), a internet foi criada pelo Departamento de Defesa dos EUA na década de 1950, para utilização militar, no contexto da Guerra Fria. Assim, a internet foi criada com o objetivo inicial de mobilizar recursos de pesquisa no mundo universitário e obter superioridade tecnológica em relação à União Soviética. Entretanto, a partir da década de 1990, a internet começou a se expandir para uso civil, sendo cada vez mais utilizada. Em dezembro de 1990, com a utilização das tecnologias, principalmente a internet, o físico Berners-Lee desenvolveu o protocolo World Wide Web, a partir de um programa que ele havia escrito em 1980, o que viabilizou a troca de informações entre qualquer tipo de computador que estivesse conectado à internet.

Foi, entretanto, a partir dos anos 2000, que a Internet começou a engrenar e se universalizar, consolidando a interação de pessoas pelas mídias sociais. É na primeira década do século XXI que surgem as chamadas redes sociais, as quais conquistam um grande número de usuários e viram “máquinas de fazer dinheiro”. Lançado em 2005, o

*Youtube* tornou-se muito mais que sinônimo de vídeo, sendo hoje considerado como um dos três maiores sites do planeta, sendo também uma fonte de renda para muitos usuários.

O processo de desenvolvimento dos meios de comunicação de massa, como a internet e as redes sociais não teria se dado da forma como ocorreu sem o desenvolvimento de dispositivos portáteis e capazes de conectar os indivíduos a essas informações, como por exemplo, os telefones celulares. O primeiro celular foi fabricado por Leonid Kupriyanovich em 1955. O mesmo pesava 1,2 quilogramas e tinha alcance de 1,5 quilômetros. Em 1961 Kupriyanovich aprimora este dispositivo, que passa a ter 70 gramas, cabendo na palma da mão, com um alcance de mais de 30 quilômetros. Nesse período, a União soviética estabeleceu um serviço de telefonia para automóveis, muito utilizado em transportes particulares e que chegou a estar presente em cerca de 30 cidades do país.

É, entretanto, a partir dos anos 1980 e 1990 que esta tecnologia começa a ficar mais ao alcance da população. Em 1983, um celular oferecido pela Motorola se tornou o primeiro aparelho celular aprovado para comercialização e fabricação em série. Em 1991, houve a primeira transmissão do formato digital de sinal de celular, o 2G. Além de conversas, o novo padrão também possibilitava troca de mensagens através do serviço SMS. Devido à alta demanda por serviços de internet, foi lançada, em maio de 2001, no Japão, a primeira rede 3G.

No ano de 2007, a *Apple* lança o *iPhone*, o seu primeiro *smartphone*, em um formato que mudou a aparência da maioria dos telefones celulares, sendo o primeiro aparelho a apresentar uma tela sensível ao toque que permite o contato e comando direto de determinado dispositivo eletrônico através do tato. O *iPhone* não foi o primeiro dispositivo a ter o acesso à internet, contudo o mesmo engloba qualidades, que nos outros aparelhos são dispersas. O *iPhone* foi um produto revolucionário na história dos telefones móveis. O objetivo de Steve Jobs era promover um celular que fosse prático e "inteligente", diferentemente de todos os celulares já criados, pois sua interface era composta de botões, localizados em sua parte inferior, tornando a tela pequena. O *iPhone* não foi criado para ser mais um celular com as mesmas funções, mas que englobasse em um único dispositivo tudo que os três inventos possuíam: *Ipod*, um telefone e um comunicador de internet em apenas um dispositivo, que denominaram *iPhone*.

Atualmente o telefone celular tem se diferenciado em duas categorias: as do *dumbphones* e as dos *smartphones*, onde a diferença é que os *dumbphones* são celulares mais limitados que não possuem sistemas operacionais, já os *smartphones* são aparelhos mais avançados que possuem um sistema operacional que permite funções mais amplas.

## 1.2 CONSEQUÊNCIAS DA REVOLUÇÃO INDUSTRIAL: O MUNDO REAL E O VIRTUAL

Com a invenção dos computadores, principalmente dos computadores pessoais, o armazenamento, o processamento e a comunicação de informações tomaram proporções gigantescas. Esses processos ficaram mais rápidos e a distância cada vez menor, de forma a dinamizar o cotidiano das pessoas.

Desde os primórdios da humanidade a informação é transmitida das mais diversas formas possíveis. O acesso a informação é capaz de impactar em todos os aspectos relacionados à vida humana, quer seja no crescimento profissional, familiar ou pessoal. Hoje em dia, por ter acesso à informação de forma rápida e com muito volume, o ser humano toma conhecimento das mais diversas e recentes tecnologias quase que instantaneamente, sem precisar se deslocar ou levar dias para obter certa informação.

Mas será que de certa forma estamos nos tornando reféns da modernidade? Será que é a humanidade que se apropria da tecnologia ou a tecnologia que está se apropriando de nós? Será que a velocidade com que a informação chega até nós está de acordo com os nossos ritmos psíquico e biológico?

A tecnologia trouxe avanços incontestáveis, sendo um avanço mundial que ajuda a humanidade em muitas áreas da vida. É notório que a sua utilidade acelerou o desenvolvimento científico e a superação de importantes desafios. Entretanto, o limite entre o uso exacerbado da mesma, nos últimos anos, vem prejudicando a vida social e até mesmo a saúde de alguns indivíduos.

A comunicação é uma necessidade básica do ser humano. Os meios de comunicação, principalmente a televisão e a internet, podem ser utilizadas como fortes aliados de recursos culturais e educacionais, sendo veículos para recepção de imagens e som de forma instantânea. Além de ser objeto de lazer, constituem-se também em ferramentas de grande utilidade. Entretanto, tais tecnologias devem sempre ser vistas com olhar crítico. O importante é saber usá-las para o cotidiano e não ser mais usados por ela. É notório que as telenovelas e o telejornalismo, por exemplo, por terem um altíssimo número de

telespectadores, são responsáveis por influenciar o comportamento de milhões de pessoas, dizendo de forma indireta o que elas devem fazer, consumir e pensar.

Com o crescimento da Internet, a capacidade do ser humano de se relacionar com outras pessoas foi aumentando. Se bem aproveitado, o convívio em grupos pode trazer inúmeras vantagens. Entretanto, com a liberdade de expressão na internet, onde as relações sociais e os laços afetivos estão cada vez mais presentes, os indivíduos podem tender a um isolamento na vida real, ainda que se aproxima na vida virtual.

Segundo Pierre Lévy (apud: SIMÕES, 2009) é virtual o que existe em potência e não em ato: “em termos rigorosamente filosóficos, o virtual não se opõe ao real, mas ao atual” (OLIVEIRA, 2013). Por mais que o mundo virtual não seja um mundo físico, em que as coisas acontecem de maneira real, o mesmo é capaz de simbolizar as características do ser humano, formulando uma imagem (o avatar) sobre o mesmo permitindo que o real esteja mais evidente.

Desde o acesso facilitado aos mecanismos de informação e à internet o ser humano passou a dividir a sua vida em dois planos: o real - que diz respeito a tudo o que fazemos fora da rede - e o virtual - que compreende nossas atividades *online*, as quais precisamos estar conectados para realizar. Já na década de 1990, o sociólogo e filósofo francês Jean Baudrillard defendia a teoria de que era impossível desassociar o mundo real do virtual, já que o ser humano utilizará cada vez mais das tecnologias para diversos usos de sua vida, fenômeno que esse denomina de “hiper-real” (Oliveira, 2013). Assim, é evidente que o hiper-real está cada vez mais presente na vida do ser humano do século XXI. Entretanto, é importante enfatizar e avaliar até que ponto a fusão do mundo virtual e do mundo real pode nos trazer algum tipo de prejuízo. Será que a forma como a cultura contemporânea se apresenta pode acarretar malefícios para a vida do ser humano? Será que o acesso ao mundo virtual, propiciado pelas novas tecnologias, pode fazer com que as pessoas se tornem dependentes desse tipo de interação?

De acordo com Boyd & Ellison (apud Paschoal, 2007, pag.19), redes sociais virtuais são serviços digitais que permitem que os indivíduos construam um perfil público ou parcialmente público dentro de um sistema delimitado, articulem uma lista de usuários com

quem eles desejam ter uma conexão e tenham acesso à lista de contatos de seus contatos (desde que eles estejam disponíveis dentro de um mesmo sistema). Para as autoras, o grande diferencial das redes sociais virtuais não é o fato de elas permitirem aos usuários o contato com pessoas distantes geograficamente, mas sim o de serem capazes de articular seus contatos e torná-los visíveis para outras pessoas (embora, nos dias atuais, algumas redes sociais tenham criado já ferramentas que permitem aos usuários ocultar suas listas de amigos). Nesse sentido, os participantes não precisam necessariamente estar em busca de novos contatos, pelo contrário – muitas das pessoas com as quais eles se conectam já participam de alguma forma de sua rotina.

A maioria das redes sociais possui ferramentas para que os usuários deixem mensagens para seus contatos, tais como um espaço para comentários públicos ou para mensagens privadas. Além disso, muitas permitem o compartilhamento de fotos e vídeos, bem como a existência de blogs a ela acoplados. Existem redes sociais limitadas do ponto de vista da mobilidade (caso do Orkut, que só podia ser acessado pelo computador) bem como outras que podem ser acessadas através de qualquer meio (caso do *Facebook*, do *Twitter*, etc.)

Segundo Recuero (2008), atores sociais não são pessoas em si, mas, no caso das relações mediadas pelo computador são lugares de fala, representações ou construções identitárias tecidas no ciberespaço que se manifestam através de perfis ou páginas pessoais, por meio de ferramentas tais como os nicknames, conteúdo compartilhado, comunidades, cores utilizadas, estilo de escrita, etc.

### 1.3 A SOCIEDADE EM REDE

Historicamente, a primeira rede social considerada relevante foi a chamada *SixDegrees*, tendo uma longevidade de 1997 a 2001. Nesta plataforma, os internautas podiam criar um perfil online e adicionar amigos. Antes disso, haviam surgido outras plataformas contendo alguns desses elementos, porém de forma isolada: a *Classmates*, por exemplo, permitia às pessoas conectarem-se com seus colegas do ensino médio ou no colégio e navegar pelas listas dos colegas, porém não suportava a criação de um perfil

individual. Durante a sua atividade, estima-se que o *Six degrees* chegou a ter cerca de 3,5 milhões de usuários registrados, em seu ápice.

Ainda na década de 1990, o AOL *Instant Messenger (AIM)*, foi o mensageiro mais popular nos EUA, sendo utilizado por internautas de 1997 até 2017. Entre 1997 e 2001 começaram a surgir outras redes sociais, tais como *AsianAvenue* e *BlackPlanet*, que permitia a criação de perfis pessoais e profissionais e adição de amigos sem a necessidade de aprovação do outro usuário. Em 1999, na comunidade virtual *Live Journal*, os usuários da Internet podiam manter um blog. Cada usuário podia interagir através de seu perfil em comunidades e outros usuários, as pessoas marcavam outras como amigos e, automaticamente, passam a ter acesso a suas postagens.

Tornando-se um meio de comunicação virtual indispensável para a comunicação de todo o mundo, o *MSN Messenger* foi criado em 1999, tendo se disseminado muito entre os jovens. O serviço foi aprimorado e incluído no programa da Microsoft, convertendo-se para *Windows Live Messenger*. Em 2013, o mesmo foi substituído pelo *Skype*. No ano 2000, o *MySpace* foi criado. Nesta época cerca de 100 milhões de pessoas já se conectaram à internet cotidianamente, além de baixar músicas, fazer pesquisas, mas a ocupação preferida de muita gente era as plataformas sociais. O Myspace, além dos contatos entre amigos, permitia a aproximação de celebridades ao seu público. Por exemplo, era possível obter prévias de músicas ainda não lançadas oficialmente, o que fazia os internautas se envolverem e usarem cada vez mais a plataforma.

A partir do ano 2000, começaram a se popularizar as redes com foco mais específico, como a *Ryze* e o *LinkedIn*, criadas com o objetivo de viabilizar contatos profissionais. O *LinkedIn*, com finalidade profissional e comercial, permitia que funcionários da mesma empresa tivessem acesso as orientações empresariais por meio de uma plataforma a distância. Além disso, servia de plataforma para recrutamento e busca por empregos.

Durante os anos seguintes, outras redes foram surgindo em torno de interesses diversos, tais como *Dogster* (para amantes de cães), *Care2* (voltada para o exercício da filantropia), *My Church* (responsável por reunir cristãos), entre outras. Por outro lado, como o fenômeno de compartilhamento de conteúdo vinha crescendo entre as mídias sociais, alguns sites começaram a focar nesse aspecto, adquirindo características de redes sociais ou

vindas a tornar-se uma. Exemplo disso são as redes *Flickr* (de compartilhamento de fotos), *LastFM* (música) e *Youtube* (vídeos). Criado no Canadá, O *Flickr*, plataforma criada para partilhar imagens como as fotografias, desenhos e ilustrações, permitia que o usuário criasse álbuns para a organização de fotos e vídeos pessoais e conectar-se com usuários de diferentes locais do mundo. Apesar de o *Flickr* não ser exatamente uma rede social, ele acabou fazendo parte desta definição por permitir que os usuários se seguissem mutuamente, participassem de grupos trocassem mensagens privadas.

A primeira rede social que tentou se popularizar oficialmente no Brasil, foi a *Tantofaz.net* uma plataforma voltada para o público jovem. O *Tantofaz.net* chegou a ter 370 mil usuários e 18 milhões de *pageviews* por mês, porém não logrou sustentabilidade financeira, encerrando suas atividades no final de 2000.

Em 2002, surge nos EUA o *Friendster*, que é considerada muito importante para a origem das mídias sociais que se tornaram mais conhecidas posteriormente, como o *Orkut*, *MySpace* e *Facebook*. No mesmo ano foi lançado o *Fotolog* que recebeu um acesso de grande parte da população brasileira jovem em 2003. A plataforma permitia que o público publicasse diversas fotos por dia e recebesse comentários.

Chegando a ter mais de 80 milhões de usuários no Brasil, em janeiro de 2004, o *Orkut* foi a primeira grande rede social a fazer um sucesso estrondoso no país. Nesta plataforma, era permitido publicar informações pessoais, adicionar amigos e fazer parte das diversas comunidades temáticas. Dentre os motivos pelos quais os internautas passaram a usar tanto o *Orkut*, estavam recursos inéditos, como informações secundárias que ficavam expostas em seus perfis, incluindo orientação sexual, músicas e filmes preferidos, e a possibilidade de seus amigos votarem em você para definir o quão sexy, legal ou confiável você era. Também era possível definir cada um de seus contatos como conhecido, desconhecido, amigo, bom amigo e melhor amigo.

Nesse mesmo período, o *Facebook*, criado com a finalidade de reunir apenas os alunos de Harvard, começava a se expandir entre outros nichos, incluindo estudantes, profissionais e, posteriormente, qualquer pessoa. Para Recuero (apud CARDOSO, 2011), o *Orkut* desempenhou papel significativo na inclusão digital do brasileiro, tendo sido “a

grande porta de entrada” da internet no Brasil. Com o boom da rede social, o brasileiro de baixa renda encontrou nela uma motivação para acessar a internet. Números de julho de 2011 mostravam o *Orkut* com 36 milhões de usuários no país, contra 26 milhões do *Facebook*.

Lançado em fevereiro de 2004, o *Facebook* é uma mídia social, fundada por Mark Zuckerberg, que na mesma década (2012) alcançou cerca de 1 bilhão de usuários ativos, sendo assim considerada a rede virtual mais utilizada do mundo, superando as mídias sociais: *Orkut*, *Tumblr* e *Twitter*. Este foi criado com o intuito de ajudar os alunos que iniciaram um ano letivo a se conhecerem nas faculdades. Inicialmente o invento era limitado apenas para os estudantes da Universidade de Harvard, contudo foi-se dilatando para outras faculdades. A princípio o site era ativo apenas para alunos de instituições de nível superior, de modo gradual o site possibilita suporte para alunos de nível médio e quaisquer tipos de pessoas até os treze anos de idade. Em 2012 o *Facebook* se tornou a maior rede social na América Latina.

## CAPÍTULO 2 – O USO PREJUDICIAL DAS TECNOLOGIAS

### 2.1 O CONCEITO DE NOMOFOBIA

Com a utilização massiva de celulares e computadores pela sociedade, a maior parte da população brasileira está conectada quase todo o tempo. A palavra “nomofobia” é uma expressão cunhada no século XX, na Inglaterra, que vem se popularizando com o passar dos anos, devido ao aumento da dependência de internet e *smartphones*. O termo deriva da expressão *no-mobile*, que significa “sem celular” e acrescenta-se, ainda, a palavra *fobos*, de origem grega, que significa fobia ou medo. Em outras palavras, nomofobia é, portanto, a angústia ou medo de o indivíduo ficar impossibilitado de se comunicar por meios virtuais. Ou seja; a fobia de estar sem o telefone celular, computador e/ou internet.

Segundo King, Nardi e Cardoso (2014, p.17) a nomofobia pode surgir em indivíduos “que geralmente apresentam um transtorno de ansiedade primário, que pode ser, por exemplo, transtorno do pânico, transtorno de fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, alguma fobia específica e entre outros”, ou seja; a nomofobia é um transtorno que se manifesta em situações onde as pessoas já possuem uma problemática anterior.

Ainda segundo King, Nardi e Cardoso (2014, p.18) haveria uma diferença entre ansiedade, medo e fobia:

“a ansiedade é uma reação fisiológica do corpo que prepara para fugir ou lutar em uma situação de perigo, podendo provocar tremores, angústia, taquicardia e outros; o medo é definido como a interpretação de uma situação como perigosa para a pessoa, podendo ser acompanhado de ansiedade ou não; já a fobia está relacionada com um medo muito desproporcional, muitas vezes considerado irracional, que pode atrapalhar as atividades cotidianas e prejudicar a qualidade de vida.”

Por passarem boa parte do tempo em mecanismo de informações como: redes sociais, internet, aplicativos etc. algumas pessoas acabam perdendo a noção de tempo. Isso é uma questão importante, pelo fato de que os usos excessivos das tecnologias podem acarretar modificações no comportamento psicológico do usuário, aponto destas trazerem

prejuízos à saúde. Além disso, os excessos na utilização das tecnologias podem acarretar problemas no condicionamento físico do indivíduo, como: dores no corpo, problemas posturais e sedentarismo. De uma maneira geral, consideramos ser de suma importância a conscientização e a sensibilização da população em geral quanto às possíveis consequências do uso inadequado das tecnologias, visto que atualmente os *smartphones* e a internet são cada vez mais instrumentos de fácil acesso e aquisição.

É importante enfatizar que não gostar de esquecer o telefone celular é algo comum e não chega a ser uma fobia. Porém, quando a ausência desses equipamentos chega ao ponto de atrapalhar a vida diária ou ocasionar a chamada síndrome de abstinência, sendo os seus sintomas, ansiedade, desconforto, pânico, entre outros, isso pode ser sintoma de que a pessoa possui um transtorno. Nesses casos, se recomenda atenção especial e avaliação profissional.

Através da publicidade e do marketing, nossa sociedade do consumo estimula nas pessoas os mais variados estados de dependência, entretanto há uma diferença tremenda em relação a dependência normal e patológica. As novas tecnologias podem trazer inúmeros benefícios, tais como conforto, segurança e prazer para todos os usuários, assim como também podem revelar transtornos, dependência patológica e ansiedade, observados em determinados hábitos de uso indevido dos aparelhos.

Segundo King e Nardi (2013, p.5), o uso “normal” é aquele que permite que se tire proveito de toda a tecnologia para crescimento pessoal, trabalho e relacionamentos sociais, entre outras coisas. Mesmo que o uso seja diário e por muitas horas, não configura uma dependência patológica. A dependência patológica acompanha uma inadequação e precisa apresentar sintomas no seu histórico para que seja estabelecida.

Mesmo que pessoas sem transtornos mentais se considerem dependentes e “viciadas” nesses aparelhos modernos, não significa que elas tenham algum problema. Atualmente, não se costuma mais usar o termo “viciado”, e sim “dependente patológico” de acordo com King e Nardi (2013, p.13), quando se refere a pessoas com comportamentos abusivos relacionados a substâncias ou objetos. A patologia se revela em pessoas que, quando ficam sem seu “objeto” de dependência, no caso, sem o telefone celular e/ou longe

do computador e/ou da internet para se comunicar, acabam apresentando sintomas e alterações comportamentais e/ou emocionais. Os sintomas mais frequentes observados nessas circunstâncias, relacionados à impossibilidade de contato imediato, são, entre outros, nervosismo, ansiedade, desconforto e angústia.

É preciso dosar e equilibrar o tempo na frente do computador nas redes sociais, nos jogos virtuais, nos games etc. Não se deve privar de uma vida social ao ar livre, de curtir momentos de lazer e de praticar exercícios físicos. Entre o uso e o abuso das novas tecnologias, deveria existir sempre a palavra equilíbrio, para que inúmeros problemas pudessem ser evitados. É preciso estabelecer os limites para uso do computador e/ou internet e/ou telefone celular para que danos permanentes à saúde física ou mental sejam evitados. Esse limite não é uma norma geral a ser seguida, nem um padrão estabelecido por uma instituição governamental, e sim o limite dado pelo bom senso, aquele que os próprios indivíduos estabelecem para a sua saúde e que proporcionarão equilíbrio e qualidade de vida. Pode-se e deve-se usar os benefícios das novas tecnologias sem que esses tragam prejuízos ou interfiram na vida pessoal e social das pessoas e do meio ambiente.

## 2.2 O CONCEITO DE EPIDEMIA E A DISCUSSÃO SOBRE A MEDICALIZAÇÃO DA VIDA

Segundo Moura e Rocha (2012, p.15), o termo "epidemia" se refere ao aumento do número de casos de uma determinada doença, que pode ser nova ou erradicada, tendo um grande potencial para se expandir a novas regiões, a mesma pode apresentar um número de casos acima da média ou estar dentro da média. Para definir uma condição como epidêmica é necessário estabelecer quais seriam os níveis habituais de ocorrência dessa doença ou condição de saúde na população de determinada área naquele período de tempo. Para tal, deve-se realizar o levantamento do número de casos novos desse agravo em um período não epidêmico.

Ainda de acordo com Moura e Rocha (2012), os fatores psicossociais e culturais são considerados, junto com outros condicionantes, determinantes importantes para a eclosão de uma epidemia. Desta forma será que a nomofobia, mesmo não sendo uma doença

“contagiosa”, que necessariamente não precisa de um agente etiológico para se proliferar, poderá ser considerada uma enfermidade que se adequa a este conceito?

Com o desenvolvimento da indústria farmacêutica e da medicina, o estilo de vida contemporâneo vem sendo pautado por um comportamento compulsivo de consumo de remédios, que prometem em seus derivados e substâncias uma solução para as mais variadas complicações biológicas e psicológicas, porém será que todo esse uso indiscriminado de remédios é porque temos uma epidemia de doenças mentais? Ou será que a variedade de opções de fármacos no mercado são o reflexo de um mundo em que a lucratividade e a produtividade são centrais, e o estresse e os problemas cotidianos necessitam de soluções imediatas? Assim, nossa população busca consumir medicamentos que se apresentam como capazes de melhorar a qualidade de vida, o humor, o desempenho cognitivo, a performance sexual e até mesmo o modo como lidamos com nossas frustrações e problemas do dia a dia.

Para se discutir o fenômeno da medicalização da vida é importante ressaltar que há diferentes conceitos de medicalização segundo diversos autores, e nem sempre os conceitos sobre esse tema serão compatíveis entre si, por serem vinculados a diferentes modos de compreender as complexas relações entre saúde e sociedade. De acordo com Zola (Apud CAMARGO, 2013, p.1.), por exemplo, a medicalização é uma forma de controlar a sociedade; Para Foucault (APUD CAMARGO, 2013; p.1.), é uma consequência inevitável dos processos de transformação social, que criam a medicina moderna e ao mesmo tempo se submetem a ela; e por fim Conrad (Apud CAMARGO, 2013; p.1), adota uma definição operacional do conceito, extremamente útil para estudos empíricos; para este último, a medicalização é o processo de transformação de problemas anteriormente não considerados “médicos” em problemas médicos, usualmente sob a forma de transtornos ou doenças, como por exemplo o crescimento do consumo de medicamento psicoativos para o tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) para crianças da atualidade.

Segundo Camargo Jr (2013), a farmacologização é um complexo processo socio-técnico, que interage com os processos de medicalização. Assim, a farmacologização cria identidades em torno do uso de determinados fármacos, além de reforçar a ideia de que “para cada mal há um comprimido”, levando à expansão do mercado farmacêutico para

além das áreas tradicionais, incluindo o uso por indivíduos saudáveis, criando relações diretas da indústria com “consumidores” e a colonização da vida humana pelos produtos farmacêuticos, na qual determinadas substâncias farmacológicas se apresentam no mercado como salvadoras.

De acordo com Sibília (Apud: DANTAS, 2009) para o poder mítico dos medicamentos, "não é mais necessário localizar uma origem patológica para os sintomas: basta apenas conferir a sua distância com relação ao padrão normal para que seja prescrito um tratamento baseado nas "novas tecnologias disponíveis no mercado". Entretanto é importante ressaltar que as buscas por respostas para uma satisfação imediata aos problemas corriqueiros de saúde são inúmeras e a complexidade das questões que envolvem as fronteiras entre normal e patológico também. Por isso, é necessário ter cautela ao uso excessivo de consumo de remédios, sejam eles considerados "inofensivos" ou não, pois é importante enfatizar que nenhum remédio é isento de efeitos colaterais, principalmente no que diz respeito ao perigo do próprio indivíduo de se automedicar com base em informações de propagandas e dicas de amigos e vizinhos.

Segundo Birman (Apud: DANTAS, 2009, p. 567), "não se pretende mais a cura, no sentido clássico da medicina clínica, mas apenas a regulação do mal-estar. Por isso o medicamento se transformou no [...] eixo da regulação corpórea. Logo, a leitura do mal-estar corpóreo assume uma direção totalmente funcional e não mais etiológica”, Desta forma, os medicamentos se tornam "fórmulas mágicas" promotoras de inúmeros benefícios capazes de reverter qualquer problema, incômodo ou mal-estar e isentam de riscos o organismo humano.

A principal etapa no processo de medicalização é o diagnóstico em saúde mental para a prática clínica. O diagnóstico torna-se um dado crucial na vida do paciente, pois é a partir dele que o paciente assumirá para si um novo estilo de vida, se enquadrando nas suas limitações, adotando comportamentos, podendo até assumir prognósticos e novas formas de identidade. Por isso, o diagnóstico é uma das etapas cruciais e o mesmo tem um valor muito significativo na vida do indivíduo, acarretando um grande impacto, levando-os a mudar a visão de si se não feito com muita prudência (SOALHEIRO ; MOTA, p.79).

Nesta perspectiva, a suposta eficácia dos psicofármacos aparece como uma solução técnica para eliminar nossas inquietações, diante de uma sociedade que nos impõe a

necessidade de estar na condição de felicidade permanente. Entretanto, é importante enfatizar que apesar de diversas discussões sobre o processo de medicalização da vida, a mesma tem um papel muito importante para a sociedade (Dantas, 2009). Ao contrário do que possa parecer, a medicalização não consiste em um processo recente, ela vem acontecendo na sociedade há mais de dois séculos, durante os quais foi ganhando formas diversas. Podemos notar que à medida que a Medicina se insere no social, a serviço do estado, as práticas e os discursos se apropriam da racionalidade médica. A partir deste momento, a vida cotidiana torna-se medicalizada, posto que o cidadão começa a ter familiaridade com as noções médicas difundidas, passando a conceber a saúde como valor primordial e, conseqüentemente, a fazer de tudo para preservá-la ou restaurá-la. Uma consequência direta desse processo - a que se precisa estar atenta - é a banalização do uso de medicamentos, tanto no Brasil quanto em outras partes do mundo, pois ela aumentou a sobrevida humana por mais tempo do que comparado aos séculos passados (Dantas, 2009).

### 2.3 A DIFERENÇA ENTRE A FOBIA E A ANSIEDADE E A QUESTÃO DA NOMOFOBIA

De acordo com Oliveira (2013) para entender como surgem as fobias é importante diferenciar o medo da ansiedade. Ansiedade é a reação fisiológica que nosso organismo desencadeia para tentar fugir ou lutar por determinadas situações de perigo. Alguns dos sinais que se observa numa pessoa ansiosa é o aumento do ritmo cardiorrespiratório, a dilatação periférica dos vasos sanguíneos (o que pode gerar rubor facial) e a sudorese (suor). Já o medo é uma interpretação de uma situação como sendo perigosa para o indivíduo, podendo ser acompanhado de ansiedade (como na maior parte das vezes) ou não.

O medo está associado com o emocional do ser humano onde este tem a função de proteger o indivíduo de situações que apresentam perigo e incentivar a tomada de decisão rápida. Quando este se caracteriza como um sentimento acentuado e desproporcional a realidade, onde provoca ansiedade extrema ao indivíduo, impedindo que a pessoa mantenha sua rotina, este está relacionado a problemas emocionais que precisam de tratamento.

De acordo com Mário Rodrigues Louzã Neto existem três tipos de fobias, a agorafobia é o medo de ficar em espaços abertos, ou seja, em situações que a pessoa percebe como inseguras ou das quais é difícil sair, está caracterizada por sintomas de

ansiedade. Muitas pessoas relatam um medo aterrorizante de se sentirem mal e serem abandonadas sem socorro em público. Já a fobia social é caracterizada por um medo de se expor para outras pessoas, que se encontram em grupos pequenos. Muitas pessoas apresentam também baixa autoestima e medo de críticas. Em casos extremos pode isolar-se completamente do convívio social. As fobias específicas são definidas pelo medo excessivo, persistente ou irracional na presença ou antecipação de determinado objeto ou situação.

De acordo com o Manual de diagnóstico e estatístico das perturbações mentais: DSM-IV-TR (*American Psychiatric Association, 2006*), a fobia específica é caracterizada pela presença de medo acentuado e persistente que é excessivo ou irracional, desencadeado pela presença ou antecipação de um objeto ou situação específica. A exposição ao estímulo fóbico provoca quase invariavelmente uma resposta ansiosa imediata. A pessoa reconhece que o medo é excessivo, no entanto não tem controle sobre suas reações. As situações fóbicas são evitadas com intensa ansiedade e mal-estar, interferindo significativamente na rotina diária, no funcionamento ocupacional, nos relacionamentos interpessoais e nas atividades sociais da pessoa. O evitamento fóbico é a consequência mais complicada devido ao impacto que tem na vida da pessoa com limitação da sua liberdade individual.

No caso da nomofobia, temos uma situação peculiar, dado que a situação que deflagra a ansiedade do indivíduo não se dá pela presença de um objeto fóbico, mas sim por uma eventual ausência de um objeto estimado, como por exemplo o telefone celular. Donde se conclui que é necessário investigar se a nomofobia pode ser considerada como um tipo de fobia, como o nome sugere, ou se seria mais adequado considerá-la uma situação associada a um quadro de ansiedade.

Outro dado a se considerar, é o fato de que na Classificação Internacional de Doenças (CID 10), a nomofobia não está ainda listada como um tipo de doença. Entretanto, existem notícias informando que na próxima versão dessa classificação, serão incluídos alguns quadros associados à dependência tecnológica, como por exemplo, a adição por jogos eletrônicos. De acordo com o psiquiatra Jair Mari,

“existe um debate se a CID-11 deveria incluir uma categoria de *Gaming Disorder*, algo como Transtorno por Jogos Eletrônicos, como parte de um comportamento de jogo persistente ou recorrente caracterizado por um

descontrole sobre o jogo, em prejuízo de outras atividades na medida em que o jogo tem precedência sobre outros interesses e atividades diárias, mesmo quando a continuação de jogos implica a ocorrência de consequências negativas. Se a falta de autocontrole em relação a videogames será legitimada como transtornos específico é tema de debate, uma vez que há dúvidas de como definir o conceito” (BRITO, 2018).

### **CAPÍTULO 3. ENTREVISTA COM PESQUISADORES DO INSTITUTO DELETE**

A entrevista foi realizada como forma de complementar as informações obtidas na revisão bibliográfica. Para tanto, foram entrevistados profissionais com produção acadêmica e significativas experiências em suas áreas, com o objetivo discutir e esclarecer aspectos relacionados com a literatura e identificar novos fatos que complementam o estudo. Como forma de coletar esses dados, foi realizada uma entrevista com dois profissionais Anna Lucia King, psicóloga e doutora em saúde mental, responsável pelo atendimento do Instituto Delete juntamente com Eduardo Guedes, especialista em mídias digitais. A entrevista foi desenvolvida no ambiente de trabalho desses profissionais, localizado no Instituto Delete, no dia cinco de outubro de 2018.

Os entrevistados também são autores de cinco publicações, citadas a seguir:

- “Nomofobia”, onde apresentam a dependência das tecnologias nos aspectos pessoal, cognitivo, comportamental, social e ambiental;
- “Etiqueta digital”, que ensina adultos e empresas a usar as tecnologias no dia a dia sem cometer gafes ou ser inconveniente, ou seja; que as pessoas usem em qualquer lugar, metrô, cinema, teatro etc. É orientado como fazer esse uso das tecnologias de uma forma educada na sociedade isso já ajuda muito a pessoa ter uma postura consciente;
- “Cartilha digital”, que é para os responsáveis ajudarem as crianças a usar a tecnologia de forma consciente, pois nós aprendemos uma educação social, mas não tivemos uma educação digital. A iniciativa é para os pais lerem com suas crianças desde cedo para terem uma educação digital desde cedo;
- “Ergonomia digital” que ensina as posturas adequadas e dá dicas como não ficar olhando fixamente o dia inteiro para uma tela de celular, piscar mais vezes para não ter fadiga ocular, fazer intervalos, ambiente de trabalho adequado;
- “Os 10 passos de uso consciente das tecnologias”,

O Instituto Delete funciona dentro do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, no Campus da Praia Vermelha. É um núcleo que recebe usuários abusivos e/ou dependentes de tecnologias para fazer avaliação. O Instituto é composto de salas de atendimento e grupo de especialistas como: fisioterapeuta, psicólogo, psiquiatra, e especialistas em mídias digitais e

até engenheiros que estão fazendo uma tese de doutorado para estudar a dependência digital de empregados em empresas.

## **COMO É REALIZADO O TRATAMENTO?**

Segundo Ana Lucia King, “nós recebemos uma triagem todas as sextas feiras, essas pessoas leigas que sem saber o que tem, mas observam que já tem algum prejuízo na sua vida pessoal, acadêmica, profissional, particular. Por conta do uso das tecnologias eles começam a tirar nota baixa, não entregar trabalho na faculdade, os jovens deixam de dormir na hora certa, não fazem as refeições adequadas nas horas certas, as crianças estão cada vez mais obesas, por conta dos vídeos games, televisores, vícios em pornografia, discussão frequente no relacionamento e etc. Então, quando o paciente percebe que está sofrendo alguns desses prejuízos e que está havendo um comprometimento grave ele procura o Instituto Delete, que na maioria das vezes já é indicado por algum profissional.

Essa triagem, realizada as sextas feiras é uma avaliação psiquiátrica, no qual se faz entrevistas, pega o histórico da pessoa e faz-se uma avaliação. Nessa avaliação aplicam-se escalas e questionários. Na triagem a pessoa passa por uma avaliação psicológica e uma avaliação psiquiátrica para ver se há algum transtorno mental relacionado, como a ansiedade, depressão ou alguma compulsão, que esteja potencializando esse uso abusivo. Em muitos casos as pessoas chegam ao consultório se queixando de uso abusivo, porém muitas vezes observamos que é apenas por lazer ou trabalho que as pessoas se tornam dependentes. Para nós, do Instituto Delete, isso é uma falta de educação digital, ou seja; o paciente precisa se reeducar em relação a tecnologia, não é que ele esteja com dependência patológica”.

## **O QUE É O DEPENDENTE PATOLÓGICO?**

Segundo Eduardo Guedes, “foi elaborada uma pesquisa com 6000 pessoas ao longo de 3 anos para tentar identificar o percentual de dependência na população brasileira e de uso abusivo e qual era o perfil do dependente. Além disso investigou-se a relação entre tempo de uso e dependência. Percebemos que três em cada dez pessoas têm um uso abusivo ou dependência da internet entre usuários do *Facebook*. Encontramos 25% de uso abusivo e 5% de uso dependente e esse percentual aumentou ao longo de 3 anos, pois a pesquisa foi

realizada em 34 meses. Então podemos observar que o percentual de pessoas com o uso dependente está aumentando ao longo do tempo. Se fizermos uma extrapolação, o Brasil possui 130 milhões de usuários do *Facebook*. Se colocarmos 30% das pessoas com algum prejuízo dará mais de 40 milhões de pessoas com algum prejuízo.

Mapeamos o perfil da dependência, quanto menor a idade maior é o prejuízo. A predominância está mais no sexo feminino do que no masculino, baixa escolaridade e baixa renda. Percebemos que quanto maior é a dependência, maior é o tempo de uso, porém não existe uma relação de causalidade entre esses dois fatores, ou seja; tem pessoas que têm dependência, mas usam menos de duas horas e tem pessoas que não têm dependência mas usam mais de 10 horas. O tempo é um sinal de alerta, mas não significa uma relação de causa e efeito.

Dividimos em três perfis: uso consciente, uso abusivo e uso dependente. Uso consciente é quando o virtual não atrapalha o real. O uso abusivo é quando o virtual atrapalha o real, porém existe um grau de controle da pessoa. Por exemplo: você está utilizando o celular em uma mesa de jantar, porém pedem para você largar o aparelho e você consegue fazer isso. O uso dependente é quando o virtual atrapalha o real, mas não existe o controle por conta da pessoa. Existe um nível de perda de controle e já começa a haver um comprometimento de aspectos da vida da pessoa. “A dependência digital é uma dependência silenciosa, principalmente no aspecto inicial, diferentemente da dependência química, que é uma dependência visível”.

Segundo Ana Lúcia King, “o dependente patológico possui algum transtorno associado (...). Por exemplo: se eu tenho uma depressão eu irei me engajar cada vez mais nas redes sociais como se fosse uma válvula de escape para não me sentir tão deprimida. Logo, nessa triagem nós fazemos essa separação de uso abusivo do lazer e do trabalho e do uso abusivo relacionado com algum transtorno. Se for necessário o psiquiatra prescrever algum medicamento, ele o fará para o transtorno de origem do paciente. Temos um grupo para o uso abusivo de tecnologias onde o Eduardo Guedes comanda esse grupo juntamente com outros psicólogos para ensinar as pessoas a usarem as tecnologias de modo consciente, ou seja; as posturas que devem ser usadas para o uso tecnológico, mobiliário adequado para o tamanho e peso da pessoa, recomendação de utilização até determinada hora do dia, fazer

intervalos regulares para o uso, para não ficar usando direto, não deixar de praticar atividades físicas”.

### **CARACTERÍSTICA DA DEPENDÊNCIA DIGITAL:**

Segundo Eduardo Guedes, a dependência digital pode ser abordada a partir de cinco dimensões:

- o “refúgio”: um refúgio de prazer, excitação e segurança. É, por exemplo, o momento em que o jovem joga vídeo game e despreza tudo ao seu redor;

- a “relevância”: “o quanto que a tecnologia é relevante no seu dia a dia. Por exemplo, você acorda, se conecta, vai tomar banho e leva o celular, inclusive existem hoje em dia toalhas de banho com porta celular”;

- a “tolerância”: “o quanto você consegue tolerar o uso das tecnologias no seu dia a dia. Por exemplo, crianças que não viajam pra lugares sem internet, pois não funciona direito”;

- a “abstinência”: “o que você sente quando não está conectado, mau humor irritação, sinais de depressão, ansiedade”;

- os “conflitos”: “sejam eles diretos ou indiretos, brigas no relacionamento, perda de rendimento no trabalho na escola, etc.”

Para Eduardo Guedes, em geral as pessoas buscam ajuda quando já estão com um nível de comprometimento muito grande. Até porque, nos primeiros estágios é comum as pessoas considerarem não reconhecerem que se trata de algo patológico. Porém, “o dependente patológico quando se vê impossibilitado de usar as tecnologias, ele possui sintomas como ansiedade, começa a suar e etc. Nós do Delete não somos contra as tecnologias. Defendemos um uso consciente, diferentemente da dependência química ou alcoólica onde a pessoa é recomendada a não utilizar mais aquela droga. Já as tecnologias possuem muitos benefícios em diversas áreas. Assim, esse pesquisador defende que não devemos nos privar dos benefícios que a tecnologia pode propiciar, porém é necessário pregar um uso consciente para as pessoas.

## CONCLUSÃO

O presente estudo abordou a importância da utilização das tecnologias de formas adequadas. Diante das novas realidades virtuais, a forma como os indivíduos interagem passou a modificar o modo de como os seres humanos se comunicam e interagem, o que tem trazido importantes desafios. Acredito que é muito importante conscientizar e mostrar à população que a utilização inadequada de dispositivos como aparelhos portáteis de comunicação, como *smartphones* e computadores, atualmente largamente utilizados por serem de fácil acesso, podem acarretar consequências para as pessoas que deles fazem uso. Ao longo de todo o estudo, foi possível verificar que o avanço tecnológico produziu ferramentas sociais extremamente poderosas, entretanto as mesmas devem ser utilizadas de forma consciente.

Considero de grande importância a realização de pesquisas sobre esse assunto, visto que é primordial conhecer e compreender o tema da nomofobia, para informar os indivíduos, definir em que ponto o uso pode se tornar abusivo e para que se possa desenvolver uma visão crítica e proativa em relação ao que se fazer em situações como essa, ainda mais para a sociedade atual que se encontra cada vez mais conectada.

No decorrer da pesquisa, foi possível perceber que o uso exacerbado de tecnologias vem impactando tanto a saúde física quanto mental das pessoas, como problemas posturais, a diminuição das práticas de atividades físicas, transtorno de ansiedade etc. A nomofobia, tema central desse trabalho, pode consistir em quadros de ansiedade, depressão, alterações do sono e fobia social. Além disso, esse transtorno pode afetar as atividades escolares e profissionais. Isso porque a pessoa não consegue se concentrar nos seus afazeres, pois está preocupada com o que está acontecendo no seu celular. A fobia também acaba causando uma troca da vida real pela virtual, prejudicando o convívio social e aumentando o número de conflitos com as pessoas próximas. Foi identificado que esse transtorno pode ser tratado com acompanhamento psicológico e, em situações mais graves, com o uso de medicamentos.

De acordo com o Conselho Regional de Psicologia – SP , medicalizar envolve dois fatores: (1) o erro técnico de tratar como um problema biológico e individual o que é, na

realidade, um problema social e coletivo e (2) cometer esse erro propositalmente, como uma estratégia política de manipulação da opinião pública para disfarçar problemas mais gerais (políticos, sociais, culturais e afetivos) e eximir de culpa as autoridades (famílias, profissionais e governantes). A medicalização não é um fato isolado. Segundo alguns autores, ela é um dos procedimentos envolvidos em um processo mais geral conhecido como “construção social da doença” (Conrad, Mackie & Mehrotra, 2010; Conrad, 2007; 2010 APUD Frias; Costa pág.04). É importante enfatizar que medicalizar um paciente é algo extremamente sério, mais que este processo deve ser viável se toda a interface do transtorno primário for identificada. Sendo assim, a nomofobia só se torna um transtorno patológico e que talvez precise de alguma medicação se o paciente já tiver apresentado algum transtorno antecedente.

De acordo com Ana Lúcia King, em sua obra *Nomofobia*, "o medo é definido como a interpretação de uma situação perigosa para a pessoa, podendo ser acompanhado de ansiedade ou não; já a fobia está relacionada com um medo muito desproporcional, muitas vezes considerado irracional, que pode atrapalhar as atividades cotidianas e prejudicar a qualidade de vida" neste contexto é possível se afirmar que o termo "Nomofobia" se enquadra aos critérios de uma fobia que acaba atrapalhando de certa forma a vida do indivíduo. Os estudos envolvendo esse tema no Brasil ainda são escassos, apesar de atualmente, pesquisadores desenvolverem estudos científicos, ainda se necessita de pesquisas a fim de que sejam acompanhadas as mudanças e interferências de maneira geral da vida das pessoas e assim haver alguma possibilidade desse transtorno ser considerado como uma epidemia.

Deve-se mencionar, por fim, que esta monografia não teve a presunção de esgotar o seu objeto de análise, mas sim fazer uma aproximação ao mesmo e dar destaque a uma questão extremamente importante no atual cenário da sociedade. Assim, conclui-se que é importante que sejam disseminadas informações e campanhas voltadas para a promoção da utilização consciente das tecnologias portáteis, destacando que o uso adequado pode trazer muito benefícios, enquanto o uso abusivo pode gerar prejuízos.



## Referências Bibliográficas

BRITO, DÉBORA. Atualização da Classificação de Doenças terá transtornos por jogos eletrônicos. **Agência Brasil**, 03/01/2018. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2018-01/atualizacao-da-classificacao-de-doencas-tera-transtornos-por-jogos-eletronicos>. Acesso em novembro de 2018.

CAMARGO JR, Kenneth. Medicalização, farmacologização e imperialismo sanitário. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(5):844-846, mai, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n5/02.pdf>

CASTELLS, Manuel. **Communication Power**. Oxford: University Press, 2009.

DANTAS, Jurema Barros. Tecnificação da vida: uma discussão sobre o discurso da medicalização da sociedade. **Fractal, Rev. Psicol.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 563-580, Dec. 2009. Available from <<http://www.scielo.br/scielo.php?>

GNIPPER, Patricia. Historia das redes sociais. A evolução das redes sociais e seu impacto na sociedade. 13/02/2018. Disponível em: <https://canaltech.com.br/redes-sociais/a-evolucao-das-redes-sociais-e-seu-impacto-na-sociedade-parte-2-108116/>. Acesso em junho de 2018.

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio. Novas tecnologias: uso e abuso. **Prosiq**, ciclo 3, vol2, p. 9-27, 2013. Disponível em: [http://docs.wixstatic.com/ugd/f20276\\_187d7838f96b478a973b156d030da39a.pdf](http://docs.wixstatic.com/ugd/f20276_187d7838f96b478a973b156d030da39a.pdf)

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1.ed. São Paulo: Atheneu,, 2014

MOURA, Alexandre Sampaio; ROCHA, Regina Lunardi. **Endemias e epidemias: dengue, leishmaniose, febre amarela, influenza, febre maculosa e leptospirose**. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2012. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/3285.pdf>

LEMOS, André. **Comunicação e práticas sociais no espaço urbano: as características dos Dispositivos Híbridos Móveis de Conexão Multirredes (DHMCM)**. Revista Comunicação Mídia e Consumo, v. 4, n. 10, jul., p. 23-40, 2007.

OLIVEIRA, Ana. **O hiper-real é a nossa realidade**. Tirei a crítica do armário, 19/05/2013, disponível em: <https://tireiacriticadoarmario.wordpress.com/tag/redes-sociais-hiper-real-baudrillard-pierre-levy-o-que-e-o-virtual-simulacros-e-simulacao/>

OLIVEIRA, THYCIANE SANTOS et al . Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. **Rev. adm. empres.**, São Paulo , v. 57, n. 6, p. 634-635, Dec. 2017

PASCHOAL, Luciane. **Papéis sócio interacionais em grupos de redes sociais na internet**

SIMÕES, Isabella. **A Sociedade em Rede e a Cibercultura: dialogando com o pensamento de Manuel Castells e de Pierre Lévy.** 2009

SANTOS, M ; SCARABOTTO, S.C.A. ; MATOS, E.L.M. **Imigrantes e nativos digitais: um dilema ou desafio na educação?** Paper apresentado no X Congresso Nacional de Educação (Educere), Curitiba, 2011.

TAKASE, Sonia. **Impacto da revolução tecnológica na dimensão humana da informação.** Dissertação apresentada ao Departamento de Ciência da Informação e Documentação da Universidade de Brasília, 2007.

TESTA, M. G. **Dependência de internet na aceitação e uso de um ambiente virtual de aprendizagem.** (Dissertação) Programa de Pós-Graduação em Administração da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre,. 2015.

MERI, JAIR. <http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2018-01/atualizacao-da-classificacao-de-doencas-tera-transtornos-por-jogos-eletronicos>

FERREIRA, ANDRÉIA DA PAIXÃO. **invenção do rádio: um importante instrumento no contexto da disseminação da informação e do entretenimento.**

<http://docplayer.com.br/18645443-A-invencao-do-radio-um-importante-instrumento-no-contexto-da-disseminacao-da-informacao-e-do-entretenimento.html>

MOTA, FLAVIO SAGNORI. **Medicalização da vida: doença, transtornos e saúde mental.** <file:///C:/Users/aluno01/Documents/monografia%20menino.pdf>

FRIAS, Lincoln ; COSTA, Annelise Júlio. **Os Equívocos e Acertos da Campanha “Não à Medicalização da Vida”.** <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v7n1/v7n1a02.pdf>