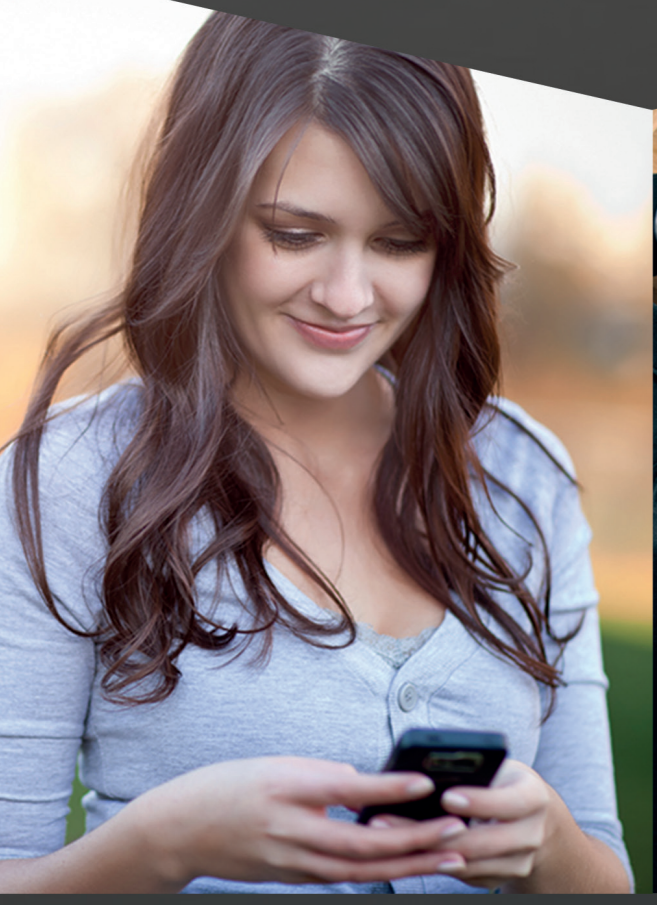
Cuidado com a Nomofobia!

MARAVILHAS E PREJUÍZOS NA INTERATIVIDADE COM O MUNDO DIGITAL





ORGANIZADORES
Anna Lucia Spear King
Antonio Egidio Nardi

Atheneu

Cuidado com a Nomofobia!

MARAVILHAS E PREJUÍZOS NA INTERATIVIDADE COM O MUNDO DIGITAL



www.atheneu.com.br
(21) 99165-4798 Facebook.com/editoraatheneu Twitter.com/editoraatheneu Youtube.com/atheneueditora

Cuidado com a Nomofobia!

MARAVILHAS E PREJUÍZOS NA INTERATIVIDADE COM O MUNDO DIGITAL

ORGANIZADORES
Anna Lucia Spear King
Antonio Egidio Nardi

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2023

EDITORA ATHENEU

São Paulo	*— Rua Maria Paula, 123 – 18º andar* *Tel.: (11) 2858-8750* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*
Rio de Janeiro	*— Rua Bambina, 74* *Tel.: (21) 3094-1295* *E-mail: atheneu@atheneu.com.br*

CAPA: Equipe Atheneu
PRODUÇÃO EDITORIAL: MWS Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C973

Cuidado com a nomofobia! : maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital / organização Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2023.
: il. ; 24 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5586-647-6

1. Nomofobia. 2. Telefone celular - Aspectos psicológicos. 3. Inovações tecnológicas - Aspectos sociais I. King, Anna Spear. II. Nardi, Antonio Egidio.

22-81082

CDD: 303.4833
CDU: 621.3995:159.9

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

10/11/2022 17/11/2022

King A.L.S.; Nardi A.E.
Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e Prejuízos na Interatividade com o Mundo Digital

© Direitos reservados à Editora Atheneu — Rio de Janeiro, São Paulo, 2023.

Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital

1

Antonio Egidio Nardi
Anna Lucia Spear King

O mundo digital é uma realidade cada vez mais presente em nosso cotidiano e, mais do que simplesmente uma ferramenta para vivermos melhor, passou a ser um modo de viver. Para alguns a forma de viver. As novas tecnologias favoreceram o advento da globalização, que resulta em um grande impacto na sociedade com alterações nos costumes, no comportamento e nos hábitos cotidianos dos indivíduos.[1] Avaliar e considerar esse impacto e todos os efeitos causados por essa interatividade é objeto de estudo de diversas ciências, inclusive da psiquiatria.

As novas tecnologias englobam uma série de aparelhos e programas que nos permitem uma comunicação mais rápida, troca de dados com uma velocidade difícil de imaginar no século XX e um armazenamento de dados fantástico, com a possibilidade de a máquina aprender e tirar conclusões sozinha – a verdadeira inteligência artificial. A análise dos impactos sociais, cognitivos e comportamentais na sociedade atual e às próximas gerações é essencial para que se possa compreender e interpretar todas as respostas e reações observadas.

A democratização da informação e com o fácil acesso a dados por todas as pessoas resulta em uma rápida evolução das áreas da educação, saúde, ambiental, engenharia, nas artes, entre outras. Para algumas doenças, novos tratamentos estão sendo encontrados; nas pesquisas escolares, pode-se buscar e encontrar respostas em qualquer biblioteca virtual do mundo; na matemática, pode-se efetuar cálculos imediatos e impensáveis em poucos segundos. Por todos esses e outros motivos, reconhecem-se como fundamentais os investimentos maciços no campo das novas tecnologias.

O telefone celular se modificou e hoje o smartphone é um computador de mão e de fácil acesso a todos. Não saímos de casa sem eles e, mesmo

em casa, temos eles sempre ao nosso lado. Essas tecnologias portáteis são sedutoras, proporcionam autonomia, mobilidade, liberdade e praticidade. As pessoas podem encontrar outras pessoas e serem encontradas em qualquer lugar do planeta, conectar amigos e colegas de profissão, resolver inúmeros problemas e prestar serviços.[1]

Precisamos estar atentos às alterações e reações percebidas em nós na relação às tecnologias que interferem no cotidiano, para que se possa ser capaz de detectar as reações devidas e indevidas, os usos e abusos observados, e interferir, de modo eficiente, em todos os aspectos. Assim, com a intenção de acompanhar as reações e os comportamentos observados nos indivíduos em sua relação com computadores e telefones celulares, os profissionais da área da saúde mental, do grupo de pesquisa do Laboratório Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias[2] do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), que atendem pacientes com transtornos de ansiedade[3] e de humor,[3] começaram a estudar as mudanças cognitivas e comportamentais observadas nesses pacientes atendidos no ambulatório de pesquisa. Começamos a presenciar o surgimento de novos comportamentos, sentimentos e sintomas relacionados à convivência às vezes inadequada, outras vezes excessiva, mas sempre diária, dos pacientes com o mundo digital. Quando a convivência é abusiva, revela respostas prejudiciais à saúde e à qualidade de vida e precisam ser estudadas para que possam ser compreendidas e os indivíduos ajudados.

É preciso diferenciar os termos uso normal ou dependência patológica. O uso normal diário, mesmo que por muitas horas, não significa dependência patológica. Existem pessoas que se dizem dependentes do computador e/ou internet para trabalhar, entrar em redes sociais ou enviar e-mails diários. Isso não configura dependência patológica. Para que um indivíduo seja considerado um dependente patológico do mundo digital, é preciso que o uso prejudique a saúde ou a qualidade de vida do indivíduo.[1] Muitas vezes, a dependência patológica está associada a transtornos de ansiedade ou de humor, e essa relação pode ser ambígua, com fatores favoráveis e outros prejudiciais.

Existem pessoas que naturalmente se dizem dependentes do telefone celular para falar com familiares, com o trabalho e pela conveniência de poder ser localizado a qualquer hora. Com relação à internet, existem pessoas que se dizem dependentes para trabalhar, participar de redes sociais, trocar correspondência ou para pesquisar sobre diversos assuntos. Nesses casos, o termo dependência não assume o significado de algo nocivo ou prejudicial.[1] É simplesmente a vida e as ferramentas que temos à nossa disposição que mudaram e temos que criar nossos limites e adequá-los às novas exigências da vida. O uso "normal"[1] 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 um prejuízo à

saúde, seja no lado físico, mental ou social. A patologia também pode se revelar quando pessoas que, quando ficam sem seu "objeto" de dependência, no caso, sem o telefone celular e/ou sem conexão com a internet, acabam apresentando sintomas e alterações comportamentais e/ou emocionais.[1] Os sintomas mais frequentes observados nessas circunstâncias, relacionados à impossibilidade de contato imediato, são sintomas de ansiedade.

Quando se começa a observar alguns comportamentos em jovens ou adultos, como o isolamento "em seu próprio mundo", o abandono de atividades externas ou do círculo de amizade para estar conectado em uma realidade virtual, causando prejuízo na vida pessoal, social e familiar, deve-se atentar que são esses os indícios necessários para se pensar em dependência das novas tecnologias.

O termo Nomofobia[1] surgiu na Inglaterra, a partir da expressão "*no mobile phobia"*, que significa a fobia de ficar sem o telefone celular. Mas, como na evolução tecnológica, o termo também evoluiu para significar algo mais amplo: a fobia de ficar sem conexão à internet. Como em qualquer caso de uso indevido de substâncias, mesmo no caso do computador e/ou internet e/ou telefone celular, pode-se observar a síndrome de abstinência quando o indivíduo se vê impossibilitado do uso dessas tecnologias. Em geral, as pessoas que desenvolvem mais facilmente a Nomofobia são as que já apresentam um perfil ansioso, dependente, inseguro e com uma predisposição característica dos transtornos de ansiedade.

Os indivíduos passaram a se alimentar mal e ganharam peso devido à falta de exercícios físicos. As refeições são, geralmente, fast-food, para que não se perca tempo de permanência on-line. Além disso, a má postura frente ao computador, por exemplo, pode levar a dores nas costas, nos braços, no pescoço e na cabeça, devido ao longo tempo que se permanece sentado sem pausa e, frequentemente, mal posicionado.

O que se tem visto no presente é uma sociedade "modernizada", com vários equipamentos e deslumbrada com tantas possibilidades, que se esqueceu de estabelecer e criar uma educação de igual forma avançada, condizente com a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Por isso, chama-se a atenção para a necessidade de estudos diversos sobre a interferência das novas tecnologias no cotidiano do sujeito e na sociedade, a fim de se estabelecer parâmetros de entendimento para esse novo contexto. 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, mental e social 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.

A utilização indiscriminada das novas tecnologias, sem se medir as consequências do lixo eletrônico (E-Lixo) gerado, também pode ser considerada um abuso, e pode causar danos irreversíveis ao homem e ao meio ambiente. O entendimento correto dos comportamentos, das atitudes e das consequências do uso e do abuso das novas tecnologias é que vai proporcionar os parâmetros para que bons hábitos sejam desenvolvidos no cotidiano.[1]

Hoje, somos a geração MMM,[4] isto é, somos multimídia, multiconectados e multitarefas. Multimídia porque acessamos diferentes tipos de dispositivos (computadores, tablets, smartphones, entre outros). Multiconectados porque precisamos de acesso à internet em todos os lugares e a qualquer hora. Multitarefas porque realizamos inúmeras atividades ao mesmo tempo, como, por exemplo, trocamos mensagens no celular enquanto assistimos televisão. Contudo, estamos usando as tecnologias de maneira desregrada, abusiva, sem educação e sem pensar nos possíveis danos à saúde, ao próximo e ao planeta.[4]

O uso excessivo das tecnologias ganha novos adeptos todos os dias, de maneira silenciosa e preocupante, pessoas que não desgrudam do celular durante as refeições, usam indevidamente no ônibus, metrô, elevadores, salas de espera, em salas de aula, em reuniões, dirigindo automóveis, entre outras. Esse uso exagerado das tecnologias, diariamente, sem controle e sem limites pode vir a causar prejuízos físicos e emocionais nos indivíduos, nas áreas pessoal, social, familiar, acadêmica, profissional e ambiental da sua vida.[1]

A massificação do acesso da população a internet, smartphones e redes sociais em um curto espaço de tempo, estão mudando o modo de vida das pessoas e criando uma nova dinâmica social. A interatividade das pessoas com as tecnologias diariamente e por muitas horas fez com que se evidenciassem os ganhos e perdas resultantes dessa relação. Apesar de diversos benefícios das tecnologias, o uso excessivo do computador, telefone celular, entre outras, pode vir a provocar sérios prejuízos físicos e emocionais, que podem afetar os sujeitos na saúde, desenvolvimento físico e mental e nas práticas ocupacionais.

Maravilhas

As tecnologias, em geral, são muito úteis e as portáteis são sedutoras, nos dão autonomia, mobilidade, liberdade e praticidade. Podemos encontrar e ser encontrados em qualquer lugar do planeta, conectar amigos, colegas de profissão, resolver inúmeros problemas e prestar serviços.[1] As tecnologias são veículos de informação e desenvolvimento, meio de autoexpressão, relacionamento com amigos, ponte para o conhecimento de pessoas, encontros românticos e a possibilidade de se estabelecer relações à distância. São ainda,

fonte de diversão com atividades diversas, como: jogos recreativos, músicas, filmes ou chats, entre outros. Mas, o ideal é que a quantidade de tempo seja controlada pelo usuário.

Das maravilhas das tecnologias todos nós conhecemos e estão em diversas áreas: saúde, educação, comunicação, cultura, ciências etc. E o mais incrível é que as tecnologias podem proporcionar a globalização que propaga, em tempo real, o conhecimento para o mundo. Contudo, muitas vezes, perdemos a noção do que é adequado para nós e esquecemos de delimitar o tempo quando extrapolamos no uso diário e ficamos por muitas horas conectados. Quando trabalhamos no computador, trabalhamos demais, perdemos a hora nas redes sociais, em jogos, no telefone, gastamos mais do que podemos para aquisição das novidades tecnológicas, permanecemos conectados 24 horas, não desligamos o telefone, nem em respeito à companhia dos outros ou para dormir, deixamos de praticar exercícios, esportes e privilegiamos a vida virtual em detrimento de uma vida ao ar livre e milhões de outras coisas mais. Com isso, estamos colecionando, sem nos darmos conta, uma série de consequências inadequadas que resultam desse uso desregrado.[4]

Prejuízos

O importante é conhecer o que as tecnologias podem nos proporcionar além dos benefícios. O uso constante e frequente de tecnologias no dia a dia, também pode causar prejuízos em diversas áreas: pessoal, social, familiar, acadêmica, profissional, ambiental e relativa aos aspectos clínicos.[1] Sendo, uma série de prejuízos na saúde física e emocional.

Prejuízos físicos podem advir da não preocupação, por exemplo, com uma ergonomia digital[5] adequada. Prejuízos esses, relacionados às posturas indevidas e ao mobiliário de formas, tamanhos e alturas incorretos utilizados no dia a dia ao usarmos aparelhos do mundo digital. Os problemas físicos mais observados são: cervicalgia e lombalgia por desalinhamento da coluna vertebral devido a posições impróprias, tendinites por esforços repetitivos, problemas de visão, articulação, entre outros. Prejuízos emocionais também estão sendo observados com relação ao "vício" tecnológico, como ansiedade, depressão, estresse, entre outros. É possível que esses sintomas também possam acabar levando às alterações posturais involuntárias, como modo de defesa do organismo. Quando potencializados pelo uso abusivo dos aparatos tecnológicos, o corpo tende a responder de maneira mais intensa a esses estímulos emocionais, desencadeando danos físicos inerentes às pressões desenvolvidas em cada região de acúmulo de tensão muscular.[5]

O isolamento é uma outra questão de prejuízo ao sujeito, que se manifesta quando esse, por diversos motivos, se afasta do convívio real dos amigos e família e passa a viver uma realidade virtual. Os danos mais imediatos são: os relacionamentos vão perdendo o vigor conforme o usuário deixa de participar

de encontros sociais, de reuniões com amigos e evita familiares para ter mais tempo para usar o computador. A ansiedade, muitas vezes, surge em função do estresse por tantas atividades on-line/off-line ao se usar tecnologias e a pessoa acaba se condicionando ao uso abusivo do computador como fonte de alívio desses sintomas. O estresse surge devido ao tempo de espera em frente a uma tecnologia para as respostas solicitadas que poderiam ser imediatas, pelo excesso de informações, pelo recebimento excessivo de e-mails e a necessidade de se responder de imediato, cobranças além do horário de trabalho, problemas causados por configuração dos programas do computador, perdas de dados importantes e impaciência pela demora de processos ou da lentidão ou "queda" da conexão à internet.

No comportamento compulsivo a pessoa busca interagir nas redes sociais tentando preencher "vazios" internos e "faltas" emocionais. Lembramos que a c*ompulsão pela internet*, assim como por exercícios físicos, trabalho, sexo, compras, são considerados transtornos.[3] A dependência de tecnologias, geralmente, pode ser atribuída a um perfil de usuário que apresenta baixa autoestima, baixa autossuficiência, problemas com a autoimagem e habilidades sociais ruins. O surgimento desse quadro aparece quando se percebe uma preocupação excessiva desse indivíduo com o permanecer on-line*,* com a necessidade de aumentar o tempo de uso, tentar diminuir o tempo e não conseguir, ficar irritado ou agressivo com alguém que chama atenção sobre o uso abusivo, permanecer conectado mais do que o programado, mentir para os outros sobre a quantidade de tempo que passa usando tecnologias. Alguns transtornos que podem ser relacionados com o uso abusivo de tecnologias: transtorno do pânico, transtorno de fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno dismórfico corporal, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de controle do impulso, Nomofobia, entre outros.

Conflitos também são percebidos entre os prejuízos ao se usar tecnologias – toda vez que temos um compromisso social (festa, cinema, praia, futebol etc.) ou um compromisso educacional (aulas, cursos diversos, palestras etc.) e deixamos de cumprir para ficar jogando ou navegando na internet, estamos criando um conflito.

Vemos ainda, a depressão[3] aparecer por conta de interações sociais "rasas", quando nos relacionamos com inúmeras pessoas que não conhecemos ou com a falta de amigos verdadeiros nas redes sociais. Uma possível razão para o surgimento da depressão é que as pessoas tendem a postar apenas as boas notícias sobre elas: férias, promoções, fotos de festas etc. Com isso, é fácil cair na falsa crença de que todos estão vivendo vidas muito mais felizes e bem-sucedidas (quando isso pode não ser o caso). O indivíduo com depressão pode melhorar na internet[4] sentindo-se inserido em um contexto e menos solitário, ou pode piorar quando acredita em tudo o que é postado e por achar que a vida dos outros é sempre melhor do que a dele.

A dependência de tecnologias é considerada uma dependência sem substância e comparada à comportamentos compulsivos. Quando você é dependente de algo, seu cérebro basicamente está informando que precisa de certas substâncias neurotransmissoras, particularmente, a dopamina e a serotonina, para se "sentir bem". O cérebro aprende rapidamente que certas atividades como jogos, vão liberar essas substâncias químicas, por isso, voltamos a jogar para sentir novamente as sensações que proporcionam.

Um outro prejuízo observado é a cibercondria[4] ou hipocondria digital – é a mania de pesquisar doenças na internet e a tendência de acreditar que se tem doenças sobre as quais leu on-line. Os vastos arquivos de literatura médica disponíveis na internet podem ser acessados por pessoas que tendem a ter pensamentos catastróficos. Um *cibercondríaco* junta fatores médicos para chegar às piores conclusões possíveis. Os autodiagnósticos feitos a partir de ferramentas de busca on-line geralmente levam os "buscadores aflitos" a concluir o pior. A internet pode exacerbar os sentimentos existentes de hipocondria e, em alguns casos, causar novas ansiedades. Porque há muita informação médica, algumas são reais e válidas e outras contraditórias. Na internet, a maioria das pessoas não pratica a leitura literal da informação. Pode-se encontrar uma maneira de transformar qualquer sintoma em milhares de doenças terríveis. Com isso, a pessoa tende a alimentar a sensação de que está ficando doente.

Vemos, ainda, problemas relativos à sexualidade – a visualização excessiva de pornografia na internet pode distorcer as ideias de uma pessoa sobre a sexualidade, principalmente naquelas que apresentam dificuldades sexuais na vida real e na comunicação interpessoal.

O impacto no desenvolvimento também se soma aos prejuízos – quando perdemos o sono usando tecnologias e não permitimos que o nosso corpo descanse, se reorganize (mentalmente) e se regenere (fisicamente). Assim, o nosso sistema imunológico enfraquece e podemos adoecer com maior frequência e gravidade. Sessões noturnas e prolongadas ao computador reduzem as horas de sono, provocam sonolência ao longo do dia, o que dificulta os processos cognitivos necessários para a aprendizagem, como a concentração, memória e atenção.

O que nós, usuários excessivos de tecnologias, necessitamos são noções de educação digital,[4] precisamos aprender a usar as tecnologias no dia a dia, de modo consciente com limites e regras. Esse comportamento consciente pode prevenir comprometimentos físicos e emocionais que poderiam ocorrer em médio e longo prazo decorrentes do uso excessivo dos dispositivos tecnológicos. Conhecer os conceitos da educação digital nos permite refletir sobre como estamos sendo inconvenientes, mal-educados e inoportunos, sempre que "impingimos" a todos que convivem conosco, um uso particular e egoísta da tecnologia de acordo com nossos interesses pessoais.

Todos nós, usuários diários e por muitas horas de tecnologias no cotidiano, devemos procurar conhecer os limites e traçar estratégias de uso adequado, para que possamos aproveitar ao máximo, os benefícios e evitar os prejuízos. O limite é determinado pelo bom senso, aquele que nós mesmos estabelecemos para a nossa saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Referências

1. King ALS, Nardi AE, Cardoso A (Organizadores). Nomofobia - Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias interferindo no comportamento humano. Editora Atheneu, Rio de Janeiro, 2015.
2. PROPSAM – Programa de Pós-graduação em Psiquiatria e Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Disponível em https://propsam.ipub.ufrj.br/. Acesso em 08/7/2021.
3. Associação Americana de Psiquiatria DSM-V-TR. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos mentais. 5ª edição, Artes Médicas, Porto Alegre, 2014.
4. King ALS, Guedes E, Nardi AE. Etiqueta Digital. Editora EducaBooks, Porto Alegre, 2017.
5. King ALS, Pádua MSKL, Guedes E, Nardi AE. Ergonomia Digital. Editora EducaBooks, Porto Alegre, 2018.