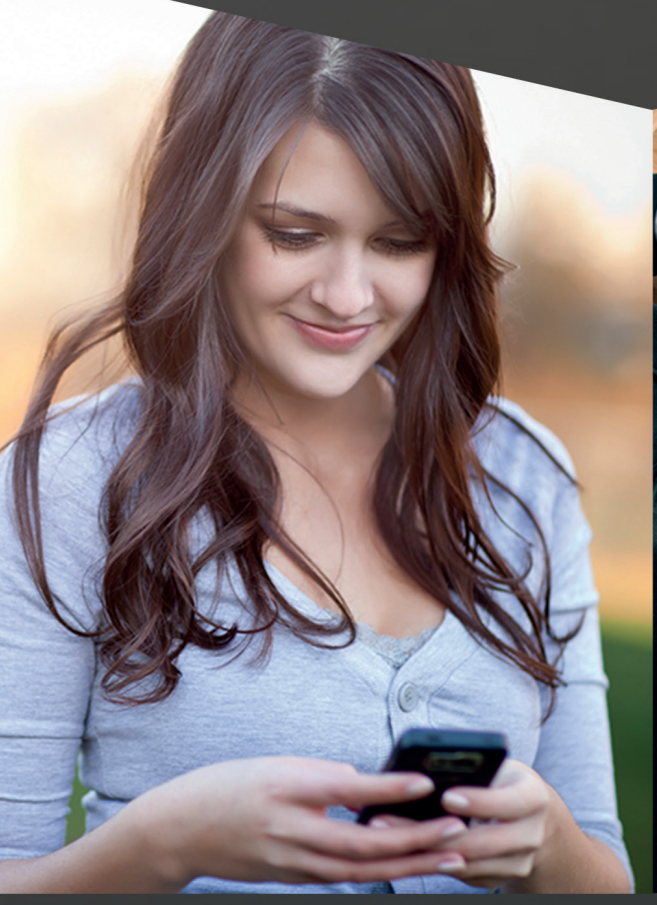
Cuidado com a Nomofobia!

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.

Organizadores

Anna Lucia Spear King

Psicóloga Clínica – Terapeuta Cognitivo-Comportamental. Doutora em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ. Especialista em Assistência ao Uso Indevido de Álcool e Drogas – PROJAD-IPUB-UFRJ. Pós-Doutorado Júnior – Indivíduos com Uso Abusivo de Tecnologias Digitais no Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq. Pós-Doutorado – Nota 10 – Transtornos Psiquiátricos e Dependência Digital na Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro – FAPERJ. Pós-Doutorado Sênior – Nomofobia e Dependência Digital na FAPERJ. Professora da Pós-Graduação na disciplina Dependência Digital – Benefícios e Prejuízos Relativos ao Uso de Tecnologias no Cotidiano no IPUB-UFRJ. Coordenadora do Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do IPUB-UFRJ.

Antonio Egidio Nardi

Professor Titular de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Membro Titular da Academia Nacional de Medicina – ANM. Membro Titular da Academia Brasileira de Ciências – ABC. Coordenador do Laboratório de Pânico & Respiração e do Ambulatório de Depressão Resistente do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da UFRJ.

Colaboradores

Alessandra Ribeiro da Silva

Licenciatura Plena em Informática Educacional pela Universidade do Grande Rio – Unigranrio/RJ. Psicologia pela Universidade Estácio de Sá – UNESA/RJ. Pós-Graduada em Docência do Ensino Superior pela Universidade Veiga de Almeida – UVA/RJ. Pós-Graduada em Educação Especial e Inclusiva. Terapia de Casal e Família. Atualmente, Psicóloga Clínica. Estágio Probatório em Saúde Mental no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ.

Aline Sardinha

Psicóloga. Coordenadora do Núcleo de Disfunções Sexuais no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ, e do Curso de Formação a Distância em Terapia Cognitiva Sexual. Doutora em Saúde Mental pelo IPUB-UFRJ. Especialista em Terapia de Casal e Família pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio. Terapeuta Cognitivo-Comportamental Certificada na Federação Brasileira de Terapias Cognitivas – FBTC. Ex-Presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro – ATC-Rio.

Ana Cecília Petta Roselli Marques

Médica Psiquiatra. Doutora em Neurociências pela Universidade Federal de São Paulo – Unifesp. Coordenadora da Comissão Psiquiatria das Adições da Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP (2017-2022). Membro do Conselho Consultivo da Associação Brasileira de Estudos de Álcool e Outras Drogas – ABEAD. Supervisora do Programa Periscópio, a Política Municipal de Drogas de Tarumã (2007-2023). Especialista em Saúde Pública e Saúde Mental pela Universidade Estadual de São Paulo – Unesp.

André Barciela Veras

Psiquiatra. Professor Adjunto do Curso de Medicina da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul – UEMS. Doutor em Psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ.

Andrea Camaz Deslandes

Mestre e Doutora em Saúde Mental pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ. Pós-Doutorado em Epidemiologia e Métodos Quantitativos da Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz – ENSP-FIOCRUZ. Professora Adjunta do Instituto de Psiquiatria do IPUB-UFRJ. Professora Adjunta do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental (PROPSAM) do IPUB-UFRJ. Professora Colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – PPGCEE-UERJ. Vice-Coordenadora do PROPSAM-UFRJ. Coordenadora do Laboratório de Neurociências do Exercício – LaNEx. Coordenadora do Projeto PROPTIVA e dos Cursos Centro de Estudos e ILPI em Movimento da UFRJ.

Cristiano Nabuco de Abreu

Psicólogo com Pós-Doutoramento pelo Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – FMUSP. Coordena o Grupo de Dependências Tecnológicas do Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso do Instituto da Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – PRO-AMITI-IPq-HCFMUSP. Consultor Técnico do Governo Federal pelo Programa Reconecte. Autor de 15 livros voltados para a Saúde Mental (Psicologia e Psiquiatria) e as Dependências Tecnológicas.

Denise Veiga

CEO da Agência Orquestra Digital, que oferece serviços, treinamento e capacitação na área de Marketing e Comunicação Digital. Diretora da Instituição Planeta em Cena, que atua com Projetos na área de Mídias e Empreendedorismo Digital para Jovens e Empreendedores de Comunidades do Rio de Janeiro. Graduanda em Tecnologias Educacionais, Técnica em Audiovisual e *Full Stack Designer*.

Edla Zim

Formação Superior em Relações Públicas, Comunicação Social – Habilitação em Publicidade e Propaganda e Administração. Especialista em Gestão Empresarial e Recursos Humanos.

Eduardo Guedes da Conceição

Bacharel em Marketing pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio. Mestre pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ, com a Pesquisa sobre Impacto de Mídias Sociais no Comportamento Humano. Diretor de Marketing e Mídia do

Grupo Yduqs. Conselheiro do Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária – CONAR. Diretor da Associação Brasileira de Anunciantes – ABA. Professor da Estácio em Marketing Digital e Mídias Sociais.

Elie Cheniaux

Professor Titular de Psiquiatria da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – FCM-UERJ. Professor do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – PROPSAM-IPUB-UFRJ.

Fatima Melca

Mestrado em Ambientes Virtuais de Aprendizagem – Universidades Corporativas e Doutorado em Psicologia Social pelo Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ. Pós-Doutorado em Saúde Mental pelo IPUB-UFRJ. Coordenadora do Núcleo Científico de Telessaúde do IPUB-UFRJ. Pesquisadora do Núcleo NEXT (Grupo de Pesquisa "Tecnologias, Culturas, Práticas Interativas e Inovação em Saúde") da Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ. Membro da Rede Latino-Americana de Pesquisa para o Envelhecimento – LARNA. Filiada ao Oxford Institute of Ageing – OIA da Oxford University. Filiada ao Comitê Assessor da Rede Universitária de Telemedicina – RUTE-RNP.

Flávia Melo Campos Leite Guimarães

Psicóloga. Pós-Graduação em Formação Psicanalítica de Grupo pela Sociedade de Psicoterapia Analítica de Grupo – SPGA. Mestra em Saúde Mental pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Pesquisadora do Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da UFRJ.

Hercules Hideki Makio

Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul – UFMS. Residência Médica em Psiquiatria pela Secretaria Municipal de Saúde de Campo Grande/MS – SESAU-PMCG. Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental do Instituto de Terapia Cognitivo-Comportamental de Mato Grosso do Sul – TCC-MS.

Ingrid Philigret

Psicóloga Clínica. Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Celso Lisboa. Colaboradora do Núcleo de Disfunções Sexuais – NUDS no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ. Coautora do livro *Relacionamentos Amorosos na Era Digital* (2019).

Isabela Melca

Mestre em Psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria. Professora Convidada da Pós-Graduação em Psiquiatria pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC-Rio. Título de Psiquiatria pela Associação Médica Brasileira – AMB. Pós-Graduação em Psiquiatria pela PUC-Rio.

Juliana Dias de Lima

Doutoranda em Saúde Mental pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – PROPSAM-IPUB-UFRJ. Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro – PPGEF-UFRJ. Especialista em Neurociências, Esporte e Atividades Físicas pela Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro – EEFD-UFRJ. Membro do Laboratório de Neurociências do Exercício – LaNEx.

Laiana Azevedo Quagliato

Psiquiatra. Pesquisadora do Laboratório de Pânico e Respiração no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ. Mestre em Psiquiatra pela UFRJ. Doutoranda em Psiquiatria pela UFRJ.

Leila de Oliveira Grivet

Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Médico Cirúrgico da Escola de Enfermagem Anna Nery da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Mestre em Enfermagem Psiquiátrica pelo Instituto de Psiquiatria (IPUB) da UFRJ. Livre-Docente em Enfermagem Psiquiátrica pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO. Área Assistencial do IPUB-UFRJ.

Lucio Lage Gonçalves

Engenheiro, Professor, Escritor, Mestre em Administração. Doutorando em Saúde Mental do Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – PROPSAM-IPUB-UFRJ, na Linha de Pesquisa Dependência Digital.

Luisa Sabino Cunha

Psicóloga Clínica. Membro do Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ.

Luiz Garrido

Fotógrafo. Dedicou-se a fotografia de moda e publicidade, colaborador assíduo de revistas, como: *Vogue* (Brasil e França), *Interview, Cláudia Moda, Moda Brasil, Elle* (Brasil, França e Itália), *Playboy, Big* (EUA) e *G.Q*. (Inglaterra). Há vários anos vem fotografando personalidades brasileiras das mais diversas áreas da sociedade. Suas fotos fazem parte de coleções importantes, como: *Coleção Pirelli/MASP de Fotografias; Coleção Joaquim Paiva; Coleção Itaú Cultural; Coleção Fundação Cultural de Curitiba*. E também, são destaques em vários livros e exposições, como na Mostra Oscar Niemeyer "*Territórios da Criação*", da Pinakotheke (2017); Mostra Frans Krajcberg na Pinakotheke Cultural (2022), entre outros.

Rogério Panizzutti

Médico Psiquiatra e Doutor em Ciências pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. *Fellowships* no Novartis Biomedical Research Institute, Suíça, na University of California, São Francisco, EUA e no Global Brain Health Institute, Irlanda. Professor Associado e Diretor do Laboratório de Neurociência e Aprimoramento Cerebral da UFRJ. Pesquisador do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq. Cientista do Nosso Estado da Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro – FAPERJ. Coordenador da Clínica da Memória da UFRJ.

Roseane Dorte Halkjaer Lassen

Enfermeira. Especialista em Saúde Pública. Mestranda em Saúde Mental. Enfermeira do Ambulatório de Depressão Resistente ao Tratamento do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – DeReTrat-IPUB-UFRJ.

Simone Parente Cummerow Emmanuel

Psicóloga. Pós-Graduada em Psicologia do Trânsito. Mestranda em Saúde Mental na Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Autora do livro *Geração Z*.

Suêrda Maria Paiva de Sousa

Psicóloga. Especializada em Psicologia Clínica. Membro do Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ. Colaboradora de capítulo do livro *Novos Humanos 2030. Como Será a Humanidade em 2030 Convivendo com as Tecnologias Digitais?*

Thiago Dias

Graduado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Formação em Terapia Cognitivo-Comportamental e Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental. Atualmente é Colaborador do Núcleo de Disfunções Sexuais – NUDS. Coautor do livro *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental* (2019).

Valfrido Leão de Melo Neto

Professor Adjunto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alagoas – FAMED-UFAL. Doutor em Psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro – IPUB-UFRJ.

Agradecimento

Universidade Federal do
Rio de Janeiro – UFRJ.

Instituto de Psiquiatria
(IPUB) da UFRJ.

Instituto Delete – Detox Digital e Uso
Consciente de Tecnologias – IPUB/UFRJ.

Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico
e Tecnológico – CNPq.

Fundação Carlos Chagas Filho
de Amparo à Pesquisa do Estado
do Rio de Janeiro – FAPERJ.

Dedicatória

Este livro é dedicado a todos os meus amigos, meu marido, Miguel de Mariz Sarmento Frederico, e familiares, em particular, a minha mãe, Anna Maria de Souza Campos Spear King. Com carinho,

Anna Lucia Spear King

Dedico à Andrea Ginelli Nardi.

Antonio Egidio Nardi

Prefácio

"Pensei comigo mesmo: eu me tornei famoso e ultrapassei em sabedoria todos os que governaram Jerusalém antes de mim; de fato, adquiri muita sabedoria e conhecimento. ***Assim eu me esforcei para compreender a sabedoria, bem como a loucura e a insensatez****, mas aprendi que isso também é correr atrás do vento. Pois* ***quanto maior a sabedoria maior o sofrimento; e quanto maior o conhecimento, maior o desgosto*** *(Eclesiastes 1:16-18).*

Segundo a tradição rabínica, o livro de **Eclesiastes** foi escrito pelo rei Salomão, já idoso, rei de Israel entre os anos 970 e 930 a.C. O texto, acima, bastante pessimista, já revelava a intenção, desde aquela época, de procurar entender − embora sem sucesso − a grande complexidade tanto da **sabedoria** como da **loucura humana**.

Para falar a verdade, as dificuldades expressas pelo escritor persistem, em certo grau, até hoje, apesar dos avanços da ciência; de fato, penso que nunca chegaremos a conhecer todas as imbricadas conexões do cérebro humano com o de outras pessoas e com o mundo que nos rodeia, para explicar os comportamentos patológicos.

Cerca de mil anos depois, nos inícios da era cristã, há registros, nos evangelhos, de vários casos de pessoas "endemoninhadas", algumas delas jovens, trazidas a Jesus para serem curadas. Naquela época, atribuía-se a demônios a causa dos distúrbios mentais.

Aqui no Brasil, inaugurou-se, em 1852, por iniciativa de D. Pedro II, em uma chácara afastada do centro da cidade do Rio de Janeiro, na Praia Vermelha, o primeiro hospício, logo apelidado de Palácio dos Loucos, para acolher – e segregar − os doentes mentais, iniciativa da qual, o atual Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) é, de certa maneira, o seu sucessor.

E é nesse mesmo Instituto que se estruturou o Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental, o PROPSAM, e um dos núcleos de pesquisa desse programa, o Laboratório Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias, cujos professores e pesquisadores tiveram a feliz iniciativa de se

reunir para produzir este alentado trabalho, para o qual tive a honra de ser convidado para participar, modestamente, com este Prefácio.

Mas não sou profissional dessa área. Pelo contrário, tenho origens nas chamadas “exatas”, tendo sido encaminhado, posteriormente, pelas conjunções da vida, para a área de gestão e de planejamento estratégico.

Para falar a verdade, eu nunca tinha lido ou ouvido antes a palavra **Nomofobia**, e muito menos o seu significado, até receber o gentil convite da Professora Anna Lucia!

Tive o primeiro contato com os organizadores e coautores deste livro, em março de 2020, com um grupo de cerca de 40 profissionais, pesquisadores, professores e alunos, da equipe PROPSAM, durante um *workshop* presencial de planejamento estratégico que tive a honra de dirigir. Logo após, porém, chegou a quarentena da COVID-19, e tivemos que trabalhar apenas virtualmente, para os detalhamentos e desdobramentos decorrentes do Plano, até sua aprovação em uma Reunião Interna e, posteriormente, na sua submissão à CAPES − Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

A princípio, confesso, tive grandes dificuldades em mentalizar um texto para este Prefácio. Porém, ao ler o *briefing* do livro, o seu primeiro capítulo, e o título dos capítulos seguintes, fiquei impressionado com a importância do tema escolhido, com a sua relevância para o presente momento em que vivemos no Brasil − e na maior parte do restante do mundo − bem como com a oportunidade do assunto e a pertinência dos conselhos e cuidados ali sugeridos!

A grande relevância do tema escolhido pelos autores vem sendo progressivamente realçada, a cada dia que passa, em novos trabalhos de pesquisa, nas citações da mídia, nas publicações editoriais e em congressos internacionais, principalmente em decorrência dos impactos negativos inesperados decorrentes da quarentena.

De fato, com o confinamento por quase dois anos, durante a pandemia da COVID-19, tudo mudou de repente: trabalhos em casa, e não nos escritórios, aulas virtuais e não presenciais, reuniões e apresentações virtuais, presença impactante dos smartphones e similares em todos os cantos e lugares! Isso acabou por impor um novo *modus vivendi*, que ultrapassou a nossa capacidade normal de nos adaptarmos a esse novo jeito de se relacionar com as pessoas ao nosso redor. De fato, atividades que se previam serem introduzidas paulatinamente, em 5 a 10 anos, tiverem que ser implantadas a toque de caixa, em meses!

Durante essa quarentena, não podemos nos cumprimentar, nem abraçar as pessoas que amamos, temos que usar as máscaras, obrigatoriamente, escondendo sem querer nossa “identidade” e nossas emoções, precisamos

manter o distanciamento obrigatório em filas, nas mesas em restaurante, observamos o medo e, às vezes, até o pavor de contaminação, e, além disso, a demora nos programas de vacinação, as notícias alarmantes sobre internações, intubações e mesmo de mortes, até de conhecidos e parentes, durante tanto tempo... Tudo isso acabou nos empurrando para os únicos meios de nos comunicarmos rapidamente com o mundo, os inevitáveis smartphones, tablets, desktops...

Com isso, a maioria de nós, profissionais, nos tornamos dependentes funcionais desses novos recursos tecnológicos. Imaginemos, entretanto, se a bateria do celular zerar, ou se a internet cair, ou se o site procurado estiver inacessível temporariamente e se ficarmos momentaneamente "desligados do nosso mundo virtual", que passou a ser, para nós, o "único mundo real". Bem, nesse caso teremos chegado, por alguns minutos ou horas, ao caos, pois teremos a sensação de que "nosso mundo acabou"!

Na verdade, estamos nos tornamos os "novos humanos em uma nova era digital", inicialmente maravilhados com os novos recursos das tecnologias digitais, para os quais não estávamos preparados, nem tecnicamente, nem emocionalmente, nem socialmente, nem psicologicamente.

E os distúrbios, provocados por esse novo *status quo*, começaram a se multiplicar exponencialmente, provocando novas doenças, com aumento de consumo de bebidas, de antidepressivos e enchendo as clínicas psiquiátricas e hospitais.

E, com isso, têm surgido novos transtornos mentais e queixas tão diversificadas, como as crises de solidão provocadas pela sensação de isolamento social, a ansiedade por carência de aprovação social com "*likes"* nas redes sociais, a dependência patológica dos meios digitais, o uso excessivo de videogames e de outros jogos e aplicativos na internet, a disseminação de vídeos, de *fake news* e de teorias conspiratórias não comprováveis, os transtornos de sono e alimentares, os distúrbios posturais provocados por uma ergonomia perniciosa por muitas horas sentados frente a computadores, e, em casos extremos, os suicídios em crises de ansiedade ou de pânico.

Finalmente, em boa hora, o Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do IPUB-UFRJ se coloca à dianteira nessa luta para tratamento dos transtornos mentais provocados por esse "novo normal". Da minha parte, agradeço a oportunidade que me foi dada para trazer minha modesta contribuição.

Assim, recomendo fortemente a leitura deste livro, analisando-se e comparando-se seus conteúdos, pois, cada um de seus capítulos já contém, em si, o potencial para novos debates, novas teses, novos estudos, novas pesquisas e, quiçá, novos elementos para descortinar novos horizontes para tratamento, curativo e preventivo, da saúde mental, ao aprendermos a usar, com sabedoria e parcimônia, os novos recursos tecnológicos que estão sendo desenvolvidos para o nosso bem.

Finalmente, espero que isso venha a se materializar, principalmente gerando benefícios sobretudo para nossas crianças, nossos adolescentes e nossos jovens e para os menos favorecidos, levando-lhes os benefícios das novas tecnologias, sem os efeitos colaterais deletérios e melhorando significativamente a sua qualidade de vida.

Muito obrigado.

Eliezer Arantes da Costa

Engenheiro pelo ITA e Mestre e Doutor pela Universidade Estadual de Campinas – Unicamp. Trabalhei na Vale e na Promon. Atualmente sou Consultor de Empresas em assuntos de Planejamento e Gestão Estratégica pela FutureTrends TDGP Ltda. Atuo também como Voluntário no GMS (Grupo de Mentoria Solidária), em apoio ao desenvolvimento de *Startups* e de Empreendimentos de Impacto Social. Sou Autor do livro *Gestão Estratégica*. Sou Membro da Sociedade Brasileira de Pesquisa Operacional (SOBRAPO), da Academia Brasileira da Qualidade (ABQ) e Ouvidor do Éden-Lar, Entidade Filantrópica de Caráter Educacional e Assistencial.

Apresentação

Apresentação da obra, abordando expectativas da obra, panorama, público-alvo e aplicações

O livro *Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e Prejuízos na Interatividade com o Mundo Digital* tem como objetivo evidenciar os dois lados da relação do sujeito com os aparelhos digitais (computador, telefone celular, tablet, entre outros), tanto as maravilhas que podem proporcionar quanto os prejuízos e as consequências causados pelo uso excessivo e inapropriado. Algumas pessoas costumam pensar que são dependentes e "viciadas" em tecnologias apenas por usá-las todos os dias e por muitas horas. O uso excessivo e diário do computador, telefone celular e outros dispositivos não significa o vício, o transtorno, a Nomofobia, e sim, que são pessoas mal informadas usando sem limites e desconhecendo os conceitos de educação digital que as permitiria fazer uso consciente das mesmas. A Nomofobia, sim, é a dependência patológica de tecnologias. Essa requer, além do uso abusivo, que o sujeito comece a apresentar algum prejuízo na sua vida pessoal, social, familiar, acadêmica e/ou profissional devido ao uso indiscriminado. A Nomofobia para ser diagnosticada no indivíduo precisaria de uma avaliação especializada por profissional da área da saúde com a finalidade de receber orientações e tratamento. Geralmente, a Nomofobia está relacionada a um transtorno mental primário que poderia ser uma ansiedade, depressão, compulsão, fobias, entre outros, que acabaria potencializando o uso de tecnologias com o propósito do sujeito obter alívio dos sentimentos negativos e emoções.

A finalidade deste livro é orientar a população para um uso consciente das tecnologias em geral, procurando enaltecer os benefícios e prevenir ou reduzir os possíveis danos resultantes da interatividade dos indivíduos com seus dispositivos digitais no cotidiano.

Seu público-alvo é constituído por todos os interessados no tema, que usam tecnologias no dia a dia, seja por meio de computador, telefone móvel, acessando internet, redes sociais e outras plataformas. E, ainda, estudantes, professores e pesquisadores da área.

Somos do Instituto Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, um centro pioneiro no Brasil, composto por uma equipe multidisciplinar, que recebe usuários excessivos e/ou dependentes de tecnologias digitais para orientação e tratamento.

Anna Lucia Spear King
Antonio Egidio Nardi

Sumário

1. Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital, 1
   Antonio Egidio Nardi, Anna Lucia Spear King

2. O que é Nomofobia – histórico e conceitos, 9
   Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi

3. Novos humanos em uma nova era digital, 35
   Lucio Lage Gonçalves

4. Maravilhas resultantes das tecnologias digitais, 41
   Eduardo Guedes da Conceição

5. Ergonomia digital – regras para se organizar o trabalho, equipamentos e ambiente quando do uso de tecnologias digitais (computador, telefone celular, tablet, entre outras) no cotidiano, 47
   Anna Lucia Spear King

6. Como descrever as dependências? E como tratá-las?, 57
   Ana Cecília Petta Roselli Marques

7. Dependência digital × dependência patológica digital, 69
   Anna Lucia Spear King, Lucio Lage Gonçalves

8. Transtornos mentais mais observados associados com a dependência patológica digital (Nomofobia), 77

Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi

9. Uso de tecnologias digitais para a promoção da saúde dos idosos, 97

Rogério Panizzutti

10. A internet “Terra de Ninguém”. As imagens sem dono nas redes sociais. O que fazer?, 103

Luiz Garrido, Anna Lucia Spear King

11. O futuro das relações por intermédio da comunicação digital, 109

Denise Veiga

12. A necessidade de aprovação e as redes sociais, 115

Elie Cheniaux

13. Períodos de crise e isolamento podem estimular a dependência digital?, 119

Anna Lucia Spear King, Lucio Lage Gonçalves, Antonio Egidio Nardi

14. As maravilhas e os prejuízos relativos ao uso de tecnologias na prática de exercícios físicos, 125

Juliana Dias de Lima, Andrea Camaz Deslandes

15. Dependência de pornografia na internet e as mudanças do comportamento sexual nos jovens, 135

Aline Sardinha, Ingrid Philigret, Thiago Dias

16. A imposição do uso de tecnologias digitais nos dias de hoje com a massificação do uso de aplicativos – será que a sociedade está preparada?, 141

Lucio Lage Gonçalves, Anna Lucia Spear King

17. O jogo patológico é considerado um transtorno mental na era digital. Como pais e responsáveis podem mediar e lidar com o uso excessivo de videogames dos jovens nos dias atuais?, 149

Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi

18. Aplicativos para ajuda a pacientes com transtornos de ansiedade e depressão, 163

Roseane Dorte Halkjaer Lassen, Laiana Azevedo Quagliato, Leila de Oliveira Grivet, Antonio Egidio Nardi

19. O sentimento de solidão na contemporaneidade e sua relação com as mídias digitais, 169

Simone Parente Cummerow Emmanuel, Anna Lucia Spear King

20. O uso das tecnologias digitais na educação no contexto pandêmico, 175

Alessandra Ribeiro da Silva, Anna Lucia Spear King

21. Do estetoscópio à medicina digital: como a relação profissional-paciente se modifica com as mídias digitais, 187

Isabela Melca, Fatima Melca

22. A relação dos indivíduos com o WhatsApp (inúmeras mensagens diárias, memes, *emojis*, correntes religiosas, telefone, chamada de vídeo etc.). Como lidar com esse aplicativo?, 193

Suêrda Maria Paiva de Sousa, Flávia Melo Campos Leite Guimarães

23. Infância, adolescência, educação e a relação com as tecnologias digitais, 203

Edla Zim

24. Tratamento da dependência patológica digital com a terapia cognitivo-comportamental, 211

Anna Lucia Spear King, Luisa Sabino Cunha, Suêrda Maria Paiva de Sousa

25. Tratamento da dependência tecnológica, 217

Hercules Hideki Makio, Valfrido Leão de Melo Neto, André Barciela Veras

26. Como as famílias podem lidar no dia a dia com um de seus membros dependente patológico de alguma tecnologia, 227

Anna Lucia Spear King, Luisa Sabino Cunha

27. Detox digital – um desafio para amigos, família e sociedade, visando promover o uso inteligente das tecnologias digitais, 233

Cristiano Nabuco de Abreu

28. Educação digital e uso consciente de tecnologias. Orientações e recomendações para o uso adequado de tecnologias no cotidiano, 239

Anna Lucia Spear King, Eduardo Guedes da Conceição

Índice remissivo, 257