Anais de Resumos Expandidos
VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 6 (2024)

Nomofobia! É preciso refletir sobre a questão[1]
Nomophobia! It is necessary to reflect on the question

Ana Paula Pinheiro
Fernanda Pinheiro

Palavras-chave: Nomofobia; Celular; Fobia.

1. Premissas iniciais

Com o surgimento e acesso da tecnologia móvel, a sociedade passou a ter novos hábitos, como no caso do uso do celular, que modificaram a distância e as relações sociais e interpessoais. A pandemia da COVID-19, intensificou processos comunicativos que estavam ainda em expansão. A comunicação via aparelho celular, via WhatsApp, mais especificamente, por chamada de vídeo ajudou muito para que todos passassem pelo isolamento social, bem como para que as relações comerciais pudessem continuar a acontecer. Neste ínterim, surgem novas funcionalidades para este aparelho móvel, as quais o tornam cada vez mais importante.

O uso do celular intensificou-se muito, ampliando suas funções comunicativas para além, pois acabou auxiliando como ferramenta de ensino aprendizagem em muitos casos durante a Pandemia da COVID-19. Porém, é preciso destacar que o acesso, via internet, redes sociais, não foi igualitário, pois revelou que grande parte da população ainda não tinham planos de internet em seus aparelhos, apenas utilizando cartões pré-pagos. Desvelou-se mais uma mazela social de acessibilidade comunicativa. Entretanto, tem-se o outro lado dessa questão: os que sempre tiveram seus aparelhos de celular e que com a Pandemia intensificaram seu uso a quase 24h por dia. A Nomofobia mostra que o

1

mau uso, ou obsessivo de celulares pelas pessoas causam impactos na vida e na saúde mental, bem como suas relações sociais e pessoais.

Este estudo busca trazer reflexões acerca da questão da Nomofobia, especialmente no contexto do século XXI e no pós-pandemia da COVID-19, neste sentido tem-se uma pesquisa de natureza básica, com abordagem qualitativa e a partir de objetivos analíticos e explicativos sobre a temática, recorrendo em um perquirir bibliográfico sobre os estudos referentes a nomofobia. Busca-se perquirir sobre: O que é a Nomofobia e como ela pode se tornar uma problemática social? Desta forma, este resumo estrutura-se em duas seções, sendo: I-apresentação conceitual do termo Nomofobia, II-reflexões acerca de possíveis problemas que a nomofobia pode acarretar, encerrando com as considerações provisórias sobre a questão levantada do estudo.

2. Apresentação conceitual do termo Nomofobia

A Nomofobia surgiu a partir da era digital contemporânea, sendo apresentada, conforme registros encontrados na pesquisa no Reino Unido, Inglaterra, em 2008. De acordo com Bhattacharya et al, 2019, estando atrelada a expressão "*no mobile phone phobia*", referindo-se a não estar com o aparelho móvel-celular, ou de maneira mais clara e direta, gerando o medo, 'fobia' em estar sem o celular, sem contato, desconectado do mundo, das redes sociais. De acordo (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 2) "refere-se à condição psicológica do medo, temor de ficar sem o celular ('smartphone') ou ser incapaz de utilizá-lo, seja em consequência da falta de internet ou carga de bateria".Sentindo o celular como parte de seu próprio corpo, uma extensão do mesmo.

A condição patológica presente na situação da nomofobia é atrelada a partir do que consta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM, mais especificamente na DSM-V, como fobia, medos por coisas particulares, próprias, de uso dos indivíduos. Segundo (Pinheiro; Pinheiro, 2021, p. 12),

Anais de Resumos Expandidos
VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 6 (2024)

> A palavra nomofobia é um termo moderno, da era contemporânea, porquanto foi preciso o surgimento dos smartphones e dos computadores e da condição psicológica que está atrelada ao aumento do uso dessas ferramentas e do vício desencadeado pelas mesmas como um distúrbio da sociedade digital - medo patológico de permanecer sem o uso de smartphones, de seus aplicativos, de se comunicar, de permanecer offline em uma sociedade cada vez mais conectada.

São fatores psicológicos que fazem com que esse 'vício' pelo celular, desenvolva sentimentos de fobia e medo de perda e ausência, no caso, ficar afastado do aparelho. É importante destacar que de acordo com (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 12), **"**vários fatores psicológicos estão envolvidos com o desenvolvimento da nomofobia, dentre eles: baixa autoestima, fobia social, ansiedade, depressão e personalidade introvertida". E Shambare et al (2012) trazia que "os telefones celulares possivelmente são o maior vício não drogas do século XXI". Dessa forma, tem-se a Nomofobia como uma questão a ser refletida, debatida, investigada e até prevenida, no campo da saúde pública brasileira, pois ela pode tornar-se uma problemática de proporções ainda maiores a partir do momento que cada vez mais cedo as crianças e jovens têm acesso ao celular, por vezes sem uma educação voltada para o bom uso desta ferramenta comunicativa.

McLuhan (2002), explica os efeitos da comunicação de massa sobre a sociedade contemporânea e a possibilidade de comunicação direta entre as pessoas, e qualquer pessoa que possua um aparelho celular. O autor explica isso no livro, *Os Meios de Comunicação como Extensão do Homem,* elencando que, "o globo já não é mais que uma vila. A velocidade elétrica, aglutinando todas as funções sociais e políticas numa súbita implosão". Os meios de comunicação perpassam todas as relações sejam elas políticas, sociais, pessoais e de comércio. Tem-se o que denominamos de sociedade digital.

2.1 Reflexões acerca de possíveis problemas atrelados a Nomofobia

De acordo com Oliveira, et al (2017, p. 635),

Anais de Resumos Expandidos
VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 6 (2024)

> A dependência patológica do uso do aparelho celular, de acordo com os pesquisadores, pode ser comparada ao comportamento de uma pessoa viciada em drogas, causando uma conduta compulsiva e perda de controle. É importante ressaltar que o problema não é, necessariamente, da tecnologia em si, mas da utilização que se faz a partir dela.

São vários aspectos que podem estar atrelados a sintomas que desencadeiam uma fobia, sendo a timidez, o sentimento de ansiedade, o sentimento de perda, de vazio, de solidão e a inquietação, por estar sem o aparelho celular, sintomas físicos negativos que interferem diretamente no agir dos indivíduos. Segundo Oliveira, et al (2017, p. 635),

> Os estudos envolvendo esse tema no Brasil ainda são escassos, o que leva a crer que este é um campo vasto de conhecimento a ser explorado no País. Atualmente, as principais pesquisas na área acontecem no Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), localizado no Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), onde são observadas as mudanças cognitivas, comportamentais, sociais e familiares dos pacientes que lá são atendidos. Em 2008, a equipe do LABPR identificou alterações no comportamento dos pacientes com transtornos de ansiedade relacionados ao uso indevido do computador e dos smartphones, interferindo de modo considerável na qualidade de vida dos usuários.

Os estudos sobre o uso indevido dos smartphones e computadores passaram a ser realizados no país e outros pesquisadores brasileiros também sentiram a necessidade de pesquisar esta temática, ainda recente, que foi intensificada pela pandemia da COVID-19. O uso dos aparelhos celulares tornaram-se essenciais nas vidas de todos, jovens e adultos, devido a todos os atributos que estes aparelhos possuem (Chóliz, 2010).

Contudo, é preciso atentar para as consequências psíquicas atreladas ao uso em excesso desses aparelhos, e sobre a questão de “dependência normal versus dependência patológica desses aparatos tecnológicos”. (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 12). Tem-se que a dependência tida como normal permite o aproveitamento dessa ferramenta tecnológica, seja no ambiente de trabalho ou no escolar. Ademais, mesmo que utilizado de forma

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 6 (2024)

diária, pode não configurar uma dependência nociva, entretanto é preciso ficar atento quando ocorre a presença de inadequação e sintomas, alterações emocionais e comportamentais (Maziero e Oliveira, 2016).

Sob este viés, a dependência patológica é percebida quando o indivíduo se encontra longe ou sem a posse do objeto de dependência, como na Nomofobia, em que os sintomas se assemelham à síndrome de dependência de substâncias, sendo assim considera-se a relevância de identificar e incluir a Nomofobia no DSM-V como uma entidade diagnóstica - espécie de vício tecnológico (Chóliz, 2010).

Para King et al (2014) os sintomas mais frequentemente observados nas situações de dependência patológica, de forma geral: ansiedade, agitação, nervosismo, suor, tremores, angústia, taquicardia; quando relacionados ao medo, ao impedimento por algum motivo do uso de aparelhos celulares e computadores, estão atrelados aos sintomas de Nomofobia. Dessa maneira, essa fobia torna-se patológica e afeta a saúde de maneira geral, interferindo nas ações cotidianas dos sujeitos, nos seus comportamentos afetivos e relacionais. Atualmente, quando uma família se reúne, ocorrem situações como de todos ficarem conectados e olhando os seus celulares, quase que em todos os momentos, deixando de lado momentos de vivências afetivas e familiares. Também é recorrente dar-se um aparelho celular para crianças pequenas, com intuito de entretenimento, o que pode ser o início de um vício como a Nomofobia.

É inegável a importância dos aparelhos celulares, atualmente, no contexto diário, e para as mais diversas tarefas, mas esse estudo tem a pretensão de alertar para seu uso em excesso, indevido e que possa levar a uma forma de dependência, a qual o celular pode passar a ser uma extensão corporal, ou seja, algo indispensável ao ponto de a simples ideia de não o tê-lo pode acarretar sintomas físicos. Se a seguinte pergunta fosse lançada a todos que lessem este resumo: atualmente você viveria sem o aparelho celular? A resposta seria quase unânime de que não. Pois, o celular passou a ter múltiplas funções, com aplicativos cada vez mais direcionados às demandas pessoais, tem-se tudo no celular.

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 6 (2024)

Sendo assim, não se trata de negar a relevância do uso desta ferramenta comunicativa, mas sim de alertar para uma nova dependência prejudicial que vem atrelada ao uso excessivo do celular, ou o medo de ficar desconectado, a qual se intitula Nomofobia. Mais do que nunca precisamos pensar na saúde mental das crianças e dos jovens do país. Belk, (1988), já alertava para esta problemática, portanto, atentar ao uso consciente e responsável destas ferramentas, se configura condição principal para o cuidado da saúde mental, especialmente em tempos de pós-pandemia.

3. Conclusões provisórias

A Nomofobia é tratada como uma fobia, a qual decorrem vários sintomas negativos, os quais não podem ser ignorados, pois podem desencadear outras patologias. A Nomofobia - fobia ao se desconectar do uso do celular- surge como uma problemática interligada à saúde pública, mental e social, o que requer debate/ reflexão e até possíveis medidas intervencionistas. É preciso refletir até que ponto a dependência patológica decorrente da nomofobia afeta ou irá afetar a sociedade digital.

Referências

BELK, Russel W. Possessions e o self estendido. **Journal of Consumer Research.** 1988. p. 139–168.

BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet. **Nomophobia**: No Mobile Phone Phobia. J. Fam. Med. Prim. Cuidado, 2019.

CHÓLIZ Mariano. Dependência do Telefone Celular: Uma Questão. Vício. 2010.

KING, Anna Lucia Spear; et al. **Nomofobia**: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? 1. ed. São Paulo: Atheneu. 2014.

MACLUHAN, M. **Os Meios de Comunicação como Extensões do Homem**. Cultrix, 2002, p.19

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência – ACBS**, Joaçaba, v. 8, n. 1, jul./dez. 2016, p. 73-80.

OLIVEIRA, T. S. et al.. CADÊ MEU CELULAR? UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. **Revista de Administração de Empresas**, v. 57, n. 6, p. 634–635, nov. 2017.

PINHEIRO, Ana Paula; PINHEIRO, Fernanda. O uso do celular em tempos de Pandemia: uma análise da Nomofobia entre os jovens. **Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER)**, *[S. l.]*, v. 2, n. 3, p. e9/01–15, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/67222. Acesso em: 04 maio 2024.

SHAMBARE, Richard; RUGIMBANA, Robert; ZHOWA, Takesure. Telefones celulares são o vício do século XXI? **Jornal Africano de Gestão de Negócio**. Vol.6 (2), jan. de 2012, pp. 573-577.