



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Paula Corrêa da Silva

NOMOFOBIA:

Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários.

Palmas – TO

2018

Paula Corrêa da Silva

NOMOFOBIA:

Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Dra. Irenides Teixeira.

Palmas – TO

2018

Paula Corrêa da Silva

NOMOFOBIA:

Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Dra. Irenides Teixeira.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.a Dra. Irenides Teixeira

Orientadora

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.a Dra. Valdirene Cássia da Silva

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof. Me. Sonielson Luciano de Sousa

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2018

RESUMO

DA SILVA, Paula Corrêa. **NOMOFOBIA: Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários**. 2018. 90 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2018.

A pesquisa discute o uso abusivo das Tecnologias Digitais, na qual a dependência patológica é nomeada de Nomofobia. O estudo tem como objetivo geral investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO. Tendo em vista que a Nomofobia é considerada como uma desordem do mundo contemporâneo. O termo é usado para descrever o desconforto ou ansiedade causada pela não disponibilidade de um telefone celular, computador e\ou internet. A amostra da pesquisa consistiu em 33 acadêmicos de psicologia que aceitaram participar deste estudo, que foi realizado na Rede Social Facebook durante o período de 24 e 25 de setembro do ano 2018, após a aprovação do Comitê de Ética. Considerando ser uma pesquisa de campo e quantitativa, trabalhou com amostras de dimensões que permitiram análises estatísticas sem, no entanto, preocupar-se com a representatividade da amostra. Após a análise dos dados, buscou-se compreender e correlacionar as mudanças de comportamento à utilização da tecnologia, levantando as possíveis facilidades e dificuldades desse uso, subsidiando novos estudos para construção de uma forma diferente de abordar o problema.

Palavras-chave: Tecnologia. Nomofobia. Impactos. Psíquicos.

ABSTRACT

DA SILVA, Paula Corrêa. NOMOFOBIA: The psychic impacts of abusive use of digital technologies among university students. 2018. 90 f. Course Completion Work (Undergraduate) - Psychology Course, Lutheran University Center of Palmas, Palmas / TO, 2018.

The research discusses the abusive use of Digital Technologies, in which pathological dependence is named Nomophobia. The study has as general objective to investigate the psychological, physical and social impacts generated by Nomophobia in young academic psychology, CEULP / ULBRA, Palmas-TO. Given that Nomophobia is considered as a disorder of the contemporary world. The term is used to describe the discomfort or anxiety caused by the unavailability of a cell phone, computer and Internet. The research sample consisted of 33 psychology scholars who accepted to participate in this study, which was conducted on the Social Network Facebook during the period of September 24 and 25, 2018, after approval by the Ethics Committee. Considering it was a field and quantitative research, it worked with samples of dimensions that allowed statistical analysis without, however, being concerned with the representativeness of the sample. After analyzing the data, we sought to understand and correlate behavior changes to the use of technology, raising the possible facilities and difficulties of this use, subsidizing new studies to construct a different way of approaching the problem.

Keywords: Technology. Nomophobia. Impacts. Psychics.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- 5 dimensões.....	27
Quadro 2- 10 Passos para a Desintoxicação Digital.....	29

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Faixa etária.....	38
Gráfico 2- Gênero.....	39
Gráfico 3- Estado civil.....	39
Gráfico 4- Curso.....	39
Gráfico 5- Está ligado à Internet mais tempo do que pretendia.....	42
Gráfico 6- Negligencia tarefas domésticas para passar mais tempo ligado.....	42
Gráfico 7- As pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa ligado.....	43
Gráfico 8- Os seus afazeres são alterados devido ao tempo que passa ligado.....	43
Gráfico 9- Verifica o correio electrónico antes de qualquer outra coisa que precise fazer.....	43
Gráfico 10- O seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre devido à Internet.....	44
Gráfico 11- Bloqueia os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da Internet.....	45
Gráfico 12- Encontra-se a desejar voltar a estar ligado à Internet novamente.....	45
Gráfico 13- Fica preocupado com a Internet quando não está ligado ou fantasia com estar na Internet.....	46
Gráfico 14- Diz a si mesmo “só mais uns minutos” quando está na Internet.....	46
Gráfico 15- Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa na Internet e não consegue.....	46
Gráfico 16- Tenta esconder a quantidade de tempo que passou na Internet.....	46
Gráfico 17- Estabelece novas relações com outros utilizadores na Internet.....	46
Gráfico 18- Prefere a excitação da Internet à intimidade com o seu parceiro.....	47
Gráfico 19- Refila, grita ou fica irritado (a) se alguém o (a) incomoda enquanto está na Internet	47
Gráfico 20- Perde o sono devido a estar na Internet até muito tarde.....	47
Gráfico 21- Tem receio de que a vida sem Internet seja aborrecida, vazia e sem alegria.....	48
Gráfico 22- Se sente deprimido (a), instável ou nervoso (a) quando não está na Internet e isso desaparece quando volta a estar ligado.....	49
Gráfico 23- Com que frequência você usa o TC ao longo do seu dia.....	49
Gráfico 24- Com que frequência você precisa levar o TC ao sair.....	49
Gráfico 25- Com que frequência, quando esquece o TC, costuma voltar para buscá-lo.....	49
Gráfico 26- Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem o TC ou sem bateria.....	49
Gráfico 27- Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem o TC ou sem bateria.....	50

Gráfico 28- Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar.....	50
Gráfico 29- Com que frequência você tem medo de sair sem o TC e passar mal na rua e não ter como pedir “socorro” imediato ou fazer contato com alguém de sua confiança.....	50
Gráfico 30- Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém liga para você no TC.....	51
Gráfico 31- Com que frequência você se sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais ligações o TC do que você.....	51
Gráfico 32- Com que frequência você, com o TC, gosta de poder ser encontrado a qualquer lugar.....	52
Gráfico 33- Com que frequência você mantém o TC sempre por perto mesmo em casa.....	52
Gráfico 34- Com que frequência você mantém o TC ligado 24h por dia.....	52
Gráfico 35- Com que frequência você dorme com o TC ligado e próximo a você.....	52
Gráfico 36- Com que frequência você sente nervosismo por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar.....	53
Gráfico 37- Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com os amigos.....	53
Gráfico 38- Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com seu par.....	53
Gráfico 39- Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com a família.....	53
Gráfico 40- Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um médico com medo de passar mal na rua.....	54
Gráfico 41- Com que frequência você acessa a internet no TC.....	54
Gráfico 42- Com que frequência você joga no TC.....	54
Gráfico 43-Com que frequência você se sente seguro sem o TC em mãos ou sem bateria.....	55
Gráfico 44- Com que frequência você tem a sensação de estar acompanhado com o TC.....	55
Gráfico 45-Com que frequência você usa o Facebook e\ou Instagram ao longo do seu dia.....	56
Gráfico 46-Com que frequência você sente necessidade de acessar o Facebook e\ou Instagram.....	56

Gráfico 47- Com que frequência você, quando sai do Facebook e\ou Instagram, costuma voltar?.....	56
Gráfico 48- Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram.....	57
Gráfico 49- Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram.....	57
Gráfico 50- Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter acesso ao Facebook e\ou Instagram.....	57
Gráfico 51 - Com que frequência você tem medo de ficar sem o Facebook e\ou Instagram para se relacionar.....	57
Gráfico 52- Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém “curte” o que você postou no Facebook e\ou Instagram.....	58
Gráfico 53- Com que frequência você sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais “curtidas” do que você no Facebook e\ou Instagram.....	58
Gráfico 54- Com que frequência você deixa de fazer atividades na vida real para ficar na realidade virtual do Facebook e\ou Instagram.....	58
Gráfico 55- Com que frequência você costuma postar comentários no Facebook e\ou Instagram.....	59
Gráfico 56- Com que frequência você costuma postar fotos no Facebook e\ou Instagram.....	59
Gráfico 57- Com que frequência você acredita em tudo que é postado no Facebook e\ou Instagram.....	59
Gráfico 58- Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram no seu dispositivo mesmo quando está com amigos.....	60
Gráfico 59- Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram mesmo quando está com seu par.....	60
Gráfico 60- Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram mesma quando está com a família.....	60
Gráfico 61- Com que frequência você convida pessoas que conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram.....	61
Gráfico 62- Com que frequência você convida pessoas que não conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram.....	61
Gráfico 63- Com que frequência você aceita ser amigo de quem não conhece no Facebook e\ou Instagram.....	61

Gráfico 64- Com que frequência você, para aumentar a sua autoestima posta fotos mostrando uma realidade diferente da sua vida real.....	61
Gráfico 65- Com que frequência você se sente deprimido quando vê no Facebook e\ou Instagram que os seus amigos têm uma vida mais interessante do que a sua.....	62
Gráfico 66- Com que frequência você usa o Facebook e\ou Instagram para evitar a sensação de estar só.....	62

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil
MP	Telefone celular
OMS	Organização Mundial de Saúde
PC	Computador
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 REFERENCIAL TEÓRICA.....	14
2.1 OS IMPACTOS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS NA SOCIEDADE.....	14
2.2 USO DE CELULAR, COMPUTADOR E INTERNET NO BRASIL.....	22
2.3 NOMOFOBIA.....	24
3 TRANSTORNOS PSÍQUICOS RELACIONADOS À NOMOFOBIA.....	30
3.1 NOMOFOBIA E O TRANSTORNO DO PÂNICO.....	32
3.2 NOMOFOBIA E OS TRANSTORNOS DE CONTROLE DE IMPULSO.....	32
3.3 NOMOFOBIA E O TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO.....	32
3.4 A NOMOFOBIA E O TRANSTORNO DE FOBIA SOCIAL.....	33
3.5 NOMOFOBIA E DEPRESSÃO.....	33
4 METODOLOGIA.....	35
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	38
5.1 PERFIL DOS ENTREVISTADOS.....	38
5.2 NÍVEIS DE DEPENDÊNCIA.....	40
5.2.1 DEPENDÊNCIA DE INTERNET.....	40
5.2.2 DEPENDÊNCIA DE DO TELEFONE CELULAR.....	40
5.2.3 DEPENDÊNCIA DO FACEBOOK\INSTAGRAM.....	41
5.3 PERFIS TECNOLÓGICOS.....	42
5.3.1 DEPENDÊNCIA DE INTERNET.....	42
5.3.2 DEPENDÊNCIA DE DO TELEFONE CELULAR.....	48
5.3.3 DEPENDÊNCIA DO FACEBOOK\INSTAGRAM.....	56
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	63
REFERÊNCIAS.....	66
APÊNDICE.....	71
ANEXOS.....	75

1 INTRODUÇÃO

O surgimento de novas tecnologias digitais, como computador, internet, redes sociais, celular *smartphone*, dentre outras, trouxe inúmeros benefícios à sociedade, facilitando a comunicação, diminuindo distâncias entre as pessoas, facilitando estudos e ampliando o mercado de trabalho, porém, quando usada de forma inadequada, contínua e incansável, pode ser causadora de prejuízos físicos e psíquicos, apresentando mudanças significativas nos hábitos, costumes, comportamentos, emoções e relações pessoais e sociais dos sujeitos.

O uso abusivo das tecnologias compromete os relacionamentos pessoais, sociais, familiares e atividades diárias do sujeito e vem diariamente, ganhando novos adeptos. Esses sujeitos dependentes da tecnologia são nomeados de Nomofóbicos, em razão do uso da tecnologia passar a ser patológico e estar relacionado a outros transtornos, referente ao transtorno de ansiedade e depressão.

A Nomofobia é vista por muitos como a doença do século XXI, a nomenclatura “Nomofobia” foi criada após observarem sujeitos com sensações e sentimentos de angústia e desconforto relacionados a convivência inadequada e excessiva das tecnologias (celular, computador e/ou internet). Os sujeitos com esses sintomas são considerados Nomofóbicos ou dependentes tecnológicos (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Em tempos líquidos, onde tudo é fluido, flexível e tecnológico, é comum encontrar pessoas acessando as redes sociais, checando os e-mails, navegando na internet ou jogando através de celulares e computadores, mas sujeitos com dependência têm extrema necessidade e urgência de estarem conectadas e se comunicarem. Entretanto, somente o tempo de uso dos dispositivos não se caracteriza dependência, por isso, autores buscam diferenciar dependência “normal” de “patológica”, na qual se enquadra a Nomofobia.

Segundo pesquisas realizadas pelo IBGE (2016), os jovens são os mais adeptos das tecnologias, devido nascerem inclusos ao meio tecnológico e terem maior facilidade de manipula-las, portanto, apresentam maior predisposição a desenvolver dependência tecnológica. Após observar de forma breve o âmbito universitário do CEULP\ULBRA, nota-se uma relação frequente entre as tecnologias digitais e os acadêmicos. Buscando compreender melhor essa relação, a pesquisa foi aplicada em acadêmicos do curso de Psicologia da universidade, obtendo dados sobre o uso de tecnologias e posteriormente, apresentando análise dos resultados, correlacionando ao fenômeno Nomofobia.

Para melhor aprofundar nas causas, sintomas e impactos da Nomofobia (Capítulo 3), primeiramente, compreende-se o cenário social na qual o fenômeno está inserido, mediante a

perspectiva do sociólogo e filósofo Bauman (Capítulo 1), sobre o mundo líquido, e sucessivamente, apontamos dados sobre uso e posse dos dispositivos digitais no Brasil (Capítulo 2).

Considerando esse cenário, o **problema de pesquisa**, compreendeu que o uso abusivo das tecnologias está interferindo no comportamento humano, acarretando mudanças significativas nos hábitos, costumes, comportamentos, emoções, relações pessoais e sociais dos sujeitos. Desta forma, quais os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO?

O estudo teve como **objetivo geral**, investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO. Para atingir essa finalidade, teve-se como **objetivos específicos**: apontar os impactos e consequências das tecnologias digitais na sociedade contemporânea; levantar dados sobre o uso de celular, computador e internet no Brasil no período de 2005-2016; identificar o comportamento Nomofóbico; apontar os impactos psíquicos que afetam sujeitos que sofrem com a dependência abusiva da tecnologia (Nomofobia) e avaliar nos acadêmicos de psicologia o nível de dependência tecnológica.

Para alcançar os objetivos propostos foi aplicado um questionário online via Facebook com 33 acadêmicos de psicologia que participaram voluntariamente, entre os dias 24 e 25 de setembro de 2018, utilizando a ferramenta Google Drive para sua elaboração.

Na contemporaneidade, o tema dependência tecnológica patológica ou Nomofobia, é bastante atual e abordado na mídia, porém, existem poucas pesquisas sobre esse assunto. O uso excessivo ou inadequado da tecnologia é uma nova demanda clínica para psicologia, precisamos compreender melhor os efeitos que a tecnologia traz aos seres humanos, e como podemos intervir nessa situação, visto que, está interligado a outros transtornos.

Sendo assim, se faz necessário buscar melhor compreensão da dimensão e dos impactos dessa fobia aos sujeitos, a fim de contribuir para melhor conhecimento do fenômeno e ajudar a prevenir, alertar e instigar o sujeito a observar seus próprios comportamentos e hábitos relacionados à tecnologia.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 OS IMPACTOS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS NA SOCIEDADE

A tecnologia está associada à vida humana desde os tempos remotos, portanto, é mais antiga do que podemos imaginar. Segundo Jung (2009), “Tecnologia é a aplicação do conhecimento científico às propriedades da matéria e da energia, de forma a serem desenvolvidos novos produtos e processos destinados a reduzir o esforço humano (p.3)”. Ela está presente em objetos e produtos criados para necessidade humana, relacionadas às atividades socioeconômicas e culturais (JUNG, 2009, FERNANDES; ZITZKE, 2012).

As primeiras tecnologias mais avançadas começam a surgir em meio a Revolução Industrial, que teve início na Inglaterra (século XVIII) e chegou ao Brasil no final do século XIX e começo do século XX. É neste período que os conhecimentos tecnológicos e a estrutura social se modificam de forma acelerada. A tecnologia começa a ter papel crucial nas formas de produção, e conseqüentemente surgem as grandes fábricas e indústrias. Sendo assim, o uso do termo “tecnologia” é resultante da revolução industrial no final do século XVIII e tem sido generalizado para outras áreas do conhecimento, como informática, organizacional, estrutural, além dos setores da indústria e mecânica (SILVEIRA; BAZZO, 2005, BURNS, 2011, DA SILVA, 2012).

Após a Revolução Industrial, a sociedade antes denominada de Sociedade Industrial, rapidamente passou a ser reconhecida como Sociedade da Informação\Tecnologia e posteriormente, de forma muito mais rápida, se vive na Era Digital, na qual Bauman (2011) se refere como “Tempos Líquidos”. Neste período o desenvolvimento tecnológico trouxe inúmeras facilidades a sociedade, como conexão, conforto, acesso ao conhecimento, aumento da qualidade e expectativa de vida, porém, a sociedade tornou-se prisioneira destes recursos, como energia elétrica, automóvel, avião, internet, computador e celular (RODRIGUES, L.; RODRIGUES, S., 2015).

Passou-se a interagir em um mundo que se tornou digital e o uso das novas tecnologias de informação gerou transformações sociais, culturais e econômicas que penetram e difundem-se em todos os campos da atividade humana. As tecnologias digitais alteram os comportamentos, hábitos, costumes, emoções, relações pessoais e sociais da sociedade, fazendo com que os sujeitos se adaptem à nova realidade. Durante o processo de adaptação alguns sujeitos desenvolvem total dependência da tecnologia (HOESCHL, et al., 2011, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

O desenvolvimento tecnológico reconfigurou então, o modo de ser, pensar, agir, se relacionar e existir dos sujeitos. Revolucionou a forma de comunicação, de se informar e mudou o cenário social em busca pela melhoria e facilitação da vida e das práticas dos sujeitos, além de influenciar a cultura e produzir um novo modelo de sociedade. O sujeito passa a estar em constante transição e adaptação as novas informações e tecnologias produzidas e divulgadas quase que instantaneamente, ou seja, é necessário se adaptar de forma positiva ao novo cenário social que a tecnologia proporciona. Mas será que a sociedade está preparada para absorver toda essa evolução com a mesma velocidade das mudanças?! (KOHN; MORAES, 2007, KIGN; NARDI; CARDOSO, 2014, RIBEIRO, 2016).

O sujeito contemporâneo é desapegado de promessas ideológicas, compromissos sociais e políticos e com um consumismo exacerbado. O ser humano busca sempre mais, a consumir ilimitadamente, caindo no sistema de consumo sem pensar, transformando a adição de coisas em vício, tudo é poder e prazer. A busca a felicidade incessantemente e a preços altos, muitas vezes é seu objetivo último. O consumo passou a ser sua máxima. Para ser feliz, a necessidade é consumir tudo e todos ao mesmo tempo e ainda assim sentir-se insatisfeito (COLOMBO, 2012).

Bauman (2011) define todo esse momento em que se vive hoje como “tempos líquidos” ou “modernidade líquida”. Segundo o autor, “como todos os líquidos, ele jamais se imobiliza nem conserva sua forma por muito tempo. Tudo ou quase tudo em nosso mundo está sempre em mudança (p.3)”, como por exemplo, as modas que seguem, os objetos que se utiliza e que despertam a atenção, até mesmo a atenção muda, assim como os sonhos e medos, desejos e ódios.

Nosso mundo líquido moderno, sempre nos surpreende; o que hoje parece correto e apropriado amanhã pode muito bem se tornar fútil, fantasioso ou lamentavelmente equivocado. Suspeitamos que isso possa acontecer e pensamos que, tal como o mundo que é nosso lar, nós, seus moradores, planejadores, atores, usuários e vítimas, devemos estar sempre prontos a mudar: todos precisam ser, como diz a palavra da moda, “flexíveis” (BAUMAN, 2011, p.8).

A tecnologia contribuiu para aceleração da liquidez e flexibilidade do mundo. Atualmente a sociedade vive no tempo das incertezas, do imediato e das mudanças. Os sujeitos estão em constante transição e instabilidade, em busca por informações e liberdade. Segundo Bauman (2011), “Felizmente, dispomos hoje de algo que nossos pais nunca puderam imaginar: a internet e a web mundial, as “autoestradas de informação” que nos conectam de imediato, “em tempo real”, a todo e qualquer canto remoto do planeta” (p.3). Desta forma, o

ambiente tecnológico proporciona espaço de fluidez, imediatismo e acesso a informação ao sujeito (MEDEIROS, 2008, RIBEIRO, 2016).

Em tempos líquidos, as tecnologias estão tão próximas e presentes na vida dos sujeitos, que se tornaram habituais e imperceptíveis. Se parar para observar mais atentamente, irá perceber que a tecnologia está em coisas simples como roupas, óculos, relógio, calçado. Os computadores rodeiam a vida das pessoas, tornando-se presentes nos mercados, bancos, lojas, empresas, no processo eleitoral e em outros lugares, da mesma forma acontecem com os celulares, atrelados às atividades habituais da sociedade (KOHN; MORAES, 2007, KIGN; NARDI; CARDOSO, 2014).

Assim como o computador e o celular, a internet também está presente no cotidiano da sociedade, conectando as pessoas e induzindo a uma nova modalidade de virtualidade e de interatividade, criando espaço de informações, trabalho, entretenimento, de comunicação, socialização, lugar para ver filmes, ouvir músicas, estudar, pesquisar, conhecer lugares. (MELGAÇO et al., 2017).

Desta maneira, alguns progressos tecnológicos, aliados à conectividade e interdependência entre países, contribuem para tornar o mundo pequeno. Informações do mundo todo chegam a toda hora e de diferentes formas, como onde se estar, o que está fazendo e do que gosta. As tecnologias digitais conectam então o sujeito ao mundo, gerando facilidades como interações virtuais e edição coletiva em tempo real, tradução instantânea de línguas, reformulação do modo como empresas e organizações interagem com parceiros, clientes e empregados noutros locais, dentre outros aspectos (KOHN; MORAES, 2007).

É importante ressaltar, que desde a agricultura as tecnologias veem ajudam a construir cidades e civilizações, alterando a mobilidade e as relações com o tempo e espaço dos sujeitos. Nas últimas décadas, o surgimento das tecnologias digitais passou a proporcionar inúmeros recursos de comunicação, lazer, acesso à informação e geram conforto, prazer e segurança aos sujeitos. Tais dispositivos são atraentes e muito úteis à sociedade, mas observa-se que seu mau uso pode estar associado a comportamentos prejudiciais (CHATFIELD, 2012, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Se quisermos conviver com a tecnologia da melhor forma possível, precisamos reconhecer que o que importa, acima de tudo, não são os dispositivos individuais que utilizamos, mas as experiências humanas que eles são capazes de criar. As mídias digitais são tecnologias da mente e da experiência. Se quisermos prosperar junto a elas, a primeira lição que devemos aprender é que só podemos ter esperança de compreendê-las de uma forma construtiva falando não da tecnologia de modo abstrato, mas das experiências que ela proporciona (CHATFIELD, 2012, p.15).

As tecnologias produzem mudanças que alteram o comportamento dos sujeitos, por isso, quando utilizadas de forma inadequadas acarretam problemas de diferentes ordens, chamados de “efeitos colaterais”. Segundo Bauman (2011), “os “danos colaterais” tendem a ser desproporcionalmente maiores, mais profundos e insidiosos que os eventuais e raros benefícios” (p.28), sendo reflexo do uso constante e inadequado com que os usuários se relacionam com a tecnologia, gerando impactos a sociedade (KOHN; MORAES, 2007, CHATFIELD, 2012).

A primeira crítica que Bauman (2011) faz em relação ao sujeito e tecnologia, é ao fato do sujeito estar conectado o tempo todo com outras pessoas, via celular, computador e redes sociais, o que faz com que as pessoas não saibam mais a sensação de estarem sozinhas consigo, “a essa altura, ela deve ter se esquecido de como uma pessoa vive, pensa, faz coisas, ri ou chora na companhia de si mesma, sem a presença de outros” (p.13). As pessoas não sabem mais “curtir” a própria companhia, tirar uma hora para você, longe de tudo, se autoconhecer. Parece que estar sozinho é extremamente incômoda, ameaçadora e aterrorizante, no mundo imprevisível, “líquido” e conectado em que se vive.

Ainda segundo o autor, a circunstância das pessoas não saberem mais ficar sozinhas, está ligado ao fato de nascerem em um mundo de conexões e a necessidade de estarem conectadas para não se sentirem sozinhas, a tecnologia preencheu os vazios existentes nos sujeitos, então nunca mais “precisaremos” estar sós, o que acarreta estarem cada vez mais viciadas em receberem mensagens por meio de aplicativos, em estarem cada vez mais presentes nas redes sociais ou com celulares no bolso (BAUMAN, 2011).

A rapidez da tecnologia, a liquidez e a superficialidade gera então novas formas do sujeito se relacionar no mundo virtual e social. O laço humano antes duradouro, como relacionamentos afetivos ou profissionais, se tornaram descartáveis como objetos. Da mesma forma acontece no mundo virtual, tudo é consumido e descartado com facilidade e rapidez. Isso ocorre em função da facilidade que os sujeitos têm de conectarem-se e de desconectarem-se de outras pessoas, criando vínculos superficiais, capazes de serem substituídos ou esquecidos de acordo com seus interesses momentâneos (QUADROS; MARCON, 2014, RIBEIRO, 2016, MELGAÇO et al., 2017).

Com toda essa facilidade e qualidade na comunicação virtual algumas pessoas passam a não ter mais a necessidade de estarem juntos, de se tocarem, de se olharem e o mais importante de trocarem experiências. Tudo passa a ser realizado virtualmente; sejam por vídeos, mensagens, telefonemas, redes sociais, etc (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 220).

Fazer contato visual, aproximar fisicamente de outro sujeito, parece perda de tempo, na atualidade. Numa vida de contínuas emergências, as relações virtuais superam a “vida real”. O contato face a face é substituído pelo contato tela a tela dos monitores. Embora os principais estímulos para que os jovens estejam sempre em movimento venha do mundo off-line, esses estímulos não teriam sentido sem a capacidade os dispositivos eletrônicos de multiplicarem encontros entre os sujeitos, tornando-os breves, superficiais e, sobretudo descartáveis (BAUMAN, 2011).

A nova construção social se baseia em relações sem grandes intimidades pessoalmente, contudo, virtualmente as pessoas se relacionam de maneira ilimitada. É um contexto paradoxal, ao mesmo tempo em que não há um contato com o outro, há um contato com o mundo- consequentemente com o outro (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p.220).

Nas relações virtuais é possível fazer “contato” com outras pessoas sem necessariamente iniciar uma conversa “perigosa e indesejável”, elas contam com teclas de “excluir” e “remover spams” que protegem contra as consequências inconvenientes e consumidoras de tempo, além da interação mais profunda. O “contato” pode ser desfeito facilmente no primeiro sinal de que a conversa não está se encaminhando na direção desejada, assim, sem riscos, sem necessidade de achar ou dar motivos, de pedir desculpas ou mentir; basta um toque em “excluir” ou “desfazer” se livra do sujeito ou dialogo (BAUMAN, 2011).

Se uma relação não interessa mais ao sujeito, ela pode ser excluída, ao mesmo tempo em que, se for preciso, é possível instantaneamente procurar por novos contatos, conectando-se a novas pessoas, indiferente do local e do espaço que elas se encontrem. A conexão e a desconexão estão a um clique, e isso enfraquece a sociabilidade e a criação de vínculos e de valores, a afinidade e a cumplicidade, sem falar nas relações entre o público e o privado (QUADROS; MARCON, 2014, p.71).

O que faz com que se perca a intimidade, a profundidade e durabilidade das relações, enfraquecendo os laços entre os sujeitos, tornando-os pontuais e instáveis. Diferente do mundo off-line, que se apoia no esforço continuado de fortalecer os vínculos, limitando severamente o número de contatos à medida que eles se ampliam e se aprofundam. Desta forma, toda essa liquidez gera conflitos, pois os sujeitos passam a se sentirem “mal” com tudo que evoque um compromisso “de longo prazo”, seja em planejar a vida, envolver-se com outras pessoas, estabelecer vínculos de amizade ou afetivos duradouros, inteiros e se imobilizar em um mundo de constante movimento (MEDEIROS, 2008, BAUMAN, 2011).

Para o sujeito, o principal atrativo do mundo virtual é a ausência de contradições e objetivos conflitantes que rondam a vida off-line. O jovem experimenta uma sensação de conforto e prazer quando está conectado, pois neste meio não pode ser julgado ou criticado.

Por outro lado, o mundo on-line, cria infinitas possibilidades de contatos plausíveis e factíveis, o que gera ao sujeito uma sensação de angústia, de estar sozinho quando se está fora da rede (BAUMAN, 2011, RIBEIRO, 2016).

Por isso, as capacidades interativas da internet são de acordo com a necessidade do momento. Nas interatividades o que importa é a quantidade de conexões, e não sua qualidade das relações, ou seja, a quantidade a sobrepõe a qualidade dos relacionamentos sociais e quanto mais amigos se tem, mais qualificações terão, sendo mais visível e popular. O que possibilita manter o sujeito preso ao que “todo mundo está falando” e das escolhas indispensáveis do momento, como, as músicas mais ouvidas, as roupas da moda, as festas mais badaladas, os festivais e eventos mais comentados. “Estar em dia com tudo isso ajuda a atualizar os conteúdos e a redistribuir as ênfases na imagem da pessoa; ajuda ainda a apagar depressa os vestígios do passado” (BAUMAN, 2011, p. 25). Contribuindo para a remodelação da identidade na rede, para desestabilização do eu, pois tudo tem que ser de forma imediatista e atualizando conforme o momento oportuno (MEDEIROS, 2008, GONÇALVES; NUERNBERG, 2012).

Assim, o que mais importa aos jovens é preservar essa capacidade de remodelar a “identidade” e a “rede” no momento em que surge uma necessidade ou, apenas por um capricho, refazê-la. As identidades se tornam descartáveis; “uma identidade insatisfatória, ou não suficientemente satisfatória, ou uma identidade que denuncia a idade avançada, deve ser facilmente abandonável; a biodegradabilidade talvez seja o atributo ideal da identidade mais desejável nos nossos dias” (BAUMAN, 2011, p.24). Desta forma, além das identidades pessoais e sociais, o sujeito forma sua identidade digital, que tem aspectos pessoais e sociais e que levam em conta dois mundos: o real e o virtual. Diferente das preocupações dos antepassados, com sua própria, única e exclusiva identificação, tendo agora, que deslocar para reidentificação (RODRIGUES et al., 2013).

São nítidas as diferenças culturais de gerações e é comum a sociedade acusar as inovações tecnológicas por estarem na origem das revoluções culturais, porém, as inovações apenas conseguem desencadear e deslocar transformações nos costumes e estilos de vida já existentes na sociedade. Também podemos observar que a mudança social profunda não é apenas decorrente da tecnologia, mas também das necessidades de consumo e desdobramento dos papéis sociais atribuídos para uma mesma pessoa, gerando conflito desses papéis, devido à falta de limites entre o público e o privado que as inovações tecnológicas geram aos sujeitos (BAUMAN, 2011, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Uma dessas inovações tecnológicas citadas é o telefone celular. Com o celular tornou-se possível à situação de alguém estar sempre à inteira disposição do outro. “A entrada da telefonia móvel na vida social eliminou, para todos os fins práticos, a linha divisória entre tempo público e tempo privado; entre espaço público e espaço privado; casa e local de trabalho; tempo de trabalho e tempo de lazer; “aqui” e “lá”” (p.44). O usuário de um telefone celular está sempre e em toda parte ao alcance dos outros, está sempre “disponível”, sempre ao alcance da mão, alterando o limite entre o público e o privado (BAUMAN, 2011).

“Estar ausente” não é, não pode e não deve mais ser equivalente a “estar fora do alcance”. Claro que sempre se pode esquecer o celular em cima da mesa antes de sair, perdê-lo ou não achá-lo a tempo. Mas todas essas explicações para não atender ao chamado do telefone são agora vistas como sinais de negligência, insubordinação, indiferença condenável e ofensiva, afronta e outras falhas subjetivas, ou demonstrações de má vontade (BAUMAN, 2011, p. 45).

Por isso, hoje o espaço público é organizado pelas áreas de “conectividade” e de “não conectividade”, devido à facilidade que a tecnologia cria, de disponibilidade e de conectar-se e desconectar-se a outras pessoas através da troca de números telefônicos. A “conectividade” ou “disponibilidade constante” permite o sujeito ser encontrado em qualquer lugar que esteja e dar acesso a outras pessoas a sua vida privada (QUADROS; MARCON, 2014).

Para Bauman (2011), “Tornar-se disponível é uma ferramenta da construção de redes: de unificação e separação, de “entrar em contato” e “ficar fora de contato”” (p.45), desta forma, a sociedade se une através de redes sociais, conforme o grau de intimidade e interesse dos sujeitos. As tecnologias digitais, principalmente os computadores e os telefones celulares, trazem possibilidades fantásticas e rápida evolução, principalmente na área de comunicação, interação e experiências, reestruturando as relações e as redes sociais (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, QUADROS; MARCON, 2014).

Atualmente as redes sociais podem ser definidas como uma estrutura social composta por pessoas ou organizações, reunidas por um ou vários tipos de relações, que partilham valores e objetivos em comum. Uma das características fundamentais na definição das é ser uma ligação social entre as pessoas que se juntam através da identificação e da necessidade de participação social. As redes sociais possibilitam relacionamentos sequenciais, permanentes ou esporádicos e não hierárquicos entre os participantes. As redes, portanto, podem ser uma estrutura mutante, aberta e com habilidade de se fazer e desfazer rapidamente. Nas redes de comunicação são necessários confiança, ética e lealdade para que as relações sejam mantidas e preservadas (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 180).

As redes sociais passam então a se tornarem redes sociais virtuais, onde através do celular se criam espaços em que é possível estabelecer novas relações, comunicação em

tempo real e sociabilidade. As redes virtuais são espaços ou grupos, específicos na internet, é um meio privilegiado de comunicação que permite os indivíduos compartilharem informações e dados gerais ou específicos, de formas diversas, como textos, arquivos, fotos, imagens, vídeos, música, etc. Existe também grupos criados por afinidade e comunidades virtuais de socialização, onde promove possíveis discussões, divulgações, debates e apresentação de temas variados (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, QUADROS; MARCON, 2014, RIBEIRO, 2016).

Na contemporaneidade, é difícil encontrar alguém que não faça parte pelo menos de uma rede social virtual, a internet virou sinônimo de redes sociais. Os usuários das redes virtuais costumam criar perfis e postarem apenas pontos positivos de suas vidas, como vitórias, conhecimentos, experiências profissionais que deram certo, aptidões, viagens espetaculares, fotos que ficaram boas, as festas bem frequentadas, frases bonitas, entre outros. Esse tipo de comportamento dos internautas acaba gerando frequentes comparações entre os sujeitos de suas vidas “não perfeitas” com as vistas e acessadas nas redes, gerando conflitos internos nos usuários e fragilização das relações sociais, além de individualismo e espetacularização de suas vidas. Sendo alguns fatores que levam ao mau uso dessa ferramenta tecnológica (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, QUADROS; MARCON, 2014).

Mas, a rede social virtual também é um ambiente que tem papel fundamental para os jovens, pois é um espaço de afirmação subjetiva e social, construção de identidade, socialização, experiências, comunicação social, acessibilidade, permite interatividade, multifuncionalidade, além, de favorecer o aspecto do narcisismo patológico. Os jovens incorporam de forma mais fácil e rápida as tecnologias digitais, pois em sua visão, tudo que é novo e que está no mundo deve ser aprendido e compreendido, seja o conhecimento científico, os dispositivos tecnológicos ou as redes sociais, desta forma os jovens têm mais facilidade de aprender e se adaptar aos novos instrumentos digitais (RIBEIRO, 2016, MELGAÇO et. al., 2017).

É possível observar então, que o telefone celular, computador, internet, redes sociais e outros dispositivos de comunicação caíram no gosto popular e são utilíssimos. É reconhecível os inúmeros benefícios em todas as áreas (lazer, saúde, educação, cultura, etc.) conquistados por essa evolução. Porém, é importante manter uma relação saudável e comedida com esses dispositivos tecnológicos no cotidiano, procurando evitar consequências negativas, pois a medida que os avanços tecnológicos vêm sendo incorporados a vida moderna, o uso excessivo destes recursos vem sendo cada vez mais descritos (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Ressalta-se que, o problema não é a tecnologia em si, mas a forma como que se utiliza. Visto que, a configuração do mundo contemporâneo vem exigindo um ser humano cada vez mais eficiente, presente e veloz, para atender a todas as expectativas geradas. Sendo assim, a dependência dos novos dispositivos digitais, que veremos a seguir, é consequência do novo modelo imediatista informacional e social na qual foi criado (VIDAL, 2014).

2.2 USO DE CELULAR, COMPUTADOR E INTERNET NO BRASIL

Com o avanço da tecnologia, surgem os telefones celulares, computadores e o acesso à internet. O primeiro telefone sem fio foi apresentado ao mundo em 1916, já o telefone celular foi criado em 1937, em New York. O primeiro computador foi construído em 1946 e posteriormente, no início da década de 1960, a internet começou a ser usada. Neste capítulo, vamos apresentar dados sobre a posse, uso e acesso desses dispositivos digitais no Brasil (KIGN; NARDI; CARDOSO, 2015).

Inicialmente, por volta dos anos 2000, o computador era um dos meios de comunicação mais popular entre a população brasileira, porém, com a evolução dos telefones celulares *smartphones*, a facilidade e mobilidade, fez com que os computadores perdessem o seu posto. Segundo a pesquisa TIC Domicílios, realizada em 2016,

Primeira vez desde 2008, quando a pesquisa TIC Domicílios passou a ser realizada em áreas urbanas e rurais do país, foi registrada uma diminuição no percentual de domicílios com computador no Brasil, que passou de 50% em 2015 para 46% em 2016. O número estimado de domicílios com esse equipamento, em 2016, foi de 31,3 milhões, frente a 33,2 milhões em 2015 (TIC, 2016, p.122).

No início do século XXI, o celular teve uma grande evolução. Anteriormente, os celulares serviam somente para ligações e SMS (Serviço de mensagens curtas). Hoje, em ritmo acelerado, os celulares estão cada vez mais avançados. Os famosos smartphones, conhecidos como celulares inteligentes, vêm com funções de internet, jogos, aplicativos e redes sociais, câmeras, GPS, despertador, entre outros. Características que deixam o celular mais atrativo, com mais facilidades e cada vez mais presentes no cotidiano dos sujeitos, principalmente entre jovens (COUTINHO, 2014, VIDAL, 2014).

Alguns dados estatísticos apresentados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e pelo TIC DOMICÍLIOS (Pesquisa Sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos Domicílios Brasileiros) apontam o crescimento de aparelhos eletrônicos e internet em domicílios e para uso pessoal dos brasileiros.

Em 2011, o IBGE realizou uma pesquisa sobre a posse de celular e de acordo as estimativas da PNAD 2011, 69,1% da população de 10 anos ou mais de idade que tinham telefone móvel celular para uso pessoal. O TIC em 2015 apontou aumento para 78,3% da população nessa faixa de idade do país. Em relação a 2005, o aumento foi de 147,2% (82,8 milhões de pessoas) (IBGE, 2016). Em 2016:

O percentual de pessoas que tinham telefone móvel celular para uso pessoal por grupos etários teve o seu mínimo na faixa de 10 a 13 anos (39,8%), subiu abruptamente na de 14 a 17 anos (70,0%) e prosseguiu em crescimento, alcançando maior representatividade entre os adultos jovens de 25 a 34 anos (88,6%) e de 35 a 39 anos (88,2%), passando, gradualmente, a declinar nos grupos seguintes, até atingir 60,9% entre os idosos de 60 anos ou mais de idade (IBGE, 2016, p.11).

Também segundo o IBGE (2016), em 2015, os grupos mais jovens registraram os maiores percentuais de utilização da Internet. Em 2011, o IBGE, divulgou que “análises mostraram que os grupos etários de 15 a 17 anos (74,1%, em 2011) e de 18 ou 19 anos de idade (71,8%, em 2011), em todos os anos da pesquisa, foram os que apresentaram os maiores percentuais de pessoas que acessaram a Internet (IBGE, 2013, p.34)”. Na publicação referente a 2015, aponta que a partir do grupo de 18 ou 19 anos de idade, os percentuais relativos ao uso de internet diminuíram com o aumento da faixa etária. O grupo formado pelas pessoas de 18 ou 19 anos de idade alcançou a maior proporção de uso da internet em relação das demais idades, atingindo 82,9%. Já em 2016:

64,7% das pessoas de 10 anos ou mais de idade utilizaram a Internet. 63,8% homem 65,5% mulher. Cerca de 85% dos jovens de 18 a 24 anos de idade e 25% das pessoas de 60 anos ou mais de idade utilizaram a Internet. Cerca de 75% das pessoas de 10 anos ou mais de idade que não acessaram a Internet, não o fizeram por não saberem usá-la ou por falta de interesse (IBGE, 2018, p.1).

Desta forma, nota-se que tanto a posse de telefone celular, quanto a utilização da Internet se mostrou crescente com o aumento da idade entre 10 a 24 anos. O alcance máximo da internet, foi entre os adultos jovens de 18 a 24 anos de idade e declinando com o aumento de idade. Sendo assim, na população adulta ou mais de idade, o avanço no uso das tecnologias mais recentes tem impulso mais lento (IBGE, 2016, p.1).

A pesquisa TIC, mostra que em 2016, 54% dos domicílios brasileiros estavam conectados à Internet. 93% dos usuários de Internet utilizaram o celular para navegar na rede, um aumento de quatro pontos percentuais em relação ao ano anterior. Entre as atividades on-line mais utilizadas, continuam sendo para envio de mensagens instantâneas e uso de redes sociais (TIC, 2017).

Equipamento utilizado para acessar a Internet (%): 94,6% Telefone móvel celular, 63,7% Microcomputador e 16,4% Tablet. A Finalidade do acesso à Internet (%): 94,2% Enviar ou receber mensagens de texto, voz ou imagens por aplicativos diferentes de e-mail, 76,4 % assistir a vídeos, inclusive programas, séries e filmes, 73,3% Conversar por chamadas de voz ou vídeo e 69,3 % Enviar ou receber e-mails (correio eletrônico) (IBGE, 2018, p.1).

Fazendo uma breve relação da internet com a população estudante e não estudantes. A população de 10 anos ou mais de idade, em 2016, representavam 20,7% dos estudantes do Brasil. A população estudantil que utilizou a Internet representada 81,2%, maior que a não estudantil 60,4%, diferença marcante de 22,4 pontos percentuais, entre os indicadores. Levando em consideração a rede de ensino frequentada, os estudantes da rede privada que acessaram a Internet atingiram 97,4%, enquanto entre os da rede pública ficou em 75,0%. Então segundo o IBGE (2016) “A propensão das pessoas a utilizarem as novas Tecnologias de Informação e Comunicação, como a Internet, tende a crescer com a elevação do nível de instrução” (p.8). Portanto, deve-se levar em consideração o nível de instrução para o uso da Internet.

Considerando que o uso de telefone celular, computadores e internet encontram enorme popularidade entre adolescentes e jovens, este estudo tem como público alvo especificamente essa parcela de população, destacando os riscos do mau uso das tecnologias. Pois, antes dos dispositivos digitais se tornarem imprescindível no dia a dia da sociedade, logicamente não havia reações e impactos que observamos atualmente. A Nomofobia é um exemplo.

2.4 NOMOFOBIA

À medida que os avanços tecnológicos vêm sendo incorporados a vida dos sujeitos, os padrões de uso excessivo destes recursos vêm sendo mais frequentes. A tecnologia ao mesmo tempo em que é fonte de prazer, conforto e um caminho à ação no mundo, possui também potencial para desequilibrar a vida dos sujeitos e da sociedade. Em virtude disso, o mundo moderno sentiu a necessidade de criar uma nomenclatura específica que representasse os sintomas e sensações observados nos indivíduos relacionados a falta de comunicação por meio das tecnologias digitais. Assim, surge a Nomofobia (CHATFIELD, 2012, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

A Nomofobia é vista como nova doença do século XXI, a palavra Nomofobia vem do inglês “No-Mobile-Phobia” ou “No-Mobile” que significa sem celular, então surge à expressão, fobia de ficar sem celular, porém, esta fobia não engloba somente o celular, mas

também computador, internet e outros dispositivos de comunicação. O termo surge no ano de 2008, na Inglaterra, para nomear o desconforto e angústia causada pelo medo de ficar off-line ou medo de ficar sem comunicação por meios virtuais, celular, computador, tablet, entre outros (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, KING; VALENÇA et al. 2014).

Nomofobia é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea e se refere à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia causados pela falta de contato com o computador ou com o telefone celular. Em geral, a nomofobia é um medo patológico de permanecer sem contato com a tecnologia (BRAGAZZI; PUENTE, 2014, p.1).

O termo Nomofobia surgiu após uma equipe multidisciplinar do instituto de psiquiatria, LABPR, observar em seus pacientes a existência de sintomas, sensações e sentimentos relacionados à convivência inadequada e excessiva dos sujeitos com as tecnologias digitais, produzindo alterações comportamentais e emocionais devido à ausência de telefone celular, computador, internet e outras tecnologias que os mantem conectados. Decorrente aos fatos surgiu à necessidade de criar uma nomenclatura que representasse esses sentimentos e sensações, para que fosse possível compreender, classificar e tratar os pacientes (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

A Nomofobia é considerada recente e surge como consequência da crescente onda de tecnologias a disposição da sociedade, é mais uma nomenclatura para os efeitos causados pela interatividade com a internet e seus dispositivos de utilização. Pode-se dizer que a doença é apenas o desenrolar de uma série de circunstâncias que levam uma pessoa a desencadear sintomas psicopatológicos, pois inicia com a dependência de internet, que comumente está presente em celulares, smartphones, PC's, alcançando então, o surgimento de uma fobia (CASTRO; CORSO, 2017, p.7).

A Nomofobia segue então o mesmo princípio de qualquer outra fobia. Fobia é um fenômeno clínico, resultante de um estado de ansiedade frequentemente designado por medo irracional, injustificado e persistente acerca de uma situação, atividade ou objeto (por exemplo: celular). Manifesta-se quando há uma confrontação com as situações ou atividades temidas. A fobia consiste então, em um conjunto de pensamentos complexos, que afeta os sujeitos em suas relações sociais, criando um sentimento constante de ameaça e medo, levam a uma dificuldade em tomar decisões, esquiva dos sintomas e afastam o sujeito da sua essência (GURFINK, 2006, COSTA, 2017).

O estado de São Paulo, atento a essa nova fobia, criou um projeto de lei Nº 801/2015, sobre os riscos da Nomofobia e instituiu campanhas nos órgãos de saúde. Assembleia Legislativa do estado do Rio de Janeiro (2015), também aderiu à ideia e criou o projeto de lei nº 469/2015, tendo os mesmos princípios do projeto de lei de São Paulo.

Foi criado um projeto de lei N° 801, de 2015, em São Paulo, que tem como objetivo campanha sobre os riscos da Nomofobia nos órgãos de saúde do estado de São Paulo, a justificativa é que quando se fala em vício logo pensamos em drogas, cigarro, álcool, etc. E quem um dia poderia imaginar que o fato de não poder estar todo o tempo conectado resultaria em um tipo de transtorno? Alguns podem responder que era óbvio, mas agora, é uma realidade. Nomofobia... Se trata de fobia ou sensação de angústia que surge quando alguém se sente impossibilitado de se comunicar ou se vê incontactável estando em algum lugar (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO, 2015, p.24).

Sem dúvidas, o telefone celular, internet e outras tecnologias digitais, geram facilidades e benefícios ao dia a dia da sociedade, como aproximação de pessoas, melhor comunicação, facilidade em estudos, pesquisas, trabalho e podem ser fundamentais em momentos de emergência ou quando precisamos encontrar alguém. Contudo, é preciso ter cuidado para que esse uso não se torne abusivo, pois o mau uso vem sendo causador da dependência patológica desses recursos tecnológicos. Desta maneira, precisamos compreender até que ponto a dependência da tecnologia pode ser considerada normal ou patológica (KING; NARDI, 2013, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

A dependência normal é aquela que permite “tirar proveito de toda a tecnologia para crescimento pessoal, trabalho, relacionamentos sociais, entre outros. Mesmo que o uso seja diário (p.18)”. Portanto, é normal utilizar-se da tecnologia para falar com namorado, amigos, família, para trabalhar, estudar e acessar redes sociais, assim como, o tempo de uso também, não se caracteriza dependência, desde que, não afete negativamente sua vida. A dependência patológica “acompanha uma inadequação pessoal, social e comportamental, e precisa apresentar sintomas no seu histórico (p.18)”, ou seja, esse tipo de dependência causa alterações comportamentais e/ou emocionais, prejuízos sociais, familiar e pessoal ao sujeito, e está relacionada a um transtorno pré-existente de ansiedade (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Para que um indivíduo seja considerado um dependente patológico é preciso que esta dependência esteja relacionada a um diagnóstico primário, como um transtorno de ansiedade (transtorno de pânico, transtorno fobia social, transtorno de estresse Pós-Traumático, transtorno obsessivo-compulsivo, entre outros) que esteja levando o sujeito a usar abusivamente as tecnologias para ajudá-lo a enfrentar dificuldades provenientes ao quadro relativo ao seu transtorno (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p.106).

Os sujeitos que tendem a desenvolver Nomofobia apresentam um transtorno primário, que tem predisposições características aos transtornos de ansiedade, além de apresentarem perfil ansioso, de baixa autoestima, dependente e inseguro. Alguns sintomas observados nesses sujeitos são ansiedade, nervosismo, angústia, taquicardia, suor excessivo, tremores e

alteração na respiração. Esses sintomas quando comprometem a vida social, pessoal ou familiar, se configuram como dependência patológica. Qualquer sujeito pode desenvolver esse tipo de fobia, porém, pesquisas apontam que é mais comum em jovens adultos com baixa autoestima e problemas nas relações sociais, que sentem a necessidade de estar constantemente conectados e em contato com os outros através do telefone celular (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, COSTI; DESIMONI, 2016).

Ainda são escassos estudos que possam auxiliar na compreensão de características comumente encontradas nos indivíduos que sofrem com este novo quadro, denominado “nomofobia”. Apesar disso, elementos como baixa autoestima, baixo senso de autoeficácia, comportamentos sociais inapropriados, isolamento social, ansiedade social, medo de se relacionar, timidez, pouca confiança em si, baixa proatividade, baixa sensibilidade no contato com as pessoas, baixa capacidade de enfrentamento, além de relacionamentos sociais e afetivos empobrecidos parecem estar instalados ao mesmo, servindo com um alerta para possíveis prejuízos de qualidade de vida e até mesmo, para melhor compreensão sobre como uso rotineiro desses dispositivos afetam a saúde mental dos indivíduos em relação a suas diferentes formas e intensidades de utilização, tanto positiva quanto negativamente. (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 205).

Ainda segundo King, Nardi e Cardoso (2014), o fato de não gostar de esquecer o telefone celular ou não gostar de estar desconectado da internet, é comum e não chega a ser considerado dependência. A dependência digital está relacionada ao nível de perda de controle na vida real, trazendo prejuízos nos campos profissional, familiar, afetiva ou social. Segundo o Instituto Delete (2014), existem 5 dimensões que podem traduzir os níveis de perda de controle:

Quadro 1 - 5 dimensões

<p>1. Excitação e segurança: Tentativa de esquecer problemas pessoais, buscando a tecnologia como um meio melhor ou mais seguro. Primeiro indício normalmente mascarado com a falsa sensação de satisfação experimentada ao utilizar a tecnologia.</p>
<p>2. Relevância: Importância que dá à necessidade de se conectar e usar dispositivos. Ocorre quando não consegue desligar o pensamento de forma que a tecnologia começa a dominar lentamente o comando da sua vida.</p>
<p>3. Tolerância: Tempo dedicado e nível de controle que se tem dela. Gastam cada vez mais horas para buscar as mesmas sensações experimentadas antes. perde o controle e substitui os programas reais do dia por maior tempo na tecnologia.</p>
<p>4. Abstinência e efeitos: Quando não estão conectados ou não conseguem usar certos dispositivos ou aplicativos, tornam-se irritados, ansiosos e com medo, podendo gerar alterações no padrão do sono ou alimentação e ainda sinais de depressão.</p>
<p>5. Evidências de conflitos: Quando o uso excessivo compromete as relações na vida real. Este é o</p>

momento em que percebem a evidência do problema, mas sentem-se incapazes de reduzir ou parar, podendo comprometer a educação, desempenho profissional e social.

Fonte: INSTITUTO DELETE - Como funciona (2014).

Os sujeitos que sofrem com a Nomofobia, apresentam alguns sinais, como ficar 24 horas como o celular ligado, não conseguirem controlar o tempo de uso, quando se esquecem do celular ficam ansiosos, e voltam para busca-lo, se sentem excluídos e com baixa autoestima quando ninguém os liga ou manda mensagem, estão sempre com o celular em mãos para casos de emergências, quando estão sem sinal ou sem bateria, ficam angustiados, estressados, ansiosos, agitados, com medo e inseguros, pois se sentem desamparados e incomunicável. Essas características acarretam prejuízos na vida social, pessoal, familiar do sujeito, assim como, comprometem as atividades diárias, como estudo e trabalho. Em casos extremos o sujeito se esquece de até mesmo das necessidades básicas, como se alimentar e dormir (NABUCO, 2013, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Segundo Nabuco (2015), alguns dos sinais da Nomofobia incluem:

(a) uma incapacidade de desligar o telefone, (b) verificar de maneira obsessiva chamadas não atendidas, e-mails e mensagens de aplicativos (como WhatsApp, Instagram, por exemplo), (c) ficar continuamente preocupado com a duração da bateria, (d) mostrar-se incomodado de ir a lugares onde o telefone celular não funciona corretamente ou sentir-se mal quando o telefone estiver sem sinal (NABUCO, 2015, p.1).

Os autores Bragazzi e Puente (2014), também apontam outras características clínicas da Nomofobia, como gastar tempo considerável no telefone móvel, ter um ou mais dispositivos, sempre levar um carregador consigo mesmo; Sentir-se ansioso e nervoso com a ideia de perder o próprio aparelho ou quando o telefone não está disponível nas proximidades, ou seja, extraviado ou não pode ser utilizado devido à falta de cobertura de rede, ou falta de crédito, e tentar evitar tanto quanto possível, os locais e as situações em que o uso do dispositivo é proibido; Olhar a tela do telefone para ver se as mensagens ou chamadas foram recebidas; Manter o celular sempre ligado (24 horas por dia), dormir com o celular na cama; Ter poucas interações sociais face-a-face com os humanos, o que levaria a ansiedade e estresse; preferir comunicar usando as novas tecnologias e\ou gerar dívidas e grandes despesas por conta do uso de telefone celular.

Frente essa questão, o psicólogo Nabuco (2014), estabelece seis critérios que podem facilitar o diagnóstico da dependência de celular, sendo eles:

Saliência cognitiva: Quando o uso do telefone celular domina os pensamentos e comportamentos de uma pessoa, ou seja, quando ela pensa e faz coisas sempre com a possibilidade de usar o celular. **Alteração do humor:** Quando o indivíduo utiliza o celular, experimenta uma sensação de

prazer, euforia ou alívio. **Tolerância:** A pessoa necessita passar cada vez mais tempo usando o celular para obter o mesmo prazer obtido anteriormente com o uso. **Sintomas de abstinência:** Quando o sujeito se encontra impossibilitado de usar seu telefone celular, experimenta um grande desconforto emocional. **Conflito:** O uso do celular criando conflitos com outras pessoas (em geral pessoas mais próximas, como cônjuge e/ou familiares), como também gerando problemas com outras atividades do cotidiano e, finalmente. **Recaída:** Ocorrendo quando o sujeito apresenta tentativas malsucedidas de diminuir o uso do celular, voltando a usar o telefone celular com a mesma frequência ou, por vezes, aumentando ainda mais o tempo de uso (NABUCO, 2014, p.1).

É importante ressaltar que a tecnologia é um meio facilitador no mundo de hoje, e que promove inúmeros benefícios a sociedade, porém, devemos saber utilizá-la de forma sensata e consciente, equilibrando as horas de uso e o local mais adequado de uso, separando o mundo virtual do mundo real, estabelecendo limite para não se viver preso em seus próprios vícios. A forte presença das tecnologias na vida moderna pode dificultar a identificação da Nomofobia, por isso, muitas vezes, o usuário não percebe que essa dependência afeta sua vida e que é necessária uma interferência médica e psicológica (RIBEIRO, 2016).

De acordo com o Dr. Adnet (2013), as pessoas devem observar seu comportamento, principalmente aquelas que estudam ou trabalham com o aparelho celular. Se os sujeitos reconhecerem algum sintoma ou comportamento que seja prejudicial a vida diária ou que a atenção no celular toma a frente de todas as outras atividades, deve-se começar a mudar os hábitos extremados, tentar buscar o autocontrole e buscar novas estratégias para lidar com a comunicação pelo celular. Essas são pequenas medidas, mas que se consideram muitos eficazes.

O Instituto Delete (2014) disponibiliza 10 Passos para a Desintoxicação Digital:

Quadro 2 - 10 Passos para a Desintoxicação Digital

Bom senso para que o uso das tecnologias não se torne abusivo no cotidiano.	Prefira uma vida social real à virtual. Escolha relacionamentos e amigos reais ao invés de virtuais.
Fique atento às consequências físicas (privação de sono, dores na coluna, problemas de visão) e psicológicas (depressão, angústia, ansiedade) devido ao uso abusivo das tecnologias.	Pratique exercícios físicos regularmente. Crie intervalos regulares durante o uso das tecnologias fazendo alongamentos.
Dose o uso de tecnologias no cotidiano. Verifique se seu desempenho acadêmico, no trabalho, na família ou pessoal, estão sendo prejudicados pelo uso abusivo das tecnologias.	Não abale o seu humor com publicações virtuais. Não acredite em tudo o que é postado e cuidado com o que você publica na internet.

Refleta sobre seus hábitos cotidianos e faça diferente.	Valorize suas relações pessoais, sociais e familiares. Não troque estas relações no dia a dia para ficar utilizando as tecnologias.
Não troque atividades, compromissos ou encontros ao ar livre para ficar conectado às tecnologias.	Jogue o lixo eletrônico no local correto. Pense no meio ambiente, recicle os aparelhos fora de uso e evite a troca frequente sem necessidade.

Fonte: INSTITUTO DELETE - Como funciona (2014).

Em casos mais extremos é necessária uma intervenção profissional não apenas de psicólogo, mas também de psiquiatra, pois como a Nomofobia está interligado a um transtorno primário e, em alguns casos há necessidade de uso medicamentoso para controle de episódios de ansiedade ou depressão, que podem ser significativamente mais sérios. Diante essas situações o mais importante é não se deixar dominar por hábitos que possam causar vícios e prejuízos futuros (ADNET, 2013).

A Nomofobia é um tema relativamente novo e pouco estudado no Brasil, porém, vem sendo muito comentada na mídia nos últimos anos. Esta fobia chegou para alertar a sociedade, sobre o uso abusivo do celular, computador e\ou internet, seus malefícios e o quanto é fundamental estarmos atentos aos sintomas e aos nossos comportamentos relacionados às tecnologias, pois dependência não está apenas relacionada a comportamentos abusivos de substâncias (ex: drogas), mas também a objetos, aonde se inclui a Nomofobia, caracterizada como dependência de celular e outros dispositivos (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

3 TRANSTORNOS PSÍQUICOS RELACIONADOS À NOMOFOBIA

Como apresentado anteriormente, a Nomofobia está relacionada a um transtorno primário, e serve como sinal de alertar. O transtorno primário é referente aos transtornos de ansiedade, que inclui Transtorno de Pânico, Fobia Social, Obsessivo-Compulsivo, Agorafobia, entre outros e pode ser referente também a Depressão. Tendo em vista, que o sujeito utiliza dos meios tecnológicos para ajudá-lo a enfrentar suas dificuldades (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

A ansiedade é um dos transtornos mais comuns em pessoas que apresentam mau uso do celular e da internet. Foi observado em pacientes com transtorno de ansiedade, um perfil ansioso, de angústia e desconforto, quando se viam incomunicáveis por meio do telefone celular ou desconectados na internet (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. *Medo* é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto

ansiedade é a antecipação de ameaça futura. [...] Ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquivas (DSM-5, 2014, p.198).

De acordo com DSM-V (2014), “os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquivas e na ideação cognitiva associada” (p.190). Segundo King, Nardi e Cardoso (2014) a Nomofobia pode ser incluída entre as fobias situacionais específicas e está relacionada diretamente a agorafobia e outros transtornos de ansiedade. Desse modo, iremos falar a priori sobre fobia específica e em seguida, relacionar a Nomofobia com alguns transtornos de ansiedade.

Fobia específica é medo ou ansiedade acentuados acerca de um objeto ou situação. O objeto ou situação fóbica provoca uma resposta imediata de medo ou ansiedade e é ativamente evitado ou suportado com intensa ansiedade ou sofrimento e desproporcional em relação ao perigo real imposto pelo objeto ou situação específica e ao contexto sociocultural (DSM-V, 2014).

A fobia específica situacional pode se parecer com a agorafobia na sua apresentação clínica, dada a sobreposição nas situações temidas (p. ex., voar, locais fechados, elevadores). Se um indivíduo teme apenas uma das situações da agorafobia, então fobia específica, situacional, pode ser diagnosticada (DSM-V, 2014, p. 201).

Os sujeitos com Agorafobia apresentam apreensão e ansiedade em várias situações, como estar em espaços abertos; ficar em uma fila ou estar no meio de uma multidão; usar transporte público; estar em lugares fechados; ou estar fora de casa sozinho em outras situações. O sujeito teme as situações devido a pensamentos na qual tem dificuldade em escapar ou de situação em que não possa haver auxílio disponível, caso apresente sintomas tipo pânico ou outros sintomas constrangedores ou incapacitantes. Essas situações quase sempre produzem ansiedade ou medo e são evitadas ou requer a presença de um acompanhante (DSM-V, 2014, p.190).

No caso de Nomofobia e Agorafobia, as situações e objetos estão relacionados ao uso de telefone celular, computador, tablet, internet, redes sociais e outros dispositivos. “As situações Agorafóbicas temidas podem fazer com que o sujeito se sinta vulnerável e, com isso, estabeleça relação de dependência tecnológica com algumas das tecnologias como computador ou telefone celular no sentido de reduzir os sintomas e aumentar a sensação de conforto e segurança” (p.6). Sendo assim, o sujeito utiliza dos dispositivos digitais, como mecanismo de se proteger e evitar determinadas situações (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

3.1 NOMOFOBIA E O TRANSTORNO DO PÂNICO

Pacientes com transtorno de pânico estão ficando mais dependentes patologicamente do telefone celular, pois se sentem mais seguros ao sair de casa com o celular, temendo passar mal e não ter como ligar para pedir ajuda, por isso ficam com o telefone celular liga 24 horas, além de trocar o celular sempre para o mais moderno, devido apresentarem baterias melhores e mais duradouras, pois assim garante que não ficará sem comunicação, caso acabe a bateria. Esses sujeitos também costumam sempre ter salvo no telefone celular, número de médico, psicólogo, hospital, para casos de emergências, ter fácil acesso (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Além disso, apresentam ansiedade e insegurança ao esquecer o celular em casa, e por conta disso sempre voltam para busca-lo, pois gostam de estar sempre disponível até mesmo de madrugada, e se sente rejeitado quando não recebe ligação ou mensagem (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

3.2 NOMOFOBIA E OS TRANSTORNOS DE CONTROLE DE IMPULSO

Existe maior risco de Nomofobia em pacientes com transtorno de controle de impulso. O uso abusivo de internet e celular, pode se caracterizar com compulsão, já a Nomofobia está mais próxima aos transtornos de controle impulsivo, onde o sujeito não consegue ter controle dos seus impulsos, pula etapas de decisão e deliberação e utiliza dos dispositivos de forma incontrolável para amenizar seus mal-estares. Aumentando assim, a intensidade dos atos impulsivos e enfraquecendo o controle. Desta forma, o sujeito que apresenta Transtornos de controle de impulso pode posteriormente vir a desenvolver Nomofobia (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

3.3 NOMOFOBIA E O TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO

O Transtorno obsessivo-compulsivo tem características como, “perda de controle sobre os próprios pensamentos ou ações, dificuldade em resistir aos pensamentos ou impulsos na realização de certas ações, padrões repetitivos de comportamento” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p.153). Esses comportamentos e pensamentos compulsivos interferem em todos os aspectos da vida do sujeito, como escola, trabalho, relacionamentos pessoais.

Para os sujeitos com TOC, o telefone celular se torna como um relacionamento afetivo. Os sujeitos são dependentes de mandar e receber mensagens, ficam ansiosos quando não conseguem realizar a ação. Ao usar o sistema de envio de mensagem de forma compulsiva, o sujeito acaba extrapolando o número de envios de mensagens e checa com

frequência se o sistema de operação está funcionando normalmente, além de assegurar que a mensagem foi recebida por outra pessoa. Outro comportamento compulsivo encontrado em pessoas com Nomofobia e transtorno obsessivo-compulsivo é o medo irracional de perder o telefone celular, como consequência checa a todo instante se o celular está por perto, se está ligado e carregado (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

3.4 A NOMOFOBIA E O TRANSTORNO DE FOBIA SOCIAL

Geralmente, o sujeito com transtorno de fobia social, apresenta características como insegurança, timidez, baixa autoestima e dependência. Em jovens com este transtorno foram observados comportamentos como, isolamento, abandono de suas atividades e círculo social de amizade. Os sujeitos através do computador e internet utilizam as redes sociais, como meio de relacionar, sem ter contato presencial, evitando contato pessoal, na qual poderia acarretar ao sujeito ansiedade e estresse. O que acaba acarreta problemas físicos, como dor de cabeça, dor nas costas, pescoço, braços, cansaço, noite mal dormidas, devido ao uso constante e abusivo (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

De acordo com King, Nardi e Cardoso (2014) “A internet é vista de forma mais atraente por pessoas tímidas, melhorando a timidez, oferecendo oportunidades para experimentar desinibição e competência social” (p.107). Pois, o sujeito utiliza-se desses mecanismos tecnológicos, para ajudá-lo a enfrentar ou amenizar suas dificuldades de se relacionar.

3.5 NOMOFOBIA E DEPRESSÃO

A Nomofobia também está relacionada à Depressão. A associação entre Nomofobia e depressão pode acontecer de duas formas. A primeira, o sujeito deprimido com sintomas como tristeza, dificuldade de concentração, falta de prazer por atividades, sensação de desânimo e isolamento social, possa desenvolver a Nomofobia. Com o isolamento e dificuldade de interações “face a face”, o sujeito tem tendência a recorrer ao uso de telefone celular ou internet como tentativa de diminuir esses sintomas. Sem tratamento adequado para o quadro depressivo, esse padrão de evitação social e uso dessas tecnologias seriam mantidos e agravaria progressivamente, desenvolvendo a Nomofobia. Portanto o sujeito que já apresenta depressão e desenvolve também a Nomofobia (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

A segunda forma é que a Nomofobia surge primeiro. Os sujeitos usariam telefones celulares e internet inicialmente de forma prazerosa, porém com o uso progressivo passa para um padrão de dependência, no caso a Nomofobia, e começa a ser acompanhada de

isolamento, baixa autoestima, solidão, estresse e finalmente chegando à depressão, com todos os seus sintomas. Portanto, inicia como Nomofobia e desenvolve a depressão (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Em suma, a Nomofobia é um transtorno atual e não apresenta muitos estudos na área. Por conta disso não está incluída no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), mas pode ser incluída entre as fobias situacionais específicas. Além dos transtornos citados a cima, o uso abusivo do celular e de outros dispositivos, também pode estar relacionada a comportamento agressivo, fumar cigarro, insônia, baixa autoestima e tendência suicida. Além de impactos físicos, como dor de cabeça, fadiga, patologia ocular, dores musculares, tendinites, distúrbios do sono e sedentarismo, problemas de coluna, torcicolo, estresse, perdas auditivas, dentre outros (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Para diagnosticar a Nomofobia, deve-se levar em conta o transtorno primário e seus sintomas, assim como, o contexto na qual o sujeito está inserido, sendo, necessária avaliação psicológica e médica.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

A metodologia é o estudo de métodos usados na realização de trabalhos científicos. São etapas que auxiliam na melhor compreensão dos objetivos e resolução de problemas. De acordo com Ernani e Freitas (2013), a metodologia é a compreensão, estudo e avaliação dos métodos para a realização de uma pesquisa, possibilitando melhor coleta e processamento de informações, em busca de maior conhecimento. A natureza desta pesquisa é aplicada, o que possibilitam a coleta e o processamento de informações.

O método é o Descritivo-analítico. O estudo buscou traçar o perfil dos jovens acadêmicos de Psicologia do CEULP\ULBRA como idade, sexo, nível de escolaridade, estado civil, assim como, identificar comportamentos e hábitos dos acadêmicos em relação ao uso da tecnologia (internet, celular e/ou computador). Com objetivo de investigar a frequência com que o fenômeno Nomofobia acontece no âmbito acadêmico, o nível de dependência tecnológica dos acadêmicos de Psicologia do CEULP\ULBRA e quais seus impactos, envolvendo estudo e avaliação aprofundada das informações coletadas através do questionário na tentativa de explicar o contexto do fenômeno “Nomofobia” no âmbito acadêmico. Desta forma, a pesquisa teve como objetivo básico não apenas descrever, mas avaliar a ocorrência do fenômeno Nomofobia, de acordo com as características pessoais apresentadas pelos participantes da pesquisa.

Para melhor compreensão e explicação do objeto de estudo, foi utilizado da abordagem qualitativa, visando uma compreensão do fenômeno social estudado, neste caso, o uso abusivo das tecnologias digitais (Nomofobia) e seus impactos em jovens acadêmicos, correlacionando aos dados de experiências individuais obtidos através do questionário aplicado em acadêmicos de Psicologia do CEULP/ULBRA. Assim, a pesquisa buscou explicar o porquê do fenômeno, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores, pois os dados analisados são não-métricos (PORTELA, 2004).

A pesquisa teve como propósito o estudo de campo realizado no Centro Universitário Luterano de Palmas- TO, a fim de coletar dados e estabelecer relações entre a Nomofobia e os acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade. O estudo foi realizado nos dias 24 e 25 de setembro do ano 2018 e aplicada com acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, em Palmas-TO.

A pesquisa contou com o universo de 572 sujeitos participantes do grupo “Acadêmicos de Psicologia CEULP/ULBRA” via rede social Facebook. Atualmente o grupo apresenta 572 membros, estando presentes professores, acadêmicos e egressos do curso de Psicologia da

instituição. Entretanto, para atingir o público alvo, o participante-voluntário teve que, obrigatoriamente, responder “SIM” na versão online do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido baseado na resolução 466/12 do CNS, assim como, preencher o campo de dados pessoais, identificando ser acadêmico de psicologia, o período que cursa, idade, sexo e estado civil. Somente após a confirmação do termo e dados pessoais, o participante obteve acesso ao questionário.

Desta forma, os aspectos de inclusão utilizados na pesquisa foram: ser acadêmico do curso de psicologia do CEULP/ULBRA; estar atualmente cursando psicologia; faixa etária entre 18 e 22 anos; sem restrição de sexo ou estado civil e clicarem em SIM na versão online do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido baseado na resolução 466/12 do CNS.

Aspectos de exclusão que foram utilizados e levados em consideração: faixa etária abaixo de 18 anos ou acima de 22 anos; ser acadêmico de psicologia de outra universidade; não estar cursando atualmente psicologia no CEULP/ULBRA; sujeitos não conectados à rede ou que não fazem uso dos dispositivos móveis e que não clicaram em SIM na versão online do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido baseado na resolução 466/12 do CNS.

Contudo, o estudo teve em vista possíveis variáveis, como o número de participantes, o acesso ao link do questionário, idade, sexo, estado civil, período em que está cursando Psicologia, nível de dependência que cada participante obteve no questionário e fatores ambientais que afetam o participante durante a realização do estudo como conexão, barulho, falta de tempo, dentre outros. Variáveis essas que são importantes para a análise e alcance do objetivo da pesquisa.

Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram, primeiramente, uma revisão sistemática da literatura disponível a partir de fontes tais como: livros, artigos, monografias, dissertações, periódicos (revistas, boletins, jornais), entre outros referentes ao tema. Cujos objetivos consistiu em esclarecer conceitos e características sobre o fenômeno Nomofobia.

E, posteriormente, a utilização de questionário (ANEXO A), formulado com perguntas fechadas e de múltipla escolha, cada resposta equivale a um determinado valor, na qual a soma leva aos resultados sobre o nível de dependência que o sujeito se encontra. O questionário se divide em 3 (três) temas e abordagens de pesquisa, sendo: Teste Dependência da Internet 2012; Escala para avaliar a dependência do Telefone Celular (TC) e Escala para avaliar a dependência do Facebook, Facebook Addiction Test (FAT).

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa o link de acesso ao questionário online foi disponibilizado ao grupo “Acadêmicos de Psicologia CEULP/ULBRA” via rede social Facebook, para receber respostas. O presente estudo contou com uma amostra de 33

sujeitos, os quais foram alcançados via Facebook e aceitaram participar voluntariamente. Deste modo, a amostra foi formada por voluntários que aceitaram o TCLE e que responderam o questionário durante a sua vigência. Dentre os 33 voluntários, 31 são do gênero feminino e 2 do masculino, entre 18 e 22 anos.

A partir dos dados obtidos através do questionário, foi realizada uma avaliação das respostas dos participantes, identificando o nível de dependência os acadêmicos se encontram (leve/moderado/grave), apontando os principais sintomas apresentados pelos participantes, relacionando-os a Nomofobia e indicando qual (ais) tema(s) e abordagem (ns) do questionário apresenta(m) maior impacto na vida dos acadêmicos e apontando de que forma essa dependência pode interfere na vida acadêmica desses participantes.

Para avaliação do nível de dependência dos participantes, o questionário foi dividido em 3 temas, cada tema apresenta um nível e para cada resposta foi atribuído um valor (**0** - Não se aplica **1** – Raramente **2** – Ocasionalmente **3** – Frequentemente **4** - Quase sempre **5** – Sempre), a soma dos pontos leva aos resultados sobre o nível de dependência que o sujeito se encontra, sendo nível leve, nível moderado e nível grave.

O processamento dos dados foi realizado manualmente, de acordo com o nível de dependência atingido por cada participante. Além disso, foram utilizados os relatórios gráficos gerados pela ferramenta do Google Drive, utilizada para elaboração e divulgação do questionário no formato eletrônico, para apresentação das variáveis em forma de gráfico.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nos dias 24 e 25 de setembro de 2018 foi aplicado um questionário contendo 70 questões (ANEXO A) que buscaram identificar o nível de dependência tecnológica dos acadêmicos de psicologia do CEULP/ULBRA e quais impactos mais presentes na vida dos acadêmicos. Neste período 33 acadêmicos de psicologia acessaram e responderam o questionário online.

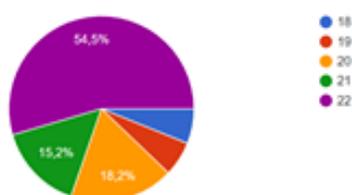
Por meio dos dados colhidos e baseados na metodologia proposta, conforme gráficos. Os resultados foram analisados, discutidos e conseqüentemente transformados em informações para melhor compreensão do fenômeno Nomofobia.

A priori, será apresentado o perfil dos participantes acadêmicos. Em seguida, dados colhidos através do questionário. A análise do questionário foi dividida por temas, sendo: Dependência da internet; dependência do telefone celular (TC) e dependência do Facebook/Instagram. Cada tema resultou em um nível de dependência, podendo ser, nível leve, nível moderado e nível grave. Para chegar ao resultado foi atribuído um valor a cada resposta, sendo: **0** para “Não se aplica”, **1 ponto** para “Raramente”, **2 pontos** para “Ocasionalmente”, **3 pontos** para “Frequentemente”, **4 pontos** para “Quase sempre” e **5 pontos** para “Sempre”. A soma dos pontos gera uma média que equivale ao nível de dependência que o participante se encontra.

4.1 PERFIL DOS ENTREVISTADOS

O primeiro questionamento para compor o perfil dos acadêmicos de Psicologia foi para definir a faixa etária. 54,5% dos acadêmicos apresentam ter 22 anos, 15,2% 21 anos, 18,2% 20 anos, 6,1% 19 anos e 6,1% 18. O gráfico representa que os acadêmicos estão em sua grande maioria com 22 anos. Os resultados demonstram que cada vez mais a tecnologia está presente no cotidiano dos jovens acadêmicos, confirmando dados do IBGE (2018), que aponta que os jovens entre 18 e 24 fazem mais uso de tecnologia, como telefones celulares, computadores e internet.

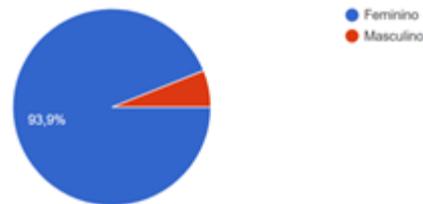
Gráfico 1- Faixa etária.



Fonte: autoria própria

O segundo questionamento para compor o perfil dos acadêmicos de Psicologia foi o Gênero. O gráfico 2 aponta que do universo dos acadêmicos que utilizaram o Facebook para responderem o questionário, 93,4% é do gênero feminino, contra 6,1% masculino. Sendo reflexo do curso, visto que, em 2018 o curso é composto de 83,18% de público feminino, contra 16,82% do sexo masculino¹.

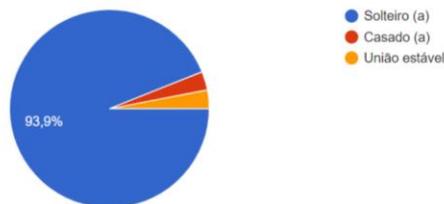
Gráfico 2- Gênero.



Fonte: autoria própria

Outro questionamento para compor o perfil dos acadêmicos de Psicologia foi estado civil. Mostrando que 93,9% dos acadêmicos que responderam o questionário estão atualmente solteiros, 3% casado e 3% em união estável. Resultado já esperado devido a faixa etária estipulada para a pesquisa.

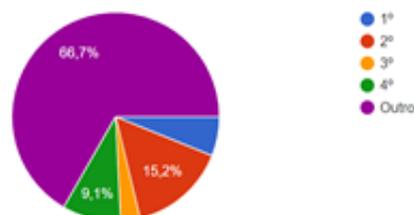
Gráfico 3- Estado civil.



Fonte: autoria própria

O perfil dos acadêmicos mostra que 6,1% estão cursando atualmente o 1º período, 15,2% 2º período, 3% 3º período e 9,1% 4º período e 66,7% outro período. A variável prevista é entre 1º e 4º período, porém, os dados apontaram que os voluntários estão em maior porcentagem do 5º ao 10º período do curso.

Gráfico 4- Curso.



Fonte: autoria própria

¹Informações coordenação do curso de psicologia, em entrevista com a coordenadora.

4.2 NÍVEIS DE DEPENDÊNCIA

4.2.1 DEPENDÊNCIA DE INTERNET

Utilizando-se dos critérios de avaliação dos autores King, Nardi, Cardoso (2014) seguimos uma escala geral para auxílio na medição da pontuação dos participantes, para indicar o nível de dependência que o sujeito se encontra, podendo ser nível leve, nível moderado e nível grave.

Entre os 33 acadêmicos voluntários, apenas 3 acadêmicos ficaram abaixo da média de **20 pontos**, indicando sem sinais de uso abusivo de internet e com total controle sobre a sua atualização. 24 acadêmicos atingiram entre **20-49 pontos**, o que indica que o sujeito é um utilizador médio. Por vezes poderá até navegar na internet um pouco demais, no entanto, tem controle sobre a sua utilização. Ambos são considerados nível leve e sem sinais de dependência (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Entre os acadêmicos participantes, 6 atingiram **50-79 pontos**, o que indica que o sujeito começa a ter problemas ocasionais ou frequentes devido ao uso da internet. Deve-se considerar o impacto em sua vida por ficar ligado à Internet com frequência. Sendo considerado nível moderado de dependência (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Nenhum acadêmico atingiu **80-100 pontos**, que indica que a utilização da internet está causando problemas significativos na sua vida do sujeito. Deve avaliar as consequências destes impactos e aprender a lidar com a internet de modo mais saudável e produtivo. Essa pontuação indica que o sujeito precisa procurar um profissional, pois apresenta nível grave, é necessário avaliar as consequências dos impactos da internet na vida do sujeito (KING, NARDI, CARDOSO, 2014)

De acordo com os resultados obtidos neste tema, observa-se que os acadêmicos se encontram entre nível leve e moderado, grande parte sem total dependência da tecnologia. Indicando que acadêmicos conseguem conciliar a internet com o cotidiano, sem apresentar grandes impactos em suas vidas. Porém, deve-se atentar ao uso da tecnologia, para não vir a se tornar dependência.

4.2.2 DEPENDÊNCIA DE TELEFONE CELULAR

Entre os 33 acadêmicos, 9 acadêmicos apresentaram pontuação até **50 pontos**, o que indica que é um utilizador sem sinais de uso abusivo do TC e com total controle sobre a sua atualização. 19 acadêmicos apresentaram de **51-75 pontos**, indicando que o sujeito apresenta sinais de uma possível dependência do TC em nível leve. Começa a ter problemas ocasionais devido ao uso

abusivo do TC em certas situações. Pode vir a apresentar impacto em sua vida por ficar utilizando o TC com maior frequência do que o necessário. Necessário ter atenção para que o uso abusivo no TC não traga prejuízos para a sua vida (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Apenas 5 acadêmicos apresentaram de **76-99 pontos**, indicando que o sujeito apresenta sinais de uma possível dependência do TC em nível moderado. Começa a ter problemas frequentes devido ao uso abusivo do TC em certas situações. Deve considerar o impacto em sua vida por ficar utilizando o TC com maior intensidade do que o recomendado. Deve aprender a lidar com o TC de modo mais consciente (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Nenhum acadêmico apresentou pontuação acima de **100 pontos**, que indica que a utilização do TC está causando problemas significativos na sua vida em nível grave. Deve avaliar as consequências destes impactos que podem estar causando prejuízos nas áreas pessoal, social, familiar e profissional, comprometendo de modo significativo a sua qualidade de vida. Recomendamos procurar uma orientação através de ajuda profissional (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Percebe-se que os acadêmicos se apresentam em maior quantidade no nível no nível leve. Repetindo o resultado do tema anterior, onde os acadêmicos não apresentam dependência, porém, devem se atentar ao uso da tecnologia, para não trazer impactos futuros.

4.2.3 DEPENDÊNCIA DO FACEBOOK\INSTAGRAM

De 33 acadêmicos, 31 apresentaram pontuação até **50**, indicando que o sujeito é um utilizador sem sinais de uso abusivo do Facebook e\ou Instagram e com total controle sobre a sua atualização. Apenas 2 acadêmicos apresentaram **51-75 pontos**, indicando que o sujeito apresenta sinais de uma possível dependência do Facebook e\ou Instagram em nível leve. Começa a ter problemas ocasionais devido ao uso abusivo do Facebook e\ou Instagram em certas situações. Pode vir a apresentar impacto na sua vida por ficar utilizando o Facebook e\ou Instagram com maior frequência do que o necessário. É necessário ficar atento para que o uso abusivo do Facebook e\ou Instagram não traga prejuízos para a vida do sujeito (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Nenhum acadêmico apresentou pontuação **76-99 pontos**, apresentando sinais de uma possível dependência do Facebook e\ou Instagram em nível moderado. Começa a ter problemas frequentes devido ao uso abusivo do Facebook em certas situações. Deve considerar o impacto na sua vida por ficar utilizando o Facebook e\ou Instagram com maior intensidade do que o

recomendado. Deve aprender a lidar com o Facebook e\ou Instagram de modo mais consciente (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

Nenhum acadêmico também apresentou pontuação acima de **100 pontos**, onde a utilização do Facebook e\ou Instagram está causando problemas significativos em sua vida em nível grave. Deve avaliar as consequências destes impactos que podem estar causando prejuízos nas áreas pessoal, social, familiar e profissional, comprometendo de modo significativo a sua qualidade de vida. Recomendamos procurar uma orientação através de ajuda profissional (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

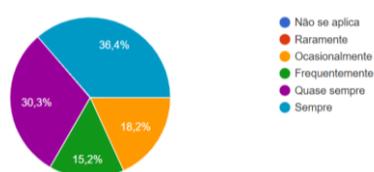
O resultado indica que os acadêmicos não apresentam nenhum sinal de dependência das redes sociais Facebook e Instagram, desta forma, não há impactos psíquicos, físicos e sociais. Em suma, dentre dos temas abordados no questionário, foi possível concluir que os acadêmicos não apresentam dependência tecnológica e impactos psíquicos, físicos e sociais, portanto, não há mudanças significativas nos hábitos, costumes, comportamentos, emoções e relações pessoais e sociais dos acadêmicos. Entretanto, vale ressaltar que o questionário é apenas um dos instrumentos de avaliação para classificação da dependência patológica de tecnologia. Para uma avaliação completa, o sujeito deverá ser avaliado por psicólogo e psiquiatra.

4.3 PERFIS TECNOLÓGICOS

4.3.1 DEPENDÊNCIA DE INTERNET

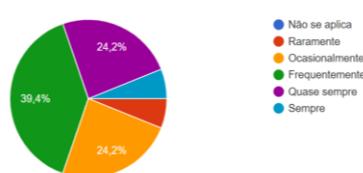
De acordo com os dados obtidos no questionário é possível perceber que a internet se tornou ferramenta indispensável no cotidiano dos sujeitos, dos 33 participantes, 36,4% relata estar ligado à internet mais tempo do que pretendia e 30,3% estão sempre ou quase sempre conectados. 69,7% dizem negligenciar frequentemente, quase sempre ou sempre as tarefas domésticas para passar mais tempo conectado. No entanto, o uso diário e o tempo de uso não se configuram como dependência patológica tecnológica, desde que, não comprometa negativamente a vida do sujeito.

Gráfico 5- Está ligado à Internet mais tempo do que Pretendia.



Fonte: autoria própria

Gráfico 6- Negligência tarefas domésticas para passar mais tempo ligado.

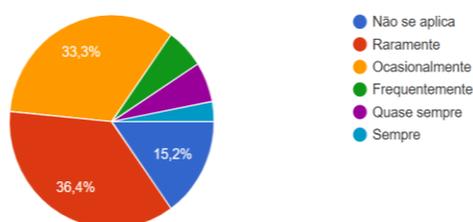


Fonte: autoria própria

Os acadêmicos relatam que raramente ou ocasionalmente as pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa ligado. O mesmo resultado repete para se seus afazeres são alterados devido ao tempo que passa ligado, apenas 33.3% dizem sempre, quase sempre ou frequentemente. Entretanto, mais de 50% dos acadêmicos dizem verificar o correio electrónico antes de qualquer outra coisa que precise fazer.

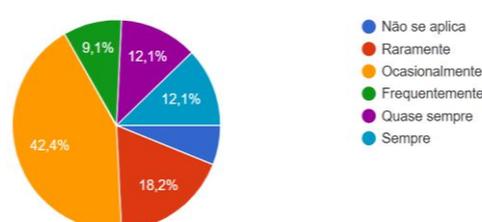
Existe uma contradição entre as respostas apresentadas pelos acadêmicos em relação a “internet não altera seus afazeres” e a “negligência de suas atividades domésticas por passar mais tempo do que necessário na internet”. Apontando contradições das perspectivas de uso e interferência da tecnologia no cotidiano dos acadêmicos.

Gráfico 7- As pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa ligado.



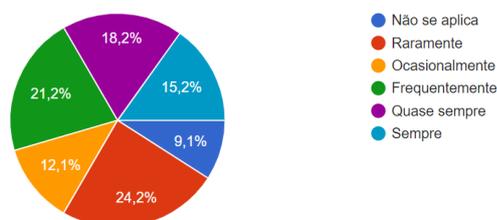
Fonte: autoria própria

Gráfico 8- Os seus afazeres são alterados devido ao tempo que passa ligado.



Fonte: autoria própria

Gráfico 9- Verifica o correio eletrônico antes de qualquer outra coisa que precise fazer.



Fonte: autoria própria

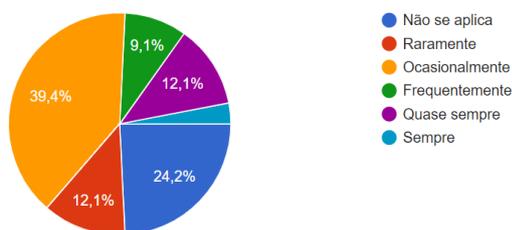
Com relação ao seu desempenho ou produtividade no trabalho, 51,5% diz que ocasionalmente ou raramente sofre alteração devido à internet, 24% diz que não sofre alterações. E outros 24% diz quase sempre ou frequentemente a internet interfere em seu desempenho. Esta questão se estende também ao âmbito universitário, portanto, 75% dos acadêmicos não apresentam impactos significativos nos hábitos, comportamentos e produção, que possam interferir no âmbito acadêmico.

Diferente dos resultados apresentados pelos acadêmicos, onde os mesmos fazem uso constante da internet, mas, não negligenciam seus afazeres para estar conectados e não sofrem impactos significativos, os sujeitos com Nomofobia apresentam alterações comportamentais e emocionais que interferem em suas atividades diárias, como o abandono de atividades

externas, isolamento em seu “próprio mundo”, preferência em ficar conectados a realidade virtual e abandono do círculo de amizade (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Apresentam também, alterações físicas e cognitivas, como cansaço, noite mal dormida, falta de atenção, concentração ou capacidade de aprendizado. É possível observar baixo desempenho em escola e trabalho, sonolência, irritabilidade e impaciência. Comportamentos que acarretam prejuízo pessoal, familiar e social (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 10- O seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre devido à Internet



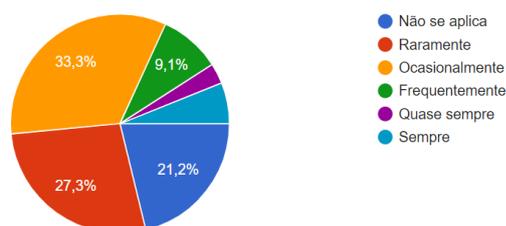
Fonte: autoria própria

Dentre os 33 participantes, 72,7% dos acadêmicos dizem não ter ou raramente apresentam uma atitude defensiva ou de secretismo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer na internet. Com relação a bloquear os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da internet, 60,6% dizem raramente ou ocasionalmente, contra 18,2% que dizem que bloqueiam com frequência, quase sempre ou sempre.

Nabuco (2014) estabelece critérios que facilitam o diagnóstico da dependência, dentre esses critérios, é quando o uso do telefone celular domina os pensamentos e comportamentos de uma pessoa, ou seja, quando ela pensa e faz coisas sempre com a possibilidade de usar o celular e internet. Outro critério é a tentativa de esquecer problemas pessoais, buscando a tecnologia como um meio melhor ou mais seguro. Indício mascarado com a falsa sensação de satisfação experimentada ao utilizar a tecnologia.

Desta forma, a internet pode servir como fuga da realidade para alguns sujeitos, por exemplo, com depressão, que sofre com o isolamento e dificuldade de interações “face a face”, que recorrem ao uso de telefone celular ou internet como tentativa de diminuir os sintomas. Assim como, para pessoas que apresentam Fobia Social que fazem uso desses mecanismos tecnológicos, para ajudá-lo a enfrentar ou amenizar suas dificuldades de se relacionar. Sujeitos com Pânico utilizam da tecnologia para auxiliar no bloqueio de insegurança, medo e pensamentos negativos. Transtornos onde o sujeito utiliza dos meios tecnológicos para ajudá-lo a enfrentar suas dificuldades.

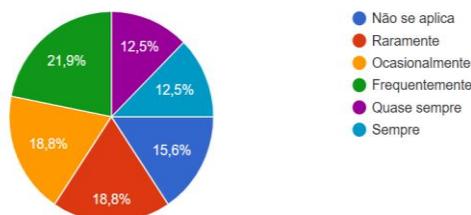
Gráfico 11- Bloqueia os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da Internet.



Fonte: autoria própria

Com relação a desejar voltar a estar ligado à internet novamente, 46,9% diz que sempre, quase sempre e frequentemente tem vontade de voltar e 53,2% dizem não, raramente ou ocasionalmente. O Sujeito com Nomofobia não consegue ter controle dos seus impulsos, pula etapas de decisão e deliberação e utiliza dos dispositivos de forma incontrolável para amenizar seus mal-estares. O controle é fundamental para ter uma relação saudável com a tecnologia.

Gráfico 12- Encontra-se a desejar voltar a estar ligado à Internet novamente.

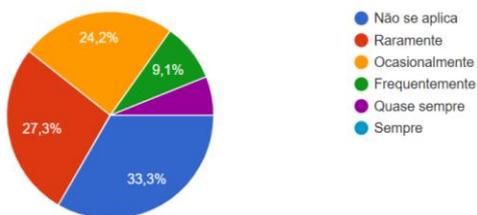


Fonte: autoria própria

Fica preocupado com a internet quando não está ligado ou fantasia com estar na Internet 33,3% diz não, 51,5% diz que raramente ou ocasionalmente. 63,6% dos acadêmicos dizem com frequência ou quase sempre ou sempre a si mesmo “só mais uns minutos” quando está na internet, contra 36,4% não diz ou raramente, ocasionalmente. Com relação a tentativa de reduzir a quantidade de tempo que passa na internet e não consegue, 48,5% já ter tentando, contra 51,5% não. Sobre a tentativa de esconder a quantidade de tempo que passou na Internet, 81,8% não tentar e não ter problemas com essa questão.

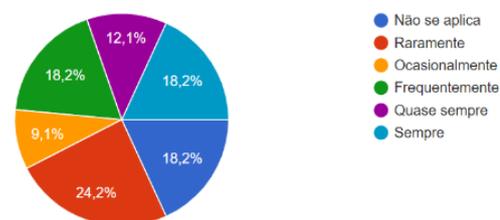
A falta de controle do uso da tecnologia pode estar relacionada a Transtornos de controle de impulso ou Transtorno Obsessivo-compulsivo, juntamente com a Nomofobia. Os resultados do estudo apontam que apesar dos acadêmicos desejarem estar ligadas a internet, e fazerem uso além do programado, os mesmos não apresentam impactos negativos em suas vidas. No entanto, deve-se atentar a futuros problemas ocasionais devido ao uso excessivo da Internet.

Gráfico 13- Fica preocupado com a Internet quando não está ligado ou fantasia com estar na Internet.



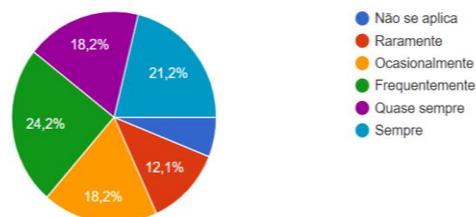
Fonte: autoria própria

Gráfico 15- Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa na Internet e não consegue.



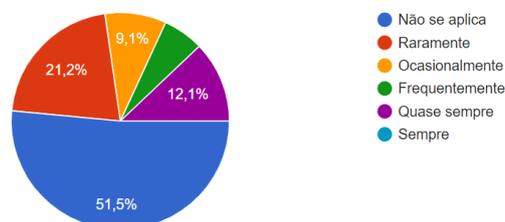
Fonte: autoria própria

Gráfico 14- Diz a si mesmo “só mais uns minutos” quando está na Internet.



Fonte: autoria própria

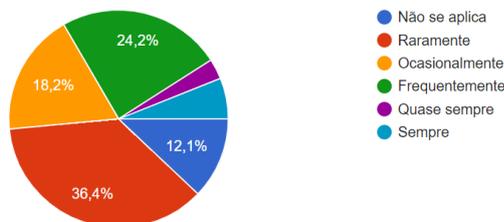
Gráfico 16- Tenta esconder a quantidade de tempo que passou na Internet.



Fonte: autoria própria

Com relação a estabelecer novas relações com outros utilizadores na internet, os acadêmicos responderam raramente ou ocasionalmente estabelecem novas relações. Este resultado nos faz questionar de que forma se estabelece uma relação nas redes sociais virtuais e o que caracteriza uma relação para esses sujeitos, tendo em visto, que as redes sociais são espaços ou grupos, específicos da internet, onde se criam espaços em que é possível estabelecer novas relações, comunicação em tempo real e sociabilidade. Em que os sujeitos estão presentes e conectados diariamente (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, QUADROS; MARCON, 2014, RIBEIRO, 2016).

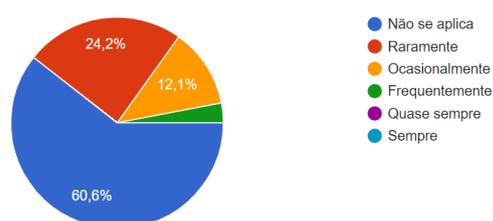
Gráfico 17- Estabelece novas relações com outros utilizadores na Internet.



Fonte: autoria própria

Entre escolher passar mais tempo na internet em detrimento de sair com outras pessoas, 36,4% diz não ter esse comportamento, 36,4% raramente ou ocasionalmente e 27,3% sim, frequentemente ou quase sempre tem esse tipo de comportamento. Os acadêmicos não preferem a excitação da internet à intimidade com o seu parceiro. Neste caso, a internet não acarreta prejuízos a relações pessoais, sociais e familiares dos acadêmicos, pois os mesmos conseguem conciliar vida virtual e vida real, mantendo o relacionamento conjugal e social.

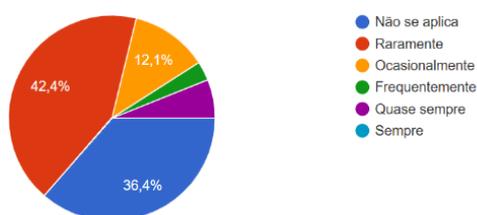
Gráfico 18- Prefere a excitação da Internet à intimidade com o seu parceiro.



Fonte: autoria própria

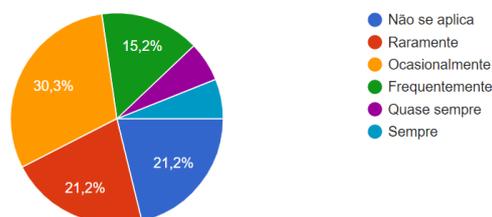
Refila, grita ou fica irritado (a) se alguém o (a) incomoda enquanto está na internet. Apenas 9,1% diz frequentemente ou quase sempre, 90,9% diz não ter esse tipo de comportamento. Perde o sono devido a estar na internet até muito tarde, 42,4% diz não ou raramente, 30,3% ocasionalmente e 27,4% sim. A irritação e perda de sono são sinais de mau uso da tecnologia, o que podem vir a gerar impactos físicos e psíquicos aos sujeitos. Os acadêmicos apresentam baixa porcentagem nas duas questões, apontando que, não há alterações comportamentais e/ou emocionais em relação à internet.

Gráfico 19- Refila, grita ou fica irritado (a) se alguém o (a) incomoda enquanto está na Internet.



Fonte: autoria própria

Gráfico 20- Perde o sono devido a estar na Internet até muito tarde.

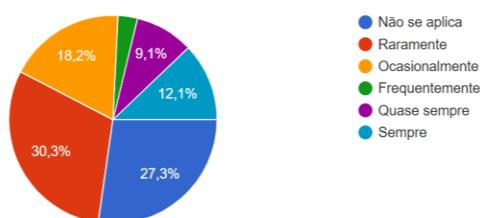


Fonte: autoria própria

Para concluir o tema, foi perguntado se o acadêmico se sente deprimido (a), instável ou nervoso (a) quando não está na internet e isso desaparece quando volta a estar ligado, 12,1% diz sim, contra 87,8% não, raramente, ocasionalmente. E se apresentam ter receio de que a vida sem internet seja aborrecida, vazia e sem alegria, 75,8% diz não ter receio ou raramente ou ocasionalmente. 24,2% dizem sempre, quase sempre ou frequentemente.

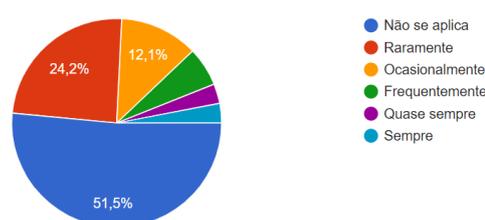
Na contemporaneidade, passamos a interagir em um mundo digital, onde é necessário fazer o uso adequado e consciente da tecnologia, para não se tornar prisioneiro. O sujeito deve preferir uma vida social real à virtual e escolher relacionamentos e amizades reais ao invés de virtuais (INSTITUTO DELETE, 2014).

Gráfico 21- Tem receio de que a vida sem Internet seja aborrecida, vazia e sem alegria.



Fonte: autoria própria

Gráfico 22- Se sente deprimido (a), instável ou nervoso (a) quando não está na Internet e isso desaparece quando volta a estar ligado.



Fonte: autoria própria

A Internet aprimorou a forma de comunicação e informação da sociedade, alterando comportamentos, hábitos, costumes, emoções, relações pessoais e sociais dos sujeitos. A dependência da internet se caracteriza quando o sujeito perde o controle de uso, passando períodos longos de uso, apresentando preocupações excessivas, havendo a necessidade do aumento progressiva de horas gastas na internet para sua satisfação. Os sujeitos tendem a mentir sobre a frequência de uso, apresentam instabilidade emocional, assim como, prejuízo no sono.

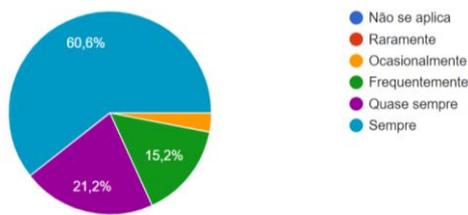
Apesar de a internet fazer parte do cotidiano dos acadêmicos, os mesmos apresentam controle do tempo de uso, não apresentam instabilidade emocional e comprometendo na vida pessoal, familiar e social. Desta forma, não sofrem impactos significativos e não apresentam sinal de dependência patológica.

4.3.2 DEPENDÊNCIA DE TELEFONE CELULAR

Com relação à frequência com que os acadêmicos usam o telefone celular (*Smartphone*) ao longo do seu dia, 97% diz sempre, quase sempre e frequentemente fazer uso do dispositivo. Apenas 3% dizem ocasionalmente. O resultado se repete em relação a frequência com que o sujeito precisa levar o *Smartphone* ao sair. Sobre a frequência com que o acadêmico costuma voltar para buscar o *Smartphone* quando se esquece, 75,8% diz voltar para busca-lo, contra 24,2% relatam que não.

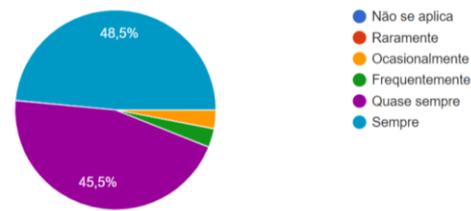
Os sujeitos que sofrem com a Nomofobia, apresentam sinais como ficar 24 horas com o celular ligado, não conseguirem controlar o tempo de uso, quando se esquecem do celular ficam ansiosos, e voltam sempre para busca-lo. Portanto, os acadêmicos devem ficar atentos aos seus comportamentos e hábitos perante o aparelho (NABUCO, 2013, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 23- Com que frequência você usa o TC ao longo do seu dia.



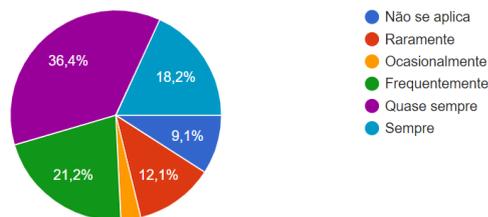
Fonte: autoria própria

Gráfico 24- Com que frequência você precisa levar o TC ao sair.



Fonte: autoria própria

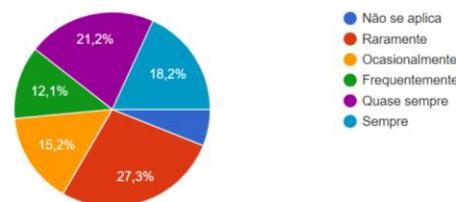
Gráfico 25- Com que frequência, quando esquece o TC, costuma voltar para buscá-lo.



Fonte: autoria própria

Em relação a frequência que se sente ansiedade quando percebe que está sem o *Smartphone* ou sem bateria, 51,5% dos acadêmicos apontam sentir ansiedade, contra 48,6% diz não sentir. Esse é um sintoma importante para avaliação de dependência patológica, visto que, pacientes com Nomofobia apresentam um transtorno primário de ansiedade. Os sujeitos que tendem a desenvolver a Nomofobia apresentam perfil ansioso e predisposição características aos dos transtornos de ansiedade, como Transtorno de Pânico, Fobia Social, Obsessivo-Compulsivo, Agorafobia, entre outros (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

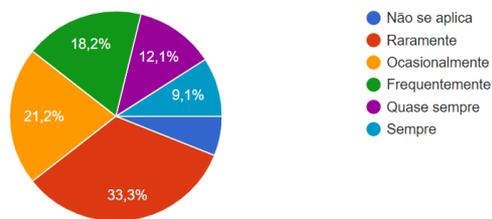
Gráfico 26- Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem o TC ou sem bateria.



Fonte: autoria própria

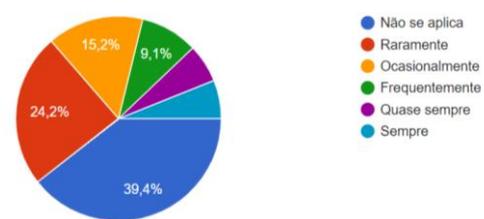
A frequência com que o acadêmico sente angústia quando percebe que está sem o *Smartphone* ou sem bateria, 39,4% diz sentir com frequência, quase sempre ou sempre, 60,6% relata não sentir. Da mesma forma com o pânico, 78,8% diz não sentir pânico em situações onde não se tem o *Smartphone* por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar, contra 21,3%. Nota-se, que os acadêmicos não apresentam sintomas de angústia e pânico, o que desclassifica dependência patológica, visto que, sujeitos Nomofóbicos apresentam sintomas como angústia, medo, pânico e insegurança, relacionados ao transtorno primário (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 27- Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem o TC ou sem bateria.



Fonte: autoria própria

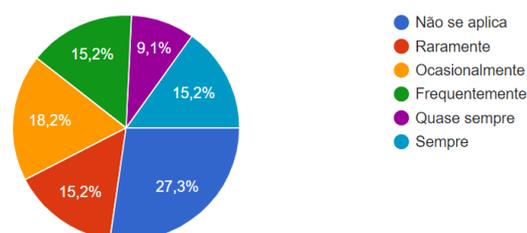
Gráfico 28- Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar.



Fonte: autoria própria

Sobre a frequência ao medo que o sujeito tem ao sair sem o TC e passar mal na rua e não ter como pedir “socorro” imediato ou fazer contato com alguém de sua confiança, 39,5% diz ter esse medo, contra 60,7% não apresenta medo. Esse sentimento de medo é uma das características referente a pessoas que apresentam ter Nomofobia juntamente com Transtorno de Pânico ou Agorafobia. Os sujeitos ficam dependentes patologicamente do telefone celular, pois se sentem mais seguros e confiantes ao sair de casa com o celular, temendo caso de emergência e não conseguir ajuda (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 29- Com que frequência você tem medo de sair sem o TC e passar mal na rua e não ter como pedir “socorro” imediato ou fazer contato com alguém de sua confiança.



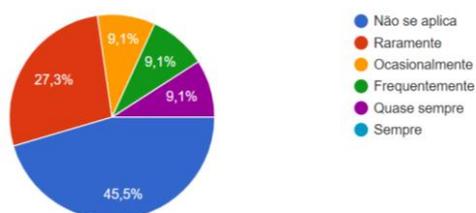
Fonte: autoria própria

Em relação a frequência com que o acadêmico se sente rejeitado quando ninguém liga para você no TC, 18,5% diz sentir frequentemente ou quase sempre, contra 81,9% não sente

ou raramente. Sobre sentir baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais ligações o TC do que você, 87,9% diz não sentir ou raramente ou ocasionalmente.

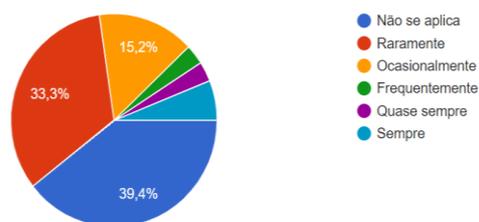
Os sujeitos que tendem a desenvolver Nomofobia apresentam perfil ansioso, dependente, inseguro e de baixa autoestima. A insegurança e a baixa autoestima contribuem para os sujeitos se sentirem rejeitados quando não recebem ligações ou percebem que seus amigos recebem mais ligações. Portanto, a Nomofobia é mais comum em jovens adultos com baixa autoestima e problemas nas relações sociais, que sentem a necessidade de estar constantemente conectados e em contato com os outros através do telefone celular e internet (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, COSTI; DESIMONI, 2016).

Gráfico 30- Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém liga para você no TC.



Fonte: autoria própria

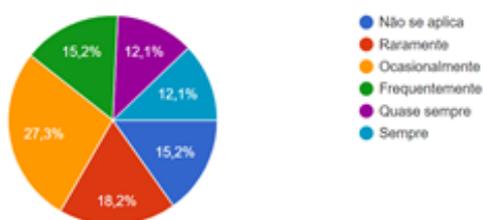
Gráfico 31- Com que frequência você se sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais ligações o TC do que você.



Fonte: autoria própria

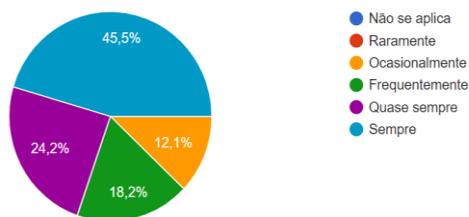
39,4% dos acadêmicos dizem gostar de poder ser encontrado a qualquer lugar sempre, quase sempre, frequentemente, contra 60,7% não gostam de estar sempre à disposição. 45,5% dos participantes dizem sempre manter o TC por perto mesmo em casa, 24,2% quase sempre, 18,2% frequentemente e 12,1% ocasionalmente. Nenhum dos acadêmicos respondeu raramente ou não se aplica. O que mostra que o celular faz parte da realidade do sujeito e mesmo 60,7% apresentando não gostar de ser encontrado e estar disponível, sempre mantem o telefone celular presente.

Gráfico 32- Com que frequência você, com o TC, gosta de poder ser encontrado a qualquer lugar.



Fonte: autoria própria

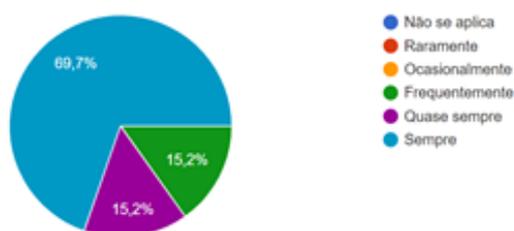
Gráfico 33- Com que frequência você mantém o TC sempre por perto mesmo em casa.



Fonte: autoria própria

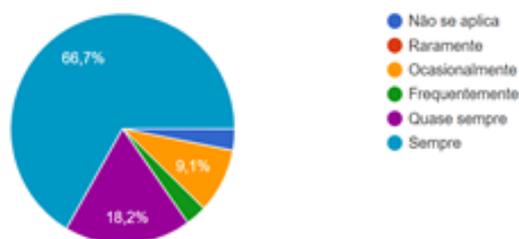
Bauman (2011) diz que ““estar ausente” não é, não pode e não deve mais ser equivalente a “estar fora do alcance”” (p. 45). Não existe mais separação entre o público e privado, não estar disponível é visto com negligência nos tempos atuais. Desta forma, vemos o conflito e contradição dos acadêmicos entre não querer está à disposição e manter o dispositivo sempre por perto. O resultado se repete em relação os acadêmicos mantêm o *Smartphone* ligado 24hr por dia, 69,7% diz manter sempre, 15,2% quase sempre e 15,2% frequentemente, reforçando o que filosofo Bauman (2011), diz sobre a disponibilidade constante ao outro e ao alcance da mão. O mesmo acontece com a frequência que o acadêmico dorme com o *Smartphone* ligado ou próximo a você, 87,9% diz sempre, quase sempre e frequentemente e 12,1% diz não ou ocasionalmente.

Gráfico 34- Com que frequência você mantém o TC ligado 24h por dia.



Fonte: autoria própria

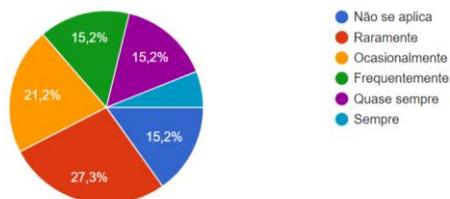
Gráfico 35- Com que frequência você dorme com o TC ligado e próximo a você.



Fonte: autoria própria

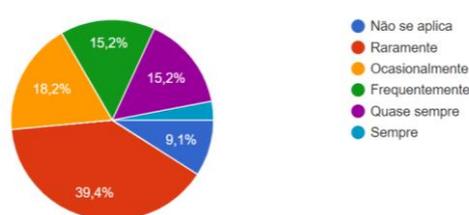
Sobre sentir nervosismo por não ter o *Smartphone* por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar, 63,5% diz não sentir esse sentimento ou raramente ou ocasionalmente. 36,5% diz sentir sempre, quase sempre e frequentemente. Sobre não desligar ou não coloca no modo silencioso o *Smartphone* quando está com os amigos, 66,7% raramente não desliga ou coloca no silencioso, contra 33,4% diz quase sempre ou frequentemente não desliga. Esses comportamentos são sinais para existência de um transtorno primário relacionado à Nomofobia. Sujeitos que apresentam nervosismo e estão sempre com o *Smartphone* em mãos, passam a depender do aparelho, reforçando o comportamento Nomofóbico (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, COSTI; DESIMONI, 2016).

Gráfico 36- Com que frequência você sente nervosismo por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar.



Fonte: autoria própria

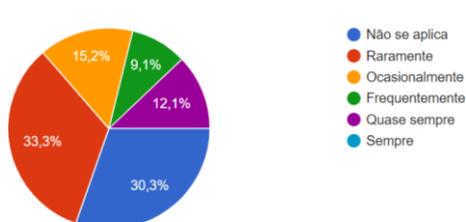
Gráfico 37- Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com os amigos.



Fonte: autoria própria

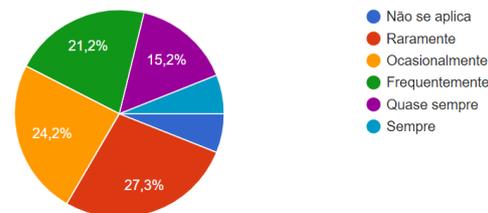
Não desligar ou não coloca no modo silencioso o seu *Smartphone* quando está com seu par, 78,8% não desliga ou coloca no silencioso. Levando em consideração que 93% por acadêmicos participantes estão atualmente solteiros. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu *Smartphone* quando está com a família, 57,6% diz não, contra 42,5% sim. Um dos sinais de dependência é a incapacidade de desligar o telefone e o medo de ficar incomunicável, portanto, sempre o mantém ligado, carregado e por perto (NABUCO, 2015).

Gráfico 38- Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com seu par.



Fonte: autoria própria

Gráfico 39- Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com a família.

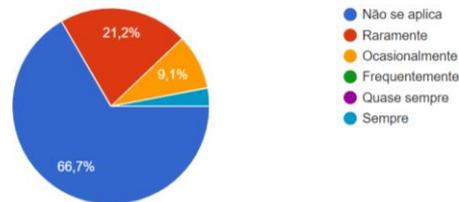


Fonte: autoria própria

Você insere na agenda do *Smartphone* o número de um médico com medo de passar mal na rua, apenas 3% dos participantes disseram sim, outros 97% não. O resultado se repete em relação a com que frequência você insere na agenda do *Smartphone* o número de um psicólogo com medo de passar mal na rua. E com que frequência você insere na agenda do *Smartphone* o número de um hospital com medo de passar mal na rua, todos não ou raramente ou ocasionalmente. Essas características estão presentes em sujeitos que apresentam Nomofobia e Transtorno do Pânico, pois, os mesmos sentem mais segurança com o celular em mãos, para casos de emergências. Ficam angustiados, estressados, ansiosos, agitados, com

medo e inseguros, pois se sentem desamparados e incomunicável, quando estão sem sinal ou sem bateria (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 40- Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um médico com medo de passar mal na rua.

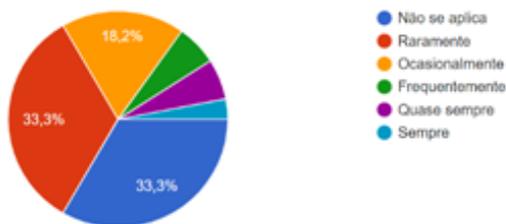


Fonte: autoria própria

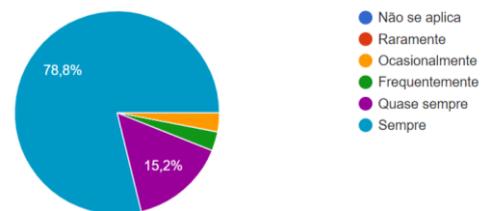
Dos 33 participantes, 94% dizem acessa a internet no *Smartphone*, sempre ou quase sempre e 6% frequentemente e ocasionalmente. 84,8% dos participantes não tem o hábito de jogar pelo telefone celular. A dependência do jogo também pode se tornar patológico, quando se usa de forma inadequada e excessiva, mas também, pode ser uma ferramenta complementar a área da saúde, com finalidade terapêutica.

Em relação a não emprestar o seu *Smartphone* para alguém próximo por um dia, 39,4% diz sempre ou quase sempre não emprestar. O telefone celular se tornou algo tão íntimo e pessoal, onde o sujeito guarda fotos, anotações, conversas e contatos. Ao compartilhar o aparelho, você expõe sua intimidade, sua privacidade a outra pessoa, por isso, alguns sujeitos apresentam resistência ao emprestar o aparelho.

Gráfico 41- Com que frequência você acessa a internet no TC. Gráfico 42- Com que frequência você joga no TC.

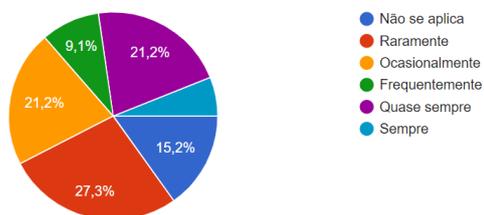


Fonte: autoria própria



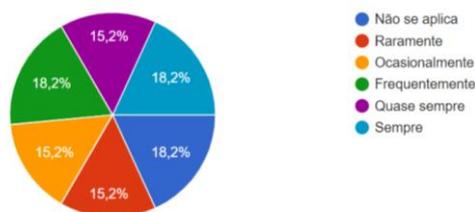
Fonte: autoria própria

Gráfico 43-Com que frequência você se sente seguro sem o TC em mãos ou sem bateria.



Fonte: autoria própria

Gráfico 44- Com que frequência você tem a sensação de estar acompanhado com o TC.



Fonte: autoria própria

Se sente seguro sem o *Smartphone* em mãos ou sem bateria, 48,5% dizem raramente ou ocasionalmente e 36,4% diz frequentemente, quase sempre e sempre sentir seguro. Tem a sensação de estar acompanhado com o *Smartphone*, 51,6% diz sim, sempre, quase sempre e frequentemente, contra 48,6% não. As tecnologias digitais conectam o sujeito ao mundo, gerando facilidades como interações virtuais e proporcionando inúmeros recursos de comunicação. A tecnologia preencheu os vazios existentes nos sujeitos, gerando a sensação de nunca mais precisar estar sós (BAUMAN, 2011).

Essas características podem estar relacionadas ao transtorno primário de pânico, onde o sujeito passa a depender do celular, para ter a sensação de segurança e confiança ao sair de casa, o sujeito apresenta a sensação de estar acompanhado por outra pessoa, e sente vazio ou ausência com a falta do aparelho (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

O mesmo acontece em sujeitos que apresentam fobia social. Os sujeitos através do telefone celular, computador e internet, utilizam as redes sociais, como meio de relacionar, sem ter contato presencial, evitando contato pessoal, diminuindo a ansiedade e estresse. Criando a sensação de estar acompanhado. Porém, o uso inadequado provoca isolamento, abandono de suas atividades e círculo social de amizade. Assim como, acarretam problemas físicos, como dor de cabeça, dor nas costas, pescoço, braços, cansaço, noite mal dormidas, devido ao uso constante e abusivo (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

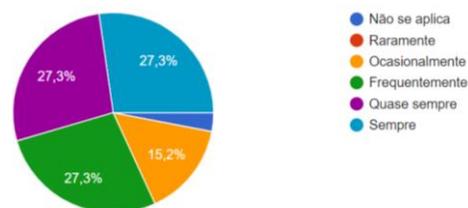
Segundo King, Nardi e Cardoso (2014), o fato de não gostar de esquecer o telefone celular ou não gostar de estar desconectado da internet, é comum e não chega a ser considerado dependência. Entretanto, é necessário ter controle do uso e da vida real, para não se tornar abusivo. Apesar dos acadêmicos fazerem uso frequente desse dispositivo, não apresentam prejuízos nos campos acadêmico, familiar, afetiva ou social.

4.3.3 DEPENDÊNCIA DO FACEBOOK\INSTAGRAM

Sobre o uso do Facebook e\ou Instagram ao longo do seu dia, 81,9% dos acadêmicos relataram usar sempre, quase sempre e frequentemente e 18,2% diz ocasionalmente ou não usa. 69,7% diz sentir a necessidade de acessar o Facebook e\ou Instagram sempre ou quase sempre ou frequentemente, 27,3% diz raramente e ocasionalmente, 3% não faz uso dessas redes sociais. Quando sai das redes sociais Facebook e\ou Instagram, 69,7% costuma voltar, contra 27,3% ocasionalmente e raramente voltam. Com que frequência você sente nervosismo por não ter acesso ao Facebook e\ou Instagram 36,4% diz raramente, 9,1% diz frequentemente ou quase sempre.

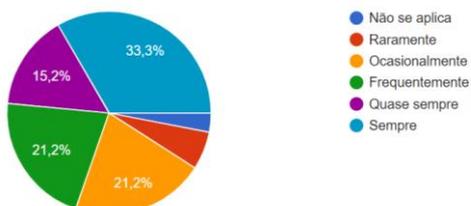
Segundo King, Nardi, Cardoso (2014) “Existe uma linha tênue entre os limites da satisfação e da dependência no uso exagerado das redes sociais” (p. 185). Os critérios de dependência dependem da alteração do humor, nível de relevância, tolerância, abstinência e conflitos na vida real. O sujeito tende a sentir melhor e mais seguro, não consegue desligar seus pensamentos das redes, dedica muito tempo à ferramenta, fica irritado, ansioso e/ou com medo. O uso excessivo gera compromete as relações pessoais e sociais.

Gráfico 45- Com que frequência você usa o Facebook e\ou Instagram ao longo do seu dia



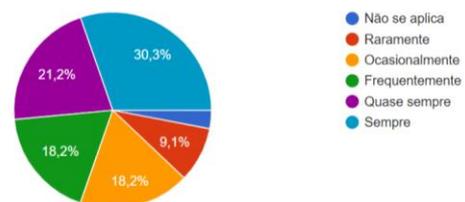
Fonte: autoria própria

Gráfico 46- Com que frequência você sente necessidade de acessar o Facebook e\ou Instagram.



Fonte: autoria própria

Gráfico 46- Com que frequência você, quando sai do Facebook e\ou Instagram, costuma voltar.



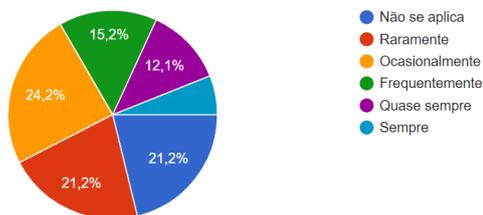
Fonte: autoria própria

Em relação a sentir ansiedade quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram, 45,4% relata sentir raramente ou ocasionalmente, 33,4% diz sempre, quase sempre e frequentemente e 21,3% não sentem. Sobre sentir angústia quando percebe que está sem

acesso ao Facebook e\ou Instagram, 30,3% diz não sentir, 45,4% diz sentir raramente ou ocasionalmente e 24,3% sempre, quase sempre e frequentemente. Sente pânico em alguma situação por não ter acesso ao Facebook e\ou Instagram? 81,9 dizem não sentir ou raramente. Medo de ficar sem o Facebook e\ou Instagram para se relacionar, 84,9% também não sente ou raramente.

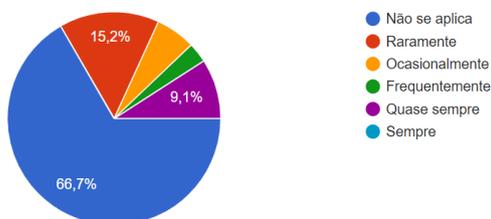
Segundo, Bragazzi e Puente (2014), “Nomofobia é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea e se refere à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia causados pela falta de contato com o computador ou com o telefone celular” (p.1). Observa-se que entre os sintomas a ansiedade é a mais comum nos acadêmicos, o que serve de alerta para futura dependência patológica, caso essas características acarretem prejuízos na vida social, pessoal, familiar, assim como, comprometam as atividades diárias, como estudo e trabalho dos acadêmicos.

Gráfico 48- Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram.



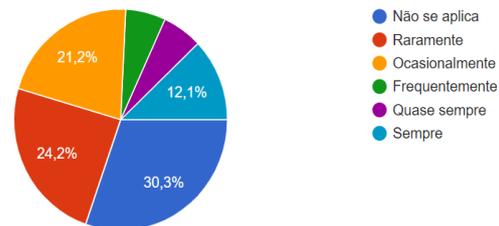
Fonte: autoria própria

Gráfico 50- Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter acesso ao Facebook e\ou Instagram.



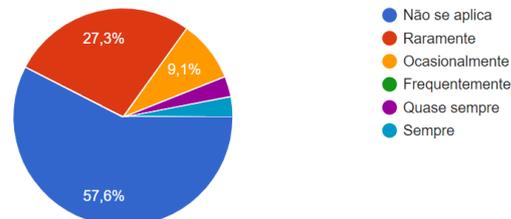
Fonte: autoria própria

Gráfico 49- Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram.



Fonte: autoria própria

Gráfico 50- Com que frequência você tem medo de ficar sem o Facebook e\ou Instagram para se relacionar.



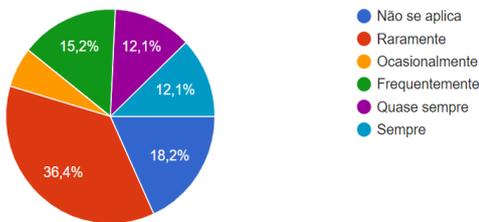
Fonte: autoria própria

Os acadêmicos dizem não se sentirem rejeitados quando ninguém “curte” o que postou no Facebook e\ou Instagram. O resultado aponta para 60,7% diz não sentir ou raramente ou ocasionalmente sentir rejeição. Sobre sentir baixa autoestima quando vê que seus amigos

recebem mais “curtidas” do que você no Facebook e/ou Instagram, 81,9% relata não sentir ou raramente ou ocasionalmente baixa autoestima.

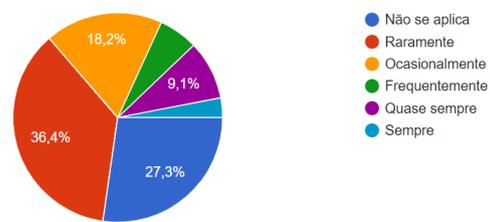
As redes sociais virtuais se transformaram em meios de comparações e competições, onde “seguidores” e “curtidas” é sinônimo de popularidade e visibilidade. As pessoas que não se enquadram a essa vida “perfeita”, com “glamour” acaba comparando a sua vida “não perfeita” com as dos amigos, gerando sentimentos indevidos de inadequação, com inferioridade, baixa autoestima, angústia, desânimo e exclusão (BAUMAN, 2011, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 52- Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém “curte” o que você postou no Facebook e/ou Instagram.



Fonte: autoria própria

Gráfico 53- Com que frequência você sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais “curtidas” do que você no Facebook e/ou Instagram.

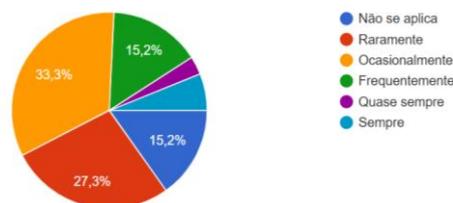


Fonte: autoria própria

Entre os acadêmicos, 60,6% diz não deixar de realizar atividades na vida real para ficar na realidade virtual do Facebook e/ou Instagram. Portanto, as redes sociais não interferir em suas atividades cotidianas, e não traz impactos significativos como, por exemplo, na vida acadêmica.

Em casos onde o sujeito apresenta Nomofobia, a vida virtual se faz muito mais presente do que a vida real, o sujeito se isola da realidade, criando seu “próprio mundo”, passando horas conectadas, abandonando o círculo de amizade. Os sujeitos apresentam poucas interações sociais face-a-face com os humanos e preferem se comunicar usando a tecnologias (BRAGAZZI; PUENTE, 2014, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Gráfico 54- Com que frequência você deixa de fazer atividades na vida real para ficar na realidade virtual do Facebook e/ou Instagram.



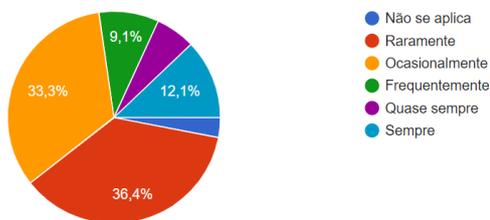
Fonte: autoria própria

27,3% dos acadêmicos dizem que postam sempre, quase sempre ou frequentemente comentários no Facebook e\ou Instagram, contra 69,7% raramente ou ocasionalmente. O resultado se repete para com que frequência você costuma postar fotos no Facebook e\ou Instagram. As redes sociais é uma mistura do público e do privado, onde o sujeito através de fotos e comentários torna-se público a vida pessoal (BAUMAN, 2011).

Sobre a frequência com que se acredita em tudo que é postado no Facebook e\ou Instagram 57,2% diz raramente, apenas 9,1% diz quase sempre. As redes sociais propiciam que pessoas postem e compartilhem seus pensamentos, suas ideias, músicas, dotes artísticos, vídeos que se tornam virais, que autores publiquem seus livros. As pessoas postam em redes sociais o que consideram o melhor de si (KALLAS, 2016).

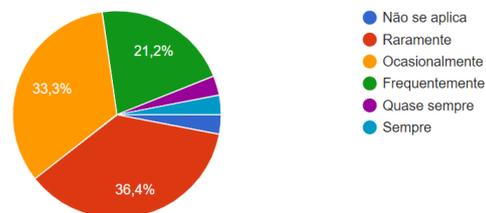
Porém, entre a realidade exposta e a real realidade, existe um espaço longo. Deve-se ficar atento a tudo que é postando, existem pessoas que postam a verdadeira realidade, outras que só postam o que lhes convém, como pontos positivos de sua vida, e outras que se escondem atrás de perfis falsos, cuja realidade não existe ou utilizam do anonimato para expressar ódio e preconceitos.

Gráfico 55- Com que frequência você costuma postar comentários no Facebook e\ou Instagram.



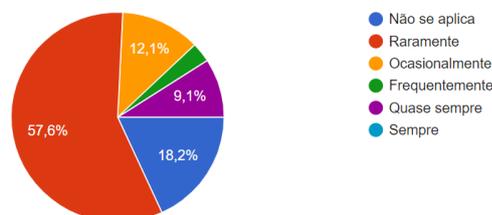
Fonte: autoria própria

Gráfico 56- Com que frequência você costuma postar fotos no Facebook e\ou Instagram.



Fonte: autoria própria

Gráfico 57- Com que frequência você acredita em tudo que é postado no Facebook e\ou Instagram.



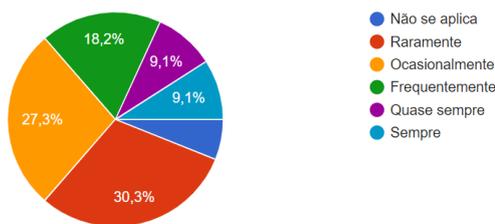
Fonte: autoria própria

Os acadêmicos consultam o Facebook e\ou Instagram no seu dispositivo mesmo quando está com amigos. Entre eles, 57,6% diz raramente ou ocasionalmente, contra 36,3% frequentemente, quase sempre ou sempre, utilizam do dispositivo. Em relação a consultar o

Facebook e\ou Instagram mesmo quando está com seu par, 51,5% relata usar raramente ou ocasionalmente, contra 21,2% frequentemente, quase sempre ou sempre. E com a família, 45,5% relata usar raramente ou ocasionalmente, contra 48,5% que usa frequentemente, quase sempre ou sempre.

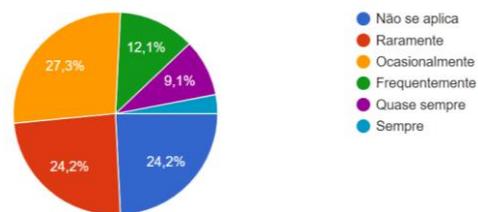
Para Bauman (2011) o uso inadequado da tecnologia enfraquecendo os laços entre os sujeitos, tornando-os pontuais e instáveis. O que faz com que se perca a intimidade, a profundidade e durabilidade das relações. Fazer contato visual, aproximar fisicamente de outro sujeito, parece perda de tempo. Numa vida de contínuas emergências, as relações virtuais superam a “vida real”. O contato face a face é substituído pelo contato tela a tela dos monitores.

Gráfico 58- Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram no seu dispositivo mesmo quando está com amigos.



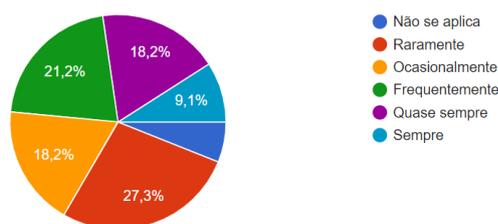
Fonte: autoria própria

Gráfico 59- Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram mesmo quando está com seu par.



Fonte: autoria própria

Gráfico 60- Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram mesma quando está com a família.



Fonte: autoria própria

Sobre convidar pessoas que conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram, 51,5% diz convidar frequentemente, quase sempre ou sempre e 48,4% relata raramente e ocasionalmente. Convidar pessoas que não conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram, 33,3% relata raramente, 18,2% ocasionalmente e 6,1% frequentemente. Com relação a frequência que aceita ser amigo de quem não conhece no Facebook e\ou Instagram, 57,6% raramente ou ocasionalmente, contra 15,3% frequentemente e quase sempre.

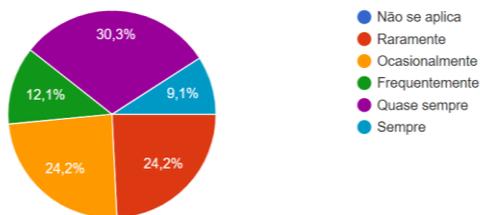
Segundo King, Nardi e Cardoso (2014), “As redes sociais podem ser definidas como uma estrutura social composta por pessoas ou organizações, reunidas por um ou vários tipos

de relações, que partilham valores e objetivos em comum” (p. 180). As redes sociais são espaços de socialização criados com base em afinidade, que permite os sujeitos compartilharem informações de formas diversas, como textos, arquivos, fotos, imagens, vídeos, música, etc.

A partir do momento que se convida uma pessoa ou se aceita convite de amizade nas redes sociais, o sujeito está tornando sua vida pública a essa pessoa. Tudo que é compartilhado, falado, postado, pode ser divulgado. Com isso, os costumes, hábitos e comportamentos dos sujeitos são alterados. Cria-se uma identidade digital, que pode ser remodelada conforme a necessidade do sujeito (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

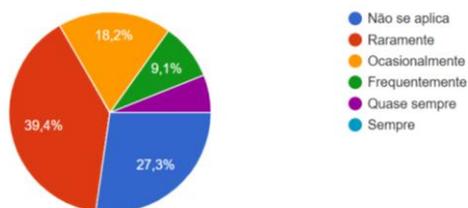
Segundo o IBGE (2017) o telefone celular é meio mais comum de acesso à internet e redes sociais. Mais de 60% dos acadêmicos fazem uso frequentemente, quase sempre ou sempre das redes sociais pelo telefone celular quando estão fora de casa.

Gráfico 61- Com que frequência você convida pessoas que conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram.



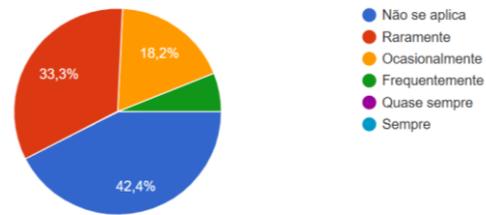
Fonte: autoria própria

Gráfico 63- Com que frequência você aceita ser amigo de quem não conhece no Facebook e\ou Instagram.



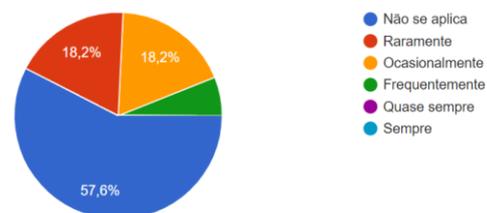
Fonte: autoria própria

Gráfico 62- Com que frequência você convida pessoas que não conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram.



Fonte: autoria própria

Gráfico 64- Com que frequência você, para aumentar a sua autoestima posta fotos mostrando uma realidade diferente da sua vida real.



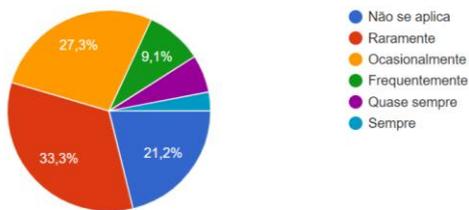
Fonte: autoria própria

Os acadêmicos de psicologia não utilizam dessa ferramenta para elevar sua autoestima. As redes sociais podem ser descritas como palco onde os sujeitos se apresentam para a plateia, onde os usuários se sentem poderosos, acolhidos e tem sua autoestima elevada. É um espaço de afirmação subjetiva e social, construção de identidade, socialização,

experiências, comunicação social, permite interatividade tecnológica (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

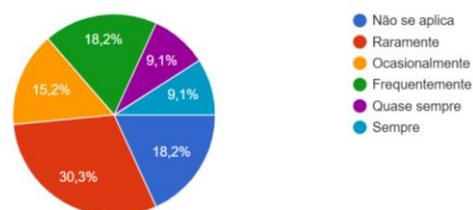
81% dos acadêmicos não se sentem deprimidos ao fazer relação da sua vida com os dos amigos. Geralmente os usuários das redes sociais costumam postar apenas pontos positivos de suas vidas, como vitórias, conhecimentos, aptidões, viagens espetaculares, fotos que ficaram boas, as festas, entre outros. O que provoca frequentes comparações dos sujeitos, entre suas vidas “não perfeitas” com as postadas pelos amigos. Desenvolvendo sentimento de exclusão, angústia, tristeza, depressão tecnológica (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, QUADROS; MARCON, 2014, RIBEIRO, 2016, MELGAÇO, et. al., 2017).

Gráfico 65- Com que frequência você se sente deprimido quando vê no Facebook e\ou Instagram que os seus amigos têm uma vida mais interessante do que a sua.



Fonte: autoria própria

Gráfico 66- Com que frequência você usa o Facebook e\ou Instagram para evitar a sensação de estar só.



Fonte: autoria própria

Mais de 60% dos acadêmicos não utilizam das redes sociais para não se sentirem só. Já os sujeitos Nomofóbicos se sentem literalmente acompanhados quando estão com os dispositivos em mãos, como se estivesse em companhia de outra pessoa. Bauman (2011) diz que o fato de os sujeitos estarem conectados o tempo todo com outras pessoas, via celular, computador e redes sociais, faz com que as pessoas não saibam mais a sensação de estarem sozinhas consigo. As pessoas têm a necessidade de estarem conectadas para não se sentirem sozinhas. Uma característica relevante do uso inadequado da tecnologia e que pode estar associada a um transtorno primário.

Os resultados do estudo indicaram alterações nos os comportamentos, hábitos e costumes dos acadêmicos em relação às redes sociais Facebook e\ou Instagram. Os mesmos fazem uso com frequência das redes ao longo do seu dia, que sentem a necessidade de acessar o Facebook e\ou Instagram e costumam sempre voltar às redes sociais quando sai. O estudo reforça que as redes sociais são meios de interação, onde os jovens costumam postar fotos, comentários e se relacionar com amigos, mas que não produz impactos psíquicos, físicos e sociais aos acadêmicos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa propôs investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pelo fenômeno Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia, da universidade CEULP/ULBRA, após notável relação entre as tecnologias digitais e acadêmicos. Buscou com base no perfil dos acadêmicos, compreender comportamentos, hábitos e costumes dos acadêmicos em relação ao uso das tecnologias digitais, correlacionando a Nomofobia.

Os resultados da pesquisa são relativos à percepção dos acadêmicos ao seu uso das tecnologias digitais. A definição de dependência tecnológica pode ser variável conforme o contexto em que o sujeito se encontra. Por serem jovens e nascerem inclusos no mundo digital, a tecnologia se tornou habitual e imperceptível no cotidiano dos acadêmicos. Sendo assim, o conceito de dependência ou uso abusivo varia conforme o contexto e histórico de cada sujeito.

Diante os resultados apresentados na pesquisa, pode-se constatar que os acadêmicos fazem uso frequente da internet, telefone celular e redes sociais Facebook e Instagram em seu cotidiano. Algumas características de dependência tecnológica estão presentes nos hábitos e comportamentos dos acadêmicos. Entre elas, usar sempre o telefone celular ao longo do dia e leva-lo ao sair, quando se esquece do aparelho volta para busca-lo e o mantém sempre próximo e ligado 24 horas por dia, até mesmo durante o sono. Assim como, o uso com frequência das redes ao longo do seu dia e a necessidade de acessar o Facebook e\ou Instagram e o costume sempre voltar às redes sociais quando sai.

Dentre os principais sintomas da Nomofobia, a ansiedade é a mais comum entre os acadêmicos, presente quando não se tem meio de comunicação. A ansiedade é o transtorno da contemporaneidade e fator relevante para avaliação de dependência patológica da tecnologia, visto que, a Nomofobia se enquadra em transtorno de fobia situacional específica e se relaciona a outros transtornos como Transtorno de Pânico, Fobia Social, Obsessivo-Compulsivo, Agorafobia, entre outros.

No entanto, os acadêmicos não apresentam sintomas psíquicos específicos dos transtornos de ansiedade relacionados ao fenômeno, como baixa autoestima, insegurança, medo, nervosíssimo, pânico, angústia, entre outros. Não há alterações significativas comportamentais e/ou emocionais, prejuízos sociais, familiar e pessoal na vida dos acadêmicos, portanto, a Nomofobia é descartada.

Desta forma, apesar dos acadêmicos fazerem uso frequente das tecnologias, mantendo sempre o telefone celular por perto ou estando conectados à internet e redes sociais. A

utilização dos dispositivos e das redes para eles não produz prejuízos nos campos profissional, acadêmico, familiar, afetiva e social, assim como, no desempenho, produtividade e sono. Os acadêmicos não negligenciam suas atividades diárias e tem controle da vida real, conseguindo conciliar a vida social, familiar e pessoal com a tecnologia. Descaracterizando ser Nomofóbicos, por não gerar impactos significativos em suas vidas.

Com base em critérios de avaliação apresentados pelos autores King, Nardi, Cardoso (2014), pioneiros no estudo sobre Nomofobia, pode-se concluir que os acadêmicos não apresentam nenhum sinal de dependência patológica da internet, telefone celular (*Smartphone*) e das redes sociais Facebook e Instagram. Os acadêmicos apresentaram nível leve e moderado de dependência, sendo considerada dependência normal, onde não há impactos psíquicos, físicos e sociais, relacionando a Nomofobia. Portanto, não há mudanças significativas nos hábitos, costumes, comportamentos, emoções e relações pessoais e sociais, com relação à tecnologia e transtorno primário.

Neste sentido, deve-se ressaltar a importância dos resultados obtidos no presente estudo, por indicarem uma relação positiva entre os acadêmicos e as tecnologias digitais. Os resultados aqui encontrados não podem ser generalizados para qualquer população, uma vez que todos os participantes deste estudo atuam na mesma organização universitária.

No entanto, é imprescindível a sensibilização da sociedade sobre os excessos no consumo das ferramentas tecnológicas no cotidiano e suas reais consequências. A dependência tecnológica, Nomofobia, trata-se de um tema bastante atual e que causa desconforto na sociedade, pois os sujeitos relutam em reconhecer que se tornaram dependentes dos dispositivos tecnológicos. Sendo primordial essa autoavaliação, para que os afetados possam procurar ajuda especializada e que após o tratamento retornem a utilizar as tecnologias de maneira consciente.

Ressalta-se também, que o questionário é apenas um dos processos de avaliação de dependência tecnológica. O sujeito que apresenta sinais e sintomas deverá ser avaliado por um psicólogo e psiquiátrico. Passando por uma triagem com psicólogo, respondendo uma bateria de testes e em seguida encaminhado para avaliação médica, para verificar se o uso excessivo das tecnologias está associado a algum transtorno. O tratamento é direcionado à causa, ao diagnóstico primário responsável por levar o paciente a usar de forma inadequada as tecnologias.

O estudo se faz importante para profissionais e futuros profissionais da área da saúde mental, para compreensão das alterações clínicas, cognitivas, sociais e comportamentais que veem sendo observados em atendimentos decorrentes ao contato do sujeito com os

dispositivos de comunicação. A própria área da saúde mental já oferta serviços de Psicologia mediados por Tecnologias da informação e comunicação (TICs) e utilização da tecnologia para fins terapêuticos.

É importante enfatizar que no Brasil pesquisas científicas sobre essa temática estão começando a se desenvolver. Diante da escassez de publicações científicas sobre o fenômeno, o corpo teórico do presente estudo buscou abordar uma discussão ampliada. Logo, espera-se que este trabalho contribua para o desenvolvimento de futuras pesquisas sobre o fenômeno.

Sugere-se para pesquisas futuras, aprimorar e aprofundar os estudos sobre a relação entre os Transtornos de Ansiedade e a Nomofobia. Assim como, compreender os sintomas de ansiedade nos quais os acadêmicos relatam apresentar e se há relação tecnológica. Como sugestão para pesquisas futuras, indica-se a utilização dos celulares smartphones (Iphone) como instrumento para avaliação do uso das tecnologias digitais. O aparelho apresenta ao usuário dados específicos sobre o tempo de uso e atividades realizadas ao longo do dia, o que gera melhor precisão dos resultados. Sugere-se também aplicar a pesquisa em grupos com faixas etárias distintas, para obter variáveis percepções do contexto e fenômeno.

REFERÊNCIAS

ADNET, Dr. E. **Nomofobia: O medo de ficar sem o celular**, 2013. Disponível em: <http://dradnet.com/section1/nomofobia.html> > Acesso em: 25 jan. 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. - Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAUMAN, Z. **44 Cartas do mundo líquido moderno**. Tradução: Vera Pereira. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2011.

BURNS, E. M. **A Revolução Industrial dos séculos XIX e XX**. Tradução: Lourival Gomes Machado, Lourdes Santos Machado e Leonel Vallandro. v. 2. Capítulo 23, 2011. Disponível em: <<http://www.consciencia.org/a-revolucao-industrial-dos-seculos-xix-e-xx>> Acesso em: 15 de fev. 2018

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychol Res Behav Manag**, v.7, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>> Acesso em: 20 jun. 2018

BRASIL. Projeto de lei n. 469/2015, de 28 de maio de 2015. Dispõe sobre a instituição de campanha sobre os riscos da nomofobia nos órgãos de saúde do estado do rio de janeiro, e da outras providencias. **Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/scpro1519.nsf/18c1dd68f96be3e7832566ec0018d833/48f478f55b28ec8983257e4c006e0291?OpenDocument>> Acesso em: 23 jan. 2018.

CHATFIELD, T. **Como viver na era digital**. Tradução: Bruno Fiuza. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. p.97.

COLOMBO, M. Modernidade: a construção do sujeito contemporâneo e a sociedade de consumo. São Paulo: **Rev. bras. Psicodrama**, vol.20, no.1, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932012000100004> Acesso em: 9 nov. 2018.

COSTA, D. **Fobia**. 2017. Disponível em: <<http://knoow.net/ciencsocioaishuman/psicologia/fobia/>> Acesso em: 1 de mar. 2018

COSTI, S.; DESIMON, I. **Smartphone che passione.....o che malattia?! La nomofobia**. 2016. Disponível em: <<HTTP://WWW.STATEOFMIND.IT/2016/01/NOMOFOBIA-DIPENDENZA-SMARTPHONE/>> Acesso em: 20 jun. 2018

COUTINHO, G. L. **A Era dos Smartphones: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil**. Monografia apresentada ao curso de Publicidade e Propaganda da

Faculdade de Comunicação Social da Universidade de Brasília- UnB. Brasília-DF, 2014.
Disponível em:
<http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9405/1/2014_GustavoLeuzingerCoutinho.pdf> Acesso em: 1 de mar. 2018

DA SILVA; C. M. **As novas tecnologias de informação e comunicação e a emergência da sociedade informacional**. Monografia de conclusão do curso de Especialização em Pensamento Político Brasileiro, defendida na UFSM em 28.03.2006. Rio Grande do Sul, 2006. Disponível em: <<http://www.angelfire.com/sk/holgonsi/claudia.html>> Acesso em: 2 de mar. 2018

ERNANI, C. C. P.; FREITAS, C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo – ASPEUR, Universidade Feevale, 2013. Disponível em:
<<http://www.faatensino.com.br/wp-content/uploads/2014/11/2.1-E-book-Metodologia-do-Trabalho-Cientifico-2.pdf>> Acesso em: 24 jan. 2018.

FERNANDES, E. da R.; ZITZKE, V. A. A evolução da técnica e o surgimento da tecnologia no contexto econômico e educacional. In: **Anais do III Congresso Internacional de História da UFG/ Jataí: História e Diversidade Cultural**. Realização Curso de História – ISSN 2178-1281. Goiás, 2012. Disponível em:
<[http://www.congressohistoriajatai.org/anais2012/Link%20\(147\).pdf](http://www.congressohistoriajatai.org/anais2012/Link%20(147).pdf)> Acesso em: 15 mar. 2018

FONTELLES, M.J.; SIMÕES, M.G.; FARIAS, S.H.; FONTELLES, R.G.S. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**. Belém – Pará, 2009. Disponível em:
<https://cienciassaude.medicina.ufg.br/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf> Acesso em: 21 jun. 2018

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 175 p.

GONÇALVES, B.G.; NUERNBERG, D. **A dependência dos adolescentes ao mundo virtual**. Universidade do Extremo Sul Catarinense. Revista de Ciências Humanas, Florianópolis, Volume 46, Número 1, p. 165-182, 2017.

GURFINK, A. C. **Fobia**. 3. ed. Coleção Clínica Psicanalítica. São Paulo: Caso do psicólogo, 2006. Disponível em:
<https://books.google.com.br/books?id=5O07IPmNu1QC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 30 abr. 2018.

HOESCHL, Dr. H. C. (org), et. al. **Sociedade da informação**. Instituto de Governo Eletrônico, Inteligência Jurídica e Sistemas. Santa Catarina, 2011. Disponível em:
<<http://www.egov.ufsc.br/portal/sites/default/files/anexos/2340-2334-1-PB.pdf>> Acesso em: 26 fev. 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Acesso à Internet e Posse de Telefone Móvel Celular para Uso Pessoal 2011**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv63999.pdf>> Acesso em: 19 fev. 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal: 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 87 p. disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv99054.pdf>> Acesso em: 19 fev. 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. **Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2016**. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101543.pdf>> Acesso em: 18 fev. 2018.

INSTITUTO DELETE. KING, A. L. S.; GUEDES, E. **Uso consciente**. Rio de Janeiro, 2014. disponível em: <<http://www.institutodelete.com/comofunciona>> Acesso em: 5 fev. 2018.

INSTITUTO DELETE. KING, A. L. S.; GUEDES, E. **10 passos para a desintoxicação digital**. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<http://www.institutodelete.com/comofunciona>> Acesso em: 5 fev. 2018.

JUNG, C. F. Módulo 5: Tecnologia. In: **Metodologia Científica e Tecnológica**. Edição 2009, Campinas-SP, 2009. Disponível em: <<http://www.dsce.fee.unicamp.br/~antenor/mod5.pdf>> Acesso em: 23 fev. 2018.

KALLAS, M. B. L. de M. **O sujeito contemporâneo, o mundo virtual e a psicanálise**. Belo Horizonte: Reverso, vol.38 no.71, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952016000100006> Acesso em: 10 nov. 2018.

KING, A. L. S., et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. In: **Computers in Human Behavior**, 2012. Disponível em: <http://docs.wixstatic.com/ugd/f20276_5a18e81e5ded4142beb9780ec3ecb287.pdf> Acesso em: 20 fev. 2018.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Orgs.). **NOMOFOBIA: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos**. São Paulo, SP: Atheneu, 2014. p. 327.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E. Novas tecnologias: uso e abuso. In: **Associação Brasileira de Psiquiatria**; Nardi A. E.; Silva, A. G.; Quevedo, J. L., organizadores. PROPSIQ - Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 3. Porto Alegre: Artmed/Panamericana; 2013. p. 9-27. Disponível em: <http://docs.wixstatic.com/ugd/f20276_187d7838f96b478a973b156d030da39a.pdf> Acesso em: 20 fev. 2018.

KING, A.L.S.; VALENÇA A. M.; SILVA, A.C.; SANCASSIANI, F.; MACHADO, S.; NARDI, A.E. “**Nomophobia**”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *clin pract epidemiol ment health*, v.10, p.28–35, 2014. Disponível em: http://dspace.unipampa.edu.br/bitstream/riu/2102/1/tcc_nomofobia_vf_12.12_mfc.pdf acesso em: 20 jun. 2018

KOHN, K. MORAES, C. H. O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digita. In: **XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação** – Santos – 29 de agosto a 2 de setembro de 2007. Universidade Federal de Santa Maria (UFSM/Cesnors). São Paulo: INTERCOM, 2007. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R1533-1.pdf>> Acesso em: 14 fev. 2018.

MAZIERO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. **Nomofobia**: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba*, v. 8, n. 1, p. 73-80, jul./dez. 2016. Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/11980/pdf>> Acesso em: 21 jun. 2018

MEDEIROS, R. de A. **A relação de fascínio de um grupo de adolescentes pelo orkut**: um retrato da modernidade líquida. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, 2008.

MELGAÇO, P.; DIAS, V. C.; DE SOUZA, J. M. P.; MOREIRA, J. DE O. **Como a tecnologia muda o meu mundo**: imagens da juventude na era digital. 1. ed., Curitiba, PR: Appris, 2017, 186 p.

NABUCO, Dr. C. “**Você está dependente de seu telefone celular?**”. 2014. Disponível em: <<http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2014/01/22/voce-esta-dependente-de-seu-telefone-celular/>> Acesso em: 19 jan. 2018.

NABUCO, Dr. C. **Você consegue ficar uma hora por dia longe da tecnologia?**. 2013. Disponível em: <<http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2013/05/10/voce-consegue-ficar-uma-hora-por-dia-longe-da-tecnologia/>> Acesso em: 22 jan. 2018.

NABUCO, Dr. C. **Celulares, filhos e sua saúde**: o que você deveria saber, mas desconhece. 2015. Disponível em: <<http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2015/01/14/celulares-filhos-e-sua-saude-o-que-voce-deveria-saber-mas-desconhece/>> Acesso em: 22 jan. 2018.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros. **TIC domicílios 2016** [livro eletrônico]. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2017. Disponível em: <http://www.nic.br/media/docs/publicacoes/2/TIC_DOM_2016_LivroEletronico.pdf> Acesso em: 14 fev. 2018.

PORTELA, G.L. Abordagens teórico-metodológicas. **Pesquisa quantitativa ou qualitativa? Eis a questão**. Projeto de Pesquisa no ensino de Letras para o Curso de Formação de

Professores da UEFS, 2004. Disponível em:

<http://www.paulorosa.docente.ufms.br/metodologia/AbordagensTeoricoMetodologicas_Portela.pdf> Acesso em: 22 jan. 2018.

QUADROS, A. M.; MARCON, K. Os conceitos de Público e Privado nas Redes Sociais e suas implicações Pedagógicas. **Revista espaço acadêmico**, v.14, n.160, 2014.

RIBEIRO, P. T. M. **Nomofobia**: o transtorno da web no século XXI. 2016. Disponível em: <<https://monografias.brasile scola.uol.com.br/comunicacao-marketing/nomofobia-transtorno-web-no-seculo-xxi.htm>> Acesso em: 23 de jun. 2018

RODRIGUES, A.; BARBOSA, D.; SILVA, E.; CAMPOS, D.; et. al. **Nascidos na era digital**. LCI NOTÍCIAS, 2. ed., 2013. Disponível em: <https://angicos.ufersa.edu.br/wp-content/uploads/sites/15/2014/10/LCI_noticias_ed2.pdf> Acesso em: 21 jun. 2018

RODRIGUES, K. L.; RODRIGUES, M; dos S. O desenvolvimento tecnológico e suas influências sobre o meio ambiente do trabalho e a saúde do trabalhador. **Revista Jus Navigandi**, 2015. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/35481/o-desenvolvimento-tecnologico-e-suas-influencias-sobre-o-meio-ambiente-do-trabalho-e-a-saude-do-trabalhador>> Acesso em: 3 mar. 2018.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO. Projeto de lei n. 801, de 19 de maio de 2015. Dispõe sobre a instituição de campanha sobre os riscos da nomofobia nos órgãos de saúde do estado de São Paulo, e da outras providencias a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo. **Diário da Assembleia Legislativa**: Nº 88 – DOE de 19/05/15 – 24 p. São Paulo, 2015. Disponível em: <ftp://ftp.saude.sp.gov.br/ftpsessp/bibliote/informe_eletronico/2015/iels.mai.15/Iels91/E_PL-801_2015.pdf> Acesso em: 18 jan. 2018.

SILVEIRA, R. M. C. F.; BAZZO, W. A. Ciência e tecnologia: Transformando a relação do ser humano com o mundo. In: **IX Simpósio Internacional Processo Civilizador: Tecnologia e Civilização**. Paraná, 2005. Disponível em: <<http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais9/artigos/workshop/art19.pdf>> Acesso em: 5 mar. 2018.

VIDAL, P. V. C. **Dependência Mobile**: a relação da nova geração com os gadgets móveis digitais. Universidade de Brasília - UnB Faculdade de Comunicação, Comunicação Social – Publicidade e Propaganda Projeto Final Edmundo Brandão Dantas, Brasília – DF, 2014. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9386/1/2014_PriscilaValimCarneiroVidal.pdf> Acesso em: 20 jan. 2018.

APÊNDICE



APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DECLARO

Prezado (a) Acadêmico

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa, com o título “**NOMOFOBIA: Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários**”. Poderá se sentir à vontade quanto a sua participação, caso não participe, não será sofrida nenhuma penalidade.

A pesquisa tem como objetivo geral investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO. Dessa forma, busca apontar os impactos e consequências das tecnologias digitais na sociedade contemporânea, levantar dados sobre o uso de celular, computador e internet no Brasil no período de 2005-2016, identificar o comportamento Nomofóbico e apontar os impactos psíquicos que afetam sujeitos que sofrem com a dependência abusiva da tecnologia (Nomofobia).

Acredita-se que a mesma seja importante, pois visa apontar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pelo uso abusivo das tecnologias de jovens acadêmicos de psicologia. Logo, este trabalho se justifica em função da necessidade em compreender melhor esse fenômeno, evidenciando as fragilidades e potencialidades do uso das tecnologias.

O procedimento metodológico da pesquisa será baseado no Descritivo-analítico, a pesquisa acontecerá no Ceulp/Ulbra, com alunos do curso de Psicologia, com idade entre 18 e 22 anos, que se voluntariarem ao projeto. Será utilizado como instrumento de pesquisa um questionário online, formulado com perguntas fechadas e de múltipla escolha, disponibilizado via rede Facebook, no período compreendido entre setembro de 2018.

Essa pesquisa oferece riscos mínimos para o Sujeito Participante e, no caso de qualquer constrangimento no momento de responder ao questionário você tem garantido o seu direito de não aceitar participar ou de retirar sua permissão, a qualquer momento, sem nenhum tipo

de prejuízo ou retaliação, pela sua decisão. Em casos extremos de dimensões psíquicas, culturais, e sociais dos sujeitos envolvidos, será feito encaminhamento do participante à Alteridade núcleo de atendimento aos discentes localizado no Campus CEULP/ULBRA, onde receberá todo o auxílio psicológico necessário. Quanto aos benefícios, a sua participação ajudará no desenvolvimento de novos conhecimentos relativos ao fenômeno Nomofobia, contribuindo para a exploração científica do fenômeno, que poderão eventualmente beneficiar você e outras pessoas no futuro.

A pesquisa será apreciada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas, localizado a Avenida Teotônio Segurado 1501 sul Palmas – TO CEP: 77010-900. O pesquisador manterá sigilo absoluto de seus dados, garantir sua privacidade e anonimato, tal qual está descrito na resolução do Conselho Nacional de Saúde – CNS n. 466/12. Fica também garantida indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Não há nenhum tipo de gratificação remunerada pela participação desta pesquisa, pois se trata de uma participação voluntária.

Para ter acesso ao questionário é necessário clicar em “SIM”, que servirá como assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Diante disso, estou ciente que responderei o questionário acerca do tema informado, o qual será usado somente para fins acadêmicos, e que, ao final, terei uma devolutiva do resultado da pesquisa podendo ser solicitado pelo email: Paulacorrea001@gmail.com.

Em caso de quaisquer dúvidas poderão ser contatadas, eu, **Paula Corrêa da Silva**, residente no endereço 110 norte al. 23 lote 14, CEP: 77006-146, e-mail: Paulacorrea001@gmail.com, telefone de contato (63) 99237-3214, estudante de Psicologia e responsável pela pesquisa, sob a orientação da Profa. Dra. Irenides Teixeira, coordenadora do curso de Psicologia do Ceulp/Ulbra, com endereço de trabalho na Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul, Palmas-TO, CEP: 77.019-900, e-mail: irenides@gmail.com/psicologia@ceulp.edu.br, telefone para contato (63) 3219-8068.

Após ler o TCLE, você aceita participar da pesquisa? [] Sim

APÊNDICE B – TEXTO DE DIVULGAÇÃO DA PESQUISA

Venho pedir auxílio de vocês e convidá-los a participar da pesquisa para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP), um momento de grande relevância para a formação profissional. O tema da minha pesquisa é: NOMOFOBIA: Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários.

A pesquisa foi avaliada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 2.907.657, deste modo, garantimos que todas as informações, especialmente a identidade de todos os participantes, serão mantidas em absoluto sigilo. Para participar, o voluntário precisa estar cursando atualmente Psicologia, ter entre 18 e 22 anos e responder as questões do questionário online, o qual não registrará nenhuma identificação sua, deste modo podemos garantir o seu completo anonimato.

Aproveito para pedir que, se possível, que compartilhe esta mensagem. Quanto mais pessoas responderem, melhores os resultados e melhor a visão que teremos sobre os efeitos do uso dos dispositivos móveis no âmbito acadêmico.

Link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFrI7E8KJzON2cO5J4JAnkxumCGP-cVPN4oLUERltB8sRiDg/viewform>

Desde já agradeço a colaboração

Paula Corrêa da Silva

ANEXO

ANEXO A – QUESTIONÁRIO²

DADOS PESSOAIS
<p>Idade</p> <p><input type="checkbox"/>18 <input type="checkbox"/>19 <input type="checkbox"/>20 <input type="checkbox"/>21 <input type="checkbox"/>22</p> <p>Sexo</p> <p><input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> Masculino</p> <p>Estado civil</p> <p><input type="checkbox"/> Solteiro <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> União estável</p> <p>Cursa atualmente o curso de Psicologia no Ceulp/Ulbra?</p> <p><input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Qual período?</p> <p><input type="checkbox"/> 1º <input type="checkbox"/> 2º <input type="checkbox"/> 3º <input type="checkbox"/> 4º <input type="checkbox"/> Outro</p>
DEPENDÊNCIA DE INTERNET
<p>Questões:</p> <p>1. Está ligado à Internet mais tempo do que pretendia?</p> <p><input type="checkbox"/> Não se aplica <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Sempre</p> <p>2. Negligencia tarefas domésticas para passar mais tempo ligado?</p> <p><input type="checkbox"/> Não se aplica <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Sempre</p> <p>3. Prefere a excitação da Internet à intimidade com o seu parceiro?</p> <p><input type="checkbox"/> Não se aplica <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Sempre</p> <p>4. Estabelece novas relações com outros utilizadores na Internet?</p> <p><input type="checkbox"/> Não se aplica <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Sempre</p> <p>5. As pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa ligado?</p> <p><input type="checkbox"/> Não se aplica <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Frequentemente <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Sempre</p>

² Questionário elaborado por KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Orgs.). **NOMOFOBIA: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos.** São Paulo, SP: Atheneu, 2014. p. 21-26.

6. Os seus afazeres são alterados devido ao tempo que passa ligado?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
7. Verifica o correio electrónico antes de qualquer outra coisa que precise fazer?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
8. O seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre devido à Internet?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
9. Tem uma atitude defensiva ou de secretismo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer na Internet?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
10. Bloqueia os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da Internet?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
11. Encontra-se a desejar voltar a estar ligado à Internet novamente?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
12. Tem receio de que a vida sem Internet seja aborrecida, vazia e sem alegria?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
13. Refila, grita ou fica irritado (a) se alguém o (a) incomoda enquanto está na Internet?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
14. Perde o sono devido a estar na Internet até muito tarde?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
15. Fica preocupado com a Internet quando não está ligado ou fantasia com estar na Internet?
() Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre

16. Diz a si mesmo “só mais uns minutos” quando está na Internet?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa na Internet e não consegue?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

18. Tenta esconder a quantidade de tempo que passou na Internet?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

19. Escolhe passar mais tempo na Internet em detrimento de sair com outras pessoas?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

20. Se sente deprimido (a), instável ou nervoso (a) quando não está na Internet e isso desaparece quando volta a estar ligado?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

DEPENDÊNCIA DE DO TELEFONE CELULAR

Questões:

1. Com que frequência você usa o TC ao longo do seu dia?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

2. Com que frequência você precisa levar o TC ao sair?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

3. Com que frequência, quando esquece o TC, costuma voltar para buscá-lo?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

4. Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem o TC ou sem bateria?

- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

5. Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem o TC ou sem bateria?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
6. Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
7. Com que frequência você tem medo de sair sem o TC e passar mal na rua e não ter como pedir “socorro” imediato ou fazer contato com alguém de sua confiança?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
8. Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém liga para você no TC?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
9. Com que frequência você se sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais ligações o TC do que você?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
10. Com que frequência você, com o TC, gosta de poder ser encontrado a qualquer lugar?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
11. Com que frequência você mantém o TC sempre por perto mesmo em casa?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
12. Com que frequência você mantém o TC ligado 24h por dia?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
13. Com que frequência você dorme com o TC ligado e próximo a você?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
- Sempre
14. Com que frequência você sente nervosismo por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar?
- Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

15. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com os amigos?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

16. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com seu par?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

17. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com a família?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

18. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um médico com medo de passar mal na rua?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

19. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um psicólogo com medo de passar mal na rua?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

20. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um hospital com medo de passar mal na rua?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

21. Com que frequência você acessa a internet no TC?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

22. Com que frequência você joga no TC?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

23. Com que frequência você não emprestaria o seu TC para alguém próximo por um dia?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

24. Com que frequência você se sente seguro sem o TC em mãos ou sem bateria?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

25. Com que frequência você tem a sensação de estar acompanhado com o TC?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

DEPENDÊNCIA DO FACEBOOK\INSTAGRAM

Questões:

1. Com que frequência você usa o Facebook e\ou Instagram ao longo do seu dia?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
2. Com que frequência você sente necessidade de acessar o Facebook e\ou Instagram?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
3. Com que frequência você, quando sai do Facebook e\ou Instagram, costuma voltar?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
4. Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
5. Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem acesso ao Facebook e\ou Instagram?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
6. Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter acesso ao Facebook e\ou Instagram?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
7. Com que frequência você tem medo de ficar sem o Facebook e\ou Instagram para se relacionar?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
8. Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém “curte” o que você postou no Facebook e\ou Instagram?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre
9. Com que frequência você sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais “curtidas” do que você no Facebook e\ou Instagram?
 Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre
 Sempre

10. Com que frequência você deixa de fazer atividades na vida real para ficar na realidade virtual do Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
11. Com que frequência você costuma postar comentários no Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
12. Com que frequência você costuma postar fotos no Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
13. Com que frequência você acredita em tudo que é postado no Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
14. Com que frequência você sente nervosismo por não ter acesso ao Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
15. Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram no seu dispositivo mesmo quando está com amigos?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
16. Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram mesmo quando está com seu par?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
17. Com que frequência você consulta o Facebook e\ou Instagram mesma quando está com a família?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
18. Com que frequência você convida pessoas que conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
19. Com que frequência você convida pessoas que não conhece para ser seu amigo no Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
20. Com que frequência você aceita ser amigo de quem não conhece no Facebook e\ou Instagram?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
21. Com que frequência você acessa o Facebook e\ou Instagram no seu telefone celular quando está fora de casa?
- () Não se aplica () Raramente () Ocasionalmente () Frequentemente () Quase sempre
() Sempre
22. Com que frequência você joga no Facebook?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

23. Com que frequência você, para aumentar a sua autoestima posta fotos mostrando uma realidade diferente da sua vida real?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

24. Com que frequência você se sente deprimido quando vê no Facebook e/ou Instagram que os seus amigos têm uma vida mais interessante do que a sua?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

25. Com que frequência você usa o Facebook e/ou Instagram para evitar a sensação de estar só?

Não se aplica Raramente Ocasionalmente Frequentemente Quase sempre

Sempre

Depois de ter respondido a todas as questões, será somado os números que selecionou para cada resposta em cada categoria, para obter uma pontuação final. Quanto mais alta for a pontuação, maior é o nível de dependência.

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA.

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: NOMOFOBIA: OS IMPACTOS DO USO ABUSIVO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador: Irenides Teixeira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 95933718.0.0000.5516

Instituição Proponente: Centro Universitário Luterano de Palmas - ULBRA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.907.657

Apresentação do Projeto:

Trata-se de Projeto de Pesquisa apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I (TCC I) do curso de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP).

- **PROBLEMA:** quais os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO?

- **HIPÓTESE:** Nomofobia está relacionada ao uso indevido das tecnologias digitais. Os jovens acadêmicos, por nascerem inclusos no mundo tecnológico, apresentam maior propensão de sofrerem os impactos psicológicos, físicos e sociais decorrente ao uso inadequado das tecnologias.

- **DESENHO DO ESTUDO:** Natureza desta pesquisa é aplicada e o método a ser utilizado é o Descritivoanalítico. Utiliza-se da abordagem qualitativa.

- **UNIVERSO E AMOSTRAGEM:** O universo trata-se de um grupo do Facebook que apresenta 572 membros, na qual estão presentes professores, acadêmicos e egressos do curso de Psicologia da instituição.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (83)3219-8076 **Fax:** (83)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



Continuação do Parecer: 2.907.657

- CRITÉRIOS DE INCLUSÃO:

- Ser acadêmico do curso de psicologia do CEULP/ULBRA e estar atualmente cursando;
- Faixa etária entre 18 e 22 anos;
- sem restrição de sexo ou estado civil;
- Estar disposto a responder o questionário,

- CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO:

- Faixa etária abaixo de 18 anos ou acima de 22 anos;
- Ser acadêmico de psicologia de outra universidade e não estar cursando atualmente psicologia no CEULP/ULBRA.

- INSTRUMENTO: O questionário é formulado com perguntas fechadas e de múltipla escolha, cada resposta equivale a um determinado valor, na qual a soma leva aos resultados sobre o nível de dependência que o sujeito se encontra. O questionário se divide em 3 (três) temas e abordagens de pesquisa (dependência de internet, dependência do telefone celular, dependência de facebook/instagram).

- VARIÁVEIS: Número de participantes, acesso ao link do questionário, sexo, idade, estado civil, curso e período, nível de dependência de cada participante, fatores ambientais.

- DESFECHO PRIMÁRIO: Espera-se que ao final dessa pesquisa o resultado obtido possa fornecer informações que ajudem a estabelecer a existência da relação entre a nomofobia e acadêmicos de psicologia, e de que forma essa relação interfere no contexto acadêmico.

- PROCEDIMENTO DE COLETA: A aplicação do questionário, será online, o link de acesso será disponibilizado via rede social Facebook, para o grupo restrito e já existente, "Acadêmicos de Psicologia CEULP/ULBRA".

A partir dos dados obtidos com o questionário, será feita uma avaliação das respostas dos participantes, para identificar qual o nível de dependência os acadêmicos se encontram (leve/moderado/grave), apontando os principais sintomas apresentado pelos participantes, relacionando-os a Nomofobia e indicando qual(ais) tema(s) e abordagem(ns) do questionário apresenta maior impacto na vida dos acadêmicos. Posteriormente, apontar de que forma essa dependência pode interferir na vida acadêmica desses participantes.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



Continuação do Parecer: 2.907.657

Objetivo da Pesquisa:

- **OBJETIVO GERAL:** Investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Apontar os impactos e consequências das tecnologias digitais na sociedade contemporânea.
- Levantar dados sobre o uso de celular, computador e internet no Brasil no período de 2005-2016.
- Identificar o comportamento Nomofóbico.
- Apontar os impactos psíquicos que afetam sujeitos que sofrem com a dependência abusiva da tecnologia (Nomofobia).
- Avaliar nos acadêmicos de psicologia o nível de dependência tecnológica.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

- **RISCOS [DE ACORDO COM O AUTOR]:** Por ser um estudo que envolve seres humanos, mesmo que indiretamente, oferece riscos imediatos ou tardios ao participante. Desta forma, a partir da reflexão o participante também está sujeito a possíveis riscos, podendo desencadear conflitos internos, angústia ou desconforto em relação ao seu uso das tecnologias e possíveis transtornos atrelados. Neste caso será aconselhado ao participante que procure o Núcleo Alteridade - Núcleo de Atendimento Educacional Especializado aos Discentes, localizado no Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP), 1501 sul, Av. Teotônio Segurado, hall central, onde será feito encaminhamento de acordo com a demanda ou procure um psicólogo de sua confiança, que compreenda o fenômeno Nomofobia e que possa desenvolver o melhor tratamento.

- **BENEFÍCIOS [DE ACORDO COM O AUTOR]:** Ampliar o conhecimento relativo ao fenômeno Nomofobia, contribuindo para a exploração científica do tema e trazer reflexão aos participantes, sobre seus hábitos e comportamentos a respeito do uso de tecnologias e alertar que o uso abusivo pode estar atrelado a transtornos, ressaltando que a tecnologia, quando se usada de forma sensata, traz grandes facilidades e benefícios ao sujeito.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O protocolo, em geral, apresenta de modo organizado. Como se trata de um projeto de pesquisa Projeto de Pesquisa a ser desenvolvido como Trabalho de Conclusão de Curso entende-se que o protocolo atende a Resolução 466/12 estando adequado para ser desenvolvido

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul **CEP:** 77.019-900
UF: TO **Município:** PALMAS
Telefone: (63)3219-8076 **Fax:** (63)3219-8005 **E-mail:** etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 2.907.857

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

- FOLHA DE ROSTO: todos os campos foram preenchidos, datados e assinados, com identificação dos signatários. A identificação das assinaturas contém, com clareza, o nome completo e a função de quem assinou, bem como está indicada por carimbo.

- DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL: devidamente assinada e declarando que prezarão pela ética instituídas pela CNS nº 466/12 e suas complementares, entre elas destaca a Norma Operacional da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP nº 001/13.

- ORÇAMENTO: detalha os recursos, fontes e destinação, apresenta em moeda nacional.

- CRONOGRAMA: descreve a duração total e as diferentes etapas da pesquisa, com compromisso explícito do pesquisador de que a pesquisa somente será iniciada a partir da aprovação pelo Sistema CEP.

- TCLE: inclui informações quanto a justificativa, os objetivos e os procedimentos que serão utilizados na pesquisa, com o detalhamento dos métodos a serem utilizados; explicitação dos possíveis desconfortos e riscos decorrentes da participação na pesquisa, além dos benefícios esperados dessa participação e apresentação das providências e cautelas a serem empregadas para evitar e/ou reduzir efeitos e condições adversas que possam causar dano; esclarecimento sobre a forma de acompanhamento e assistência a que terão direito os participantes da pesquisa; garantia de plena liberdade ao participante da pesquisa, de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma; garantia de manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases da pesquisa;

- PROJETO DE PESQUISA: anexado de forma original na íntegra.

- INSTRUMENTO DE COLETA: construído atendendo aos objetivos da pesquisa;

- DOCUMENTO DA INSTITUIÇÃO CAMPO AUTORIZANDO A PESQUISA: Não se aplica.

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8078 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA**



Continuação do Parecer: 2.907.657

Recomendações:

- Conforme item XI (DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL) na Resolução CONEP 466/12, destacamos os itens abaixo:

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1196613.pdf	04/09/2018 14:47:19		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC_Paula.pdf	04/09/2018 14:46:37	PAULA CORREA DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	04/09/2018 14:43:25	PAULA CORREA DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	Irenides140001.pdf	15/08/2018 11:32:54	PAULA CORREA DA SILVA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACAO.jpg	13/08/2018 11:59:24	PAULA CORREA DA SILVA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	13/08/2018 11:58:29	PAULA CORREA DA SILVA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	13/08/2018 11:46:22	PAULA CORREA DA SILVA	Aceito

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
 Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
 UF: TO Município: PALMAS
 Telefone: (63)3219-8076 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO
LUTERANO DE PALMAS -
ULBRA



Continuação do Parecer: 2.907.657

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 20 de Setembro de 2018

Assinado por:

Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Teotônio Segurado, 1501 Sul Prédio 5 Sala 541
Bairro: Plano Diretor Sul CEP: 77.019-900
UF: TO Município: PALMAS
Telefone: (63)3219-8078 Fax: (63)3219-8005 E-mail: etica@ceulp.edu.br