



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol XXVI, número 2, jul-dez, 2021, pág. 394-413.

NOMOFOBIA, ADOLESCÊNCIA E DISTANCIAMENTO SOCIAL

Marcos Venicio Esper

Resumo: O uso problemático e excessivo das tecnologias pode ter efeitos negativos na vida das pessoas, havendo a possibilidade de desencadear a Nomofobia, conceituada como uma fobia causada pelo desconforto ou angústia resultante da incapacidade de acesso à comunicação, através de aparelhos celulares, *tablets* ou computadores. Pesquisa realizada no Brasil com adolescentes afirma que 86% estão conectados, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários da rede de internet, com a variação entre 94 e 95% nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste e 75% nas regiões Norte e Nordeste. O artigo objetiva trazer possíveis reflexões e apresentar contribuições da educação e psicopedagogia, como mediadoras entre possíveis sintomas da Nomofobia e o Distanciamento Social na adolescência. O momento de confinamento e distanciamento social pode ser propenso à ansiedade, às preocupações, tédio, sobre restrições quanto às modalidades de diversão, e tais elementos podem desencadear um aumento na dependência de celulares, aumentando a possibilidade de sintomas nomofóbicos. O vínculo entre Nomofobia e seu impacto psicopatológico ainda não está claro e mais pesquisas no campo são necessárias.

PALAVRAS-CHAVE – Uso do telefone celular, Saúde do Adolescente, Distanciamento social.

NOMOPHOBIA, ADOLESCENCE AND SOCIAL DISTANCING

Abstract: The problematic and excessive use of technologies can have negative effects on people's lives, which can trigger Nomophobia, conceptualized as a phobia caused by discomfort or anguish resulting from the inability to access communication through cell phones, tablets or computers. A survey carried out in Brazil with adolescents states that 86% are connected, which corresponds to 24.3 million Internet users, with a variation between 94 and 95% in the South, Southeast and Midwest and 75% in the regions North and Northeast. The article aims to bring reflections and present contributions from education and psychopedagogy, as a mediator between possible symptoms of Nomophobia and Social Distancing in adolescence. The moment of confinement and social distance can be prone to anxiety, worries, boredom, restrictions on how to have fun, and such elements can trigger an increase in dependence on cell phones, increasing the possibility of nomophobic symptoms. The link between Nomophobia and its psychopathological impact is still unclear and further research in the field is needed.

KEY WORDS - Cell phone use, Adolescent Health, Social distance.



Introdução

Embora as Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC's) tenham facilitado nossas vidas e atividades diárias, o uso problemático e excessivo das tecnologias pode ter efeitos negativos na vida das pessoas. A nomofobia pode mudar os hábitos diários das pessoas e as emoções negativas devido às tendências nomofóbicas como medo e ansiedade, sobretudo em tempos de confinamentos e distanciamento social, devido à hiperconexão.

Nomofobia é a fobia causada pelo desconforto ou angústia resultante da incapacidade de acesso à comunicação, através de aparelhos celulares, tablets ou computadores (BRAGAZZI, 2014). O termo surgiu na Inglaterra e manifesta-se quando uma pessoa se vê impossibilitada de se comunicar ou quando se encontra como alguém incontactável, estando em algum lugar sem um aparelho de celular ou qualquer outro telemóvel ou conexão com internet. É um termo muito recente, que tem origem nos diminutivos ingleses *No-Mo*, ou *No-Mobile*, que significa *SEM CELULAR*. Daí a expressão "nomofobia" ou fobia de ficar sem um aparelho de comunicação móvel ou medo de ficar —*off-line* (ESPER, 2021). Ao olhar para tal essência de compreensão, vê-se que o limiar entre necessidade e dependência é bastante tênue, sendo possível destacar a importância da discussão reflexiva em torno dos pontos de equilíbrio, considerando uma discussão entre o normal e patológico. Estudos demonstram que adolescentes têm mais probabilidade de ter essa fobia, entretanto ninguém está isento de desenvolvê-la pelo fato de adolescentes estarem numa fase de vulnerabilidade, e o telefone é como uma extensão de si mesmos como pessoas (GEZGIN, 2016).

A primeira investigação sobre Nomofobia foi realizada pelos Correios do Reino Unido em 2008, a qual constatou que quase 53% das pessoas no Reino Unido sofriam de um medo irracional persistente de ser desconectado de seu dispositivo móvel. Mais tarde, em 2012, a empresa britânica de telefonia



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

celular *SecurEnvoy* relatou que 66% da população que sofria de Nomofobia tinham níveis de estresse comparáveis aos sentimentos de se casar ou ir ao dentista. Antes que essas pesquisas fossem conduzidas e o termo cunhado, vários estudiosos fizeram um trabalho pioneiro sobre dependência de telefones celulares, tanto na teoria quanto na prática. Uma revisão dessa literatura existente indica que a Nomofobia é, comumente, considerada um problema emergente da era moderna ou uma desordem do mundo moderno (KING, 2013).

Uma pesquisa realizada no Brasil entrevistou crianças e adolescentes brasileiros entre 9 e 17 anos advindos de 2964 famílias e afirmou que 86% estão conectados, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários da rede de internet, com a variação entre 94 e 95% nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste e 75% nas regiões Norte e Nordeste. A conexão ocorre por meio do telefone celular em 93% das vezes, com compartilhamento de mensagens instantâneas, sendo 80% pelo sexo feminino e 75% sexo masculino. O uso de redes sociais em 70% (SF) e 64% (SM), fotos e vídeos 53% (SF) e 44% (SM), jogos e video-games *online* 39% (SF) e 71% (SM) e *off-line* 56% (SF) e 65% (SM). Posse de perfil em redes sociais é referida por 82% do total da amostra (5).

No estudo supracitado, 20% da amostra de crianças e adolescentes relataram riscos de conteúdos sensíveis sobre sono ou alimentação, formas de machucar a si mesmo em 16%, formas de cometer suicídio em 14% e experiências com o uso de drogas em 11%. Sobre imagens ou vídeos de conteúdo sexual 16% afirmam buscar acesso e 26% afirmaram terem sido tratados de forma ofensiva. No total da amostra, 24% ficaram "muito tempo" na internet e 25% não conseguiram controlar o tempo de uso. "Muito tempo" poderia ser categorizado como mais de 5 horas (20% de 24 horas) ou "virar a noite" (CETIC, 2018).

Para Eisenstein (2006); ESPER (2021) estes dados revelam que o uso de celulares e internet não se referem somente a uma distração ou momento de



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

entretenimento, mas também, pode apresentar riscos à saúde, nos quais os dados são só a ponta do *iceberg* relacionados aos riscos à saúde mental, problemas comportamentais e corporais.

LIN et al., (2020) propuseram e publicaram um conjunto de critérios de diagnóstico, os quais acreditam servir de base para o diagnóstico da Nomofobia. Esse estudo, que contou com a participação de mais de 280 estudantes universitários, desenvolveu 12 critérios para sintomas característicos de dependência e quatro critérios para comprometimento funcional, causado pelo uso excessivo do telefone. Os principais sintomas se assemelham àqueles observados com distúrbios relacionados às substâncias viciantes, como incapacidade de resistir ao impulso de atender ao telefone, sensação de ansiedade quando o telefone lhes é subtraído, semelhante à retirada física, e o uso do telefone que excedeu um período maior do que o pretendido.

Embora a Nomofobia não tenha sido incluída no DSM-V, o uso problemático e excessivo de celulares pode ser considerado um problema de saúde pública (BRAGAZZI, 2014).

O confinamento e o uso de celulares

Após alguns dias de confinamento pelas razões da COVID-19, é possível ter as primeiras sensações sobre o impacto das medidas do distanciamento social em relação aos usos das Tecnologias da Informação e Comunicação, doravante denominadas TIC. Essas medidas de distanciamento social, tomadas em um contexto de crise e grandes incertezas, podem levar a um aumento geral e exacerbação no uso de celulares.

Considerando-se que exacerbação traz irritabilidade como sintoma, dir-se-ia a possibilidade de desencadeamento de possível neurastenia, uma vez que se trata de espécie de neurose, caracterizada por irritabilidade fácil, mau humor.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a pandemia da COVID-19, num intervalo de 10 meses, colocou o mundo diante da pior crise humanitária do planeta, desde a Segunda Guerra Mundial. Até o momento



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

em que nos dispusemos a redigir este texto reflexivo, o mundo já contava com aproximadamente 1,9 milhões de infectados pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e, no Brasil, mais de 400 mil mortos decorrentes da COVID-19 (ESPER, 2021).

Conforme Grech (2020), as taxas globais de infecção e a potencial mortalidade resultante da ausência de tratamento e / ou vacinação eficazes, a pandemia pode causar quase meio bilhão de mortes, ou seja, 6% da população global. Os cuidados com a saúde correm o risco de mergulhar na Idade Média, se a população não fizer sua parte e a infecção não puder ocorrer na ausência de contato. A única maneira de mitigar esses números é aplicar o distanciamento social e tomar as precauções padrão, tão frequentemente reiteradas pela Saúde Pública: lavar as mãos, evitar tocar no rosto.

O distanciamento social tem provocado intensas problemáticas de ordem psicoemocional, com visível prosseguimento por tempo indeterminado, até a extinção das sequelas causadas pelo vírus e suas vertentes, sem previsão de extinção das pesadas consequências acometidas pela doença.

Essas informações e determinações diante da pandemia geram instabilidades internas e externas, provocam mudanças nas relações intra e interpessoais e, diante desse trágico período, o uso das TIC's, em especial do celular, têm pontos positivos e favoráveis, como encurtar as distâncias, encontros e reencontros on-line, fatores fundamentais e que devem ser considerados. Numa outra vertente, o sujeito, com facilidade transporta-se para o mundo virtual, geralmente através de um celular e uma conexão, quando se cria uma nova “identidade virtual”. Esse ser virtual pode navegar pelo mundo inteiro, conhecer pessoas, lugares, etc. e não precisa de se preocupar com a realidade, com problemas de saúde, com atividades físicas, entre outras agravantes.

Como conceituada no início do texto, a Nomofobia é considerada um distúrbio da sociedade digital e virtual contemporânea e refere-se a desconforto, ansiedade, nervosismo ou angústia causada por estar fora de



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

contato com um telefone celular ou computador. De um modo geral, é o medo patológico de permanecer sem conexão.

A pandemia de Covid-19 atingiu simultaneamente 156 países, em março, com a maior concentração de novos casos na Europa. No Brasil, mesmo com a vantagem de um sistema de saúde público e gratuito, as recomendações de distanciamento social e trabalho remoto esbarram numa realidade desigual de condições de moradia, trabalho e renda⁽¹⁰⁾ e tal distanciamento pode provocar a conexão excessiva, quando o uso do telefone celular reduz a quantidade de interações face a face, interferindo significativamente nas interações sociais e familiares de um indivíduo. O uso excessivo de TIC's pode aumentar a ansiedade, a depressão, o estresse, dentre outras condições, devido à pressão de estar continuamente conectado às redes sociais e, aliviando o estresse diário que foi associado como um componente do bem-estar (GRECH, 2020).

Mudanças de Hábitos

Antes da crise, as pessoas estavam mais ocupadas em fazer/produzir tarefas diversificadas, pertinentes às suas áreas. De repente, a quarentena, o distanciamento social chegou sem pedir permissão, exigindo novos hábitos e novos mergulhos do/no Ser, lembrando de outros aspectos importantes da vida e que foram esquecidos por causa da vida pós-moderna. Assim, para Lannes (2020) é possível perceber tudo o que estava tirando partes da integridade, trazendo, como consequência, fragmentação dos sujeitos em pedaços.

No mundo do jovem, aprendiz da vida, e/ou adolescente, não há percepção quanto aos malefícios dos bombardeios por informações em redes sociais, de todos os lados. Como separar o que é importante e significativo do que se vê como supérfluo e descartável? Descobrir significados sob atos aparentemente simples, uma chamada ao celular, a exposição de uma foto no *Facebook*, um *outdoor*, a lista de gastos do referido cartão, fatos que parecem casuais e desconectados, usem-se para reforçar a aflição do homem num



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

mundo líquido, onde se busca a identidade. A abordagem de que somente unidos pode-se combater os “males sociais”, opta pelo individualismo como preparação para a própria biodegradação e reciclagem humana (SOUZA, 2016).

O constante movimento no nosso mundo líquido perpetua os escritos como flashes da vida contemporânea, quando excesso de informações faz o adolescente padecer, sem exclusão do humano em fase adulta, supostamente madura. A filtragem de notícias que importam em meio aos lixos inúteis dificulta a captação das mensagens significativas entre o alarido considerado algo sem nexos. Estudos propõem a separação do relevante daquilo sem substância, quando poucos eventos fogem de olhares atentos, com capacidade que surpreende ao descobrir significados que podem se esconder da normalidade das redes, segundo Souza (2020).

Transtornos psiquiátricos – excessivas redes sociais

Há conflitos, confusões ao se afirmar se transtornos mentais podem ser fatores considerados de risco ao estudar dependência do smartphone desencadeando a chance de serem aumentadas desordens psíquicas. Jovens nomofóbicos tendem a apresentar transtornos de ordem psiquiátrica que levam a consequências de difícil diagnóstico. Pode-se afirmar como sinônimos, vício e dependência. À expressão vício apresentam-se pessoas que têm necessidade física de álcool, conforme *National Institute on Drug Abuse 14*, ou drogas que trazem comportamentos excessivos, em repetição com finalidades de destruição (KING, 2015).

Lin (2020) e King (2015) ressaltam que nem sempre a dependência é atribuída a uma necessidade psicológica do usuário, e pode ser associada ou não ao vício em um mesmo paciente exclusivamente sobre drogas. O desejo de fugir da realidade ou obter euforia, buscar incessante e ansiosamente fatos novos, dominam o adolescente, prendendo-o às informações chamadas “www”.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Para Youg e Abreu (2011) mudança de humor, saliência, tolerância, conflito, abstinência diagnosticam a dependência, independentemente de qualquer uma das naturezas mencionadas, o que para Caplan (2002) já afirmava que tanto a dependência química como as dependências comportamentais originam dependência psicológica, e que as dependências tecnológicas eram um tipo de dependência comportamental. O termo dependência química”foi colocado em desuso pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), substituindo o mesmo por TUS – Transtorno por Uso de Substâncias.

Aparelhagem de redes são vistas como substâncias, que conduzem a alguns comportamentos observados em quem apresenta quadro nomofóbico. Quando se passa um tempo grande na utilização de telefone, quando se tem mais de um smartphone, quando não se sai sem carregador conectado ao aparelho, essas compulsões trazem como consequências outras de igual dependência: o nervosismo com a ideia de que haja perda do celular, pensar na constante conferência sobre a tela, verificando se há chamadas ou mensagens que supostamente não foram respondidas, averiguar a posição do aparelho na cama, evitar interações sociais presenciais com seus semelhantes, fugir de situações em que o telefone possa não estar disponível como apresentação de falta de bateria ou de sinal, são todos quadros patológicos.

Também tem sido analisada a síndrome de vibração, na literatura tem-se nomeado esse fenômeno como *phantom vibration syndrome*, o que significa que usuários pensam sentir vibração do aparelho, sendo que o fato não ocorreu, doença conhecida como “*Ringxiety*” ou “*Textiety*” (recebimento de mensagem de texto fantasiosa). Há estudos feitos com crianças e adolescentes na Ásia com constatação de que a idade média para que o primeiro aparelho celular seja adquirido, passou de 12,5 anos de idade em 2014 para 8,4 anos de idade em 2017. Quanto menor o poder aquisitivo de crianças cujos pais têm menos anos de estudo, mais cedo adquirem um aparelho celular, em comparação a crianças com condições financeiras maiores (SOARES, 2016).



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Apesar da nomofobia não ter sido incluída como distúrbio psiquiátrico no DSM, o interesse por este desequilíbrio e suas implicações aumenta cada vez mais e expectativa é que ela seja considerada uma fobia específica. Já existe um apêndice no DSM-V acerca da dependência de jogos na internet, um transtorno não relacionado ao uso de substâncias, o que pode abrir espaço para uma caracterização mais formal do uso abusivo do TIC's em breve (BRAGAZZI, 2014).

Substituições

Em tempos de confinamento, o ser humano foi obrigado a (re)pensar soluções "substitutas" para atividades livres e favoritas. Alguns participam de reuniões virtuais, outros assistem a filmes e séries; compartilhamentos de conteúdos humorísticos, mensagens de ânimo via *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* ou *TikTok*. Assim, transformações sociais, físicas e sociais, especialmente para os adolescentes, podem deixá-los mais vulneráveis, pois sabe-se que é a partir das interações que essa população desenvolve habilidades importantes para suas vidas, como empatia, senso de identidade, dentre outras.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), até o momento, o vício em videogame e, em particular, jogos on-line com vários jogadores, representa uma doença, assim como o vício em álcool, cocaína ou jogos (WHO, 2021).

É importante ressaltar que o momento de confinamento e distanciamento social pode ser propenso à ansiedade, às preocupações, tédio, restrições sobre como se divertir, todos os elementos que podem desencadear um aumento na dependência de smartphones parecem ser combinados com confinamento.



Celular como fuga

É possível estabelecer uma média de horas/dia para considerar o indivíduo em situação de dependência, que seria de no mínimo 1 hora e meia até 4 a 10 horas ininterruptas, chegando, em média, a 38 horas semanais, bem como é possível que as relações virtuais apresentem maior segurança aos seus usuários devido à possibilidade do anonimato, tornando-as menos arriscadas. Assim, o indivíduo que utiliza o meio virtual parece compartilhar de uma maior experiência de prazer e satisfação conectados do que quando não estão conectados (ABREU, 2008). Para Koga (2020) essa situação pode se intensificar quando o indivíduo, sucessivamente, aumenta o seu refúgio à virtualidade para se distanciar-se das experiências do mundo real.

Felizmente, hábitos ruins de uso excessivo do celular adotados em um período de restrição de liberdades não se estabelecem permanentemente. O confinamento pode provocar repercussões negativas na mente como depressão, ansiedade e estresse, e, uma tendência à generalização da Nomofobia pode vir a deteriorar ainda mais o estado de saúde mental das pessoas, em especial dos adolescentes.

Nomofobia - Adolescência– Distanciamento Social

Os periódicos científicos indexados, disponibilizados na mais respeitada plataforma de periódicos biomédicos do mundo (PubMed – vinculado a *US National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information e National Institutes of Health*), já contabilizam mais de 4.000 artigos publicados acerca da COVID-19 e do SARS-CoV-2. Essa literatura científica e a Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam, de forma unânime, que, frente às condições que hoje temos para lidar com essa pandemia, medidas de isolamento social e quarentena são indispensáveis como estratégia de mitigação.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Diante da Pandemia, a realidade tem sido difícil para população mundial. As pessoas têm medo da finitude iminente da vida e pensar como a Educação e a Psicopedagogia podem equilibrar o mundo das comunicações imaginadas (TIC's) e o real (Distanciamento Social e Pandemia-Covid19) é de grande valia.

Esse período pandêmico exigiu dos seres humanos a capacidade de (re) adaptação e enfrentamento. Testando positivo ou não, leva os sujeitos a possibilidade de vivenciarem o rompimento com o equilíbrio físico e psicológico, razão que a COVID-19 tornou-se um episódio causador de ansiedades, medos e angústias na atualidade.

Múltiplos fatores corroboram para o desequilíbrio emocional das pessoas diante dessa situação, sejam indícios concretos (pandemia) ou imaginários (nomofobia), pois o seu estado emocional repercute no funcionamento do seu sistema imunológico e na condição física geral (MACHADO, 2016; ESPER, 2021). A (re) valorização da morte levanta dúvidas sobre qual dos benefícios de tal posição é o principal fundamento: buscar a aceitação dos fatos inexplicáveis da pandemia ou liberar a tensão, de forma a não sufocar o psíquico.

Transtornos pelo pânico – Biblioterapia

Interferências e apresentações de estudiosos e pesquisadores clínicos têm mostrado que protocolos de tratamentos para Desordens do Pânico (DP), com base em princípios comportamentais cognitivos, disponíveis entre 75-95% de pacientes podem e devem ser tratados em institutos de psiquiatria. Contudo, muitos anos atrás foi sugerido que a maioria dos desafios sobre o assunto aumentou sua acessibilidade (WALKER, 1991). Em prosseguimento ou resposta, pesquisas consideráveis têm sido conduzidas eficazmente para própria ajuda, conforme manuais, frequentemente limitadas em assistências terapêuticas para DP. Especificamente, há evidências que biblioterapia funciona em terapia presencial (CÔTÉ, 1994). A prescrição de materiais de



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

leitura com função terapêutica (Biblioterapia), envolve processos de cura e recuperação. Essa prática é um importante instrumento no restabelecimento psíquico de indivíduos com transtornos emocionais, contemplando não apenas leitura de histórias, mas interpretações de textos.

Adolescentes são trabalhados num processo entre a personalidade, realidade e problemas de leitura de mundo, de forma que se considerem a transformação respeitosa da forma como eles leem o mundo, com suas devidas imaturidades e tentativas de acerto, momento em que se deve lembrar que cada ser humano lê a vida conforme suas experiências preliminares.

Assim, o jovem se permite conhecer suas emoções, emoções parecidas, ajudando-o a superar seus anseios pessoais, vazios, melancolias que desencadeiem depressões pelo acúmulo do peso das redes sociais, tarefa essa que pode ser elaborada em grupo de forma individual. O fenômeno ocorre pela associação de eventos ao desenrolar da trama à sua própria existência. A biblioterapia exige acompanhamento terapêutico, seja de bibliotecário com formação terapêutica, ou de psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, de forma que haja substância levada ao leitor ou receptor, dada pela afinidade que o mesmo tem pela história.

A Sociedade Brasileira de Biblioterapia Clínica, fundada no Brasil, pretende formar profissionais específicos, para que possam exercer a função, com conhecimento de diversas áreas ligadas a temas diversos, de forma que, desenvolvendo pesquisas e ações voltadas à liberação da carga das redes sociais, seja possível conduzi-los às aprendizagens que tenham significado efetivo no mercado de trabalho ao qual esses profissionais pretendam ser inseridos (MAGALHÃES, 2018).

Mais recentemente, programas com base em computação, têm sido desenvolvidos como outra forma de acesso às relações, sem a necessidade de envolvimento terapêutico intensivo. Os participantes podem aprender a interagir entre si, através de leitura sobre informações de tratamento em



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

websites, para que não lhe seja arrancado, agressivamente e em sua totalidade, o uso do aparelho celular.

Psicopedagogia e a Pandemia COVID-19 - SARS-CoV-2

Sob a ótica da Educação, especialmente entre adolescentes, deve-se considerar a Nomofobia de forma relativa, quanto à utilização do aparelho celular. Quando o indivíduo começa a ficar muito preocupado com a quantidade de *likes* e compartilhamentos que as suas publicações alcançam, passa a se isolar socialmente, deixando de aproveitar momentos para postar *selfies*, e começa a se sentir mais feliz no mundo virtual que no mundo real. Neste ponto também, começa a apresentar a dependência, dando sinal de problema. Especialistas alertam que, em casos mais extremos, esse comportamento neste ponto já pode desencadear o início de uma depressão (KING, 2014).

O Instituto Delete, desde 2008 tem pesquisado o impacto das tecnologias no comportamento humano. É uma instituição que, a favor das tecnologias, vem defendendo o uso digital consciente. Sua missão é orientar a população de forma educativa/preventiva, oferecendo suporte no uso abusivo (tratamento). A desintoxicação digital necessita de passos simples, preventivos, que podem fazer toda a diferença na qualidade de vida evitando, assim, muitos problemas futuros. O referido Instituto alerta para o bom andamento das relações presenciais, de forma que o uso das tecnologias não se torne um abuso no cotidiano.

É necessária atenção às consequências físicas (privação de sono, dores na coluna, problemas de visão) e psicológicas (depressão, angústia, ansiedade) devido ao uso abusivo das comunicações em redes. Deve haver dosagem do uso das TIC's, verificando se o desempenho acadêmico dos jovens/adolescentes, no trabalho, na família ou pessoal estão sendo prejudicados nesse contexto. A observação sobre a importância demasiada que o jovem dá aos celulares, desprezando compromissos ou encontros ao ar livre,



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

acaba por conectá-lo demasiadamente às tecnologias e isso é fator preponderante dentro dessa análise.

Preferir uma vida social real à virtual é demonstração de estabilidade, escolhendo-se relacionamentos e amizades reais ao invés de virtuais. Regularmente, a prática de exercícios físicos, com criação de intervalos regulares durante o uso de tecnologias, como alongamentos, reverte o quadro patológico à normalidade de escolhas saudáveis. Há abalos de humor diante de publicações virtuais, que desencadeiam problemas de relacionamentos presenciais, por exemplo, quando há crenças de que tudo que é postado como informações verdadeiras e dignas de confiabilidade. A retirada do lixo eletrônico, jogando-o no local correto, favorece que se pense no meio ambiente, reciclando aparelhos fora de uso e evitando a troca frequente, sem necessidade.

A pandemia é também um convite para reorganizar o tempo, o espaço, dinheiro, energia, planos, sonhos, relacionamentos, mudança de foco do corpo para a alma, eliminação de coisas supérfluas e a ter sede de beijos e abraços verdadeiros que permitem nadar no mar da afetividade, a incluir espiritualidade na rotina, como a mão amiga que socorre em tempos complexos e difíceis.

Ratificar a certeza da sede de beijos e abraços conduz a reflexão à cinestesia, cujo indivíduo assim caracterizado não se satisfaz por visão e audição. Nesse setor e análise, esse elemento precisa tocar, experimentar, sentir e cheirar, de forma a conseguir compreender melhor o que está diante dele. Só pela observação da cinestesia, consegue-se compreender e aceitar pessoas com sensações que lhe permitam perceber movimentos musculares.

Profissionais da área da educação, quando atentos aos diagnósticos necessários que o setor exige, constatam que crianças e jovens em fase escolar muitas vezes compreendem conteúdos expostos pelo corpo docente quando são tocados durante a explicação, apresentando dificuldades de compreender as disciplinas apenas pela audição ou pelos processos visuais que a tecnologia traz, elucidando melhor os dados, além dos escritos em lousa com giz,



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

bastando, desta forma, que um simples toque em seu braço ou um gesto de carinho que o professor faça na cabeça do aluno, seja suficiente para que ele compreenda a explicação que está sendo dada.

Por outro lado, há o processo inverso, existem alunos que são imediatamente bloqueados quando ao conhecimento, se forem tocados ou se o professor tenta se aproximar dele num gesto de carinho, que são os acinestésicos.

Reflete-se, portanto, que o aumento do uso de celulares pode causar um aumento de sintomas da Nomofobia e trazer consequências negativas para a saúde mental e física das pessoas (contaminadas ou não) diante da Covid-19.

Na reflexão acerca das contribuições da educação/psicopedagogia, como mediadora entre possíveis sintomas da Nomofobia e o Distanciamento Social é relevante salientar que o despertar dessas contribuições traz, antes de qualquer prosseguimento sobre este assunto, a consciência de que a exacerbação causada pelos celulares tem transformado pessoas em deficientes sociais, a partir do momento que as relações pessoais ficam para segundo plano.

A psicopedagogia, neste momento, desenvolve pessoas em suas propostas, lidando com essas deficiências ou problemáticas. A pedagogia como arte de ensinar, unida à psicologia na abordagem de construção de processo cognitivo têm, ambas como ciência, plena condição de desenvolver aprendizagens em pessoas constatadas com deficiência, desde que, de forma correta, haja abordagens metodológicas e direcionamentos adequados.

A anamnese utilizada pelo profissional da psicopedagogia normalmente estuda casos que auxiliem no prognóstico e suas intervenções, de forma que as reclamações sejam processadas na intenção de auxiliar no processo de desenvoltura da melhora do conhecimento. Nos contextos atuais da educação existe todo um entrelaçamento de ideias trazidas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que em linhas de produção tem conscientizado a necessidade de que a aprendizagem seja trabalhada em oficinas de diversos



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

segmentos. Tanto setores públicos, como escolas, clínicas ou outras abordagens de obtenção de conhecimento têm necessitado do auxílio dos psicopedagogos, inclusive a intervenção terapêutica que só tem auxílio técnico se em forma de oficinas direcionadas às pessoas com deficiência. Ressalta-se aqui a falta da capacidade de se interagir socialmente pela maximização dos aparelhos celulares, o que passa a ser considerado sintoma.

Trabalhar a Nomofobia é conscientizar o indivíduo, independentemente da faixa etária, de que as relações pessoais são necessárias, produtoras, sólidas, saudáveis e que seu olhar deve ter peso maior nesse segmento em nível de gestão de pessoas. Nas modernas oficinas psicopedagógicas direcionadas, os objetivos são focados em necessidades educacionais especiais, sociais e emocionais em convivência social. Nem é necessário direcionar a quadros motores ou cognitivos, mas comportamentais, quando se dá importância às potencialidades dos nomofóbicos, por exemplo. Não deixa de ser intervenção terapêutica, em forma de oficina, todavia. Com aprendizagens lúdicas, superam suas limitações, abrindo-se ao mundo da sociabilização presencial, tirando os olhos do aparelho celular por tempos que vão crescendo, conforme o interesse pelas propostas de trabalho que lhes é oferecida, de forma prática, eficaz e planejada. As experiências sensoriais têm cunho social muitas vezes com trabalhos manuais, trocas de objetos, interação conjunta na elaboração das mesmas peças.

As oficinas chamadas psicopedagógicas têm várias leituras pelos leigos que, de modo genérico, podem ser analisadas como simples trabalhos manuais ou artesanatos, porém, por “trás dos bastidores”, há objetivos a serem alcançados em aprendizagem ampla onde são consideradas coordenações motoras grossa e fina, vê-se uma noção de tempo, espaço, compreensão de manuseio do semelhante, análise de cores e texturas, como organizar trabalhos físicos, como respeitar o tempo e a habilidade do companheiro, quanto se espera a memória do colega de trabalho, de que forma se processa a



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

criatividade dele, de que forma ele interage, se de fato ele está atento, entre outras necessidades em tarefas globalizadas.

Implicações para a Psicopedagogia

No momento atual, a diminuição e declínio das relações sociais pelos motivos de afastamento e isolamento social pode ser um gatilho para iniciar um processo de dificuldades para a vida dos adolescentes, como sedentarismo, que pode levar além do desânimo, a deformação do olhar sobre a percepção da imagem corporal – pontos relevantes para os adolescentes. Neste sentido, pode levar o adolescente a um grande desânimo em tudo o que se relaciona ao seu futuro e seus estudos.

Apesar do grande esforço dos professores e de toda comunidade escolar para manter a rotina de aulas *on-line*, síncronas, assíncronas, híbridas, ainda é um grande desafio, motivo de ansiedade e angústia para jovens adolescentes.

Entende-se que momentos “individualizados” entre psicopedagogo e adolescente são de grande valia. Pois, significa abrir espaço de convivência, de crescimento, de aprendizagem, de troca e inclusão, lugar para o exercício da cidadania e autoestima (ainda que online) para que o adolescente possa falar, de maneira geral, sobre sua vida, mas, sobretudo, de seus planos, sonhos, futuro e estudos.

Considerações Finais

Quando o uso das tecnologias de informação e comunicação for exacerbado pode ser considerado patológico, pois em vez de propiciar prazer e crescimento para a vida do adolescente, possibilita sentimentos de desconforto, estresse e ansiedade. Reflexões sobre a utilização das tecnologias de maneira não harmoniosa no atual contexto de pandemia reforçam a necessidade de promover reflexões para a saúde mental. As possíveis reflexões e contribuições da psicopedagogia, como mediadora entre possíveis sintomas da Nomofobia e



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

o Distanciamento Social causado pela covid-19 na vida dos adolescentes são reais. É importante lembrar que o profissional da psicopedagogia pode oferecer o equilíbrio entre o desejo do aprender, do saber que podem estar aprisionados dentro dos adolescentes e os desafios advindos do mundo moderno, como o uso equilibrado e positivo ou desregrado e negativo das tecnologias de informação e comunicação. O diferencial da psicopedagogia é focar no processo, sem privilegiar as dificuldades e desafios, ou seja, o psicopedagogo pode auxiliar o jovem a realinhar e promover projetos favoráveis para vida pessoal e acadêmica.

Nesse sentido, a Psicopedagogia pode e deve utilizar seus conhecimentos para abordar os aspectos emocionais e subjetivos dos adolescentes, de forma a auxiliar na percepção e redução da vulnerabilidade dos sintomas da Nomofobia. Por meio do acolhimento, compreensão e sintonia com o adolescentes, o psicopedagogo pode fortalecer seus recursos para melhor enfrentamento dos desafios impostos pela pandemia da COVID-19.

Referências

ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, n. 2, p. 156-167, 2008.

BRAGAZZI, Nicola Luigi; DEL PUENTE, Giovanni. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology research and behavior management**, v. 7, p. 155, 2014.

CAPLAN, Scott E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. **Computers in human behavior**, v. 18, n. 5, p. 553-575, 2002.

CETIC - Comitê Gestor da Internet no Brasil. São Paulo; 2018. Disponível em: <https://cetic.br/>

CÔTÉ, Guylaine et al. Reduced therapist contact in the cognitive behavioral treatment of panic disorder. **Behavior Therapy**, v. 25, n. 1, p. 123-145, 1994.

EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana. Computador: ponte social ou abuso virtual?. **Adolescência e Saúde**, v. 3, n. 3, p. 57-60, 2006.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

ESPER, Marcos Venicio et al. Enfermagem como mediadora entre nomofobia e isolamento social em resposta à COVID-19. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 42, n. 1, 2021.

GEZGIN, Deniz Mertkan; ÇAKIR, Özlem. Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. **Journal of Human Sciences**, v. 13, n. 2, p. 2504-2519, 2016.

GRECH, Victor. Unknown unknowns–COVID-19 and potential global mortality. **Early human development**, v. 144, p. 105026, 2020.

HUANG, Yu-Ping et al. Taiwanese fathers' experiences of having their child diagnosed with a developmental disability. **Journal of Nursing Research**, v. 19, n. 4, p. 239-249, 2011.

KING, Anna Lucia Spear et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 1, p. 140-144, 2013.

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio; CARDOSO, Adriana (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? dependência do telefone celular?: o impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos: aspectos clínico, cognitivo-comportamental, social e ambiental**. Atheneu, 2015.

KOGA, Daniela Yumi; LAURENTI, Carolina. League of legends e o ciclo vicioso do jogar no ambiente virtual. 2020. *Revista de Psicologia*. 11, 1 (jan. 2020), 59 - 69. DOI:<https://doi.org/10.36517/revpsiufc.11.1.2020.6>.

LANNES, Rogério et al. Hora de distância física e solidariedade total. 2020.

LIN, Yu-Hsuan et al. Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. **PloS one**, v. 11, n. 11, p. e0163010, 2016.

MACHADO JUNIOR, Samuel Bezerra et al. Risk and protective factors for symptoms of anxiety and depression in parents of children with autism spectrum disorder. **Developmental neurorehabilitation**, v. 19, n. 3, p. 146-153, 2016.

MAGALHÃES, Michelle Cristina. **Biblioterapia: a função terapêutica da leitura**. 2018. <http://200.150.122.211:8080/jspui/handle/23102004/123>

SOARES, Samara Sousa Diniz; CÂMARA, Gislene Clemente Vilela.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Tecnologia e Subjetividade: Impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 1, n. 2, p. 204-223, 2016.

SOUSA, José Dantas. BAUMAN, Zygmunt. 44 Cartas do mundo líquido moderno. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2011. **MovimentAção**, v. 3, n. 4, p. 179-182, 2016.

WALKER, John R.; NORTON, G.; ROSS, Colin A. Panic disorder and agoraphobia: A comprehensive guide for the practitioner. In: **The idea for this book germinated during the planning for a regional conference on anxiety disorders titled Anxiety and Panic Disorders: The Long-Range View, held in Winnipeg, Canada, in Mar 1987 by the Department of Psychiatry at the University of Manitoba**. Thomson Brooks/Cole Publishing Co, 1991.

WIKIPÉDIA. NOMOFOBIA. In: Wikipédia: a enciclopédia livre.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Artmed Editora, 2011.

WHO. WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2021.

Recebido: 26/5/2021. Aceito: 1/6/2021.

Autor:

Marcos Vinícios Esper, USP, São Paulo, Brasil.

E-mail: marcos.esper@usp.br