

O comportamento nomofóbico em crianças na atualidade

Thays da Silva¹
Fabiane Gonçalves²

Resumo

O presente artigo tem como objetivo principal compreender os danos do uso excessivo que as crianças fazem do celular, pois percebe-se desde cedo uma dependência da tela deste aparelho, muitas vezes induzida e oferecida pelos pais como uma chupeta virtual. Assim, os smartphones e/ou celulares com diversas funcionalidades que se estende a programas executados em um sistema operacional mais conhecido por apps, passam a ser obrigatórios entre as pessoas. Antes o uso e funções dos celulares eram restritos. Porém, com o surgimento do smartphone, múltiplas funções foram reinventadas e outras surgiram para encurtar tempo e distância. O comportamento vem se modificando principalmente das crianças, no brincar, com tantos atrativos, pois muitos pais por ter uma relação fragilizada com seus filhos utilizam o celular como chupeta virtual, ou seja, deixando de ter contato social com quem está perto, muitas crianças estão se divertindo através de: vídeo, leituras online, jogos de rede ou no computador tudo isso pode levar a dependência da tela. Os pais não imaginam o quanto danoso e adoecedor é para a psique da criança. A nomofobia é o medo de ficar sem celular e/ou desconectado à tecnologia, ou seja, a nomofobia é justamente o resultado desse comportamento adoecido, podendo desenvolver vários prejuízos como isolamento social e transtornos de ansiedade. A mania obsessiva de checar, constantemente, o celular pode acarretar uma realidade distorcida. Os smartphone podem trazer para alguns usuários a dependência. Portanto, o celular ajuda aproximar quem está longe e afastar quem está perto.

Palavras-chave: Nomofobia. Dependência de tela. Relação pais e filhos.

¹* Concluinte do Curso de Bacharelado em Psicologia pelo Centro Universitário da Vitória de Santo Antão/PE- UNIVISA. e-mail: thays.d.s@hotmail.com

²** Docente e Orientadora do Curso de Bacharelado em Psicologia pelo Centro Universitário da Vitória de Santo Antão/PE- UNIVISA. e-mail: fmsgoncalves2012@gamil.com

INTRODUÇÃO

Estamos vivenciando um tempo marcante na nossa história, as mudanças tecnológicas de comunicação digital estão acontecendo rapidamente, trazendo consigo uma quantidade excessiva de mídias. O comportamento humano está mudando em um ritmo acelerado devido ao mundo globalizado, bem como, os recursos tecnológicos. A evolução das tecnologias de comunicação digital está originando a adoção, revolução nos comportamentos e modificando a interação entre as pessoas profundamente.

Atualmente, os psicólogos discutem sobre o comportamento e o sentido do medo pois muitas pessoas relatam tê-lo quando se deparam sem o celular /ou desconectadas das redes sociais. O medo de ficar sem celular e/ou desconectado à tecnologia cresce a cada dia de forma rápida entre: crianças, jovens e adultos. Em outras palavras, a dificuldade que muitas pessoas têm pelo se desconectarem, já virou um transtorno psicológico que vem avançando e disseminando pelo mundo.

Borges (2015) relata na sua pesquisa que a dependência patológica é acompanhada de uma inadequação, o sujeito é acometido de sintomas, ou seja, o comportamento nomofóbico é acompanhado de sensação de angústia, desconforto, ansiedade e nervosismo quando se vê incapaz de se comunicar por intermédio desses ambientes virtuais que pode levar o indivíduo a depender da tecnologia.

Percebe-se que ainda são poucos estudos que relatam sobre o uso constante e quais efeitos são os efeitos ocorridos pelo manuseio prolongado dos aparelhos celulares. Tal hábito é motivo de algumas patologias, como exemplo o transtorno de ansiedade. Observa-se que na prática clínica, a cada dia, surgem pessoas com os sintomas supracitados. (BORGES, 2015). É de conformidade a necessidade de mais pesquisa sobre esse fenômeno, tão presente na sociedade moderna, que contribui para o conhecimento.

Tendo em vista que o objetivo principal deste artigo é compreender os danos do uso excessivo que as crianças fazem do celular, pois percebe-se desde cedo uma dependência da tela deste aparelho, muitas vezes induzida e oferecida pelos pais como uma chupeta virtual. O artigo se respalda em uma revisão bibliográfica narrativa que busca esclarecer as dúvidas sobre esse assunto tão atual, porém pouco pesquisado. Mas para avançar-se na discussão sobre nomofobia, é interessante que as crianças e os pais contextualizam as concepções tecnológicas e seu uso.

AVANÇOS E LIMITES DA TECNOLOGIA

A Revolução Industrial foi um conjunto de mudanças que aconteceu no século XVIII e XIX, pois a principal particularidade dessa revolução foi a substituição do trabalho artesanal individualizado que passou a ser coletivo, com maior número de pessoas trabalhando no mesmo produto com utilização de máquinas. Nesse processo novas técnicas foram aplicadas, por consequência o avanço da técnica e o surgimento da tecnologia foi um salto na evolução tecnológica em diversos setores como dá econômico, educação, saúde e entre outros. A necessidade junto à curiosidade, percepção e imaginação, fez com que a produção se inovasse criando sempre produtos novos e de ponta.

A ciência e tecnologia no cenário atual, reforçam um estado contínuo na excelência, avanços, aprimoramento, qualidade, produtividade e competitividade em grande escala. Nesse sentido, as fábricas de celulares, smartphone, tablets e computadores vêm crescendo gradativamente, os setores produtivos de maneira conjunta com a ciência e a tecnologia.

A modernidade pode também ser entendida como um "processo civilizatório". Muito mais ampla que um modo de produção, ela significa um novo paradigma, uma nova racionalidade, uma promessa de sociedade baseada em dois pilares potencialmente contraditórios: a regulação (constituída pelos princípios do Estado, do mercado e da comunidade) e a emancipação (com três lógicas de racionalidade: estética, moral e técnica). (SANTOS.1994, p.31 apud FERNANDES.2012, p.2).

Uma dessas mudanças foram as Tecnologias de Comunicação e Informação, ofertando uma nova modalidade de ensino o EAD - ensino à distância, nas faculdades, nos cursos técnicos e escolas, tal surgimento rompeu com décadas do ensino tradicional. Pode se dizer que a cibernética ofereceu um novo processo de ensino e aprendizagem nas duas modalidades, tanto na educação presencial quanto na educação à distância.

Fernandes (2012) cita que o TCI - Tecnologias de Comunicação e Informação teve seu curso alterado com a interação da rede de computadores, utilizando a internet, o que tornou o ensino à distância mais prático e interativo por intermédio dos e-mails, fóruns eletrônicos, chats, comunidades virtuais, sites de aprendizagem e teleconferências.

Segundo Agência Nacional de Telecomunicações- ANATEL traz em números que “o Brasil registrou 228,64 milhões de linhas móveis em operação no mês de maio de 2019,

redução de 6,83 milhões (-2,90%) em 12 meses. Entre abril e maio de 2019, o volume de linhas ativas se manteve praticamente estável.” (ANATEL, 2019, p.1).

O crescimento do uso do smartphone é global, trouxe mudanças revolucionárias na forma como as pessoas interagem entre si e principalmente à distância. Tudo isso é provocado pela tecnologia, onde a vida de uma pessoa cabe na palma da mão de em um único dispositivo.

A comodidade dos aplicativos e ferramentas de informação digital trouxeram vários benefícios, já que a internet tem sua serventia e agilidade para executar tarefas que antes demoraria meses ou anos. Por outro lado, essa evolução tecnológica gerou o empobrecimento social, essa influência progressiva atinge diretamente as pessoas, transformando o sujeito e sua cultura. O uso excessivo desses dispositivos vem causando dependência da tela, isso significa que poder ser bom e prático, porém prejudicial. Portanto, essa ambivalência “refere-se a um duplo sentido de valores. Ao mesmo tempo em que a tecnologia transforma uma sociedade com aspectos positivos, pode levar o ser humano a decadência.” (ARAUJO, 2017, p.923).

O COMPORTAMENTO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA/CELULAR - SMARTPHONE

O termo nomofobia tem origem na Inglaterra, sendo inspirado na expressão *no-mobile*, que significa sem celular. Acrescenta, ainda, a palavra *fobos*, de origem grega, que significa fobia ou medo. (OLIVEIRA, 2017). Em outras palavras nomofobia é, portanto, a angústia ou medo que o sujeito tem de ficar sem se comunicar por meios virtuais. Ou seja, a fobia de estar sem o telefone celular e/ou smartphone, computador e/ou internet. (OLIVEIRA, 2017).

A cobiça provocada pelo celular, com seus aplicativos e inovações tecnológicas vêm provocando um deslumbramento desempenhado pelas mídias sociais, onde as mesmas estão alterando as relações sociais e condicionadas entre as pessoas num encantamento com tais recursos.

“Além da tendência contemporânea em investigar temáticas geradas pelo modo de vida moderno, nota-se que as mudanças internas na área de apego acompanham as mudanças paradigmáticas da produção de conhecimento científico.”(PONTES, 2007, p.2). Verificar as notificações a cada minuto, comentar, compartilhar e curtir fotos de amigos, tirar fotos, atualizar a rede social, seguir celebridades, participar de jogos em rede, assistir vídeos ou ver

imagens e até mesmo conversar com outra pessoa a quilômetros de distância são situações do dia-a-dia sendo comum para os usuários do smartphone de crianças ao idoso.

O problema não está no uso do aparelho e sim na falta de controle na hora do manuseio. A dependência patológica nos dias de hoje é marcante e coloca em questão a dimensão de sujeição, subordinação e domínio, na busca constante de satisfação e prazer, os indivíduos vivenciam situações de isolamento o qual poderá ser mascarado por uma união passional com o objetivo.

A internet e as redes sociais possuem um quantitativo grande de conteúdo estimulantes que podem causar dependência. “Esta dependência tecnológica pode estar ligada à falta do sentido da vida, pois, o ser humano está sempre em busca de algo que dê sentido a sua existência.” (SOUZA, 2018, p.2).

O sintoma aparente é a abstinência, as pessoas dependentes quando não estão conectadas ou não conseguem usar algum dispositivo ou aplicativos, ficam ansiosas, alteradas, com medo e irritadas, gerando alterações no comportamento, no sono ou alimentação e ainda sinais de depressão.

Por fim, “conflitos na vida real” estar presente quando o uso excessivo compromete as relações na vida real. Este é o momento em que percebem a evidência do problema, mas sentem-se incapazes de reduzir ou parar, podendo comprometer a educação, desempenho profissional e social. (INSTITUTO DELETE, 2015 apud BORGES, 2015, p.19).

Desse modo pode se dizer que a cognição e o comportamento de cada pessoa é responsável pelo desenvolvimento da nomofobia. Ao fazerem um uso exagerado dos aparelhos, pesquisas mostram danos psicológicos significativos, muitas pessoas passam a viver suas vidas exclusivamente em ambientes virtuais. (BORGES, 2015).

Borges (2015) afirma que os neurocientistas compararam as produtoras de tabaco que negavam o poder viciante do cigarro com as companhias que desenvolvem e lucram com as redes sociais e videogames, mas os viciados digitais não aceitam que existe o problema é que deve ser tratado por profissionais, pois o ambiente digital está alterando nosso cérebro de forma nunca vista.

O indivíduo teme essas situações devido aos pensamentos de que pode ser difícil escapar ou de que pode não haver auxílio disponível caso desenvolva sintomas do tipo pânico ou outros

sintomas incapacitantes ou constrangedores. Essas situações quase sempre induzem medo ou ansiedade e com frequência são evitadas ou requerem a presença de um acompanhante. (DSM-V, 2014, p.190).

A preocupação se propagou na América onde estudos chegaram à conclusão que a neuroquímica das pessoas que apresenta os sintomas de vício do smartphone e/ ou tecnologia tem uma disfunção significativa da dopamina, “a nomofobia ocorre precisamente por causa da má regulação da dopamina, associada à utilização do smartphone” (BORGES,2015, p.25). Ou seja, a cada notificação o cérebro recebe um pequeno aumento de dopamina devido à possibilidade de que há algo interessante levando o cérebro a relacionar a ação como algo prazeroso. (BORGES, 2015). Essa alteração cerebral provoca sensações de tolerância, abstinência e exclusividades, pois a mesma movimenta a dopamina em processos bioquímicos.

Portanto, segundo os autores já citados, o uso em excesso do smartphone e/ou tecnologia é relacionado com a agorafobia, ou seja, um comportamento provocado por um lugar ou uma situação de difícil fuga, caso ocorra um ataque de pânico, mal estar ou outros sintomas incapacitantes deixando as pessoas ansiosas e apreensivas.

AS CRIANÇAS E USO EXCESSIVO DO SMARTPHONE

As mães e os pais têm um importante papel e responsabilidade na criação dos filhos, tendo que identificar as influências que afetam a criança desde seu desenvolvimento biológico, psicológico e influências externas positivas ou negativas que interferem na vida na sua educação em todo processo.

Muitas mudanças vêm acontecendo na sociedade contemporânea, há uma transformação no papel, tradicionalmente, considerado como padrão no âmbito familiar. A mãe e o pai vêm sendo modificada por outros arranjos familiares, tais mudanças têm discutido em diversos estudos na área das ciências humanas e/ou psicológicas. (LINS, 2015).

[..]referem que, mesmo diante desta multiplicidade de modelos de organização, a família conserva sua função de “útero social”, um lugar singular de convivência, acolhimento, afeto e educação, mas que não deixa de ter conflitos e desentendimentos nos relacionamentos entre os seus membros (RIBEIRO e MARTINS apud LINS, 2015.p.44).

O ideal seria uma família acolhedora e respeitosa, porém não é o real, visto que, no ambiente familiar é passível de vivenciar sentimentos e emoções positivas e negativas. É um desafio constante procurar soluções para resolver seus problemas.

Faz-se necessário à compreensão do contexto familiar e à sua influência sobre o desenvolvimento da criança, ajudando a compreender que os papéis maternos e paternos são multidimensionais e complexos, pois emergem nos momentos de interação entre pais e filhos (LINS, 2015).

A teoria do apego contribui para a psicologia desenvolvimento elementos conceituais básicos que permitem pensar os vínculos afetivos do sujeito humano ao longo do ciclo de vida. (PONTES, 2007). Se faz necessário investigar temáticas geradas pelo modo de vida moderno, percebesse que as mudanças internas na área de apego acompanham as mudanças relativas da produção de conhecimento científico.(PONTES, 2007).

Na sociedade atual as mudanças sofridas pela família, ainda existe distinção entre homens e mulheres, ou seja, muitas mulheres têm dupla jornada de trabalho e os homens não contribuem nas atividades domésticas. O estilo de vida e como os pais lidam com as demandas dos filhos no apoio emocional, com o poder e hierarquia. “Os pais possuem determinados valores que querem ver desenvolvidos em seus filhos e esses embasam suas metas educativas” (BÖING, 2016, p.19).

Böing (2016) afirma que os pais presente e com estilo democrático são mais assertivos, exigentes e responsáveis, mas não intrusivos ou restritivos, porém os pais de estilo autoritário possuem alta exigência e baixa responsividade, cobram obediência como uma virtude e são adeptos às medidas punitivas para lidar com o comportamento da criança quando diverge do que eles pensam ser correto. Os pais irresponsáveis e negligentes apresentam baixos níveis de exigência e de responsividade, mostram-se indiferentes.

Demonstram pouco envolvimento com a tarefa de socialização da criança, não monitorando seu comportamento. Tendem a manter seus filhos à distância, respondendo somente às suas necessidades básicas, o que pode estar associado a algum tipo de maltrato. (BAUMRIND, 991 apud BÖING, 2016, p.20).

Wortmeyer (2014) cita a teoria de Vigotski, concepção de educação por condicionamento, em que os sentimentos primários e egoístas, geneticamente determinados, seriam transformados em sentimentos sociais. Autora afirma que a emoção é tão importante

quanto o pensamento e que sua supressão representa um empobrecimento da experiência humana, e que o domínio das emoções seja feita de maneira racional do sentimento por meio do controle de suas expressões externas.

O processo de internalização das relações sociais que constitui a pessoa social, a outra pessoa atua como influenciador das tradições e contradições de uma cultura. (WORTMEYER, 2014).

Entende-se que os papéis são internalizados na vida social do sujeito, por vezes orientados por valores e crenças conflitivos. Esse choque de sistemas, uma vez que esses diferentes papéis entram em conflito e contradição nas situações concretas da vida.

[...] a personalidade se constitui nos contínuos reposicionamentos do sujeito diante dos conflitos que caracterizam o drama da existência, os quais resultam em uma configuração dinâmica e singular. Nesse cenário, o afeto, os sentimentos e as emoções são compreendidos como constitutivos da personalidade e das funções psicológicas superiores. Vemos, assim, que nessas reflexões o autor abre uma possibilidade de radical superação da concepção das emoções como meras respostas fisiológicas reflexas a estímulos ambientais, ressaltando a importância das relações sociais com seus contornos ideológicos na constituição dos afeto. (VIGOTSKI 1929/2000 apud WORTMEYER, 2014, p.5).

O Wortmeyer (2014) afirma que o afeto é construído por meio das categorias de necessidades e emoções, assim como dos sentimentos, constituindo um componente essencial do sistema psíquico em seu funcionamento dinâmico e integrado. Ou seja, a personalidade é subjetiva individual onde as necessidades manifestam suas formas subjetivas, “a regulação emocional, analisando a dinâmica inter e intrapsicológica nesse processo, em que se relacionam emoções, cognição e imaginação em contextos coletivos de atividade”. (WORTMEYER, 2014, p.8)

Portanto, com a educação infantil, as crianças expandem para a consciência de suas emoções e a capacidade de nomeá-las, saindo da forma grosseira da expressão biológica para o nível chamado de sentimentos. Tal processo é sempre mediado pelas pessoas do convívio da criança, encarregado de reproduzir as características de uma comunidade cultural. Nesse processo de relações sociais entre as pessoas que as emoções são expressas, nomeadas e interpretadas como sentimentos. (WORTMEYER, 2014).

Diante dos dados fica evidente que o ser humano é um ser social e que precisa desse contato com o outro, as crianças são as mais afetadas, pois aqueles que deveriam ser a base e o porto seguro são negligentes e irresponsáveis, porque utilizam do celular como chupeta virtual para deixar a criança quieta e longe, distante das responsabilidades que ela exige enquanto ser pensante, quando na verdade elas necessitam de carinho, afeto e contato com o outro. Ressalta-se à longa jornada de trabalho dos pais e que também utilizam o celular como meio de distração para seus filhos. Os pais não imaginam o quanto danoso e adoecedor é para a psique da criança. A nomofobia é justamente o resultado desse comportamento adoecido.

CONCLUSÃO

Por todo o exposto, as mudanças na sociedade atual vêm acontecendo bruscamente, a partir do uso dos celulares como instrumento de comunicação se faz indispensável e o modo como as relações interpessoais mudaram radicalmente.

É importante fazer um alerta sobre os danos do uso excessivo que as crianças fazem do celular e/ou tecnologia. E o quanto frágil está as relações entre pais e filhos por causa desse uso desenfreado, que muitas vezes é incentivado pelos próprios pais como forma de se livrar das responsabilidades e das demandas que as crianças possuem para se desenvolverem.

Portanto, o vício digital é preocupante o uso demasiado que as crianças fazem desses dispositivos contribui para as distorções da realidade, assim, para doenças psicológicas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE TELECOMUNICAÇÕES. **O BRASIL registra 228,64 bilhões de linhas móveis ativas em maio 2019.** 2019. Disponível em: <<https://www.anatel.gov.br/institucional/noticias-destaque/2310-brasil-registra-228-64-milhoes-de-linhas-moveis-ativas-em-maio-de-2019>>Acessado em 16 de Maio. 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAÚJO,S.P. et al. **TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO: CONTEXTO HISTÓRICO, PAPEL E DIVERSIDADE.** III Seminário de Pesquisa do CEMAD. 2017. Disponível em:<<http://www.uel.br/eventos/jornadadidatica/pages/arquivos/IV%20Jornada%20de%20Did>

atica%20Docencia%20na%20Contemporaneidade%20e%20III%20Seminario%20de%20Pesq
uisa%20do%20CEMAD/TECNOLOGIA%20NA%20EDUCACAO%20CONTEXTO%20HI
STORICO%20PAPEL%20E%20DIVERSIDADE.pdf> Acessado em 21 de Abril. 2020.

BÖING,E. CREPALDI.M.A.**Relação pais e filhos: compreendendo o interjogo das relações parentais e coparentais.** Scielo.Educ. rev. [online]. 2016, n.59, pp.17-33. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40602016000100017&lng=pt&tlng=pt> Acesso em 13 Mar. 2020.

BORGES.L.A.P. **NOMOFOBIA: Uma síndrome do século XXI.** Biblioteca Digital de Monografias, Rio Grande do Norte, 2015. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/4049/1/Nomofobia_Borges_2015> Acesso em 13 Mar. 2020.

FERNANDES.E.R, ZITZKE.V.A. **A EVOLUÇÃO DA TÉCNICA E O SURGIMENTO DA TECNOLOGIA NO CONTEXTO ECONÔMICO E EDUCACIONAL.** III Congresso Internacional de História da UFG. 2012. Disponível em:<[https://www.congressohistoriajatai.org/anais2012/Link%20\(147\).pdf](https://www.congressohistoriajatai.org/anais2012/Link%20(147).pdf)> Acessado em 21 de Abril. 2020.

LINS.Z.M.B et al.**O papel dos pais e as influências externas na educação dos filhos.** Scielo. Rev. SPAGESP vol.16 no.1 Ribeirão Preto 2015. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702015000100005> Acesso em 13 Mar. 2020.

OLIVEIRA,T.S. et al. **CADÊ MEU CELULAR? UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL.** Rev. adm. empres. vol.57 no.6.São Paulo.2017. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75902017000600634&lng=pt&tlng=pt> Acesso em 13 Mar. 2020.

PONTES.F.A.R. **Teoria do apego: elementos para uma concepção sistêmica da vinculação humana.** SCIELO. Aletheia. n.26 Canoas. dez. 2007. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942007000200007> Acesso em 22 de junho. 2020.

SOUZA, K. CUNHA, M. **NOMOFOBIA: O vazio existencial**. O PORTAL DO PSICÓLOGOS, 2018. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>>
Acesso em 13 Mar. 2020.

WORTMEYER.D.S. et al.**Explorando o território dos afetos a partir de Lev Semenovitch Vigotski**. SCIELO.Psicol. estud. vol.19 no.2 Maringá. 2014. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722014000200011>
Acesso em 12 Maio. 2020.