

Cuidado com a Nomofobia!

MARAVILHAS E PREJUÍZOS NA
INTERATIVIDADE COM O MUNDO DIGITAL



ORGANIZADORES
Anna Lucia Spear King
Antonio Egidio Nardi

Cuidado com a Nomofobia!

**MARAVILHAS E PREJUÍZOS NA
INTERATIVIDADE COM O MUNDO DIGITAL**



SAL
SERVIÇO DE ATENDIMENTO
AO LEITOR
Tel.: 08000267753

www.atheneu.com.br



(11) 9916-4700 [Facebook.com/atheneu](https://www.facebook.com/atheneu) [Twitter.com/atheneu](https://twitter.com/atheneu) [Youtube.com/atheneu/dora](https://www.youtube.com/atheneu/dora)

Cuidado com a Nomofobia!

**MARAVILHAS E PREJUÍZOS NA
INTERATIVIDADE COM O MUNDO DIGITAL**

ORGANIZADORES

Anna Lucia Spear King

Antonio Egidio Nardi

 **Atheneu**

Rio de Janeiro • São Paulo

2023

EDITORA ATHENEU

São Paulo — Rua Maria Paula, 123 – 18º andar
Tel.: (11) 2858-8750
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro — Rua Bambina, 74
Tel.: (21) 3094-1295
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

CAPA: Equipe Atheneu

PRODUÇÃO EDITORIAL: MWS Design

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

C973

Cuidado com a nomofobia! : maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital / organização Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2023.

: il. ; 24 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5586-647-6

1. Nomofobia. 2. Telefone celular - Aspectos psicológicos. 3. Inovações tecnológicas - Aspectos sociais I. King, Anna Spear. II. Nardi, Antonio Egidio.

22-81082

CDD: 303.4833

CDU: 621.3995:159.9



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

10/11/2022 17/11/2022

King A.L.S.; Nardi A.E.

Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e Prejuízos na Interatividade com o Mundo Digital

© Direitos reservados à Editora Atheneu — Rio de Janeiro, São Paulo, 2023.

Organizadores

Anna Lucia Spear King

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

Antonio Egidio Nardi

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

Colaboradores

Alessandra Ribeiro da Silva

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

Aline Sardinha

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

Ana Cecília Petta Roselli Marques

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

André Barciela Veras

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

Andrea Camaz Deslandes

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

Cristiano Nabuco de Abreu

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

Denise Veiga

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

Edla Zim

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

Eduardo Guedes da Conceição

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

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

Elie Cheniaux

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

Fatima Melca

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

Flávia Melo Campos Leite Guimarães

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

Hercules Hideki Makio

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

Ingrid Philigret

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

Isabela Melca

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

Juliana Dias de Lima

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

Laiana Azevedo Quagliato

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

Leila de Oliveira Grivet

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

Lucio Lage Gonçalves

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

Luisa Sabino Cunha

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

Luiz Garrido

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

Rogério Panizzutti

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

Roseane Dorte Halkjaer Lassen

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

Simone Parente Cummerow Emmanuel

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

Suêrda Maria Paiva de Sousa

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

Thiago Dias

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

Valfrido Leão de Melo Neto

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

Agradecimento

Universidade Federal do
Rio de Janeiro – UFRJ.

Instituto de Psiquiatria
(IPUB) da UFRJ.

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

Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico
e Tecnológico – CNPq.

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

Dedicatória

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

Dedico à Andrea Ginelli Nardi.
Antonio Egidio Nardi

Prefácio

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Muito obrigado.

Eliezer Arantes da Costa

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

Apresentação

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

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

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

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

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

Anna Lucia Spear King

Antonio Egidio Nardi

Sumário

1. Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital, 1
Antonio Egidio Nardi, Anna Lucia Spear King
2. O que é Nomofobia – histórico e conceitos, 9
Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi
3. Novos humanos em uma nova era digital, 35
Lucio Lage Gonçalves
4. Maravilhas resultantes das tecnologias digitais, 41
Eduardo Guedes da Conceição
5. Ergonomia digital – regras para se organizar o trabalho, equipamentos e ambiente quando do uso de tecnologias digitais (computador, telefone celular, tablet, entre outras) no cotidiano, 47
Anna Lucia Spear King
6. Como descrever as dependências? E como tratá-las?, 57
Ana Cecília Petta Roselli Marques
7. Dependência digital × dependência patológica digital, 69
Anna Lucia Spear King, Lucio Lage Gonçalves

8. Transtornos mentais mais observados associados com a dependência patológica digital (Nomofobia), 77
Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi
9. Uso de tecnologias digitais para a promoção da saúde dos idosos, 97
Rogério Panizzutti
10. A internet “Terra de Ninguém”. As imagens sem dono nas redes sociais. O que fazer?, 103
Luiz Garrido, Anna Lucia Spear King
11. O futuro das relações por intermédio da comunicação digital, 109
Denise Veiga
12. A necessidade de aprovação e as redes sociais, 115
Elie Cheniaux
13. Períodos de crise e isolamento podem estimular a dependência digital?, 119
Anna Lucia Spear King, Lucio Lage Gonçalves, Antonio Egidio Nardi
14. As maravilhas e os prejuízos relativos ao uso de tecnologias na prática de exercícios físicos, 125
Juliana Dias de Lima, Andrea Camaz Deslandes
15. Dependência de pornografia na internet e as mudanças do comportamento sexual nos jovens, 135
Aline Sardinha, Ingrid Philigret, Thiago Dias

16. A imposição do uso de tecnologias digitais nos dias de hoje com a massificação do uso de aplicativos – será que a sociedade está preparada?, 141
Lucio Lage Gonçalves, Anna Lucia Spear King
17. O jogo patológico é considerado um transtorno mental na era digital. Como pais e responsáveis podem mediar e lidar com o uso excessivo de videogames dos jovens nos dias atuais?, 149
Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi
18. Aplicativos para ajuda a pacientes com transtornos de ansiedade e depressão, 163
Roseane Dorte Halkjaer Lassen, Laiana Azevedo Quagliato, Leila de Oliveira Grivet, Antonio Egidio Nardi
19. O sentimento de solidão na contemporaneidade e sua relação com as mídias digitais, 169
Simone Parente Cummerow Emmanuel, Anna Lucia Spear King
20. O uso das tecnologias digitais na educação no contexto pandêmico, 175
Alessandra Ribeiro da Silva, Anna Lucia Spear King
21. Do estetoscópio à medicina digital: como a relação profissional-paciente se modifica com as mídias digitais, 187
Isabela Melca, Fatima Melca
22. A relação dos indivíduos com o WhatsApp (inúmeras mensagens diárias, memes, *emojis*, correntes religiosas, telefone, chamada de vídeo etc.). Como lidar com esse aplicativo?, 193
Suêrda Maria Paiva de Sousa, Flávia Melo Campos Leite Guimarães

23. Infância, adolescência, educação e a relação com as tecnologias digitais, 203
Edla Zim
24. Tratamento da dependência patológica digital com a terapia cognitivo-comportamental, 211
Anna Lucia Spear King, Luisa Sabino Cunha, Suêrda Maria Paiva de Sousa
25. Tratamento da dependência tecnológica, 217
Hercules Hideki Makio, Valfrido Leão de Melo Neto, André Barciela Veras
26. Como as famílias podem lidar no dia a dia com um de seus membros dependente patológico de alguma tecnologia, 227
Anna Lucia Spear King, Luisa Sabino Cunha
27. Detox digital – um desafio para amigos, família e sociedade, visando promover o uso inteligente das tecnologias digitais, 233
Cristiano Nabuco de Abreu
28. Educação digital e uso consciente de tecnologias. Orientações e recomendações para o uso adequado de tecnologias no cotidiano, 239
Anna Lucia Spear King, Eduardo Guedes da Conceição
- Índice remissivo, 257

Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital

1

Antonio Egidio Nardi
Anna Lucia Spear King

O mundo digital é uma realidade cada vez mais presente em nosso cotidiano e, mais do que simplesmente uma ferramenta para vivermos melhor, passou a ser um modo de viver. Para alguns a forma de viver. As novas tecnologias favoreceram o advento da globalização, que resulta em um grande impacto na sociedade com alterações nos costumes, no comportamento e nos hábitos cotidianos dos indivíduos.¹ Avaliar e considerar esse impacto e todos os efeitos causados por essa interatividade é objeto de estudo de diversas ciências, inclusive da psiquiatria.

As novas tecnologias englobam uma série de aparelhos e programas que nos permitem uma comunicação mais rápida, troca de dados com uma velocidade difícil de imaginar no século XX e um armazenamento de dados fantástico, com a possibilidade de a máquina aprender e tirar conclusões sozinha – a verdadeira inteligência artificial. A análise dos impactos sociais, cognitivos e comportamentais na sociedade atual e às próximas gerações é essencial para que se possa compreender e interpretar todas as respostas e reações observadas.

A democratização da informação e com o fácil acesso a dados por todas as pessoas resulta em uma rápida evolução das áreas da educação, saúde, ambiental, engenharia, nas artes, entre outras. Para algumas doenças, novos tratamentos estão sendo encontrados; nas pesquisas escolares, pode-se buscar e encontrar respostas em qualquer biblioteca virtual do mundo; na matemática, pode-se efetuar cálculos imediatos e impensáveis em poucos segundos. Por todos esses e outros motivos, reconhecem-se como fundamentais os investimentos maciços no campo das novas tecnologias.

O telefone celular se modificou e hoje o smartphone é um computador de mão e de fácil acesso a todos. Não saímos de casa sem eles e, mesmo

em casa, temos eles sempre ao nosso lado. Essas tecnologias portáteis são sedutoras, proporcionam autonomia, mobilidade, liberdade e praticidade. As pessoas podem encontrar outras pessoas e serem encontradas em qualquer lugar do planeta, conectar amigos e colegas de profissão, resolver inúmeros problemas e prestar serviços.¹

Precisamos estar atentos às alterações e reações percebidas em nós na relação às tecnologias que interferem no cotidiano, para que se possa ser capaz de detectar as reações devidas e indevidas, os usos e abusos observados, e interferir, de modo eficiente, em todos os aspectos. Assim, com a intenção de acompanhar as reações e os comportamentos observados nos indivíduos em sua relação com computadores e telefones celulares, os profissionais da área da saúde mental, do grupo de pesquisa do Laboratório Delete – Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologias² do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), que atendem pacientes com transtornos de ansiedade³ e de humor,³ começaram a estudar as mudanças cognitivas e comportamentais observadas nesses pacientes atendidos no ambulatório de pesquisa. Começamos a presenciar o surgimento de novos comportamentos, sentimentos e sintomas relacionados à convivência às vezes inadequada, outras vezes excessiva, mas sempre diária, dos pacientes com o mundo digital. Quando a convivência é abusiva, revela respostas prejudiciais à saúde e à qualidade de vida e precisam ser estudadas para que possam ser compreendidas e os indivíduos ajudados.

É preciso diferenciar os termos uso normal ou dependência patológica. O uso normal diário, mesmo que por muitas horas, não significa dependência patológica. Existem pessoas que se dizem dependentes do computador e/ou internet para trabalhar, entrar em redes sociais ou enviar e-mails diários. Isso não configura dependência patológica. Para que um indivíduo seja considerado um dependente patológico do mundo digital, é preciso que o uso prejudique a saúde ou a qualidade de vida do indivíduo.¹ Muitas vezes, a dependência patológica está associada a transtornos de ansiedade ou de humor, e essa relação pode ser ambígua, com fatores favoráveis e outros prejudiciais.

Existem pessoas que naturalmente se dizem dependentes do telefone celular para falar com familiares, com o trabalho e pela conveniência de poder ser localizado a qualquer hora. Com relação à internet, existem pessoas que se dizem dependentes para trabalhar, participar de redes sociais, trocar correspondência ou para pesquisar sobre diversos assuntos. Nesses casos, o termo dependência não assume o significado de algo nocivo ou prejudicial.¹ É simplesmente a vida e as ferramentas que temos à nossa disposição que mudaram e temos que criar nossos limites e adequá-los às novas exigências da vida. O uso “normal”¹ é aquele que permite que se tire proveito de toda a tecnologia para crescimento pessoal, trabalho e relacionamentos sociais, entre outras coisas. Mesmo que o uso seja diário e por muitas horas, não configura uma dependência patológica. A dependência patológica acompanha um prejuízo à

saúde, seja no lado físico, mental ou social. A patologia também pode se revelar quando pessoas que, quando ficam sem seu “objeto” de dependência, no caso, sem o telefone celular e/ou sem conexão com a internet, acabam apresentando sintomas e alterações comportamentais e/ou emocionais.¹ Os sintomas mais frequentes observados nessas circunstâncias, relacionados à impossibilidade de contato imediato, são sintomas de ansiedade.

Quando se começa a observar alguns comportamentos em jovens ou adultos, como o isolamento “em seu próprio mundo”, o abandono de atividades externas ou do círculo de amizade para estar conectado em uma realidade virtual, causando prejuízo na vida pessoal, social e familiar, deve-se atentar que são esses os indícios necessários para se pensar em dependência das novas tecnologias.

O termo Nomofobia¹ surgiu na Inglaterra, a partir da expressão “*no mobile phobia*”, que significa a fobia de ficar sem o telefone celular. Mas, como na evolução tecnológica, o termo também evoluiu para significar algo mais amplo: a fobia de ficar sem conexão à internet. Como em qualquer caso de uso indevido de substâncias, mesmo no caso do computador e/ou internet e/ou telefone celular, pode-se observar a síndrome de abstinência quando o indivíduo se vê impossibilitado do uso dessas tecnologias. Em geral, as pessoas que desenvolvem mais facilmente a Nomofobia são as que já apresentam um perfil ansioso, dependente, inseguro e com uma predisposição característica dos transtornos de ansiedade.

Os indivíduos passaram a se alimentar mal e ganharam peso devido à falta de exercícios físicos. As refeições são, geralmente, fast-food, para que não se perca tempo de permanência on-line. Além disso, a má postura frente ao computador, por exemplo, pode levar a dores nas costas, nos braços, no pescoço e na cabeça, devido ao longo tempo que se permanece sentado sem pausa e, frequentemente, mal posicionado.

O que se tem visto no presente é uma sociedade “modernizada”, com vários equipamentos e deslumbrada com tantas possibilidades, que se esqueceu de estabelecer e criar uma educação de igual forma avançada, condizente com a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Por isso, chama-se a atenção para a necessidade de estudos diversos sobre a interferência das novas tecnologias no cotidiano do sujeito e na sociedade, a fim de se estabelecer parâmetros de entendimento para esse novo contexto. Entre o uso e o abuso das novas tecnologias, deveria existir sempre a palavra equilíbrio, para que inúmeros problemas pudessem ser evitados.

É preciso estabelecer os limites para uso do computador e/ou internet e/ou telefone celular para que danos permanentes à saúde física, mental e social sejam evitados. Esse limite não é uma norma geral a ser seguida, nem um padrão estabelecido por uma instituição governamental, e sim, o limite dado pelo bom senso, aquele que os próprios indivíduos estabelecem para a sua saúde e

que proporcionarão equilíbrio e qualidade de vida. Pode-se e deve-se usar os benefícios das novas tecnologias, sem que esses tragam prejuízos ou interfiram na vida pessoal e social das pessoas e do meio ambiente.

A utilização indiscriminada das novas tecnologias, sem se medir as consequências do lixo eletrônico (E-Lixo) gerado, também pode ser considerada um abuso, e pode causar danos irreversíveis ao homem e ao meio ambiente. O entendimento correto dos comportamentos, das atitudes e das consequências do uso e do abuso das novas tecnologias é que vai proporcionar os parâmetros para que bons hábitos sejam desenvolvidos no cotidiano.¹

Hoje, somos a geração MMM,⁴ isto é, somos multimídia, multiconectados e multitarefas. Multimídia porque acessamos diferentes tipos de dispositivos (computadores, tablets, smartphones, entre outros). Multiconectados porque precisamos de acesso à internet em todos os lugares e a qualquer hora. Multitarefas porque realizamos inúmeras atividades ao mesmo tempo, como, por exemplo, trocamos mensagens no celular enquanto assistimos televisão. Contudo, estamos usando as tecnologias de maneira desregrada, abusiva, sem educação e sem pensar nos possíveis danos à saúde, ao próximo e ao planeta.⁴

O uso excessivo das tecnologias ganha novos adeptos todos os dias, de maneira silenciosa e preocupante, pessoas que não desgrudam do celular durante as refeições, usam indevidamente no ônibus, metrô, elevadores, salas de espera, em salas de aula, em reuniões, dirigindo automóveis, entre outras. Esse uso exagerado das tecnologias, diariamente, sem controle e sem limites pode vir a causar prejuízos físicos e emocionais nos indivíduos, nas áreas pessoal, social, familiar, acadêmica, profissional e ambiental da sua vida.¹

A massificação do acesso da população a internet, smartphones e redes sociais em um curto espaço de tempo, estão mudando o modo de vida das pessoas e criando uma nova dinâmica social. A interatividade das pessoas com as tecnologias diariamente e por muitas horas fez com que se evidenciassem os ganhos e perdas resultantes dessa relação. Apesar de diversos benefícios das tecnologias, o uso excessivo do computador, telefone celular, entre outras, pode vir a provocar sérios prejuízos físicos e emocionais, que podem afetar os sujeitos na saúde, desenvolvimento físico e mental e nas práticas ocupacionais.

Maravilhas

As tecnologias, em geral, são muito úteis e as portáteis são sedutoras, nos dão autonomia, mobilidade, liberdade e praticidade. Podemos encontrar e ser encontrados em qualquer lugar do planeta, conectar amigos, colegas de profissão, resolver inúmeros problemas e prestar serviços.¹ As tecnologias são veículos de informação e desenvolvimento, meio de autoexpressão, relacionamento com amigos, ponte para o conhecimento de pessoas, encontros românticos e a possibilidade de se estabelecer relações à distância. São ainda,

fonte de diversão com atividades diversas, como: jogos recreativos, músicas, filmes ou chats, entre outros. Mas, o ideal é que a quantidade de tempo seja controlada pelo usuário.

Das maravilhas das tecnologias todos nós conhecemos e estão em diversas áreas: saúde, educação, comunicação, cultura, ciências etc. E o mais incrível é que as tecnologias podem proporcionar a globalização que propaga, em tempo real, o conhecimento para o mundo. Contudo, muitas vezes, perdemos a noção do que é adequado para nós e esquecemos de delimitar o tempo quando extrapolamos no uso diário e ficamos por muitas horas conectados. Quando trabalhamos no computador, trabalhamos demais, perdemos a hora nas redes sociais, em jogos, no telefone, gastamos mais do que podemos para aquisição das novidades tecnológicas, permanecemos conectados 24 horas, não desligamos o telefone, nem em respeito à companhia dos outros ou para dormir, deixamos de praticar exercícios, esportes e privilegiamos a vida virtual em detrimento de uma vida ao ar livre e milhões de outras coisas mais. Com isso, estamos colecionando, sem nos darmos conta, uma série de consequências inadequadas que resultam desse uso desregrado.⁴

Prejuízos

O importante é conhecer o que as tecnologias podem nos proporcionar além dos benefícios. O uso constante e frequente de tecnologias no dia a dia, também pode causar prejuízos em diversas áreas: pessoal, social, familiar, acadêmica, profissional, ambiental e relativa aos aspectos clínicos.¹ Sendo, uma série de prejuízos na saúde física e emocional.

Prejuízos físicos podem advir da não preocupação, por exemplo, com uma ergonomia digital⁵ adequada. Prejuízos esses, relacionados às posturas indevidas e ao mobiliário de formas, tamanhos e alturas incorretos utilizados no dia a dia ao usarmos aparelhos do mundo digital. Os problemas físicos mais observados são: cervicalgia e lombalgia por desalinhamento da coluna vertebral devido a posições impróprias, tendinites por esforços repetitivos, problemas de visão, articulação, entre outros. Prejuízos emocionais também estão sendo observados com relação ao “vício” tecnológico, como ansiedade, depressão, estresse, entre outros. É possível que esses sintomas também possam acabar levando às alterações posturais involuntárias, como modo de defesa do organismo. Quando potencializados pelo uso abusivo dos aparatos tecnológicos, o corpo tende a responder de maneira mais intensa a esses estímulos emocionais, desencadeando danos físicos inerentes às pressões desenvolvidas em cada região de acúmulo de tensão muscular.⁵

O isolamento é uma outra questão de prejuízo ao sujeito, que se manifesta quando esse, por diversos motivos, se afasta do convívio real dos amigos e família e passa a viver uma realidade virtual. Os danos mais imediatos são: os relacionamentos vão perdendo o vigor conforme o usuário deixa de participar

de encontros sociais, de reuniões com amigos e evita familiares para ter mais tempo para usar o computador. A ansiedade, muitas vezes, surge em função do estresse por tantas atividades on-line/off-line ao se usar tecnologias e a pessoa acaba se condicionando ao uso abusivo do computador como fonte de alívio desses sintomas. O estresse surge devido ao tempo de espera em frente a uma tecnologia para as respostas solicitadas que poderiam ser imediatas, pelo excesso de informações, pelo recebimento excessivo de e-mails e a necessidade de se responder de imediato, cobranças além do horário de trabalho, problemas causados por configuração dos programas do computador, perdas de dados importantes e impaciência pela demora de processos ou da lentidão ou “queda” da conexão à internet.

No comportamento compulsivo a pessoa busca interagir nas redes sociais tentando preencher “vazios” internos e “faltas” emocionais. Lembramos que a *compulsão pela internet*, assim como por exercícios físicos, trabalho, sexo, compras, são considerados transtornos.³ A dependência de tecnologias, geralmente, pode ser atribuída a um perfil de usuário que apresenta baixa autoestima, baixa autossuficiência, problemas com a autoimagem e habilidades sociais ruins. O surgimento desse quadro aparece quando se percebe uma preocupação excessiva desse indivíduo com o permanecer on-line, com a necessidade de aumentar o tempo de uso, tentar diminuir o tempo e não conseguir, ficar irritado ou agressivo com alguém que chama atenção sobre o uso abusivo, permanecer conectado mais do que o programado, mentir para os outros sobre a quantidade de tempo que passa usando tecnologias. Alguns transtornos que podem ser relacionados com o uso abusivo de tecnologias: transtorno do pânico, transtorno de fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno dismórfico corporal, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de controle do impulso, Nomofobia, entre outros.

Conflitos também são percebidos entre os prejuízos ao se usar tecnologias – toda vez que temos um compromisso social (festa, cinema, praia, futebol etc.) ou um compromisso educacional (aulas, cursos diversos, palestras etc.) e deixamos de cumprir para ficar jogando ou navegando na internet, estamos criando um conflito.

Vemos ainda, a depressão³ aparecer por conta de interações sociais “rasas”, quando nos relacionamos com inúmeras pessoas que não conhecemos ou com a falta de amigos verdadeiros nas redes sociais. Uma possível razão para o surgimento da depressão é que as pessoas tendem a postar apenas as boas notícias sobre elas: férias, promoções, fotos de festas etc. Com isso, é fácil cair na falsa crença de que todos estão vivendo vidas muito mais felizes e bem-sucedidas (quando isso pode não ser o caso). O indivíduo com depressão pode melhorar na internet⁴ sentindo-se inserido em um contexto e menos solitário, ou pode piorar quando acredita em tudo o que é postado e por achar que a vida dos outros é sempre melhor do que a dele.

A dependência de tecnologias é considerada uma dependência sem substância e comparada à comportamentos compulsivos. Quando você é dependente de algo, seu cérebro basicamente está informando que precisa de certas substâncias neurotransmissoras, particularmente, a dopamina e a serotonina, para se “sentir bem”. O cérebro aprende rapidamente que certas atividades como jogos, vão liberar essas substâncias químicas, por isso, voltamos a jogar para sentir novamente as sensações que proporcionam.

Um outro prejuízo observado é a cibercondria⁴ ou hipocondria digital – é a mania de pesquisar doenças na internet e a tendência de acreditar que se tem doenças sobre as quais leu on-line. Os vastos arquivos de literatura médica disponíveis na internet podem ser acessados por pessoas que tendem a ter pensamentos catastróficos. Um *cibercondriaco* junta fatores médicos para chegar às piores conclusões possíveis. Os autodiagnósticos feitos a partir de ferramentas de busca on-line geralmente levam os “buscadores aflitos” a concluir o pior. A internet pode exacerbar os sentimentos existentes de hipocondria e, em alguns casos, causar novas ansiedades. Porque há muita informação médica, algumas são reais e válidas e outras contraditórias. Na internet, a maioria das pessoas não pratica a leitura literal da informação. Pode-se encontrar uma maneira de transformar qualquer sintoma em milhares de doenças terríveis. Com isso, a pessoa tende a alimentar a sensação de que está ficando doente.

Vemos, ainda, problemas relativos à sexualidade – a visualização excessiva de pornografia na internet pode distorcer as ideias de uma pessoa sobre a sexualidade, principalmente naquelas que apresentam dificuldades sexuais na vida real e na comunicação interpessoal.

O impacto no desenvolvimento também se soma aos prejuízos – quando perdemos o sono usando tecnologias e não permitimos que o nosso corpo descanse, se reorganize (mentalmente) e se regenere (fisicamente). Assim, o nosso sistema imunológico enfraquece e podemos adoecer com maior frequência e gravidade. Sessões noturnas e prolongadas ao computador reduzem as horas de sono, provocam sonolência ao longo do dia, o que dificulta os processos cognitivos necessários para a aprendizagem, como a concentração, memória e atenção.

O que nós, usuários excessivos de tecnologias, necessitamos são noções de educação digital,⁴ precisamos aprender a usar as tecnologias no dia a dia, de modo consciente com limites e regras. Esse comportamento consciente pode prevenir comprometimentos físicos e emocionais que poderiam ocorrer em médio e longo prazo decorrentes do uso excessivo dos dispositivos tecnológicos. Conhecer os conceitos da educação digital nos permite refletir sobre como estamos sendo inconvenientes, mal-educados e inoportunos, sempre que “impingimos” a todos que convivem conosco, um uso particular e egoísta da tecnologia de acordo com nossos interesses pessoais.

Todos nós, usuários diários e por muitas horas de tecnologias no cotidiano, devemos procurar conhecer os limites e traçar estratégias de uso adequado, para que possamos aproveitar ao máximo, os benefícios e evitar os prejuízos. O limite é determinado pelo bom senso, aquele que nós mesmos estabelecemos para a nossa saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Referências

1. King ALS, Nardi AE, Cardoso A (Organizadores). Nomofobia - Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias interferindo no comportamento humano. Editora Atheneu, Rio de Janeiro, 2015.
2. PROPSAM – Programa de Pós-graduação em Psiquiatria e Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Disponível em <https://propsam.ipub.ufrj.br/>. Acesso em 08/7/2021.
3. Associação Americana de Psiquiatria DSM-V-TR. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos mentais. 5ª edição, Artes Médicas, Porto Alegre, 2014.
4. King ALS, Guedes E, Nardi AE. Etiqueta Digital. Editora EducaBooks, Porto Alegre, 2017.
5. King ALS, Pádua MSKL, Guedes E, Nardi AE. Ergonomia Digital. Editora EducaBooks, Porto Alegre, 2018.