

É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia

Is it possible to survive without the cellphone? A bibliographical review on the nomophobia theme

LEITE, R.J.L. 1; WELTER, M.M. 2; BARRETO, L.K.S. 3; GONÇALVES, D.M. 4 e ROCHA NETO, M.P. 5

Recebido: 28/08/2019 • Aprovado: 20/01/2020 • Postado 07/02/2020

Conteúdo

- [1. Introdução](#)
 - [2. Revisão teórica](#)
 - [3. Resultados](#)
 - [4. Conclusões](#)
- [Bibliografia](#)

RESUMO:

As novas ferramentas de comunicação modificaram o comportamento das pessoas e seu uso excessivo pode ocasionar transtornos físicos e mentais, cientificamente associados à Nomofobia. Realizou-se revisão bibliográfica com materiais publicados em língua portuguesa, entre 2015 e 2018, usando sites como Scielo, Capes, Science Direct e Ebsco. Discute-se o termo em diversas esferas e visa entender o que se tem descoberto e a importância para novas gerações. Expõe a necessidade de aumentar os estudos e intensificar as pesquisas sobre nomofobia.

Palavras chave: Nomofobia, telefone celular, computadores, transtorno

ABSTRACT:

The new tools of communication changed the behavior of people and its excessive use can cause physical and mental disorders, scientifically associated to Nomophobia. A literature review was made with materials published in Portuguese, between 2015 and 2018, using sites like Scielo, Capes, Science Direct and Ebsco. It discusses the term in various spheres and seeks to understand what has been discovered and the importance to new generations. It exposes the need to increase studies and intensify research on nomophobia.

Keywords: Nomophobia, cell phone, computers, disorder.

1. Introdução

Não é raro encontrar famílias inteiras usando celular num restaurante ou numa praça. A dependência do celular como ferramenta que auxilia as pessoas nos afazeres do dia a dia, sendo que este agrupou funções antes realizadas por computadores que em décadas passadas era utilizado apenas para o trabalho, hoje se confunde com o lazer, obrigações diárias e até mesmo o estudo (Mazieiro & Oliveira, 2016).

A partir desse acúmulo de funções nos celulares, sua importância extravasou os limites do razoável que se utiliza no dia a dia (Mazieiro & Oliveira, 2016). Junto a esse uso das ferramentas existe o afastamento do mundo real, proporcionado pela conexão na internet, e leva o usuário a uma espécie de isolamento das relações pessoais e contatos direto com pessoas (Souza & Cunha, 2017).

O abuso na utilização de smartphones traz preocupações de como essas novas gerações vão lidar com os problemas causados pela dependência, por isso a importância de estudar o impacto desse uso indiscriminado.

O estudo da nomofobia iniciou a partir dos transtornos causados pela dependência de aparelhos celulares e computadores. A nomofobia, termo usado para esse estudo, que deriva do inglês e significa "No Mobile" junto com a palavra Fobia, ou seja, nomofobia que é o medo de ficar sem o aparelho celular. Esse sentimento de medo, pânico ou ansiedade intensa por sentir falta do aparelho faz com que a pessoa se torne dependente fisicamente, como se fosse um usuário de drogas (Borges & Pignataro, 2015).

Um dos aspectos que mais atraem os jovens e adultos, é a possibilidade de inclusão social proporcionada pela utilização da internet como campo de encontro num imenso mundo virtual. A própria sofisticação dos celulares e a vasta opção de tipos de planos de acesso a internet diferencia seus usuários dando a eles certo status por terem essa janela aberta para o mundo virtual (Melo, 2016). Essa exposição pode intensificar a fobia por estar sem seu smartphone, inclusive, estudos mostram que crianças e adolescentes brasileiros usam mais celular durante a semana que crianças japonesas (Claro, Menconi, & Loreto, 2013). Entende-se que existe na cultura ocidental um estímulo para o uso de tecnologia diferenciada o que ajuda a causar essa dependência pelo uso contínuo.

Greenfield (2011) abordou o tema focando na questão do acesso a internet avaliando que esse comportamento estava relacionado com o aparelho utilizado para tal. Não se pode simplesmente tratar o tema sem discutir a principal fonte de dependência que é o mundo virtual e assim desfocar o principal problema relacionado a essa fobia. A associação entre a mobilidade e portabilidade e ainda estar conectado a internet contribui com essa massificação do uso indiscriminado do smartphone e torna um dos principais fatores da dependência (Castro & Corso, 2017). Estudar essa relação entre o smartphone e a internet e os fatores que contribuem para essa dependência, quando da falta do aparelho, é fundamental para enfrentar um problema que só tem tendência a crescer.

2. Revisão teórica

A facilidade dos planos de internet, planos mais abertos, sinal *wi-fi* a vontade em vários locais públicos e privados facilita a proliferação deste distúrbio entre os jovens e adultos. Apesar de não participar das escolhas as crianças são empurradas para esse tipo de tecnologias para poder se aquietar e se tornarem mais sociáveis deixando assim os pais fazerem suas atividades (Claro, Menconi, & Loreto, 2013). Mazieiro & Oliveira (2016) destacaram que:

O termo nomofobia foi criado no Reino Unido, Inglaterra. É proveniente de uma abreviação da expressão no-mobile-phone phobia e foi cunhado durante uma pesquisa realizada pelo UK Post Office (WIKIPEDIA, 2016, tradução nossa). O mundo atual demandou criar uma nomenclatura que representasse as sensações e os sentimentos observados nas pessoas por meio da interação com as novas tecnologias. Desse modo, o termo nomofobia surgiu para indicar a angústia ou o desconforto causado pelo medo de ficar off-line, ou seja, pelo medo de ficar incomunicável por meio da internet, do computador ou do telefone celular (KING; NARDI, 2014b).

É fácil encontrar pessoas em um grupo em que quase todos os participantes estão usando o smartphone. As pessoas se acostumaram a estar sempre conectadas e por isso não se sentem prejudicadas em sempre dar uma olhadinha. Eles não acreditam na existência de um problema ao se conectarem a maior parte do dia e às vezes entrando a noite (Borges & Pignataro, 2015). Quando não estão cercados pelos celulares usam a tecnologia disponível como tablets e computadores de forma que sempre se tem uma tarefa a ser executada.

Existem pessoas que tem uma tendência a obter esse tipo de transtorno. Pessoas com síndrome de pânico, crises de ansiedade ou algum distúrbio mental que possa ser um facilitador para a entrada nessa patologia; utilizando o celular como refúgio e ferramenta de comunicação com seu mundo exterior (Souza & Cunha, 2017). Essa possibilidade de ser mais suscetível a nomofobia também impacta sobre o tratamento ou até mesmo o diagnóstico que pode ser a princípio confuso ou demorado. Parte importante desse processo é entender esse comportamento:

Essas pessoas não saem de casa sem o celular, mantêm o telefone ligado 24 horas por dia e sentem ansiedade quando o esquecem em casa. Antes de dormir, programam o telefone com o número do médico, do psicólogo e dos hospitais registrados em ordem por uma numeração específica, para o caso de ser necessário. (MELO, 2016)

Esse fortalecimento no padrão de consumo é difundido pela mídia e pelas empresas que vendem os serviços assim como os aparelhos. Aliado a necessidade de ser aceito em grupos numa sociedade amplamente consumista, o indivíduo é impulsionado ainda mais a ter esse tipo de comportamento relacionado à atratividade proporcionada pelo acesso ao conteúdo da internet (Greenfield, 2011). Precisa-se buscar o equilíbrio entre o consumo e a socialização dos indivíduos para que não se transforme o uso em um distúrbio ou uma patologia.

Essa busca equilibrada esbarra no desejo do indivíduo de se misturar, de se enturmar e fazer amizades e não se sentir sozinho (Zuin & Zuin, 2018). Muitos pais não negam celulares aos seus filhos com receio de que suas crianças se sintam inferiorizadas em relação aos demais. E sendo assim, movidos por esse sentimento de culpa antecipada entregam celulares as crianças. Característica muito comum encontrada nas famílias:

O comportamento humano é baseado na aprendizagem propiciada pela interação social entre as pessoas, inseridas num determinado grupo, sendo assim, a família é o grupo de maior influência na infância, pois transmite valores que moldam as preferências e cria hábitos de consumo. (Claro, Menconi, & Loreto, 2013)

O smartphone, o telefone inteligente, chegou com várias aplicabilidades transformando a forma de se trabalhar, de se comunicar, pagar contas, acompanhar os filhos na escola e até ver, pelo sistema de câmeras a babá cuidando do bebê em casa. Essas e mais dezenas de funções trouxeram o celular para dentro da rotina das famílias e assim despertou interesses e criou um ciclo utilizado pela indústria de tornar cada vez mais útil para os consumidores (Castro & Corso, 2017). Essa forma de deixar o smartphone cada vez mais prático, rápido e usual contribui para uma maior escalada na quantidade de pessoas dependentes dele.

Dezenas de empresas e desenvolvedores de jogos, aplicativos e programas para smartphones estão trabalhando todos os dias para que esse aparelho seja cada vez mais funcional. Não se pode simplesmente esquecer toda a evolução tecnológica e simplesmente retroceder os conhecimentos adquiridos. Quando se extravasa a utilização do trabalho para demais afazeres como lazer, busca de emprego, jogos, notícias e demais aplicativos o smartphone deixa de ser uma ferramenta funcional e passa a ser essencial na vida do indivíduo (Zuin & Zuin, 2018). Para diagnosticar esse distúrbio é importante identificar os sintomas apresentados através de uma análise psicológica, de forma a tratar a dependência, evitando assim que essa patologia possa se tornar um problema ainda maior na vida do indivíduo.

Quando se fala de dependência não se pode responsabilizar o aparelho e sim seu uso excessivo:

A função de um smartphone não é desenvolver dependência no indivíduo, mas que diante dos seus inúmeros recursos, facilidade de comunicação instantânea e mobilidade, levam as pessoas a permanecerem mais tempo conectadas, tornando-se assim, mais dependentes de seus smartphones, reforçando os sentimentos de ansiedade quando distantes deles. (Castro & Corso, 2017).

Os sintomas apresentados nesse tipo de distúrbio podem ser confundidos com outras patologias e por isso é importante o diagnóstico. Segundo Mazieiro & Oliveira (2016) "Os sintomas observados mais frequentemente nestas situações são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor, entre outros." São sintomas físicos e psicológicos que tornam o estudo sobre o impacto da nomofobia nas famílias e na sociedade muito importantes.

3. Resultados

O tema da utilização de forma abusiva do celular é comumente encontrado em mídias, debates e programas de auditório. O debate é sempre em torno dos sintomas e dos possíveis prejuízos causados pela dependência do uso de celular e aparelhos eletrônicos de acesso a internet. Assim como algumas empresas já entenderam que o uso excessivo prejudica outras ainda incentivam a utilização fora de horário de trabalho num aspecto informal impulsionado pela cultura de que o compartilhamento do sucesso da empresa, a participação nos lucros aumenta a produtividade (Álvares, 1999).

Os jovens estão trocando atividades comuns à idade pelos smartphone, estão deixando de lado atividades físicas e interações pessoais para utilizar o mundo virtual como base de suas relações pessoais (Sales, Silva, Lopes, & Lima, 2018). Os trabalhadores que utilizam essas tecnologias em seus afazeres do dia a dia também são alvos fáceis para a dispersão da nomofobia. Os movimentos da vida acelerada nas grandes cidades, a necessidade cada vez mais rápida de respostas faz a ferramenta smartphone ser um item indispensável na vida do sujeito moderno

interferindo no comportamento das pessoas muitas vezes de forma negativa (Castro & Corso, 2017).

Esse impacto na forma de se relacionar, abordado pela grande maioria dos autores, mostra a importância de se refletir os caminhos que serão trilhados por esse contínuo avanço tecnológico proporcionado pelos novos inventos:

Aos poucos, a nomofobia faz com que as pessoas se distanciem e se isolem da convivência com a família e amigos, para ficar no mundo virtual, causando mudanças drásticas nessas relações. É um contexto paradoxal, pois, ao mesmo tempo que não há uma relação pessoal, existe um contato no mundo virtual com outros indivíduos, aproximando os que estão longe e, muitas vezes, afastando os que estão perto (Oliveira, Barreto, EL-Aouar, Souza, & Pinheiro, 2017).

Alguns autores entendem essa distância da realidade como uma disputa interna entre o foco de sua vida e o vazio existencial, expondo uma luta constante entre o próprio indivíduo e marcando uma exposição maior aos efeitos da fobia e da ansiedade de estar sem o seu celular nas mãos (Souza & Cunha, 2017). Essa predisposição para desenvolver o transtorno não é uma relação direta de causa e efeito, existem fatores relevantes nessa disputa interna de busca do seu propósito de vida.

Mazieiro & Oliveira (2016) disseram que "Por ser um tema atual e novo, a nomofobia, desperta um amplo interesse da mídia e do público leigo, o qual se identifica como usuário abusivo ou frequente das tecnologias." Esse estudo precisa ser aprofundado para que se consiga entender e diagnosticar de forma mais eficaz. Além de entender as formas de atratividade como a utilização da rede de internet para se relacionar é preciso também o enfoque de busca por ser aceito e estudar essa troca de intimidade virtual sem limites (Borges & Pignataro, 2015). Não se podem negligenciar os atrativos nesse aparelho multifuncional.

Hoje o público mais suscetível a essa patologia são as crianças, por estarem em formação e ainda não terem o discernimento completo para diferenciar o real do imaginário, são facilmente engajadas nas maravilhas encontradas e dispostas nos aparelhos celulares desde aplicativos, filmes e vídeos (Claro, Menconi, & Loreto, 2013). Mesmo as crianças já tendo influência no poder de compra das famílias cabe aos cuidadores essa importante tarefa de frear essa utilização abusiva.

Esse uso exagerado causa essa dependência e atrapalha o desenvolvimento dos mais jovens e causa problemas de relacionamento e desempenho nos adultos, restringindo suas vidas pela má aplicação dessa tecnologia (Oliveira, Barreto, EL-Aouar, Souza, & Pinheiro, 2017). De acordo com Mazieiro & Oliveira (2016), o avanço tecnológico gerou distúrbios e comportamentos diferentes que precisam ser estudados, relacionados e tratados com mais seriedade; e refletem sobre a importância de se estudar mais a relação do sofrimento do transtorno da nomofobia com seus sintomas e assim melhorar a percepção e tratamento:

Os estudos que possam auxiliar a compreensão das características comumente encontradas em pessoas que sofrem com a nomofobia ainda são escassos. Entretanto, características como baixa auto-estima, comportamentos sociais inapropriados, medo de se relacionar, ansiedade social, pouca confiança em si, timidez, baixa pro atividade, isolamento social, baixa capacidade de enfrentamento, baixo senso de auto-eficácia, além de relacionamentos afetivos e sociais empobrecidos, parecem estar ligados ao transtorno, servindo como um alerta para possíveis prejuízos na qualidade de vida e na funcionalidade conseqüentes do uso inadequado das novas tecnologias.

Os autores estudados observaram as dificuldades de encontrar estudos relacionados ao tema (Mazieiro & Oliveira, 2016, Borges & Pignataro, 2015). Na relação da nomofobia com o vazio existencial foi mais fácil encontrar e relacionar os assuntos, propondo assim uma discussão importante para se identificar aspectos e características que norteiam a nomofobia (Souza & Cunha, 2017).

Hoje existe uma facilidade de acesso pelos mais jovens o que pode levar as gerações futuras a enfrentar o problema de forma mais acentuada que o tempo atual (Claro, Menconi, & Loreto, 2013). Essa exposição se divide numa linha tênue que diferencia o bom uso do mau uso e assim complica a facilidade de se obter o diagnóstico, sendo que todos os autores concordam que esse estudo tem que ser aprofundado e por isso pode-se obter melhores formas de se identificar e diagnosticar o transtorno (Oliveira T. S., 2018).

4. Conclusões

Esse trabalho buscou coletar as linhas de estudo recentes sobre a nomofobia no Brasil, acentuando os postos estudados e abordando de forma integrada para se obter um resumo mais recente dos artigos publicados e os resultados abordados pelos autores. De forma a contribuir para a comunidade científica com o tema abordado.

De modo geral, percebe-se, que assim como a tecnologia e seus impactos são novos na vida dos indivíduos pós modernos, o estudo desse transtorno também está em fase inicial e precisa ser aprofundado. O uso do smartphone de forma contínua e abusiva não está escalonados matematicamente de forma a se definir por números. São necessários estudos mais precisos relacionados aos impactos e sintomas apresentados para se compreender essa patologia, que ameaça o bem-estar e a saúde mental de crianças, jovens e adultos.

É inegável a presença de os pontos positivos dessa nova tecnologia, como aproximar pessoas, a velocidade das informações, melhor qualidade nos registros e nas interações virtuais. O que se precisa discutir são justamente os excessos, os limites ultrapassados e sua dependência física, que causa transtornos e modifica a qualidade de vida dos indivíduos. É bem possível que no futuro ao se estudar essa geração possa se encontrar diversos fósseis com indivíduos segurando um artefato retangular feito com metais e minerais ao invés de abraçado aos outros.

A saúde mental das pessoas está em jogo assim como o sono, os objetivos de vida, a busca pela felicidade e realização pessoal. Não se trata de simplesmente identificar, mas tratar de forma mais efetiva e com qualidade. Por isso o diagnóstico tem que ser bem elaborado e as ferramentas utilizadas nessa percepção têm que ser bem estudadas e comprovadas. Assim, vê-se a necessidade de uma revisão de conceitos e posturas diante do cenário globalizado atual.

Bibliografia

Álvares, A. C. (1999). Participação nos lucros definida pelos resultados. *RAE - Revista de Administração de Empresas*, 70 -77.

Borges, L., & Pignataro, T. (2015). *Nomofobia: Uma síndrome do século XXI*. Natal: UFRN / Biblioteca Setorial do CCSA.

Castro, M. F., & Corso, K. B. (2017). *Propensão à nomofobia: um estudo experimental com alunos de administração da unipampa usuários de smartphones*. Santana do Livramento: Unipampa.

Claro, J. A., Menconi, A. T., & Loreto, J. R. (2013). Consumo infantil: o telefone celular e a criança. *RaUNP*, 21 -31.

Greenfield, D. (2011). As propriedades de dependência do uso de internet. In: K. S. Young, & C. N. Abreu, *Dependência de Internet* (pp. 169 - 190). Porto Alegre: Artmed.

King, A.L.S; Antonio Egidio Nardi, A.E. & Cardoso, A. (2014). *Nomofobia*. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. São Paulo, SP: Atheneu.

Mazieiro, M. B., & Oliveira, L. A. (2016). Nomofobia: Uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência*, 73-80.

Melo, G. (2016). A Nomofobia entre crianças e adolescentes. *Risco psicossocial: investigação e boas práticas* (p. 144). Rio de Janeiro: VII Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente.

Oliveira, T. S. (2018). *Dependência do Smartphone: Um Estudo da Nomofobia na Formação de Futuros Gestores*. Natal: Universidade Potiguar.

Oliveira, T. S., Barreto, L. K., EL-Aouar, W. A., Souza, L. A., & Pinheiro, L. V. (2017). Cadê meu celular? uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *RAE-Revista de Administração de Empresas*, 634 - 635.

Sales, H. F., Silva, F. M., Lopes, B. d., & Lima, C. F. (2018). Adaptação da escala de uso compulsivo de Internet para avaliar dependência de smartphone. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 155 - 166.

Souza, K. N., & Cunha, M. R. (2017). Nomofobia: O vazio existencial. *Psicologia.pt*, 1 - 12.

Zuin, V. G., & Zuin, A. Á. (2018). O celular na escola e o fim pedagógico. *Educação Social*, 419 - 435.

1. Mestrando em Psicologia pela Universidade Potiguar. E-mail: mix.roberto@hotmail.com

2. Doutora em Psicologia pela Universidade de Kaiserslautern (2014) em Kaiserslautern, Alemanha e Professora do mestrado em Psicologia da Universidade Potiguar. E-mail: marisete.welter@gmail.com

3. Doutora em Estudos da Linguagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, professora do Mestrado em Administração da UnP e do mestrado em Ensino em Saúde da Unileão. E-mail: laisbarreto@gmail.com

4. Doutor em Psicobiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte e professor do Mestrado em Psicologia da Universidade Potiguar. E-mail: diego.goncalves@unp.br

5. Doutor em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. E-mail: manuneto@yahoo.com

Revista ESPACIOS. ISSN 0798 1015
Vol. 41 (Nº 03) Ano 2020

[\[Índice\]](#)

[Se você encontrar algum erro neste site, por favor envie um e-mail para [webmaster](#)]

revistaESPACIOS.com



This work is under a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International License