

**NOMOFOBIA: os
impactos psíquicos do
uso abusivo das
tecnologias digitais em
jovens universitários**

**NOMOPHOBIA: the psychic impacts
of abusive use of digital technologies
on young university students**

**NOMOFOBIA: los impactos psíquicos
del uso abusivo de las tecnologías
digitales en jóvenes universitarios**

**Irenides Teixeira¹
Paula Corrêa da Silva²
Sonielson Luciano de Sousa³
Valdirene Cássia da Silva^{4, 5}**

RESUMO

O estudo tem como objetivo geral investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia, do CEULP/ULBRA, de Palmas-TO. Tendo em vista que a Nomofobia é considerada

¹ Doutora em Educação (UFBA), Mestre em Comunicação e Mercado e Especialista em Teorias da Comunicação (FACASPER), Especialista em Psicologia Clínica (CEULP/ULBRA), Graduada em Psicologia e em Comunicação Social/Publicidade e Propaganda (CEULP/ULBRA), Graduada em Processamento de Dados (UNITINS). Atualmente é professora e coordenadora do curso de Psicologia do CEULP/ULBRA. E-mail: irenides@gmail.com.

² Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA). E-mail: paulacorrea001@gmail.com.

³ Mestre em Comunicação e Sociedade, Bacharel em Comunicação Social e Licenciado em Filosofia. Atualmente é professor do curso de Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas – (CEULP/ULBRA). E-mail: sonielson.davince@gmail.com.

⁴ Doutora e Mestre em Educação (UFBA), Especialista em Comunicação, Estratégias e linguagens e Graduada em Comunicação Social, habilitação em Relações Públicas. Atualmente é professora do Centro Universitário Luterano de Palmas – (CEULP/ULBRA) e Faculdade Católica do Tocantins – FACTO. E-mail: valdirene.silva0@gmail.com.

⁵ Endereço de contato dos autores (por correio): Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA, Avenida Teotônio Segurado 1501 Sul Palmas/TO CEP 77.019-900.

como uma desordem do mundo contemporâneo. O termo é usado para descrever o desconforto ou ansiedade causada pela não disponibilidade de um telefone celular, computador e\ou internet. A amostra da pesquisa consistiu em 33 acadêmicos de psicologia que aceitaram participar deste estudo, que foi realizado na Rede Social Facebook durante o período de 24 e 25 de setembro do ano 2018, após a aprovação do Comitê de Ética. Considerando ser uma pesquisa de campo e quantitativa, trabalhou com amostras de dimensões que permitiram análises estatísticas sem, no entanto, preocupar-se com a representatividade da amostra. Após a análise dos dados, buscou-se compreender e correlacionar as mudanças de comportamento à utilização da tecnologia, levantando as possíveis facilidades e dificuldades desse uso, subsidiando novos estudos para construção de uma forma diferente de abordar o problema.

PALAVRAS-CHAVE: Tecnologia. Nomofobia. Impactos Psíquicos.

ABSTRACT

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

KEYWORDS: Technology. Nomophobia. Impacts Psychics.

RESUMEN

El estudio tiene como objetivo general investigar los impactos psicológicos, físicos y sociales generados por la Nomofobia, en jóvenes académicos de psicología, del CEULP/ULBRA, de Palmas – Tocantins. Teniendo en cuenta que la Nomofobia es considerada como un desorden del mundo contemporáneo. El término es usado para describir el malestar o ansiedad causada por la no disponibilidad de un teléfono móvil, ordenador y / o internet. La muestra de la pesquisa ha consistido en 33 académicos de psicología que aceptaron participar de este estudio que fue realizado en la red social Facebook durante el período de 24 y 25 de septiembre del año 2018, luego de la aprobación del Comité de Ética. Considerando ser una investigación de campo y cuantitativa, se ha trabajado con muestreo de dimensiones que permitieron análisis estadísticos sin, no obstante, preocuparse con la representatividad del muestreo. Tras el análisis de datos, se ha buscado comprender y correlacionar los cambios de comportamiento a la utilización de la tecnología, levantando las posibles facilidades y dificultades de ese uso, subsidiando nuevos estudios para construcción de una forma diferente de abordar el problema.

PALABRAS CLAVE: Tecnología. Nomophobia. Impactos Psíquicos.

Recebido em: 19.03.2019. Aceito em: 12.06.2019. Publicado em: 01.08.2019.

1. Introdução

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

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

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

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

universidade, obtendo dados sobre o uso de tecnologias e posteriormente, apresentando análise dos resultados, correlacionando ao fenômeno Nomofobia.

2. Nomofobia

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

A Nomofobia é vista como nova doença do século XXI, a palavra Nomofobia vem do inglês "No-Mobile-Phobia" ou "No-Mobile" que significa sem celular, então surge à expressão, fobia de ficar sem celular, porém, esta fobia não engloba somente o celular, mas também computador, internet e outros dispositivos de comunicação. O termo surge no ano de 2008, na Inglaterra, para nomear o desconforto e angústia causada pelo medo de ficar off-line ou medo de ficar sem comunicação por meios virtuais, celular, computador, tablet, entre outros (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, KING; VALENÇA et al. 2014; MARTINS et al., 2017a; MARTINS et al., 2017b; MARTINS et al., 2017c; TEIXEIRA et al., 2017a; TEIXEIRA et al., 2017b).

O termo Nomofobia surgiu após uma equipe multidisciplinar do instituto de psiquiatria, LABPR, observar em seus pacientes a existência de sintomas, sensações e sentimentos relacionados à convivência inadequada e excessiva dos

sujeitos com as tecnologias digitais, produzindo alterações comportamentais e emocionais devido à ausência de telefone celular, computador, internet e outras tecnologias que os mantem conectados. Decorrente aos fatos surgiu à necessidade de criar uma nomenclatura que representasse esses sentimentos e sensações, para que fosse possível compreender, classificar e tratar os pacientes (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

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

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

A dependência normal é aquela que permite “tirar proveito de toda a tecnologia para crescimento pessoal, trabalho, relacionamentos sociais, entre outros. Mesmo que o uso seja diário (p.18)”. Portanto, é normal utilizar-se da

tecnologia para falar com namorado, amigos, família, para trabalhar, estudar e acessar redes sociais, assim como, o tempo de uso também, não se caracteriza dependência, desde que, não afete negativamente sua vida. A dependência patológica "acompanha uma inadequação pessoal, social e comportamental, e precisa apresentar sintomas no seu histórico (p.18)", ou seja, esse tipo de dependência causa alterações comportamentais e/ou emocionais, prejuízos sociais, familiar e pessoal ao sujeito, e está relacionada a um transtorno pré-existente de ansiedade (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Os sujeitos que tendem a desenvolver Nomofobia apresentam um transtorno primário, que tem predisposições características aos transtornos de ansiedade, além de apresentarem perfil ansioso, de baixa autoestima, dependente e inseguro. Alguns sintomas observados nesses sujeitos são ansiedade, nervosismo, angústia, taquicardia, suor excessivo, tremores e alteração na respiração. Esses sintomas quando comprometem a vida social, pessoal ou familiar, se configuram como dependência patológica. Qualquer sujeito pode desenvolver esse tipo de fobia, porém, pesquisas apontam que é mais comum em jovens adultos com baixa autoestima e problemas nas relações sociais, que sentem a necessidade de estar constantemente conectados e em contato com os outros através do telefone celular (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, COSTI; DESIMONI, 2016).

Os sujeitos que sofrem com a Nomofobia, apresentam alguns sinais, como ficar 24 horas como o celular ligado, não conseguirem controlar o tempo de uso, quando se esquecem do celular ficam ansiosos, e voltam para busca-lo, se sentem excluídos e com baixa autoestima quando ninguém os liga ou manda mensagem, estão sempre com o celular em mãos para casos de emergências, quando estão sem sinal ou sem bateria, ficam angustiados, estressados, ansiosos, agitados, com medo e inseguros, pois se sentem desamparados e incomunicável.

Essas características acarretam prejuízos na vida social, pessoal, familiar do sujeito, assim como, comprometem as atividades diárias, como estudo e trabalho. Em casos extremos o sujeito se esquece de até mesmo das necessidades básicas, como se alimentar e dormir (NABUCO, 2013, KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

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

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

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

A Nomofobia é um tema relativamente novo e pouco estudado no Brasil, porém, vem sendo muito comentada na mídia nos últimos anos. Esta fobia chegou para alertar a sociedade, sobre o uso abusivo do celular, computador

e\ou internet, seus malefícios e o quanto é fundamental estarmos atentos aos sintomas e aos nossos comportamentos relacionados às tecnologias, pois dependência não está apenas relacionada a comportamentos abusivos de substâncias (ex: drogas), mas também a objetos, aonde se inclui a Nomofobia, caracterizada como dependência de celular e outros dispositivos (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

3. Percurso Metodológico

A natureza desta pesquisa é aplicada, o que possibilitam a coleta e o processamento de informações. O método é o Descritivo-analítico, numa abordagem qualitativa. O estudo buscou traçar o perfil dos jovens acadêmicos de Psicologia do CEULP\ULBRA. A pesquisa teve como objetivo básico não apenas descrever, mas avaliar a ocorrência do fenômeno Nomofobia, de acordo com as características pessoais apresentadas pelos participantes da pesquisa.

A pesquisa contou com o universo de 572 sujeitos participantes do grupo "Acadêmicos de Psicologia CEULP/ULBRA" via rede social Facebook. Atualmente o grupo apresenta 572 membros, estando presentes professores, acadêmicos e egressos do curso de Psicologia da instituição. Entretanto, para atingir o público alvo, o participante-voluntário teve que, obrigatoriamente, responder "SIM" na versão online do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido baseado na resolução 466/12 do CNS, assim como, preencher o campo de dados pessoais, identificando ser acadêmico de psicologia, o período que cursa, idade, sexo e estado civil. Somente após a confirmação do termo e dados pessoais, o participante obteve acesso ao questionário.

Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram revisão sistemática da literatura e aplicação de questionário, formulado com perguntas fechadas e de múltipla escolha. Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa o link de

acesso ao questionário online foi disponibilizado ao grupo "Acadêmicos de Psicologia CEULP/ULBRA" via rede social Facebook, para receber respostas. O presente estudo contou com uma amostra de 33 sujeitos, os quais foram alcançados via Facebook e aceitaram participar voluntariamente. Deste modo, a amostra foi formada por voluntários que aceitaram o TCLE e que responderam o questionário durante a sua vigência. Dentre os 33 voluntários, 31 são do gênero feminino e 2 do masculino, entre 18 e 22 anos.

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

4. Resultados e Discussões

4.1. Níveis de dependência

4.1.1. Dependência de internet

Utilizando-se dos critérios de avaliação dos autores King, Nardi, Cardoso (2014) seguimos uma escala geral para auxílio na medição da pontuação dos participantes, para indicar o nível de dependência que o sujeito se encontra, podendo ser nível leve, nível moderado e nível grave. Entre os 33 acadêmicos voluntários, apenas 3 acadêmicos ficaram abaixo da média de **20 pontos**, indicando sem sinais de uso abusivo de internet e com total controle sobre a sua atualização. 24 acadêmicos atingiram entre **20-49 pontos**, o que indica que o sujeito é um utilizador médio. Por vezes poderá até navegar na internet um pouco demais, no entanto, tem controle sobre a sua utilização. Ambos são considerados nível leve e sem sinais de dependência (KING, NARDI, CARDOSO, 2014).

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

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

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

4.1.2. Dependência de telefone celular

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

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

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

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

Em relação a frequência com que o acadêmico se sente rejeitado quando ninguém liga para você no TC, 18,5% diz sentir frequentemente ou quase sempre, contra 81,9% não sente ou raramente. Sobre sentir baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais ligações o TC do que você, 87,9% diz não sentir ou raramente ou ocasionalmente.

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

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

Desta forma, vemos o conflito e contradição dos acadêmicos entre não querer está à disposição e manter o dispositivo sempre por perto. O resultado se repete em relação os acadêmicos mantêm o Smartphone ligado 24hr por dia, 69,7% diz manter sempre, 15,2% quase sempre e 15,2% frequentemente, reforçando o que filósofo Bauman (2011), diz sobre a disponibilidade constante ao outro e ao alcance da mão. O mesmo acontece com a frequência que o

acadêmico dorme com o Smartphone ligado ou próximo a você, 87,9% diz sempre, quase sempre e frequentemente e 12,1% diz não ou ocasionalmente.

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

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

Você insere na agenda do Smartphone o número de um médico com medo de passar mal na rua, apenas 3% dos participantes disseram sim, outros 97% não. O resultado se repete em relação a com que frequência você insere na agenda do Smartphone o número de um psicólogo com medo de passar mal na rua. E com que frequência você insere na agenda do Smartphone o número de um hospital com medo de passar mal na rua, todos não ou raramente ou

ocasionalmente. Essas características estão presentes em sujeitos que apresentam Nomofobia e Transtorno do Pânico, pois, os mesmos sentem mais segurança com o celular em mãos, para casos de emergências. Ficam angustiados, estressados, ansiosos, agitados, com medo e inseguros, pois se sentem desamparados e incomunicável, quando estão sem sinal ou sem bateria (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Dos 33 participantes, 94% dizem acessa a internet no Smartphone, sempre ou quase sempre e 6% frequentemente e ocasionalmente. 84.8% dos participantes não tem o hábito de jogar pelo telefone celular. A dependência do jogo também pode se tornar patológico, quando se usa de forma inadequada e excessiva, mas também, pode ser uma ferramenta complementar a área da saúde, com finalidade terapêutica.

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

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

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

4.1.3. Dependência do Facebook\Instagram

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

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

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

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

Observa-se que entre os sintomas a ansiedade é a mais comum nos acadêmicos, o que serve de alerta para futura dependência patológica, caso essas características acarretem prejuízos na vida social, pessoal, familiar, assim como, comprometam as atividades diárias, como estudo e trabalho dos acadêmicos.

Os acadêmicos dizem não se sentirem rejeitados quando ninguém “curte” o que postou no Facebook e\ou Instagram. O resultado aponta para 60,7% diz não sentir ou raramente ou ocasionalmente sentir rejeição. Sobre sentir baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais “curtidas” do que você no Facebook e\ou Instagram, 81,9% relata não sentir ou raramente ou ocasionalmente baixa autoestima.

Entre os acadêmicos, 60.6% diz não deixar de realizar atividades na vida real para ficar na realidade virtual do Facebook e\ou Instagram. Portanto, as redes sociais não interferir em suas atividades cotidianas, e não traz impactos significativos como, por exemplo, na vida acadêmica.

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

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

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

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

Os acadêmicos consultam o Facebook e\ou Instagram no seu dispositivo mesmo quando está com amigos. Entre eles, 57,6% diz raramente ou ocasionalmente, contra 36,3% frequentemente, quase sempre ou sempre, utilizam do dispositivo. Em relação a consultar o Facebook e\ou Instagram mesmo quando está com seu par, 51,5% relata usar raramente ou ocasionalmente, contra 21,2% frequentemente, quase sempre ou sempre. E com a família, 45,5% relata usar raramente ou ocasionalmente, contra 48,5% que usa frequentemente, quase sempre ou sempre.

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

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

Segundo King, Nardi e Cardoso (2014), “As redes sociais podem ser definidas como uma estrutura social composta por pessoas ou organizações, reunidas por um ou vários tipos de relações, que partilham valores e objetivos em comum” (p. 180). As redes sociais são espaços de socialização criados com base em afinidade, que permite os sujeitos compartilharem informações de formas diversas, como textos, arquivos, fotos, imagens, vídeos, música, etc.

A partir do momento que se convida uma pessoa ou se aceita convite de amizade nas redes sociais, o sujeito está tornando sua vida pública a essa pessoa. Tudo que é compartilhado, falado, postado, pode ser divulgado. Com isso, os costumes, hábitos e comportamentos dos sujeitos são alterados. Cria-se uma identidade digital, que pode ser remodelada conforme a necessidade do sujeito (KING; NARDI; CARDOSO, 2014; SILVEIRA JUNIOR, 2015).

Segundo o IBGE (2017) o telefone celular é meio mais comum de acesso à internet e redes sociais. Mais de 60% dos acadêmicos fazem uso frequentemente,

quase sempre ou sempre das redes sociais pelo telefone celular quando estão fora de casa.

Os acadêmicos de psicologia não utilizam dessa ferramenta para elevar sua autoestima. As redes sociais podem ser descritas como palco onde os sujeitos se apresentam para a plateia, onde os usuários se sentem poderosos, acolhidos e tem sua autoestima elevada. É um espaço de afirmação subjetiva e social, construção de identidade, socialização, experiências, comunicação social, permite interatividade tecnológica (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

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

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

Os resultados do estudo indicaram alterações nos os comportamentos, hábitos e costumes dos acadêmicos em relação às redes sociais Facebook e\ou

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

5. Considerações finais

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

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

No entanto, os acadêmicos não apresentam sintomas psíquicos específicos dos transtornos de ansiedade relacionados ao fenômeno, como baixa autoestima, insegurança, medo, nervosíssimo, pânico, angústia, entre outros. Não

há alterações significativas comportamentais e/ou emocionais, prejuízos sociais, familiar e pessoal na vida dos acadêmicos, portanto, a Nomofobia é descartada.

Desta forma, apesar dos acadêmicos fazerem uso frequente das tecnologias, mantendo sempre o telefone celular por perto ou estando conectados à internet e redes sociais. A utilização dos dispositivos e das redes para eles não produz prejuízos nos campos profissional, acadêmico, familiar, afetiva e social, assim como, no desempenho, produtividade e sono. Os acadêmicos não negligenciam suas atividades diárias e tem controle da vida real, conseguindo conciliar a vida social, familiar e pessoal com a tecnologia. Descaracterizando ser Nomofóbicos, por não gerar impactos significativos em suas vidas.

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

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

No entanto, é imprescindível a sensibilização da sociedade sobre os excessos no consumo das ferramentas tecnológicas no cotidiano e suas reais

consequências. A dependência tecnológica, Nomofobia, trata-se de um tema bastante atual e que causa desconforto na sociedade, pois os sujeitos relutam em reconhecer que se tornaram dependentes dos dispositivos tecnológicos. Sendo primordial essa autoavaliação, para que os afetados possam procurar ajuda especializada e que após o tratamento retornem a utilizar as tecnologias de maneira consciente.

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

O estudo se faz importante para profissionais e futuros profissionais da área da saúde mental, para compreensão das alterações clínicas, cognitivas, sociais e comportamentais que veem sendo observados em atendimentos decorrentes ao contato do sujeito com os dispositivos de comunicação. A própria área da saúde mental já oferta serviços de Psicologia mediados por Tecnologias da informação e comunicação (TICs) e utilização da tecnologia para fins terapêuticos.

Sugere-se para pesquisas futuras, aprimorar e aprofundar os estudos sobre a relação entre os Transtornos de Ansiedade e a Nomofobia. Assim como, compreender os sintomas de ansiedade nos quais os acadêmicos relatam apresentar e se há relação tecnológica. Como sugestão para pesquisas futuras, indica-se a utilização dos celulares smartphones (Iphone) como instrumento para avaliação do o uso das tecnologias digitais. O aparelho apresenta ao usuário

dados específicos sobre o tempo de uso e atividades realizadas ao longo do dia, o que gera melhor precisão dos resultados. Sugere-se também aplicar a pesquisa em grupos com faixas etárias distintas, para obter variáveis percepções do contexto e fenômeno.

Referências

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

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

ARAÚJO, I.; CARVALHO, A. Gamificação no ensino: casos bem-sucedidos. **Revista Observatório**, v. 4, n. 4, p. 246-283, 29 jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n4p246>.

ARGOLLO, R.; ALMEIDA, V.; OLIVEIRA, R. Juventudes conectadas?: Um olhar sobre o panorama brasileiro. **Revista Observatório**, v. 5, n. 2, p. 459-479, 1 abr. 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n2p459>.

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

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

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

BRASIL. Projeto de lei n. 469/2015, de 28 de maio de 2015. Dispõe sobre a instituição de campanha sobre os riscos da nomofobia nos órgãos de saúde do estado do rio de janeiro, e da outras providencias. **Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em:

<<http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/scpro1519.nsf/18c1dd68f96be3e7832566ec0018d833/48f478f55b28ec8983257e4c006e0291?OpenDocument>> Acesso em: 23 jan. 2018.

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

COLOMBO, M. Modernidade: a construção do sujeito contemporâneo e a sociedade de consumo. São Paulo: **Rev. bras. Psicodrama**, vol.20, no.1, 2012. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932012000100004> Acesso em: 9 nov. 2018.

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

COSTI, S.; DESIMON, /. **Smartphone che passione.....o che malattia?! La nomofobia**. 2016. Disponível em: <<http://www.stateofmind.it/2016/01/nomofobia-dipendenza-smartphone/>> Acesso em: 20 jun. 2018

COUTINHO, G. L. **A Era dos Smartphones**: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil. Monografia apresentada ao curso de Publicidade e Propaganda da Faculdade de Comunicação Social da Universidade de Brasília-UnB. Brasília-DF, 2014. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9405/1/2014_GustavoLeuzingerCoutinho.pdf> Acesso em: 1 de mar. 2018.

CORCINI, L.; MOSER, A. CIBERESPAÇO, MULTITAREFAS E ATENÇÃO: breve revisão bibliográfica. **Revista Observatório**, v. 5, n. 4, p. 309-334, 1 jul. 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v5n4p309>.

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

ERNANI, C. C. P.; FREITAS, C. **Metodologia do trabalho científico**: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico. 2. ed. Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo – ASPEUR, Universidade Feevale, 2013. Disponível

em: <<http://www.faatensino.com.br/wp-content/uploads/2014/11/2.1-E-book-Metodologia-do-Trabalho-Cientifico-2.pdf>> Acesso em: 24 jan. 2018.

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

FERREIRA, A.; FRANCISCO, D. A implementação dos exergames no âmbito da saúde mental: percorrendo outros percursos e traçando outras formas de fazer o cuidado. **Revista Observatório**, v. 4, n. 4, p. 229-245, 29 jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n4p229>.

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

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

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

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

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

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Acesso à Internet e Posse de Telefone Móvel Celular para Uso Pessoal 2011**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv63999.pdf>>
Acesso em: 19 fev. 2018.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LOPES, P.; PEREIRA, S.; MOURA, P.; CARVALHO, A. Avaliação de competências de literacia mediática: o caso português. **Revista Observatório**, v. 1, n. 2, p. 42-61, 8 dez. 2015. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2015v1n2p42>.

MACHADO, L.; COSTA, T.; MORAES, R. Multidisciplinaridade e o desenvolvimento de serious games e simuladores para educação em saúde. **Revista Observatório**, v. 4, n. 4, p. 149-172, 29 jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n4p149>.

MARTINS, J.; SILVA, B.; SILVA, V. Novos problemas, outras narrativas, entrevista com Pedro Demo. **Revista Observatório**, v. 3, n. 4, p. 639-644, 1 jul. 2017a. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p639>.

MARTINS, J.; SILVA, V. Avaliação da dialogia em fóruns de curso online: processo dialógico na formação de comunidades de sentidos. **Revista Observatório**, v. 3, n. 4, p. 232-255, 1 jul. 2017b. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p232>.

MARTINS, J.; SILVA, B.; SILVA, V.; PORTO JUNIOR, F. G. R. Narrativas aprendentes em um contexto em (trans)formação. **Revista Observatório**, v. 3, n. 4, p. 23-31, 1 jul. 2017c. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p23>.

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

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

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

MOURA, A. Metodologias de aprendizagem que desafiam os alunos, mediadas por tecnologias digitais. *Revista Observatório*, v. 3, n. 4, p. 256-278, 1 jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p256>.

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

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

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

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

OLIVEIRA, G.; SANTOS, L. F. Uso de aplicativos para dispositivos móveis no processo de educação em saúde: reflexos da contemporaneidade. *Revista*

DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>

Observatório, v. 4, n. 6, p. 826-844, 8 out. 2018.
DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n6p826>.

PORTELA, G.L. Abordagens teórico-metodológicas. **Pesquisa quantitativa ou qualitativa? Eis a questão**. Projeto de Pesquisa no ensino de Letras para o Curso de Formação de Professores da UEFS, 2004. Disponível em: <http://www.paulorosa.docente.ufms.br/metodologia/AbordagensTeoricoMetodologicas_Portela.pdf> Acesso em: 22 jan. 2018.

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

REINO, L.; PELLANDA, E. Jornalismo baseado em localização: O caso do Breaking News. **Revista Observatório**, v. 3, n. 3, p. 229-260, 1 maio 2017.
DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n3p229>.

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

RIVERA, S.; ALVAREZ, D.; SALGADO, P. COMPUTACIÓN GESTUAL: Sistema de reconocimiento de posturas en la conducción de automóviles. **Revista Observatório**, v. 4, n. 3, p. 180-205, 29 abr. 2018.
DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n3p180>.

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

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

ROSADO, J. Novas formas de ser e de estar na contemporaneidade: o enlace entre aprendizagem e tecnologia digital em uma perspectiva sócio-dígitoinclusiva. **Revista Observatório**, v. 4, n. 5, p. 923-928, 1 ago. 2018.
DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n5p923>.

DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>

SANTOS, J.; DA SILVA, E.; PEREIRA, I. Benefícios pedagógicos do uso de equipamentos celulares em sala de aula. **Revista Observatório**, v. 4, n. 5, p. 536-556, 1 ago. 2018. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n5p536>.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SÃO PAULO. Projeto de lei n. 801, de 19 de maio de 2015. Dispõe sobre a instituição de campanha sobre os riscos da nomofobia nos órgãos de saúde do estado de São Paulo, e da outras providencias a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo. **Diário da Assembleia Legislativa**: Nº 88 – DOE de 19/05/15 – 24 p. São Paulo, 2015. Disponível em: <ftp://ftp.saude.sp.gov.br/ftpsesp/bibliote/informe_eletronico/2015/iels.mai.15/iels91/E_PL-801_2015.pdf> Acesso em: 18 jan. 2018.

SILVA, B.; ALVES, E. O aplicativo whatsapp em contextos educativos de letramento digital: Possibilidades e desafios. **Revista Observatório**, v. 4, n. 5, p. 45-68, 1 ago. 2018. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n5p45>.

SILVA, B.; ALVES, E.; PEREIRA, I. C. Do quadro negro ao tablet: Desafios da docência na era digital. **Revista Observatório**, v. 3, n. 3, p. 532-560, 1 maio 2017. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n3p532>.

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

SILVEIRA JUNIOR, P. Teoria, conhecimento e pragmática da comunicação: o paradigma pulsional. **Revista Observatório**, v. 1, n. 2, p. 136-155, 8 dez. 2015. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2015v1n2p136>.

SOUSA, M. Notícias no pulso: Uma análise de aplicativos jornalísticos em relógios inteligentes. **Revista Observatório**, v. 3, n. 1, p. 457-479, 30 mar. 2017. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n1p457>.

TEIXEIRA, I.; DA SILVA, V.; MARTINS, J. A convergência midiática e as tecnologias móveis pós-bolonha: novas práticas sociais. **Revista Observatório**, v. 3, n. 6, p. 229-247, 1 out. 2017a. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n6p229>.

TEIXEIRA, I.; COUTO, E. Fotografias pessoais no facebook: corpos e subjetividades em narrativas visuais compartilhadas. **Revista Observatório**, v. 3, n. 4, p. 364-386, 1 jul. 2017b. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p364>.

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

VIANA, J.; COSTA, F.; PERALTA, H. Aprendizagens pessoais em contextos informais: oportunidades criadas pela Internet. **Revista Observatório**, v. 3, n. 4, p. 190-231, 1 jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p190>.

VELOSO, A. I.; RIBEIRO, T.; COSTA, L. Quando jogo até me esqueço das dores: Jogos digitais como estratégia para a reabilitação física. **Revista Observatório**, v. 4, n. 4, p. 46-74, 29 jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n4p46>.

VOLTOLINI, A. Ferramentas digitais e escola: Estudo de uma proposta pedagógica. **Revista Observatório**, v. 5, n. 3, p. 293-316, 1 maio 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n3p293>.