



## NOMOFOBIA, SINTOMAS E TRATAMENTO:

### Como lidar com essa nova realidade na era digital do mundo atual?

Carla Binsfeld.

**INTRODUÇÃO:** O mundo contemporâneo exige uma enorme velocidade de poder de informação e raciocínio. Estamos na era digital, por isso os celulares viraram referência e modo de vida transformando identidades e culturas. Eles nos permitem estarmos conectados a todos os acontecimentos em tempo real.



**Problema:** Como os jovens devem usar a tecnologia sem adoecerem, ou seja, faz parte da cultura um adolescente não tirar o celular das mãos ou os pais devem limitar o uso. **Contexto Teórico:** Sabemos que em frações de segundos trocamos mensagens em aplicativos de conversa, lemos portais de notícia, ouvimos músicas ou jogamos para nos distrairmos ou até buscamos algum relacionamento afetivo. A praticidade de descobrir rapidamente uma informação que não vem fácil à memória é uma das grandes vantagens do uso de smartphones para pesquisarmos na Google. Apesar de parecer a melhor coisa do mundo quando permitem uma busca na internet para descobrir como é mesmo o nome daquela atriz ou o endereço daquele restaurante que um amigo indicou, os celulares inteligentes podem “acomodar”, deixar mais preguiçoso o cérebro. Estudo canadense feito com usuários de telefones com acesso à internet mostrou que, quanto mais as pessoas recorrem a esses aparelhos, mais elas podem ser prejudicadas nas tomadas de decisões. Nessa era temos uma nova cultura de ser e existir, mas que tem mudado a vida do ser humano para melhor em alguns aspectos e até adoecendo em outras circunstâncias pelo o excesso de uso. A Nomofobia é um sintoma, um comportamento que se refere ao desconforto ou ansiedade causada pela não disponibilidade de um telefone celular, PC ou qualquer outro dispositivo de comunicação virtual. E entende-se como fobia social como um transtorno de ansiedade de evolução crônica. Conforme os dados da psicóloga do Programa de Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo) Dora Goes, o abuso do uso de celular pode se tornar um transtorno, conhecido como Nomofobia. O uso exacerbado não está relacionado ao tempo em que a pessoa fica no aparelho, mas aos prejuízos que o uso acarreta na vida. No Reino Unido foram entrevistadas aproximadamente mil pessoas e os resultados são alarmantes. Dois terços dos voluntários (66%) temem perder ou ficar sem o seu celular. O nome da fobia vem do termo inglês “No-Mo” ou “No-Mobile”, e é descrita como o medo ou sensação de angústia quando alguém se vê impossibilitado de se comunicar com os outros devido à ausência do seu celular ou smartphone”. A patologia foi descoberta recentemente na Inglaterra, onde 50% da população possui pelo menos um celular. A fobia também inclui a ansiedade que o usuário sente quando fica sem sinal em um intervalo entre duas torres de celular. Normalmente isso se reflete em seu comportamento, com gestos que buscam uma melhor recepção de sinal - algo que, na maioria das vezes, não funciona.

**Objetivo:** Observar adolescentes com quadros de transtornos de aprendizagem se é fator Neuropsicológico.

**Metodologia:** Avaliação das funções executivas de duas turmas de ensino médio queixosos por pais e professores sobre transtornos de aprendizagem, onde eles não possuem foco e sempre estão desatentos ou agitados em sala de aula. Resultados: Foram avaliados 100 aulas, entrevistados seus pais e proposto que eles não usassem seu celulares por um mês. Resultados 180 alunos faziam apenas uso abusivo de telefone e lotavam a memória de trabalho prejudicando as funções executivas. E os outros tinha TDAH, Dislexia e TDA que no processo do trabalho também melhoraram muito o desempenho. Muitos foram acompanhados através de terapia cognitivo comportamental na clínica e alguns até uso de medicação tiveram que aderirem. Considerações finais: Faz-se necessário trabalho com os pais para ensinarem limites e da mesma forma rever a forma como esses alunos estão sendo avaliados, se realmente são feitos por Neuropsicólogos ou por pessoas não especializadas onde as crianças e adolescentes acabam hiper medicadas causando danos cognitivos futuros.

**Palavras-chaves:** Tecnologia. Avaliação. Neuropsicológica. Família. Diagnóstico. Tratamento.

## BIBLIOGRAFIA:

- ANDERY, Maria Amália Pie Abib et al. Para compreender a ciência: uma perspectiva histórica. 9. ed. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo; São Paulo: EDUC, 2000.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. 13.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- \_\_\_\_\_. Pedagogia da esperança: um encontro com a pedagogia do oprimido. 4.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.
- PEREIRA, Cláudia. Nomofobia – A doença Moderna. 2013. Disponível em: . Acesso em: 26 de março 2019./