

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

ELLEN VELOSO PEREIRA

NOMOFOBIA: a vida de dependentes se reduz a um sinal

**PATOS DE MINAS
2018**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

ELLEN VELOSO PEREIRA

NOMOFOBIA: a vida de dependentes se reduz a um sinal

Resenha apresentada à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Profa. Ma. Résia Silva de Moraes

Coorientadora: Profa. Ma. Renata Ferreira dos Santos Oliveira

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

ELLEN VELOSO PEREIRA

Resenha crítica do livro: NOMOFOBIA: a vida de dependentes se reduz a um sinal

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 04 de Dezembro de 2018.

Orientador: Profa. Ma. Résia Silva de Moraes
Coorientadora: Renata Ferreira dos Santos Oliveira
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Vânia Cristine de Oliveira
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Profa. Roseline Martins Sabião
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho a todos os profissionais da área da saúde – psicólogos, psiquiatras, médicos – e da área da educação – pedagogos, psicopedagogos e educadores.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado força, persistência, paciência e sabedoria. Sem ele, eu não conseguiria esta conquista.

Agradeço aos meus pais, pelo amor, carinho, atenção, confiança e dedicação. A eles, sou grato por tudo que passei até hoje, e por tudo que ainda irei passar.

Agradeço aos meus professores pela paciência, pelo aprendizado, pela força nos momentos difíceis. Eles me ajudaram a chegar aonde eu cheguei e a ser a profissional que eu desejo ser.

Quero agradecer as minhas orientadoras, Résia Silva de Moraes e Renata Ferreira dos Santos Oliveira, por serem estas pessoas maravilhosas, atenciosas, persistentes nos ensinamentos e, acima de tudo, por serem quem me deu forças para esta vitória.

Agradeço ao coordenador do curso de psicologia, Gilmar Antoniassi Júnior, por ser não apenas um professor, mas, um amigo ao longo do tempo. Que ele continue sendo esta pessoa maravilhosa e que sinta orgulho de todos os seus alunos, assim como eu sinto dele.

Agraço aos meus colegas da faculdade, pois sem eles, não sei se conseguiria chegar até onde cheguei. Esses, eu os considero como minha segunda família, e dedico de coração esta vitória a todos eles. Espero poder ajudá-los e ser para eles o que eles foram para mim em todos estes anos de luta.

Quero agradecer, de modo geral, a todos que contribuíram para que eu tenha chegado aonde cheguei, e espero, do fundo do meu coração, que Deus retribua a todos.

Se o conhecimento pode criar problemas, não será através da ignorância que os resolveremos.

Isaac Asimov

NOMOFOBIA: a vida de dependentes se reduz a um sinal

Spear, A. L., Egídio, A., & Cardoso, A. (2014). Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? (1a ed., p.125). São Paulo: Atheneu.

Por: Ellen Veloso Pereira*

Résia Silva de Moraes**

Renata Ferreira dos Santos Oliveira**

1 CREDENCIAIS DE AUTORIA

A autora Anna Lucia Spear King é brasileira, formada em Psicologia, pós-doutoranda pela FAPERJ. Doutora e Mestre em Saúde Mental pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental (PROPSAM) do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Sua segunda especialização foi em Assistência ao uso Indevido de Álcool e Drogas pelo Programa de Assistência ao Usuário de Álcool e Drogas (PROJAD/IPUB/UFRJ). Também é formada em Educação Física pela Universidade Gama Filho.

Na atualidade, ela é professora da pós-graduação do IPUB/UFRJ no tema: o impacto das novas tecnologias interferindo no comportamento humano. Ela também atua como pesquisadora do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR/IPUB/UFRJ). É psicóloga clínica com ênfase em Terapia Cognitivo-comportamental, atuando principalmente (Infantil/Adolescentes/ Adultos) nos demais temas: Doenças Mentais, Pesquisas Científicas, Pesquisas para Laboratórios, Transtorno do pânico, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Fobia Social, Transtorno de Estresse pós-traumático, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Depressão, Estresse, Alcoolismo, Uso de drogas, Jogo patológico.

*Concluinte do Curso de Graduação em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). ellenveloso_3m@hotmail.com

** Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Docente e orientadora do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. resiamorais@gmail.com

*** Mestrado Estudos Linguísticos pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Docente e coorientadora do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. renatafsantos07@yahoo.com.br

É autora do livro *Nomofobia* (Dependência de tecnologias, computador/internet, redes sociais, telefone Celular, Whats App, Games, entre outros) da Editora Atheneu. No decorrer de sua atuação, apresentou poucas produções bibliográficas com algumas participações em artigos e livros, entre eles estão: *Internet Addiction and Excessive Social Networks Use: What About Facebook? Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2016; *Treatment of Internet Addiction in patient with Panic Disorder and Obsessive Compulsive Disorder: a case report. CNS & Neurological Disorders-Drug Targets*, 2015; e participação da autoria no livro, *Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?*

O autor Antonio Egidio Nardi é brasileiro e possui graduação em Medicina pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1984), mestrado (1989), e também, doutorado (1992) em Psiquiatria pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. No decorrer de sua carreira, realizou pós-doutorado no Laboratório de Fisiologia da Respiração do Instituto de Biofísica Carlos Chagas Filho entre 1997 e 1998.

Também atua como professor titular de psiquiatria da Faculdade de Medicina - Instituto de Psiquiatria - da Universidade Federal do Rio de Janeiro. É bastante conhecido como fundador e coordenador do Laboratório de Pânico & Respiração do Instituto de Psiquiatria - UFRJ. Também é coordenador da sede Rio de Janeiro do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia (INCT) Translacional em Medicina (CNPq). Editor-Chefe da Revista Brasileira de Psiquiatria (Thomson Reuters Web of Science - fator de impacto = 1,765), Editor-Chefe do Jornal Brasileiro de Psiquiatria (SciELO) e editor associado de inúmeras revistas científicas brasileiras e internacionais. Conquistou o título de Livre-Docente em Psiquiatria em 2004 pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Publicou mais de 500 artigos científicos, mais de 79 capítulos de livros, 9 livros publicados e organizador de 12 livros. Tem grande experiência na área de Medicina, com ênfase em Psiquiatria e Psicofarmacologia, atuando principalmente nos seguintes temas: diagnóstico, diagnóstico diferencial, tratamento, transtornos de ansiedade, transtorno de pânico, depressão e transtorno bipolar.

Apresenta diversas participações em obras bibliográficas reconhecidas, nas principais estão: *Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. Medical Express*, 2016; *Internet Addiction and Excessive Social Networks Use: What About Facebook?. Clinical Practice and*

Epidemiology in Mental Health, 2016; e participação da autoria no livro, Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?

A autora Adriana Cardoso de Oliveira e Silva é brasileira e obteve seu Ph.D. É graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2002), conquistou seu mestrado (2004), e também, doutorado (2008) em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Na atualidade, ela é professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro e do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental (PROPSAM) do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, também contribui como pesquisadora do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia Translacional em Medicina (INCT-TM/CNPq). É reconhecida como vice-coordenadora do Laboratório de Pânico e Respiração - IPUB/ UFRJ e coordenadora do Laboratório de Tanatologia - IPUB/ UFRJ. Tem experiência na área de Psicologia e Psiquiatria, com ênfase em Tanatologia e Psicometria, atuando principalmente nos demais temas: psicologia da saúde, tanatologia, psicometria e terapia cognitivo-comportamental. Atualmente desenvolve a linha de pesquisa "psiquiatria em outras especialidades médicas" com ênfase no estudo de aspectos psiquiátricos em pacientes cardiopatas.

Apresenta diversas participações em obras bibliográficas reconhecidas, nas principais estão: Nomophobia : Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group, 2014; A relação do indivíduo com o telefone celular e implicações para a saúde mental: Atheneu, 2014; e participação da autoria no livro, Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?

Os autores são pioneiros no tema, e o livro consta com 29 capítulos e 327 páginas no total.

2 APRESENTAÇÃO DA OBRA

Na internet, todos são filósofos, poetas, inteligentes... Na internet, todos são belos, felizes, muito ocupados e bem sucedidos. Sei não... Acho que eu vou me mudar pra lá (Christian V. Louis).

O que muitos definem como auxílio, outros definem como vício ou até mesmo como doença. A Nomofobia é a dependência enraizada de um indivíduo com

qualquer aparelho que sintonize ou vincule com a internet. Não apenas fecha a sua mente para o mundo como te ajuda a caminhar para a solidão e o sofrimento.

Os autores iniciam o diálogo falando dos problemas ocasionados com a prática excessiva da utilização de eletrônicos e redes de internet. Neste caso, os autores indicam os possíveis fatos da existência da patologia (Nomofobia) atualmente na sociedade. Todavia, o tema destaca, neste contexto, como a psicologia é importante, os modelos das exposições e o valor de todos os aspectos que assimilam este processo.

De acordo com os autores do livro, os aspectos discutidos recentemente falam do surgimento dos computadores e telefones celulares na sociedade, em consequência disso, começamos fazer observações nas mudanças catastróficas dos costumes, hábitos, emoções e no modo de comportar em meio às relações na sociedade e individualmente, resultantes por meio desta interatividade. Levando em conta o que foi observado, foi feita uma investigação na sociedade, buscando acompanhar as reações e comportamentos sobre o uso abusivo desses aparelhos, especialistas da área da Saúde Mental dedicaram-se a estudar as mudanças cognitivas, comportamentais, sociais e familiares observadas nos indivíduos.

A palavra Nomofobia, originada na Inglaterra, tem significado de desconforto ou angústia impactado pelo medo de ficar incomunicável ou pela falha com a tentativa de comunicar-se pelo meio do telefone celular, redes de internet, computadores ou outro meio eletrônico. Nesta nova era de tecnologias, e até recentemente (2008) não existia qualquer termo que pudesse explicar os sentimentos e Sensação de tristeza, incomodidade e de ansiedade causados pelo impedimento de se comunicar por meio do computador, telefone celular nem para se compreender a relação de dependência patológica em relação aos aparelhos.

Neste instante, essa patologia apresenta primícias iguais de qualquer outra fobia. O indivíduo que apresenta transtorno de ansiedade como diagnóstico primário tem o costume de desenvolver dependência patológica de uma destas usabilidades de se comunicar como forma de tentar minimizar as suas dificuldades. Tais dispositivos têm a tendência de trazer a estas pessoas um sentimento de preservação, bem-estar, confiança, e, portanto, reduz o estresse. Já na nomofobia, este indivíduo, quando a tentativa de comunicação é falha por algum destes meios eletrônicos (telefone celular, computador), ao invés de segurança e confiança que

estaria adquirindo ele, se sentira ameaçado como se estivesse em perigo, mesmo realmente não estando.

Através destas pesquisas, popularmente, são chamados de nomofóbicos os 'dependentes' de aparelhos eletrônicos. No entanto, o sentido real da nomofobia está se referindo aos traços os quais aparecem se a pessoa não conseguir se conectar a outras pessoas pelo computador/celular ou quando não é possível fazer ligações pelo telefone celular. Atualmente, o nome que precisávamos apareceu 'nomofobia', para que fosse possível classificar as sensações e indicativos que estavam se tornando claras em algumas pessoas que estão relacionadas as novas tecnologias e produzindo tais mudanças comportamentais e emocionais.

É de fundamental importância diferenciar os tipos de dependências, se é a normal ou patológica dentro da nomofobia, pois, diferente de outras submissões tecnológicas, uma se retira proveito e outra não. A dependência 'normal' geralmente é aquela que nos concede a retirada dos proveitos das inovações para o crescimento pessoal, relacionamentos sociais, trabalho, entre vários outros. Já o dependente patológico, é aquele que tem condutas abusivas relacionadas a substâncias ou objetos. A dependência patológica vem acompanhada por uma inadequação e precisa apresentar traços no seu histórico para que, assim, seja determinada. Por mais que algum indivíduo sem transtorno mental considere-se dependente e 'viciado' por estes aparelhos modernos, isso não quer dizer que eles tenham algum problema. Esta patologia surge em pessoas que, quando ficam sem o 'objeto' causador da dependência, neste caso, sem o computador ou telefone celular para se comunicar, acabam apresentando sinais e alterações emocionais e comportamentais. Alguns destes sintomas observados frequentemente, são: nervosismo, tremores, ansiedade, angústia e suor, entre vários outros, relacionados à impossibilidade do uso imediato das tecnologias.

A Terapia-Cognitivo Comportamental (TCC) é a abordagem mais eficaz para o tratamento da doença, por utilizar técnicas específicas, pode ajudar o indivíduo a lidar com sua dependência do vício ou até mesmo dos próprios comportamentos inadequados de abuso. É mencionado, que, para enfrentar o medo fóbico, é importante compreender mais a fundo o objeto do medo, pois, a familiaridade tem a tendência a reduzi-lo. O processo de recuperação para a nomofobia está constantemente apontado para o motivo responsável pela produção dos fenômenos,

neste caso, ao diagnóstico básico que leva esta pessoa a desenvolver uma dependência patológica de alguma das tecnologias utilizadas.

Nos dias atuais, quase ninguém está conseguindo viver sem a mobilidade, a facilidade e a conveniência que estes aparelhos nos proporcionam é indescritível. Portanto, há uma pequena porcentagem de indivíduos que não os consideram como objetos de primeira necessidade. Não conseguimos sair de casa sem eles, como também, não saímos de casa sem carteira, documentos ou outro acessório.

No meio de várias condutas observadas na sociedade, o que vem demonstrando maior perigo é o do querer as coisas imediatas. Indicativos mostram que este comportamento está sendo fortalecido com a falta de tempo e pela pressa, nos referindo a uma forma de inquietação, desejamos as coisas com rapidez. Estamos adquirindo o costume de obter as solicitações atendidas instantaneamente, desta forma, isso pode estar trazendo um sentimento de avidez, indisponibilidade para com os outros e irritabilidade. Se queremos conhecimento sobre alguma coisa, obtemos sem qualquer trabalho com uma pesquisa on-line.

É importante relatar que a utilização das novas tecnologias como técnica de evitar ou fugir de algo. Menciona-se, como modelo, o medo social: o sujeito utiliza a tecnologia como fulga, nesta situação, utilizando-a para esconder os obstáculos interacionais. Desta forma, a vinculação com uma destas tecnologias mostra um fator motivador trazendo vínculos que não exige, a exposição temida de falar e se relacionar pessoalmente.

É inegável que o telefone celular (TC), nos dias de hoje, é o aparelho mais usado, quase o mais importante, no nosso dia a dia. Os TCs, no momento em que se tornaram aparelhos por meio dos quais a internet poderia ser acessada, trouxeram aos usuários inúmeras novas possibilidades para seu emprego no cotidiano. Em várias regiões, hoje, ele aparece como suporte no qual os indivíduos passam a ter uma melhoria de vida. Pode ser mencionado um arquétipo, na área da saúde. São vários aplicativos desenvolvidos para TCs para prevenir e cuidar da doença. No setor educativo, demonstra a possibilidade de cursos on-line e Educação à Distância e permitem acesso à educação formal de modo mais flexível a pessoas que não teriam oportunidade de frequentar pelos meios convencionais.

Existem diversas sugestões de cuidado para as dependências tecnológicas, porém, uma proposta de intervenção competente para cuidar do vício das novas tecnologias, colocando-a em extinção, ainda é uma dificuldade no *setting* clínico. Foi

desenvolvido um recurso terapêutico com a abordagem da TCC que uniu estratégias utilizadas nestas recuperações, com foco nas relações interpessoais. Esta ajuda terá como base, uma rede real e concreta de apoio social que poderá ser realizado em grupo ou individual.

Esta proposta constitui-se de doze passos, são eles: psicoeducação sobre as dependências, suas hipóteses etiológicas e identificação de utilização da tecnologia como específica ou generalizada; automonitoramento do uso das tecnologias, dos locais e tempo de duração; análise de custo e benefício de permanecer no computador conectado à internet ou ao celular; prática de respiração com associação de imagens mentais positivas e treinamento em relaxamento muscular de Jacobson para manejar a ansiedade e os impulsos; técnicas de reestruturação cognitiva para corrigir os pensamentos irracionais associados ao comportamento impulsivo; estabelecer atividades físicas ou sociais distratoras; treinamento em assertividade, em comunicação positiva e habilidades sociais para facilitar as interações sociais; recuperar relações sociais com amigos, parentes e vizinhos, programando atividades que geram interações como idas a cinema, teatro, futebol, praia, parques onde o uso da tecnologia será limitado e restrito; prosoposta de programas na sociedade com o grupo para aquisição das habilidades sociais, e; prevenção à recaída para ajudar a identificar situações de alto risco e gerar planos alternativos.

De acordo com o livro, alguns autores acreditam que, por uma base fenomenológica, as coercitivas por telefones celulares e internet são caracterizadas por atos compulsivos, os comportamentos são usados como uma tentativa para neutralizar um mal-estar subjetivo. As técnicas da Terapia-Cognitivo Comportamental, como, exercícios de exposição às próprias sensações, exercícios de exposição ao vivo, psicoeducação, entre outras, ajudam a reestruturar os pensamentos automáticos contraproducentes.

Ao analisar as comorbidades da nomofobia a fundo, é concebível enxergar que ela está ligada fortemente ao Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Para afirmar esta associação ao TOC, a obra mostra que é possível identificar indivíduos dependentes de encaminhar e adquirir recados no celular (SMS) todos os dias, como um ritual. Estes indivíduos, frequentemente, sentem-se eufóricos quando a tentativa de encaminhar ou receber SMS é falha. Usando o método de envio de mensagem de maneira exagerada e repetitiva, estes indivíduos costumam checar

diversas vezes na caixa de entrada de seu telefone celular, verificando se ele está funcionando, assim como a recepção do sinal da telefonia móvel.

O vício constante por redes sociais está cada vez maior e as relações pessoais e sociais estão se reduzindo gradativamente em um contexto de comunicação no mesmo ambiente. A rede social, hoje, está sendo definida como uma estrutura social composta por pessoa ou organizações, assim, reunidas por um ou vários tipos de relações, que partilham valores e objetivos comuns. As pessoas, ao acordar, já estão entrando nas redes sociais para olhar as últimas novidades da vida de amigos, familiares, até da própria vida, para saber que viu, quem curtiu, quem comentou. Em consequência disso, temos muito mais contatos e encontros virtuais do que compromissos ou relações pessoais.

É indiscutível ressaltar que, existe uma linha fina entre os limites da satisfação e da dependência no uso exagerado das redes sociais. Por meio disso, e, para que todas as pessoas tenham conhecimento desta estrutura, há uma série de critérios de dependência típicos que precisam ser identificados para que uma pessoa possa ser diagnosticada como dependente. São eles: alteração no temperamento, em que a rede social seria um meio da pessoa sentir-se melhor ou seguro (maior nível de excitação ou fuga); o nível da importância, a partir do qual o usuário não consegue desligar seu pensamento das redes sociais, de tal forma que a ferramenta começa a, lentamente, dominar o comando da sua vida; a paciência, que indica o tempo dedicado à ferramenta e o nível de controle que se tem dela; a privação e seus efeitos, e; a evidência de confrontos na vida real, quando o uso excessivo das redes sociais compromete as relações na vida real com familiares e amigos.

A dependência pelas redes sociais pode ser caracterizada inicialmente pela perda do controle do seu tempo de uso, desta forma, o indivíduo/usuário passa a ficar longos períodos de tempo interagindo virtualmente, sem que perceba. O indivíduo passa a fazer compras apenas por internet e deixa de sair para procurar o que precisa pessoalmente, também começa a praticar jogos on-line e deixar de se exercitar, socializa-se apenas por redes sociais e deixa de ter o prazer de estar em um ambiente com outras pessoas, entre vários outros.

A nomofobia está associada a inúmeros transtornos patológicos, entre eles, a depressão. O indivíduo passa tanto tempo nas redes sociais que acaba ficando isolado e com dificuldades de se interagir 'face a face' novamente, este indivíduo utiliza-se de seu aparelho celular como um tentativa de reduzir seu isolamento.

Nesta mesma linha de raciocínio, há indivíduos que terminam uma relação e a todo instante, está seguindo seu/sua ex-parceiro/parceira virtualmente, acabando se isolando e se sentindo mais triste.

De acordo os autores do livro, nos últimos anos, o número de sites virtuais com o objetivo de facilitar contatos e relacionamentos emocionais/sexuais aumentou exponencialmente. Pessoas que conhecem alguém que já usou ou ainda usa serviços de namoro on-line tendem a ter atitudes mais positivas em relação ao uso da internet para tal finalidade. Usuários relatam que é mais fácil falar de si mesmo, dos seus sentimentos, das suas emoções, da própria vida em um modo geral, mais aprofundado, com pessoas que não se conhecem pessoalmente. Além disso, permanecer anônimo faz com que esses indivíduos estejam mais dispostos a se abrirem e discutirem aspectos pessoais um do outro.

A Terapia-Cognitivo Comportamental trabalha como forma de recuperação, várias técnicas de exposição para o tratamento da nomofobia, como assim já foi falado. Algumas destas técnicas surgem efeitos valiosos na melhora do indivíduo. Além disso, em algumas delas, o indivíduo pode refletir sobre como ele está agindo perante a esta patologia.

Técnicas de exposição são complementadas pela reestruturação cognitiva, na qual o paciente reavaliará os pensamentos associados às consequências da restrição do uso de equipamentos eletrônicos, como por exemplo: exposição imaginária – utilizada primeiramente porque a intensidade da ansiedade usualmente é menor do que na exposição ao vivo e para preparar o paciente para ela, durante a exposição, detalhes podem ser acrescentados à imaginação, tanto pelo paciente como pelo terapeuta; Exposição ao vivo – Além da hierarquia de exposições, é indicado que o terapeuta esteja presente nos desafios considerados de maior dificuldade para que o paciente possa sentir-se mais seguro e depois realiza-lo sozinho, e; exposição interoceptiva – caracterizada pela indução repetida às sensações temidas e o enfraquecimento da resposta do medo através da habituação e da aprendizagem de que não ocorre perigo real.

O paciente é exposto a uma série de exercícios que podem trazer ansiedade devido à alta ativação autonômica e habituá-lo a experimentar sintomas desagradáveis sem precisar diminuí-los através da busca pelo eletrônico ou em locais em que este é acessível.

Levando em consideração estes aspectos, conclui-se que, a nomofobia, hoje, pode ser a patologia que mais afeta a humanidade. Por isso, utilizar aparelhos eletrônicos é algo que nos ajuda em várias conquistas e idealizações próprias, desde que não seja excessivamente. O melhor modo a se fazer isso, é nos monitorar e determinar uma quantidade de tempo diária para poder estar mexendo com qualquer aparelho. Em virtude dos fatos mencionados, se o indivíduo sentir que passa mais tempo com aparelhos eletrônicos e em redes sociais do que fazendo algo que goste ou conversando com pessoas ao qual se sente bem, pessoalmente, atente-se, pois, o vício começa aos poucos e não percebemos de fato, quando ele toma nossas vidas.

3 APRECIÇÃO DA OBRA

De acordo com o autor, a Nomofobia está causando grandes impactos na vida familiar e social das pessoas. Criando uma mesma linha de pensamentos ao autor, observa-se que a Nomofobia, já passou de um vício comum para um vício patológico sendo considerado uma doenças.

A patologia não está classificada no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V – DSM-V e muito menos na Classificação Internacional das Doenças 10 – CID-10, pois, este estudo é recente e a patologia ainda está sendo analisada.

A obra publicada traz grande significados à sociedade atual, principalmente para o meio científico, pois consegue desenvolver metas de tratamento e intervenção, além disso, faz comparações e citações da doença no cotidiano, com um modo de prevenção, assim, os autores conseguiram transmitir o conhecimento e chegar ao objetivo proposto para tratamento.

As pesquisas feitas são claras sobre a nomofobia, os vários tipos de patologia que são associadas a ela, são ricas e o modo de tratamento com cada uma é de grande valor. Um fator que merece relevância, é que, realmente, faltava surgir não apenas a palavra como definição deste vício, mas, todo o contexto de tratamento e os possíveis prejuízos que o próprio tratamento pode trazer em benefício a esta melhoria.

Há duas vertentes sobre esta patologia: a primeira, sendo ela positiva – demonstrando as diferenças entre o uso saudável e diário dos aparelhos eletrônicos, inclusive das próprias redes de internet, visando a melhorias e bem-estar pessoal e

autorealizações profissionalmente. Já a negativa – isola o indivíduo perante a sociedade, criando ansiedade, estresse e angústias por não estar participando presencialmente das atividades prazerosas. Além disso, também se nota na obra, que a patologia, faz com que, esse indivíduo, perca o domínio das práticas de diálogo face a face e os costumes culturais já adquiridos.

As ideias dos autores sobre a patologia irão trazer grandes impactos para a sociedade devido ao vício constante por eletrônicos e, acima de tudo, grandes discussões, acarretando se a Nomofobia realmente pode ser considerada como uma doença ou não.

É imprescindível dizer que, a obra contribui para um novo olhar perante aos problemas recorrentes da sociedade com eletrônicos. Pode-se dizer que, existem vários pontos positivos que agregam não apenas o conhecimento dessa doença à todos, mas, que existem formas que auxiliam o indivíduo para se recuperar e ter uma melhor qualidade de vida.

O ponto central não é julgar aqueles que tem o vício, muito menos criticar a forma como se comportam, mas sim, poder saber discernir o que é um uso saudável das tecnologias e o que é prejudicial.

4 INDICAÇÃO DA OBRA

A obra é dedicada a todas as pessoas que se sintam dependentes das tecnologias. É endereçada a área da Saúde, psicólogos, psiquiatras, médicos, e pode contribuir para a área educacional, como, pedagogos, psicopedagogos e educadores.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor Orientando:**

Ellen Veloso Pereira

Rua Carlos Chagas, 90, Centro – Três Marias - MG

(34) 9 9648-7506

ellenveloso_3m@hotmail.com

Autor Orientador:

Résia Silva de Moraes

Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1220, Cristo Redentor – Patos de Minas -
MG

(34) 3234-0037

resiamorais@gmail.com

Autor Co-Orientador:

Renata Ferreira dos Santos Oliveira

Avenida Presidente Juscelino Kubitschek de Oliveira, 1200, Cidade Nova – Patos
de Minas - MG

(34) 3818-2300

renataferreira.cec@gmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Patos de Minas, 07 de Dezembro de 2018

Ellen Veloso Pereira

Résia Silva de Moraes

Renata Ferreira dos Santos Oliveira



FACULDADE PATOS DE MINAS



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU Nº. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

Departamento de Graduação em Psicologia

Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC Nº. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME Nº. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)