

NOMOFOBIA: O USO EXCESIVO DO CELULAR E OS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO

Carlos Felipe da Silva Melo¹
Alexandra Nascimento de Andrade²

INTRODUÇÃO

A educação contemporânea está imersa em um cenário onde as tecnologias de informação e comunicação medeiam o processo de ensino e aprendizagem aproximando o docente e discente, otimizando tempo e espaço para a interatividade assim como a busca de novos conhecimentos. Por outro viés, a má utilização dessas tecnologias, principalmente aparatos móveis como o celular, acabam interferindo na aprendizagem, desviando a atenção dos alunos, devido ao grau de atratividade, agravado pela geração imediatista que não possui controle na administração do tempo dedicado a utilização do aparelho, perdendo a noção de responsabilidade quanto aos espaços de utilização.

O tema nomofobia tem sido debatido com mais frequência no campo social, hoje o celular está inserido em todos os espaços, seja na mesa na hora das refeições, nas igrejas durante um culto/missa, nos restaurantes, no ambiente de trabalho, no trânsito, no lazer entre amigos. Essa falta de controle acaba refletindo nas escolas, durante as aulas, pois acaba reduzindo o desempenho dos educandos. Nota-se que a todo instante os alunos estão cada vez mais conectados a tela do celular durante as aulas. Nesse cenário o aparelho rouba o maior ativo do mercado, a atenção – pelos conteúdos e serviços acessíveis pelo dispositivo móvel (Pereira, 2018, p. 16). Para os jovens torna-se mais interessante acessar as múltiplas ferramentas do celular do que assistir as aulas, nesse contexto torna-se mais desafiador para os docentes atrair a atenção dos alunos durante suas aulas. Hoje, o indivíduo é tão dependente do celular, que ficar sem o aparelho pode ocasionar alguns transtornos.

A motivação dessa pesquisa gira em torno da necessidade dos jovens na reflexão sobre a utilização responsável da tecnologia, pois o celular tem substituído não somente a interação social entre família, amigos, pais e filhos, mas também tem causado problemas em sala de aula, comprometendo o rendimento dos alunos por diversos fatores, principalmente pelo uso

¹ Especialista em Letramento Digital pela Universidade do Estado do Amazonas - UEA, carlos.felipe.edu20@gmail.com;

² Mestra em Educação e Ciências na Amazônia pela Universidade do Estado do Amazonas – UEA, alexandra_deandrade@hotmail.com.

excessivo dentro e fora da escola. Cada vez é mais comum encontramos alunos sonolentos, ansiosos, inquietos, distraídos em sala de aula em detrimento da má utilização da tecnologia móvel. Nesse cenário, Como o uso excessivo do celular pode impactar no processo de aprendizagem dos alunos? O que é nomofobia? Quais os sintomas da nomofobia? O que fazer para reduzir os impactos negativos do uso excessivo dessa tecnologia móvel?

O objetivo da pesquisa foi discorrer sobre a nomofobia bem como seus impactos em sala de aula, primeiramente descrevendo o conceito e elencando os principais sintomas da nomofobia; apontando os impactos que essa fobia pode causar no processo de aprendizagem; analisando o que pode ser feito para minimizar os impactos causados pela má utilização do celular em sala de aula. Tendo como base a coleta de dados de 100 (cem) alunos participantes e o levantamento bibliográfico, foi possível identificar sintomas similares da nomofobia presente no cotidiano dos alunos, além de outros fatores causados pelo mal uso do aparelho celular que impactam de certa forma na aprendizagem do educando.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O presente trabalho teve como proposta realizar uma pesquisa bibliográfica e exploratória de cunho qualitativo e quantitativo, a pesquisa partiu da observação dos alunos, logo, para a coleta de dados foi aplicado um questionário por meio de formulário no *Google Forms* e entrevista com 100 (cem) alunos do ensino médio, depois foi realizada a pesquisa bibliográfica sobre a nomofobia; após a coleta de dados e o levantamento bibliográfico em artigos, livros e revistas científicas, foi possível elaborar a discussão sobre a temática e a realidade dos alunos em sala de aula. A pesquisa foi realizada de junho a agosto de 2023 em uma escola pública da cidade de Manaus-AM. Os materiais utilizados na pesquisa foram: notebook, diário de bordo, celulares.

REFERENCIAL TEÓRICO

Mas afinal, o que é nomofobia? De acordo com King *et al.* (2014, p. 4) “O termo se originou na Inglaterra a partir da expressão *no-mobile*, que significa sem celular. Essa expressão uniu-se à palavra *fobos*, do grego, que significa *fobia*, medo”. A palavra nomofobia designa o sentimento de desconforto ou angústia causados pelo medo de ficar incomunicável, ou sem o aparelho celular, os ainda autores consideram a nomofobia como uma patologia por desencadear alterações comportamentais e emocionais similares ao vício de drogas e

substâncias. Para Senador (2018, p. 121) “a nomofobia é um fenômeno recente, decorrente do aumento da interação dos seres humanos com as novas tecnologias”. Nesse viés, é preocupante que a cada período o número de usuários com menos idade vem se tornando mais frequente, é comum encontrar uma criança ou adolescente irritado ao ser privado do uso do celular pelos pais em alguns lugares públicos, bem como pela ausência de sinal de internet na escola ou carga de bateria insuficiente no aparelho gerando inquietação. Não se vê crianças brincando como antigamente ao ar livre, adolescentes lendo um livro ou praticando atividades físicas, se olharmos a nossa volta, na sala de aula, nos restaurantes, dentro dos ônibus – vamos observar a maioria das pessoas fitando os olhos em uma tela, como zumbis, pessoas hipnotizadas que já não conseguem comer, dormir, conversar, estudar, se relacionar, se divertir, apreciar um concerto ou show musical sem a presença do celular.

O abuso das tecnologias móveis vem despertando o interesse e a curiosidade da população e dos profissionais de saúde pelas consequências negativas que podem causar. Na prática clínica, temos observado jovens que restringem cada vez mais suas atividades de trabalho, estudo e lazer devido ao uso abusivo dos smartphones. Eles passam um tempo cada vez maior conectado ao aparelho, têm dificuldade de controlar o uso e prejudicam seus relacionamentos interpessoais com os familiares e amigos. (KHOURY, 2018, p. 21-22)

Emek (2014, p. 3) argumenta que com o vício pela utilização do aparelho celular se dá pelo aumento de benefícios que a tecnologia oferece, tornando o indivíduo dependente do celular. É importante frisar que dentre as funções que o celular oferece, a menos utilizada é para fazer um telefonema – razão pioneira de sua criação, a comunicação. O aparelho móvel tem tantas funções que é quase impossível citar todas elas, pois dependendo do modelo, marca, processador e aplicativos as funcionalidades se multiplicam.

O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa na vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do “mundo real”, favorecendo o isolamento e conseqüentemente a depressão e outros problemas. Isso acontece a partir do momento que se torna prioridade a aproximação entre o indivíduo e a tecnologia, sendo desconsiderados os outros tipos de interações. (SOUZA; CUNHA, 2017, p. 2)

Alter (2018, p. 21) destaca que “os smartphones roubam nosso tempo, mas até a sua mera presença é prejudicial” o autor acrescenta que o termo nomofobia denota a fobia de ficar sem o celular. Nesse contexto, é perceptível no campo social que a ausência dos pais devido a carga de trabalho e outros fatores, incide na inclusão do celular cada vez mais cedo na vida do adolescente, mas a questão de tolerância quanto a utilização do aparelho é falha até mesmo

entre os pais. Nesse cenário, a vida passa pelas telas, há um declínio entre a própria interação familiar, o jovem tem vivido uma vida virtual mais intensa ao invés da presencial com a família e amigos. Kang (2021, p. 11) alerta que, “o cérebro se desenvolve bastante durante a adolescência, simultaneamente à fase em que o jovem mergulha na tela. Nesse momento, o lobo frontal, conhecido como “centro de controle” do cérebro, ainda não amadureceu plenamente”. Nesse aspecto, o uso abusivo do celular induz ao vício, a busca de prazer, seja por vídeo, música, jogos, redes sociais, compras etc.

O smartphone é a agulha hipodérmica dos tempos modernos, fornecendo incessantemente dopamina digital para uma geração plugada. Se você ainda não descobriu sua droga preferida, ela logo estará em um site perto de você. (LEMBKE, 2011, p. 9).

Com relação a dopamina – neurotransmissor que atua em diversas regiões do cérebro, conhecido como hormônio da felicidade, quando liberada provoca a sensação de prazer, satisfação, motivação. Porém o excesso de dopamina causa o vício, pois ocorre um desequilíbrio no sistema de recompensa, o que resulta em comportamentos compulsivos, enquanto a ausência de dopamina está ligada a depressão. Grisel (2022, p. 24) afirma que à medida que o cérebro se adapta a uma droga consumida de forma eficaz na estimulação da transmissão de dopamina, o usuário precisa tomar mais para produzir a mesma sensação. Lembke (2022, p. 59-60) discorre sobre o paradoxo é que o hedonismo, a busca pelo prazer por si só, leva à anedonia, a incapacidade de desfrutar qualquer tipo de prazer. Em outras palavras, ocorre que após essa constante busca excessiva de prazer, chega um momento que aquilo que era divertido e interessante para o indivíduo, não traz mais prazer como antes. Há momentos que utilizamos o celular por tanto tempo que tudo torna-se desinteressante, devemos ter cautela, autocontrole e responsabilidade no tempo dedicado as tecnologias. O ser humano deve aprender a controlar o aparelho celular ou o aparelho o controlará.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

OS SINTOMAS DA NOMOFOBIA NO CONTEXTO ESCOLAR

Antigamente a discussão e os debates sobre a tecnologia e a educação giravam em torno da inclusão digital, com o advento das novas tecnologias móveis e as possibilidades de adquirir ou ter acesso a um computador ou celular com internet, hoje o celular se faz presente

na rotina do discente e docente no âmbito escolar. Agora, a questão é a nomofobia, o vício, pois a ferramenta que seria para a inclusão, tem funcionado como um aparato de exclusão da vida social presencial com os colegas de turma e na relação aluno-professor.

O espaço escolar vem se tornando mais receptivo às interferências dos aparatos tecnológicos (...). Dessa forma, desperta cuidados essa exacerbada dependência que os discentes estabelecem com tecnologias digitais, em razão da denominada nomofobia. (BIANCHESSI, 2020, p. 9-10).

Foi aplicado um questionário com 100 (cem) alunos do ensino médio sobre a utilização do celular, por meio do *Google Forms*, a investigação apontou que 81% dos entrevistados já se sentiram incomodados pela falta de atenção de alguma pessoa durante uma conversa, por esta pessoa estar ao telefone - tal atitude é denominada como *phubbing* –ignorar alguém para estar conectado a um aparelho celular, de forma intencional ou não. Muitos professores relatam que o *phubbing* já é um ato frequente na sala de aula, os alunos vivem distraídos com o celular e isolados do mundo real para estar conectado em um mundo virtual. Cerca de 45% relataram que utilizam o aparelho celular acima de quatro horas diariamente; dentre as atividades mais utilizadas com o telefone móvel, estão: acessar as redes sociais 90%; ouvir música 50%; jogar 39%; assistir vídeos 38%; ver filmes 36%; pesquisar 25%; fazer ligações 16%; solicitar um transporte por aplicativo 16%; acompanhar as notícias 5%. Percebe-se que somente $\frac{1}{4}$ dos entrevistados utilizam o celular para fins de pesquisa.

uma das grandes diferenças entre as tecnologias anteriores e suas atuais contrapartes digitais é a quantidade de tempo em que a tela monopoliza a nossa atenção ativa e exclusiva de uma forma que o livro, o cinema, o rádio e até mesmo a TV nunca fizeram. (GREENFIELD, 2021, p. 19).

Senador (2018, p. 38) faz uma indagação, se seria a nomofobia, o modo de ficar desconectado, realmente um distúrbio novo, destes tempos de smartphones e redes sociais ou será que o modo da desconexão de nosso “universo social”. As redes sociais mais acessadas pelos entrevistados: *Instagram* 80%; *WhatsApp* 67%; *YouTube* 45%; *TikTok* 42%; *Facebook* 20% e 12% outras redes sociais. O que percebemos em sala de aula é que poucos alunos utilizam o aparelho para realizar pesquisas referente aos conteúdos de alguma disciplina, pelo contrário, grande parte acessa as redes sociais, músicas e jogos – durante a aula. Em suma, o uso de dispositivos eletrônicos como o telefone celular e o computador trouxe uma série de vantagens e confortos, mas algumas estabelecem relações de dependência e apresentam sintomas de abstinência quando deles são privados. (CRUZ, 2014, p. 47).

Os jovens estão a todo instante conectados ao aparelho celular, e esse uso excessivo acaba interferindo no desempenho e aprendizagem do discente. Dos alunos entrevistados, 74% já foram alertados por alguém sobre a quantidade de tempo que utiliza o celular; 73% alegaram que acabam utilizando o celular por um tempo maior que gostariam; 68% declararam se distrair facilmente com mensagens, aplicativos ou redes sociais; 59% afirmaram se sentir ansiosos ou inquietos só por achar que está sem o celular; 54% relataram ser impacientes – se irritam com facilidade por motivos como: queda de sinal da internet, celular com bateria baixa, demora em fazer um *download*; demora em alguém responder uma mensagem; 52% costumam usar o celular durante as refeições; 44% mencionaram apresentar frequentes dores de cabeça ou tédio ao ficar longe do celular por um longo período; 41% dos estudantes sinalizaram ter a sensação que o aparelho está tocando ou vibrando – sem estar realmente tocando; 39% confessaram ficar ansiosos quando ficam sem o celular; 39% costumam ver ou revisar o aparelho sem nenhuma razão; 36% disseram evitar a interação social de forma presencial para passar mais tempo conectado as telas; 36% declararam ter dificuldade para dormir a noite; cerca de 20% relataram acordar durante a noite para checar mensagens ou notificações no celular. Nesta circunstância, cabe a escola ficar alerta quanto a saúde mental e física dos estudantes devido a utilização excessiva do celular, mas os pais devem estabelecer limites quanto ao tempo e espaço de uso, para não interferir no rendimento escolar do discente.

Os sintomas da nomofobia presente na sala de aula com mais frequência, são: ansiedade – 74% dos alunos declaram ser ansiosos; anedonia – 55% já sentiram a sensação que nada agrada, mesmo as coisas que costumavam ser prazerosas; isolamento social – 40% responderam que se sentem solitários, sem amigos; dores de cabeça frequente – 41%; dores na coluna devido a má postura – 48%, irritação nos olhos devido a exposição a tela – 23%; dores no pescoço, quanto a inclinação -10%; dor de ouvido, pela utilização de fones a longo prazo 8%. Outros sintomas da nomofobia de acordo com King *et al.* (2014): depressão, angústia, estresse, irritabilidade, queda de produtividade, tontura, em caso mais graves aceleração da frequência cardíaca, falta de ar e crise de pânico. Quem sabe o crescente aumento de casos de ansiedade e depressão nas escolas estejam ligados a forma acelerada ao acesso à informação, na busca do prazer por meio de *likes* e conteúdos de entretenimento, na ideia de pertença, ou simplesmente seja uma fuga da realidade, uma vez que na atualidade se vive duas vidas, a real e a virtual, quase perfeita –passando a sensação que outros possuem um estilo de vida melhor, que são mais felizes, ou bem sucedidos que outrem. Hoje os jovens costumam compartilhar mais a vida pessoal por meio das redes do que em uma conversa presencial como os pais ou

amigos, em muitos casos essa exposição ou prática de publicar tudo o que pensa ou faz chega aos familiares, amigos e colegas de turma por meio das redes sociais– caso seja exposto algo indesejado, seja por imagem, vídeo, áudio, mensagem, uma vez que algo é publicado em rede e compartilhado, dificilmente pode ser retirado totalmente. Nesse viés o uso inapropriado das redes gera constrangimento, depressão, isolamento social devido a comentários negativos em detrimento da auto-exposição, portanto devemos ter cuidado com a auto-exposição nas redes sociais, além disso há a questão do *cyberbullying* que deve ser evitado cada vez mais em nossas escolas.

COMO A NOMOFOBIA PODE IMPACTAR NA APRENDIZAGEM

Em uma sociedade de jovens hiperconectados, onde os indivíduos não conseguem se desligar do smartphone dentro e fora da escola, torna-se evidente que esse hábito de descontrole resulta em impactos no processo de aprendizagem. Problemas como sonolência em sala de aula, falta de concentração nos estudos, queda do rendimento escolar, procrastinação, tudo isso pode estar ligado à utilização do celular de forma inadequada durante as aulas e em outros espaços. Senador (2018, p. 39) argumenta que “um dos comportamentos observados na sociedade atual é o imediatismo, quem vem sendo intensificado pela pressa e pela falta de tempo dos dias de hoje”, a falta de tempo é a principal desculpa ou razão para a qual os alunos relatam sobre o porquê não realizaram as atividades ou exercícios propostos em sala de aula, ao mesmo tempo em que estão horas conectados nas redes sociais, muitos alunos consideram os estudos como algo secundário, entre a escolha de estudar ou permanecer conectado às telas, prevalece a escolha de ficar atento às telas de um smartphone. Alter (2018) deduz que:

A lentidão é inimiga do vício, porque as pessoas respondem mais ativamente a ligações rápidas entre ação e resultado. Pouquíssimas coisas no mundo contemporâneo – da tecnologia do transporte e ao comércio – acontecem devagar, e desse modo nosso cérebro reage de forma mais febril. (ALTER, 2018, p. 42)

Segundo Alter (2018, p. 62-63) “na maior parte do tempo, o cérebro libera apenas uma pequena dose de dopamina, mas certas substâncias e experiências viciantes fazem a produção de dopamina dar um salto”. Em outras palavras, a utilização do celular em excesso, faz com que o cérebro dispare mais dopamina, induzindo o indivíduo ao vício. Nesse contexto, o

indivíduo deixa de fazer coisas importantes do cotidiano para ficar concentrado naquilo que mais lhe dá prazer, nesse caso, ficar conectado à internet, às redes sociais e ao uso do celular.

Tempo excessivo de exposição a telas pode trazer as seguintes consequências, liberação de quantidades prejudiciais de cortisol, desencadeando reação de estresse; desejo por quantidades perigosas de dopamina, o que pode levar ao vício, redução na liberação natural de oxitocina, serotonina e endorfinas, que são a chave para a saúde, a felicidade e o sucesso a longo prazo. (KANG, 2021, p. 25-26)

Duarte *et al.* (2020, p. 9) expõem que em decorrência do estilo de vida do adolescente ser mais voltada para a internet, redes sociais e celulares do que em questões biológicas como a busca da qualidade do sono, alimentação adequada e exercícios físicos, essa redução do período do sono gera problemas como sonolência diurna, déficits cognitivos, transtornos depressivos e de ansiedade. Com relação a qualidade do sono, Figueredo (2023, p. 6) argumenta que “a luz azul presente nas telas, por sua vez, inibe a secreção da melatonina, hormônio que avisa o nosso corpo que está na hora de dormir. A liberação de melatonina pode ser bloqueada pela luz emitida pelas telas dos dispositivos”. Sobre a memória e a aprendizagem, Izquierdo (2018, p. 23) pondera que “a exposição a um ambiente novo dentro da primeira hora após a aquisição, por exemplo, pode deturpar seriamente, ou até cancelar, a formação definitiva de uma memória de longa duração”, ou seja, se o aluno dedicar pouco tempo ao estudo, e em seguida ficar um tempo expressivo nas telas, o que foi estudado fica na memória a curto prazo, enquanto o que foi visto nas telas por mais tempo fica na memória de longa duração. O autor ainda declara que “só lembramos daquilo que gravamos, aquilo que foi aprendido”. King *et al.* (2014) alertam sobre o uso excessivo do celular e as interferências no ambiente escolar:

O uso prolongado do celular pode causar danos à saúde física, tais como: cansaço nos olhos e no corpo devido ao excesso do uso do aparelho durante a noite, devido a noites sem dormir adequadamente. Além disso, pode ocasionar a falta de atenção, redução da concentração ou capacidade de aprendizado. Na escola ou trabalho, podemos observar baixo desempenho, sonolência diurna, irritabilidade e impaciência. (KING, 2014, P. 37)

O problema do excesso de telas entre jovens tem impactado bastante no processo de aprendizagem, que a cada ano surgem mais pesquisas não somente sobre a nomofobia, mas também a outros distúrbios e fenômenos como o *hikikomori* – transtorno mental marcado pelo isolamento social; *phubbing* – ato de ignorar as pessoas para dar atenção ao aparelho celular; *vamping* – ato de ficar acordado durante a noite, deixando de dormir para acessar redes

sociais, jogos etc. Além dos problemas físicos e emocionais abordados na pesquisa que comprometem de certa forma o desempenho dos nossos alunos em sala de aula. A dependência do celular é algo que está moldando a sociedade de certa forma que quase é imperceptível o quão danoso pode ser essa dependência, no entanto, é importante salientar que esse tema vem sendo debatido com mais frequência no campo social, o que demonstra que há muito a ser feito para auxiliar os alunos, orientando-os sobre o autocontrole emocional e atitudinal, colaborando para uma saúde física e mental em prol da aprendizagem.

QUAL O MELHOR CAMINHO PARA REDUZIR OS IMPACTOS DA MÁ UTILIZAÇÃO DO CELULAR ?

Acredita-se que a melhor maneira para reduzir impactos da nomofobia, assim como da má utilização do celular é uma ação coletiva, partindo do próprio indivíduo, a família e a escola. A parceria entre os alunos, pais e escola na busca de soluções e estratégias para inibir o vício é fundamental nesse processo. Para Silva (2022, p. 20) é necessário promover ações que envolvam o detox digital, considerando que os jovens estão bastante dependentes dos telemóveis, perdendo como consequência, competências sociais e humanas. A autora, sugere a desintoxicação digital como forma de atenuar os constrangimentos resultantes da era das tecnologias digitais, pois na medida que a tecnologia avança, ela agiliza inúmeras ações do cotidiano, mas também aprisiona o indivíduo ao nível tecnológico e virtual.

Para Syvertsen (2020, p. 2) torna-se essencial “mudanças de estilo de vida e moderadas, reduções graduais ou dietas de mídia”. Em primeiro lugar, o indivíduo deve reconhecer que possui uma dependência, esse reconhecimento, bem como as mudanças tem que ser subjetiva; deve-se controlar o uso do aparelho móvel – restringindo algumas horas de uso; silenciando notificações pois elas interferem na atenção; sair de casa sem o celular; optar por atividades e encontros ao ar livre; ter uma vida social mais presencial do que virtual, ficar atento às consequências físicas e psicológicas que o uso excessivo de celular pode causar.

Desmurget (2022, p. 58) argumenta que “agir sobre o ambiente familiar permite reduzir o tempo nas telas”. Os pais devem estabelecer regras e inclusive dá o exemplo de tolerância quanto ao uso dos dispositivos, estabelecendo normas como: restringir o uso do aparelho na hora das refeições, definir um horário para o uso do celular – de preferência após a realização dos exercícios escolares e atividades domésticas, proporcionar atividades em família ao ar livre, manter um horário saudável para dormir e garantir um bom sono.

A escola pode colaborar equilibrando a aprendizagem com práticas utilizando tecnologias digitais e alternativas mais simples, promovendo a interatividade, a socialização nos trabalhos em grupo, utilizando outros espaços além da sala de aula, propondo regras juntamente com os discentes quanto ao uso indevido do celular durante as aulas, estabelecendo uma relação de respeito mútuo. Portanto, havendo um detox digital por meio da conscientização, empatia, responsabilidade, autocontrole, educação e respeito, podemos reduzir os impactos do uso excessivo de celular em conjunto com o aluno, a família e a escola.

Facuta (2018, p. 139) destaca que “para uma geração superexcitada pelos eletrônicos, momentos sem internet podem exercer uma função de reequilíbrio mental”. Apesar de o indivíduo dependente do celular possuir um medo irracional e apresentar sintomas de ansiedade ao se distanciar de seu dispositivo, a nomofobia ainda não foi inserida no Código Internacional de Doenças (CID-11) e no Manual Diagnóstico e Estatístico De Transtornos Mentais (DSM-5) como uma patologia relacionada ao vício. (MORILLA *et al.*, 2020, p. 124). Facuta (2018, p. 113) menciona que “a adoção dos princípios da cidadania digital pode ser uma oportunidade de repensar e repactuar a convivência em sociedade”. Nesse princípio, a tecnologia por si só não nos torna melhores, tampouco devemos permitir que ela nos torne piores, em suma, a tecnologia móvel é uma forte aliada quando é utilizada com sabedoria, portanto, quando é utilizada de forma indevida, nos tornamos escravos da tecnologia em tudo que ela oferece, deixamos de viver e aprender para passar o tempo de olho em uma tela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O celular é uma ótima ferramenta de aprendizagem quando é utilizada de forma responsável, moderada e objetiva. Mas, a sua má utilização pode impactar no processo de aprendizagem, seja pela distração, procrastinação, vício, ansiedade etc. Muitas pesquisas mencionam a falta de tolerância com relação ao uso do aparelho móvel, sendo um comportamento inadequado não somente em casa, mas também no trânsito, na igreja, no trabalho e até mesmo no lazer com os amigos. Uma tecnologia de informação e comunicação que deveria proporcionar a interatividade, a pesquisa, a utilização de aplicativos ou alternativas para impulsionar a aprendizagem, acaba resultando em uma problemática de cunho social e comportamental, pois a falta de moderação quanto ao uso do celular em outros ambientes acaba refletindo em sala de aula. Pelo imediatismo em responder mensagens ou verificar notificações, muitas pessoas costumam manter o celular em mãos durante as refeições, encontros com amigos, na sala de aula e até quando dormem.

Esse vício pelas redes sociais, internet e tecnologia móvel é nomeado como nomofobia, a expressão *no-mobile* significa “sem celular” enquanto a palavra *fobos* oriunda do grego, designa medo, portando, nomofobia é o medo de ficar sem o celular. Os principais sintomas da nomofobia de acordo com a pesquisa bibliográfica: vício, ansiedade, estresse, insônia, depressão – tudo isso, em decorrência de ficar sem acesso ao celular.

Com relação aos impactos que essa fobia pode causar no processo de aprendizagem, destacamos: dependência ou vício, anedonia, isolamento social, ansiedade, dores de cabeça frequente, estresse, irritabilidade, depressão, queda de produtividade, falta de atenção, redução de concentração, sonolência diurna por deixar de dormir a noite para ficar ao celular. Com o questionário e a entrevista, foi possível observar o quanto nossos alunos estão apresentando comportamentos similares aos sintomas da nomofobia. Cada vez mais os sintomas físicos e emocionais da nomofobia estão presentes nos indivíduos. Nossos jovens precisam cada vez mais de acompanhamento, não somente da escola, mas também dos familiares e do próprio indivíduo. Infelizmente, essa intensa exposição ao celular tem refletido na redução da aprendizagem de nossos alunos, tornando um desafio imenso dos docentes em competir suas aulas com o entretenimento proporcionado pelas telas.

Uma alternativa de reduzir esse impacto é admitir a dependência ou vício de forma subjetiva e permitir uma mudança comportamental em relação ao uso do aparelho móvel, os pais devem estabelecer regras quanto ao uso adequado do celular, e a escola deve promover ações que envolvam atividades em grupo ao ar livre, equilibrando em suas metodologias exercícios com o uso de tecnologia e métodos mais simples. O aluno, a família e a escola tem o papel essencial nesse processo, quando trabalham em conjunto.

Portanto, para mitigar os impactos do uso excessivo do celular e evitar a nomofobia, torna-se necessário, ações como: ter o controle do celular, o aparelho celular não pode controlar você; reconhecer que você tem uma dependência; tentar sair de casa sem o celular; silenciar as notificações quando possível; privilegiar a vida social presencial no contato familiar e entre os amigos; restringir algumas horas de uso do aparelho gradualmente; ficar atento as consequências que o uso indevido do celular pode ocasionar, tais como privação do sono, ansiedade, problemas posturais, isolamento social, estresse, dor de cabeça frequente; não trocar atividades da rotina, compromissos, tarefas ou encontros ao ar livre para ficar conectado às redes sociais; evitar utilizar o celular com a tela na luminosidade alta em um ambiente escuro; para ter um bom sono não usar o celular até altas horas da noite; prefira uma vida real ao invés de uma virtual; não utilizar o telefone na hora da aula durante a explicação de uma assunto. Essas atitudes podem fazer uma grande diferença no processo de



aprendizagem. Espera-se que esta pesquisa possa motivar novos debates som relação a nomofobia e os distúrbios causados pela má utilização dos aparelhos celulares.

Palavras-chave: Nomofobia, Celular, Tecnologia, Comportamento, Aprendizagem.

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos a Deus pela luz do conhecimento, em especial a minha querida esposa Cianir Mendonça dos Santos pelo apoio, a minha orientadora Alexandra Nascimento de Andrade, à Carmem Mendonça de Souza e aos alunos que participaram da pesquisa.

REFERÊNCIAS

ALTER, A. Irresistível: porque você é viciado em tecnologia e como lidar com ela. Trad. Cássio de Arantes Leite. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: **Objetiva**, 2018.

BIANCHESSI, C. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Curitiba: **Bagai**, 2020.

CRUZ, M. S. Os conceitos de dependência. Normal e Patológico na Nomofobia. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. Nomofobia: Dependência do computador, internet, reses sociais? Dependência do telefone celular? – 1ª ed. - São Paulo: **Atheneu**, 2014.

DUARTE, F. L. C. *et al.* A importância do sono na saúde do adolescente: uma revisão integrada. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. 24 (260), 95-109, 2020.

EMEK, M. Digital detox for the holidays: are we addicted? In. KERDPITAK, C *et al.* (eds.). Proceedings of European Academic Conference on Business Tourism & Apply Sciences in Europe & America 2014. ICTTT 2014, 1-3 August. United Kingdom: **The Brunel University**, 2014.

FACUTA, B. Hipnotizados: o que nossos filhos fazem na internet e o que a internet faz com eles. 1ª ed. Rio de Janeiro: **Objetiva**, 2018.

FIGUEREDO, J. G. L. et al. Reflexão sobre o tempo de tela e a qualidade do sono. **Research Society and Development**, v. 12, n. 4., 2023.

GREENFIELD, S. Transformações mentais: como as tecnologias digitais estão deixando marcas em nosso cérebro. Rio de Janeiro: **Alta Books**, 2021.

GRISEL, J. Nunca é o suficiente: a neurociência e a experiência do vício. Rio de Janeiro: **Alta Books**, 2022.

IZQUIERDO, I. Memória. – 3ª ed. – Porto Alegre: **Artmed**, 2018.



KANG, S. Tecnologia na infância: criando hábitos saudáveis para crianças em um mundo digital. Trad. Tássia Carvalho. -1ª ed. – São Paulo: **Editora Melhoramentos**, 2021.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E. Nomofobia: o impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. São Paulo: **Atheneu**, 2014.

KHOURY, J. M. Caracterização dos aspectos neuropsicológicos e fisiológicos da dependência de smartphone. 185 f. Tese (Doutorado em Medicina). Faculdade de Medicina, **Universidade Federal de Minas Gerais**, Belo Horizonte, 2018.

LEMBKE, A. Nação dopamina: porque o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. 1ª ed. – São Paulo: **Vestígio**, 2022.

MORILLA *et al.* Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. **Rev. Saúde Col.** UEFS, Feira de Santana, Vol. 10: 116-126, 2020.

PEREIRA, S. Atenção: o maior ativo do mundo: o caminho mais efetivo para ser conhecido, gerar valor para seu público e ganhar dinheiro. 1ª ed. São Paulo: **Editora Gente**, 2018.

SENADOR, A. Nomofobia 2.0 e outros excessos na era dos relacionamentos digitais. São Paulo: **Aberje**, 2018.

SILVA, M. M. C. Por detrás dos ecrãs: da utilização dos telemóveis ao detox digital. Mestrado em Gestão dos Novos Media. **ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa**, 2022.

SYVERTSEN, T. Digital Detox: The politics of disconnecting. Bingley: **Emerald Publishing**, 2020.

SOUZA, K. N. M.; CUNHA, M. R. S. Nomofobia: o vazio existencial. **Psicologia. Pt. - O portal dos psicólogos**, 2018.