

NOMOFOBIA:

cresce número de pessoas com medo de ficar sem o celular

Estudos apontam que essa condição impacta não apenas os jovens, mas grande parte da população

MICHAEL SANTOS
COLABORADOR

A lei que determina a restrição ao uso do celular em salas de aula traz, no fim do texto, uma palavra desconhecida para muitos, mas que tem preocupado especialistas, principalmente da área da saúde: nomofobia. Este é o nome dado ao medo de ficar longe do celular e de outras tecnologias digitais. O problema surgiu, justamente, da dependência das telas.

A patologia citada já afeta grande parte da população. Um levantamento recente do portal *Nomophobia.com*, que é dedicado ao tema, revelou que 60% dos brasileiros desenvolveram a doença. Além disso, ainda conforme a pesquisa, 87% admitem ser dependentes dos aparelhos para suas atividades diárias.

Ainda, o estudo revelou que parte dos entrevistados dá mais importância ao equipamento do que ao contato com pessoas próximas e também parentes. De acordo com o site mencionado, 29% privilegiam o celular em detrimento de familiares e amigos.

A pesquisa ouviu, no total, três mil pessoas nestes países: Brasil, Argentina, Peru, Colômbia, Chile e México. Do contingente

de indivíduos arguidos, 758 eram brasileiros.

PROBLEMA GERAL

Vale destacar que a patologia em questão não é exclusividade da juventude. Embora, conforme o estudo "Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno", do *Brazilian Journal of Develop-*

ment (BJD), universitários e adultos jovens sejam "os mais afetados por esta condição", pessoas de várias idades enfrentam consequências psicológicas provocadas pelo medo de se afastar dos aparelhos.

Essa situação é confirmada por uma pesquisa realizada no curso de pós-

graduação da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Ela constatou que idosos sofrem ao ficar longe de seus smartphones. Além disso, 72% das pesquisas com crianças descobriram aumento de casos de depressão associado ao uso excessivo de telas somente neste público específico.

A LEI

Justamente por ser uma condição que afeta pessoas de diferentes faixas etárias, a lei exige das instituições de ensino que cuidem não só de estudantes, mas de outros integrantes do ambiente educacional. O artigo quatro da norma determina que as "redes de ensino e as escolas deverão elaborar estratégias para tratar do tema do sofrimento psíquico". Neste mesmo trecho, mas no parágrafo dois, fica estabelecido que as escolas são responsáveis por ajudar "estudantes ou funcionários que estejam em sofrimento psíquico e mental decorrentes principalmente do uso imoderado de telas e de nomofobia".



ACCIE STOOD

Nível de ansiedade cresce em crianças e jovens

■ O medo de ficar longe das telas não é o único problema psicológico oriundo do uso excessivo de celulares. A ansiedade é outra consequência. Por sinal, segundo o psicólogo, coordenador de Psicologia da Universidade Católica de Santos (UniSantos) e doutorando em Saúde Pública Wagner Tedesco, este mal cresceu vertiginosamente nos últimos anos.

“Os anos recentes apontaram uma questão

séria de um aumento de mais de 1.500% no nível de ansiedade em jovens e adolescentes, exatamente pelo uso do celular”, afirmou.

Além de tal declaração, o especialista falou que, segundo estudiosos, boa parte dos jovens não deveria nem mesmo ser exposta aos smartphones e a determinados espaços existentes na internet. Tedesco citou, nominalmente, o livro *Geração Ansiosa*, do

psicólogo americano Jonathan Haidt, como uma obra com indicativos sobre o momento certo de “conectar” os mais novos.

“Ele diz que o jovem poderia ter um celular aos 14 anos de idade — antes disso, não. E este aparelho deveria, no máximo, ser telefone e ter SMS (mensagem de texto). Só a partir dos 16 anos seria possível ingressar em uma rede social. Mas, nós vemos no nosso País

crianças de 8, 9 e 10 anos se disfarçando para entrar em redes sociais e enfrentar ali todas as mazelas que nós conhecemos”, destacou, citando problemas comuns em plataformas como Instagram e TikTok.

“Existe cyberbullying, aproveitadores, pessoas mal-intencionadas... Uma criança ainda não tem preparo neurológico, não se estruturou, não se desenvolveu para enfrentar isso”, asseverou.

CRESCIMENTO

1.500

por cento

é o aumento no nível de ansiedade em crianças e adolescentes.



SILVO LUIZ

Excesso de telas gera ansiedade, depressão e perda de foco

Estudo avaliou impacto entre universitários

MICHAEL SANTOS
COLABORADOR

Os novos universitários estão chegando às faculdades com comportamentos depressivos e falta de foco. A origem desses problemas, e também da ansiedade, outra vilã perceptível, é o celular. Essas conclusões são do psicólogo, coordenador de Psicologia da Universidade Católica de Santos (UniSantos) e doutorando em Saúde Pública Wagner Tedesco.

As afirmações feitas pelo docente têm por base uma dissertação de mes-

trado elaborada por ele mesmo entre 2020 e 2022, cujo nome é “Internet, Mídias Sociais e Tecnologias”. O documento ratificou o que o profissional já vinha percebendo nas salas de aula: o uso contínuo e indiscriminado dos smartphones está prejudicando a saúde e o desempenho dos estudantes.

“Nos últimos tempos, noto aumento considerável dos aspectos de ansiedade em sala de aula, falta de foco no aprendizado e, consequentemente, alguns pontos ligados à depressão. Você vê o universitário um

dia exaltado, no outro, rebaixado. Constata-se uma oscilação muito grande, que afeta o rendimento”, disse o convidado de A Região em Pauta.

Professor há 35 anos, Tedesco salientou que esse cenário já era comum anteriormente. No entanto, sua tese acabou confirmando os efeitos dos aparelhos, que mexem com a conduta dos estudantes.

“O aluno que acabou de sair do Ensino Médio chega à universidade com todo o padrão, com todo o comportamento de vício na tecnologia, nas telas. Isso eu vinha sentindo na prática em sala de aula, só que o estudo mostrou que, efetivamente, a ansiedade estava instaurada, além de aspectos de depressão muito presentes”, afirmou.

Diante disso, como ressaltou o psicólogo, os estudantes não conseguem absorver o que lhes é ministrado, o que impacta todo o rendimento. “As questões motivacionais não trazem o aluno para aquilo que ele buscava em sala de aula”, declarou.

“Nos últimos tempos, percebo aumento considerável dos aspectos de ansiedade em sala de aula, falta de foco no aprendizado e, consequentemente, alguns aspectos ligados à depressão. Você vê o universitário um dia exaltado, no outro, rebaixado. Constata-se uma oscilação muito grande, que afeta o rendimento”

“O aluno que acabou de sair do Ensino Médio chega à universidade com todo o padrão, com todo o comportamento de vício na tecnologia, nas telas”

Wagner Tedesco
Psicólogo, coordenador de Psicologia da
Universidade Católica de Santos (UniSantos)
e doutorando em Saúde Pública

Aluno vê juventude viciada

Pedro Henrique de Lima Silva compara smartphone à droga e diz que estudantes usam aparelho escondidos

MICHAEL SANTOS

COLABORADOR

O celular está tão impregnado na vida dos jovens, que eles se tornaram viciados nos aparelhos. Por causa disso, devido à restrição do uso dos equipamentos nas escolas, os estudantes estão utilizando o item escondidos dos educadores. Diante da situação, um dos convidados de A Região em Pauta chegou a comparar o telefone com um entorpecente.

Tal declaração não partiu de um especialista ou de um profissional da educação. Quem fez a análise foi o aluno Pedro Henrique de Lima Silva, da Etec Ruth Cardoso, de São Vicente. A afirmação foi baseada no que o estudante já viu acontecer em

sua instituição de ensino.

“O vício, nesses últimos tempos, ficou tão absurdo que, antigamente, o pessoal ia ao banheiro para usar droga. Hoje em dia, vai lá escondido para utilizar o celular”, declarou, admitindo: “Não vou mentir: eu também já fiz isso”.

A dependência da tela, citada por Lima Silva, não é mera força de expressão. Na verdade, de acordo com o psicólogo, coordenador de Psicologia da Universidade Católica de Santos (UniSantos) e doutorando em Saúde Pública Wagner Tedesco, os efeitos dos smartphones no cérebro, realmente, fazem com que os indivíduos sintam necessidade de estar com os aparelhos o tempo todo.

“As postagens que conhecemos são preparadas com base no neuromarketing. Eu tenho, ali, uma reação rápida. São segundos fazendo com que o meu cérebro funcione de maneira que gere dopamina, que faz, em um primeiro momento, com que eu sinta felicidade. Isso se torna um vício”, apontou o professor universitário.

O resultado disso é que o indivíduo passa a ter dificuldades para viver sem o objeto que gera prazer. “Torna-se uma ansiedade impregnada, e eu não consigo mais controlar isso. Daí vêm problemas de relacionamento, da própria concentração, falta da possibilidade de olhar o colega e participar de brincadeiras”.



“O vício, nesses últimos tempos, ficou tão absurdo, que, antigamente, o pessoal ia ao banheiro usar droga. Hoje, vai lá escondido para utilizar o celular”

Pedro Henrique de Lima Silva
Aluno da Etec Ruth Cardoso



Diante do uso excessivo, jovens desenvolvem dependência do smartphone e usam o celular escondidos. Situação requer atenção dos pais, que devem controlar a exposição à tela

Pais devem controlar tempo de uso de celular, diz Tedesco

Diante dos perigos e dos efeitos oriundos do uso excessivo do celular, os pais precisam agir. Eles devem fiscalizar a utilização dos aparelhos por parte de seus filhos, principalmente em relação ao tempo de exposição à tela. Esta orientação é de Wagner Tedesco.

O psicólogo foi enfático ao dizer que é fundamental que os responsáveis li-

mitem as horas investidas por suas crianças no equipamento. “Os pais têm, de certa forma, de acompanhar essa questão. Por exemplo: uma criança que leva o seu celular para carregar dentro do quarto vai deixar o aparelho carregando ou vai ficar olhando durante a noite, perdendo horas preciosas de sono?”, ponderou.

Segundo o especialista, a omissão diante de situa-

ções como a citada pode comprometer o crescimento das crianças. “O controle dos pais é algo importante, necessário, especialmente nas fases de desenvolvimento da criança. Não estamos falando de uma pessoa adulta, mas de uma criança, que necessita ter limites. Nada disso é muito simpático quando se pensa em controlar pessoas. Mas, em prol do desenvol-

vimento sadio, do ponto de vista da saúde física e mental, isso é necessário”, afirmou.

Por fim, Wagner Tedesco salientou que administrar o tempo que se passa na internet é essencial para todas as pessoas, independentemente da faixa etária. “Até adulto deveria fazer isso, para perceber quanto tempo perde em redes sociais”, falou.

APLICATIVOS

Existem aplicativos com funções de segurança e que permitem que os pais controlem o tempo de tela de seus filhos. Três opções são estas: Google Family Link, Controle Parental Screen Time e AirDroid Parental Control. Acesse sua loja de aplicativos (Play Store ou Apple Store) e veja quais destas opções estão disponíveis.

Convidados do fórum elogiam a legislação

Educadores e alunos acham norma positiva

MICHAEL SANTOS
COLABORADOR

Convidados do fórum deste ano do projeto A Região em Pauta elogiam a lei que proíbe o uso de celulares em escolas. Eles afirmaram que a norma não é proibitiva, pois não desconecta os estudantes do mundo digital. Há, ainda, a compreensão de que as regras cuidam da saúde dos jovens e contribuem com a formação educacional e social de crianças e adolescentes.

Um dos defensores da norma é o médico Chao Lung Wen, chefe da Disciplina de Telemedicina na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). O docente disse

EXPLICAÇÃO

Lung Wen frisou que, de acordo com a lei, o celular pode ser usado em sala de aula, desde que seja "para fins estritamente pedagógicos". Assim, o veto se dá, somente, para a utilização de aparelhos para questões pessoais.

que "a lei tem o objetivo de salvaguardar a saúde mental, física e psíquica".

Não é só isso. De acordo com o educador, a legislação não é um tipo de "proibição, mas um estímulo à concentração e à participação". Chao é o criador e gestor do Programa Santos Jovem Doutor, aplicado em várias es-



Chao Lung Wen disse que a lei estimula a participação dos estudantes

colas municipais, que dissemina a saúde de forma integral nas escolas, tendo os próprios estudantes como multiplicadores desse conhecimento.

RESTRIÇÃO, NÃO PROIBIÇÃO

Outro especialista favorável às determinações foi o psicólogo, coordenador de Psicologia da Universidade Católica de Santos (UniSantos) e doutorando em Saúde Pública Wagner Tedesco. "A lei não de-

ve ser encarada como restritiva. Ela é construtiva".

Já a chefe da Supervisão de Ensino da Secretaria de Educação de Santos (Seduc), Joana Costal, salientou que os professores também são beneficiados, já que não precisam mais lutar contra o smartphone na busca da atenção de seus alunos. "Antes, quando o estudante não guardava o celular, precisava do apoio de diretor, porque tinha quem



"Eu acredito que a ideia dessa lei, que retira o celular um pouquinho da visão dos alunos, é boa"

Lais Letícia Lima Silva
Aluna da UME Avelino da Paz Vieira

ficasse o tempo todo no aparelho".

"Eu acho que essa ideia dessa lei, que retira o celular um pouquinho da visão dos alunos, é boa", disse Lais Letícia Lima Silva, da santista UME Avelino da Paz Vieira.

Já Pedro Henrique de Lima Silva, da Etec Ruth Cardoso, de São Vicente, falou que a legislação "está sendo positiva".