

## **NOMOFOBIA: a vida de dependentes se reduz a um sinal**

Ellen Veloso Pereira<sup>1</sup>

Résia Silva de Moraes<sup>2</sup>

Renata Ferreira dos Santos Oliveira<sup>3</sup>

**INTRODUÇÃO:** A Nomofobia é a dependência enraizada de um indivíduo com qualquer aparelho que sintonize ou vincule com a internet. Os aspectos discutidos recentemente falam do surgimento dos computadores e telefones celulares na sociedade. Em consequência disso, faz-se observações nas mudanças dos costumes, hábitos, emoções e no modo de comportar em meio às relações na sociedade e individualmente, resultantes por meio desta interatividade. É de fundamental importância diferenciar a dependência normal da patológica na nomofobia, pois, diferente de outras dependências tecnológicas, uma se retira proveito e outra não. A dependência 'normal' geralmente é aquela que 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 comportamentos abusivos relacionados a substâncias ou objetos. Ela não apenas fecha a mente para o mundo como te ajuda a caminhar para a solidão e o sofrimento. **OBJETIVO:** O presente estudo objetivou, a luz da obra resenhada, demonstrar que o vício em aparelhos eletrônicos tem gerado grande adoecimento em massa e discutir tal adoecimento está implicando na vida das pessoas. **METODOLOGIA:** O trabalho foi realizado na forma de resenha do livro Nomofobia de autoria de Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardin e Adriana Cardoso de Oliveira e Silva. **RESULTADOS:** O estudo evidenciou o surgimento da nomofobia como uma nova patologia que antes não era reconhecida, e que afeta toda uma sociedade. As autoras apontam que há diversos adoecimentos que partiram pelo princípio do vício e que está causando um enorme número de problemas psíquicos e fisiológicos. Salientam na obra que a sociedade sofre constantes transformações tecnológicas, e que o ideal seria adaptar-se de maneira positiva, mas tal adaptação acontece de forma inadequada e precária. Pessoas com vícios tecnológicos. Tem tido diversas consequências na qualidade de vida e até mesmo enfermidades de ordem física, emocional, comportamental e psicossocial. Os indivíduos afetados por esse transtornos em geral isolam-se fisicamente dos demais e não percebem os efeitos do vício em sua vida. O tratamento da nomofobia busca constantemente a causa responsável pela produção dos sintomas.

---

<sup>1</sup>Concluinte do Curso de Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). ellenveloso\_3m@hotmail.com

<sup>2</sup> Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). resiamorais@gmail.com.

<sup>3</sup>Mestrado Estudos Linguísticos pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). renatafsantos07@yahoo.com.br

Neste caso, deve ser realizado o diagnóstico básico para verificar se existe ou não dependência patológica de alguma das tecnologias utilizadas em busca de minimizar os impactos negativos na vida das pessoas. A obra em questão apontou que a Terapia-Cognitivo Comportamental (TCC) é a abordagem mais eficaz para o tratamento da doença após diagnosticada por utilizar técnicas específicas, que podem ajudar o indivíduo a lidar com sua dependência ou até mesmo dos próprios comportamentos inadequados de abuso. **CONCLUSÃO:** A obra analisada possui uma redação adequada, linguagem acessível, e boa argumentação, permitindo perceber em sua análise de forma satisfatória a manifestação da nomofobia e suas consequências tais como isolamento social, doenças de ordem física, emocional, comportamental e psicossocial. Entretanto acredita-se que deveria ter sido dada maior ênfase no controle/tratamento de tal transtorno, tendo em vista os impactos advindos do vício em questão na vida das pessoas.

**Palavras-chave:** Internet. Dependência. Redes sociais. Patologia.