

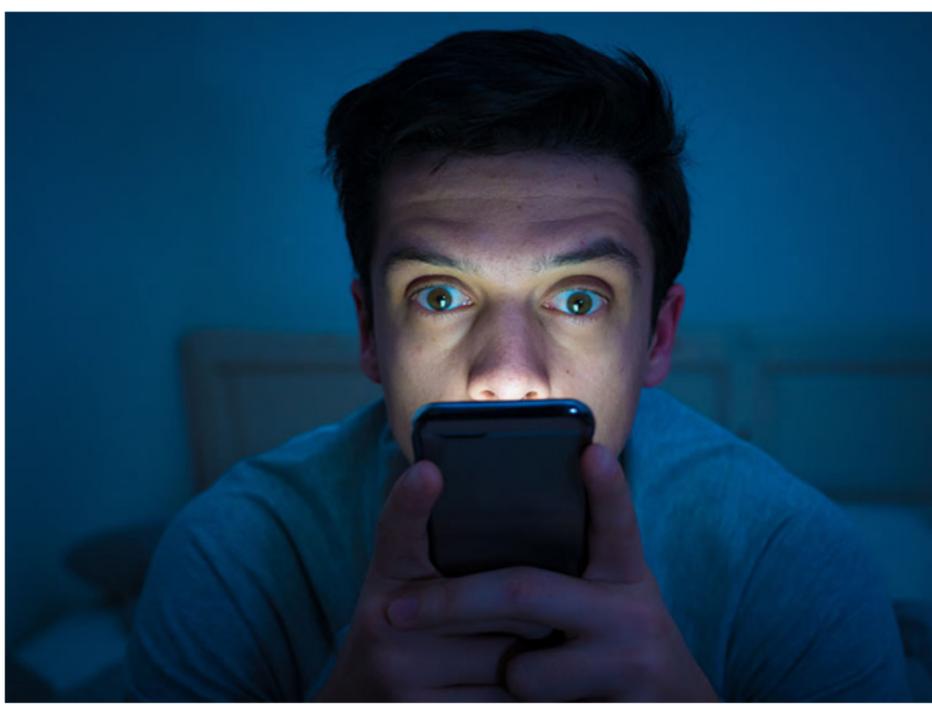


# ACONTECE

SAÚDE

## NOMOFOBIA: O NOME DADO À DIFICULDADE EM DESLIGAR-SE DO CELULAR!

—  
**Com as redes sociais, likes e compartilhamentos, interações virtuais e até mesmo o recente “metaverso”, as pessoas estão cada vez mais conectadas às telas e mais distantes dos contatos físicos e do mundo real.**



Aliás, o impacto da tecnologia é tanto que já existe nome para casos de dependência associada aos celulares e computadores: nomofobia.

Alexandrina Meleiro, médica psiquiátrica pela Associação Brasileira de Psiquiatria e Doutora pela USP - Departamento de Psiquiatria, explica que a Nomofobia consiste na necessidade de estar sempre próximo e utilizando os aparelhos eletrônicos, o que resulta em verdadeiras crises de abstinência quando não há acesso aos dispositivos.

“Existe uma incapacidade de desligar o celular. Geralmente a pessoa o verifica obsessivamente e, por isso, constantemente precisa carregá-lo. Às vezes leva até os carregadores portáteis para não correr o risco de ficar sem o objeto ativo”, conta.

Alexandrina afirma, ainda, que os sinais da fobia são expressivos: “Quando a pessoa que sofre com o problema não consegue conexão, demonstra inquietação e agressividade. Em alguns casos pode chegar até mesmo a ter dores de cabeça e outros sintomas físicos”.

Tendo em vista que o indivíduo não desliga o celular nem mesmo para dormir e permanece constantemente com ele nas mãos, é comum que apresente também dores na coluna, nas mãos e, inclusive, problemas de visão, uma vez que o uso excessivo de telas resseca os olhos. Outras possíveis consequências são alterações no sono e alguns sintomas psicológicos, como depressão e ansiedade.

“Há um certo medo que essa pessoa tem da ideia de ficar ‘desplugada’, sem acesso e sem controle. Geralmente, são muito sensíveis à quantidade de likes e outros índices de engajamento, ou seja, possuem baixa autoestima, ficando suscetíveis à validação externa”, aponta a especialista, sobre alguns dos fatores que levam à condição.

Alguns estudos realizados na Inglaterra mostram que dentre uma amostra de mil pessoas - entre 18 e 30 anos - 40% sofrem com a Nomofobia. “Eu acredito que esse percentual é pequeno, uma vez que as pessoas não se identificam ou raramente fazem o autodiagnóstico diante do quadro”, comenta Alexandrina.

Vale lembrar que os influencers estão ainda mais vulneráveis, já que trabalham diretamente com as mídias sociais e dependem, profissionalmente, do engajamento obtido em rede.

### **Diagnóstico e tratamento**

O diagnóstico geralmente é feito de forma externa, com família ou amigos notando os padrões de comportamento. Diante disso, é importante que seja feito o encaminhamento para psicólogos, psiquiatras ou, dependendo da faixa etária, pediatras.

O tratamento é comportamental: “Normalmente, pedimos para o paciente ficar de 20 a 30 minutos sem olhar o celular. O ideal é ir aumentando esse tempo, como se fosse um desmame gradativo, para que existam condições de ir modificando, aos poucos o vício do celular, das redes sociais ou dos jogos”, explica. “Em casos mais graves, pode ser necessário o uso de medicação, mas é raro”.

Por fim, vale salientar que não há um tempo específico mencionado como preocupante diante da Nomofobia, uma vez que existem profissões em que ocorre a necessidade de manter-se conectado, mas fica a recomendação: “O essencial é que em alguns momentos a pessoa consiga permanecer desconectada, sem que isso cause qualquer comportamento disfuncional”.

**COLUNA SAÚDE ACONTECE**

