

## Nomofobia: o vício em gadgets pode ir muito além!

Camilo Monteiro Lourenço<sup>1</sup>, Jairo Hélio Júnior<sup>2</sup>, Hugo Ribeiro Zanetti<sup>1</sup> & Edmar Lacerda Mendes<sup>1</sup>

Prezado Editor,

Acreditamos que é tempo de considerar o uso excessivo das novas tecnologias de mídias como fator impactante na saúde das pessoas! O uso de tecnologia está cada vez mais presente nos diversos contextos de vida<sup>1-3</sup> e, em paralelo a este fenômeno, os aparelhos tecnológicos de mídia portáteis – *smartphones* e *tablets*, os chamados *gadgets* – têm crescido em quantidade e tornaram-se uma forma comum de acesso à rede mundial de computadores. A temática é tão emergente que, no Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, através da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios<sup>4</sup> (PNAD), ampliou a investigação sobre as formas de acesso à *web* incluindo dentre estas os celulares e *tablets*. Os resultados desta pesquisa, divulgados em abril de 2015, apontaram para uma incidência da posse de celular de aproximadamente 131% (2005 a 2013), o correspondente de 73,9 milhões de novos usuários. Em alguns estados do nosso país, especificamente em cinco deles (Sergipe, Pará, Roraima, Amapá e Amazonas) o acesso à internet, feito apenas por meio de celulares ou *tablets*, superou o já conhecido microcomputador!

Há de se reconhecer que os *gadgets* ampliam as possibilidades de comunicação para além de uma simples ligação telefônica. Eles disponibilizam recursos bastante atrativos como os jogos em rede, acesso à internet, câmeras de alta definição, compartilhamento instantâneo de informações nas redes sociais, além de outros recursos facilitadores do dia a dia (transações bancárias, checagem de e-mail, videoconferências, etc.), o que os torna, de certa maneira, ferramentas “essenciais” para muitos.<sup>5</sup> É por motivos como estes que não é raro ouvirmos algo do tipo “eu não consigo viver sem o meu *smartphone/tablet*” e é a partir deste ponto, de uma afirmação como esta, que o vício em tecnologia pode ser detectado e alguns problemas em saúde como a Nomofobia (*No mobile phobia*, medo de não estar com o celular), síndrome da vibração fantasma, síndrome do toque fantasma e outros distúrbios,<sup>6-9</sup> são cada vez mais frequentes na população. Evidências também apontam para que a distração causada pelo celular, no trânsito, contribui para elevar o risco de acidentes.<sup>10</sup>

O uso excessivo das novas tecnologias de mídia tem sido associado também à distúrbios do sono, pois as pessoas têm o costume de levar seus *gadgets* quando vão para a cama, utilizando-os antes de dormir<sup>6</sup>, mantendo-os ligados durante o sono<sup>11</sup> e, com muita frequência, interrompem o sono para checar as informações que “saltam” na reluzente tela do aparelho. Um dos caminhos para a explicação do por que o uso das novas tecnologias de mídia esteja associado a distúrbios de sono, seja talvez, o fato de que a luz artificial emitida pelos *gadgets* interfira no ciclo claro-escuro do relógio biológico<sup>12</sup> e, por conseguinte, a secreção de melatonina.<sup>13</sup>

Para as crianças e adolescentes o problema pode ir além desta questão biológica. Os mais jovens parecem ter mais fascínio por tecnologias<sup>14,15</sup> e gastam elevado tempo utilizando-nas.<sup>16</sup> Além disso, esta população apresenta maior facilidade para o manuseio destas tecnologias, e isto, os coloca em exposição a um gigantesco volume de informações *online*, cujo conteúdo muitas vezes é impróprio para a idade. Para eles, uso exacerbado de tecnologias e mídia pode acarretar em problemas alimentares, agressividade, de comportamentos sexuais, uso de substâncias e dificuldade acadêmica.<sup>17</sup> A praticidade dos *gadgets*, pode ainda, dificultar o controle dos pais sobre o tempo de uso e a qualidade do conteúdo acessado.<sup>18</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro, MG, Brasil.

<sup>2</sup>Instituto Federal Goiano – Câmpus Urutaí, GO, Brasil

Adicionalmente, a Agência Internacional para a Pesquisa sobre Câncer, órgão vinculado à Organização Mundial da Saúde (OMS), considera que os campos eletromagnéticos gerados por aparelhos celulares possivelmente sejam carcinogênicos para humanos<sup>19</sup> e, no próximo ano (2016) a OMS conduzirá uma avaliação dos riscos dos desfechos estudados de saúde decorrentes da exposição aos campos de radiofrequência.<sup>20</sup>

Haja vista que as pesquisas atuais sobre o tempo de uso de mídias associados a desfechos negativos em saúde limitem-se a investigar apenas o entretenimento baseado em tela por meio de assistir televisão e/ou computador, acreditamos que seja hora de inserir na agenda das pesquisas em epidemiologia a avaliação dos efeitos adversos à saúde advindos do uso excessivo, dependência ou vício em novas tecnologias de mídia e conectividade, sobretudo na população do nosso país tendo em vista a exígua literatura na área.

## REFERÊNCIAS

- IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: síntese de indicadores 2011 [Internet]. 2012 [cited 2014 May 8]. Available from: [ftp://ftp.ibge.gov.br/Trabalho\\_e\\_Rendimento/Pesquisa\\_Nacional\\_por\\_Amostra\\_de\\_Domicilios\\_anual/2011/Sintese\\_In\\_dicadores/sintese\\_pnad2011.pdf](ftp://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_anual/2011/Sintese_In_dicadores/sintese_pnad2011.pdf)
- Mak K-K, Lai C-M, Watanabe H, Kim D-I, Bahar N, Ramos M, et al. Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. *Cyberpsychology Behav Soc Netw* [Internet]. 2014 Nov 1 [cited 2015 Mar 2];17(11):720–8. Available from: <http://online.liebertpub.com/sci-hub.org/doi/abs/10.1089/cyber.2014.0139>
- Smith A, Rainie L, Zickuhr K. College students and technology [Internet]. Pew Research Center's Internet & American Life Project. [cited 2015 Jan 2]. Available from: <http://www.pewinternet.org/2011/07/19/college-students-and-technology/>
- IBGE. Acesso à Internet e à Televisão e Posse de Telefone Móvel Celular para Uso Pessoal 2013 [Internet]. 2015. Available from: [ftp://ftp.ibge.gov.br/Trabalho\\_e\\_Rendimento/Pesquisa\\_Nacional\\_por\\_Amostra\\_de\\_Domicilios\\_anual/2013/Sintese\\_In\\_dicadores/sintese\\_pnad2013.pdf](ftp://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_anual/2013/Sintese_In_dicadores/sintese_pnad2013.pdf)
- Park N, Kim Y-C, Shon HY, Shim H. Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Comput Hum Behav* [Internet]. 2013 Jul [cited 2015 May 14];29(4):1763–70. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563213000745>
- Alam M, Qureshi MS, Sarwat A, Haque Z, Salman M, Masroor MAM, et al. Prevalence of Phantom Vibration Syndrome and Phantom Ringing Syndrome (Ringxiety): Risk of Sleep Disorders and Infertility among Medical Students. *Int J* [Internet]. 2014 [cited 2015 May 13];2(12):688–93. Available from: [http://journalijar.com/uploads/516\\_IJAR-4555.pdf](http://journalijar.com/uploads/516_IJAR-4555.pdf)
- Sahin S, Ozdemir K, Unsal A, Temiz N. Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci* [Internet]. 2013 [cited 2015 May 13];29(4):913–8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3817775/>
- Zulkefly SN, Baharudin R. Mobile phone use amongst students in a university in Malaysia: its correlates and relationship to psychological health. *Eur J Sci Res* [Internet]. 2009 [cited 2015 May 13];27(2):206–18. Available from: <http://psasir.upm.edu.my/7060/>
- Jenaro C, Flores N, Gómez-Vela M, González-Gil F, Caballo C. Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addict Res Theory* [Internet]. 2007 Jan 1 [cited 2015 May 13];15(3):309–20. Available from: <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/16066350701350247>
- Llerena LE, Aronow KV, Macleod J, Bard M, Salzman S, Greene W, et al. An evidence-based review: distracted driver. *J Trauma Acute Care Surg* [Internet]. 2015 Jan;78(1):147–52. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25539216>
- Adachi-Mejia AM, Edwards PM, Gilbert-Diamond D, Greenough GP, Olson AL. TXT Me I'm Only Sleeping: Adolescents With Mobile Phones in Their Bedroom. *Fam Community Health* [Internet]. 2014 [cited 2015 Mar 2];37(4):252–7. Available from: [http://content.wkhealth.com/linkback/openurl?sid=WKPTL\\_P:landingpage&an=00003727-201410000-00002](http://content.wkhealth.com/linkback/openurl?sid=WKPTL_P:landingpage&an=00003727-201410000-00002)
- Czeisler CA. Perspective: Casting light on sleep deficiency. *Nature* [Internet]. 2013 [cited 2015 May 13];497(7450):S13–S13. Available from: <http://www.nature.com/articles/497S13a>
- Gooley JJ, Chamberlain K, Smith KA, Khalsa SBS, Rajaratnam SMW, Van Reen E, et al. Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin Onset and Shortens Melatonin Duration in Humans. *J Clin Endocrinol Metab* [Internet]. 2011 Mar [cited 2015 May 13];96(3):E463–72. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047226/>
- Zickuhr K. Generations and their gadgets [Internet]. Pew Research Center's Internet & American Life Project. [cited 2015 Mar 4]. Available from: <http://www.pewinternet.org/2011/02/03/generations-and-their-gadgets/>
- Madden M, Am, Lenhart a, Duggan M, S, Cortesi ra, et al. Teens and Technology 2013 [Internet]. Pew Research Center's Internet & American Life Project. [cited 2015 Mar 4]. Available from: <http://www.pewinternet.org/2013/03/13/teens-and-technology-2013/>
- Rideout V. Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds [Internet]. 2010 [cited 2015 Apr 14]. Available from: <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/04/8010.pdf>
- Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Health Effects of Media on Children and Adolescents. *PEDIATRICS* [Internet].

2010 Apr 1 [cited 2015 Mar 2];125(4):756–67. Available from:

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2009-2563>

American Academy of Pediatrics. Children, Adolescents, and Television. *Pediatrics* [Internet]. 2001 Feb 1 [cited 2014 May 4];107(2):423–6. Available from:

<http://pediatrics.aappublications.org/content/107/2/423>

International Agency for Research on Cancer. IARC classifies radiofrequency electromagnetic fields as possibly carcinogenic to humans [Internet]. France: IARC; 2011 May. Report No.: 208. Available from: [http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208\\_E.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208_E.pdf)

World Health Organization. Electromagnetic fields and public health: mobile phones [Internet]. WHO. [cited 2015 Apr 14]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/>

---

**Autor para correspondência:** Camilo Monteiro Lourenço  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, MG,  
Brasil.

E-mail: [camilomonteiro@outlook.com](mailto:camilomonteiro@outlook.com)

**Recebido em:** 08 ago. 2015

**Aceito em:** 08 ago. 2015

**Editor responsável:** Prof. Dr. Guilherme Malafaia