

FORMAÇÃO EM REDE

CELULARES NAS ESCOLAS: NORMATIVAS, USO PEDAGÓGICO E DESAFIOS.



Um grupo de pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP), liderado pela médica psiquiatra Carmita Abdo, conseguiu mapear 13 cibercomportamentos (comportamentos digitais/online) relacionados ao uso abusivo da tecnologia.

CIBERCOMPORTAMENTOS RELACIONADOS AO USO ABUSIVO DA TECNOLOGIA

1. Gaming disorder (transtorno de jogos eletrônicos): condição reconhecida como patológica pela OMS desde 2022. Entre os principais sintomas desse transtorno estão a priorização dos jogos eletrônicos sobre outras atividades e perda do controle sobre o tempo de uso dos games, seja pelo celular, computador ou videogame. Estima-se que 3% dos gamers (jogadores) se enquadrem nessa condição.

2. Fomo (Fear of Missing Out / medo de ficar de fora): condição caracterizada pelo medo de não conseguir acompanhar as atualizações da vida virtual. Esse comportamento é muito comum em pessoas viciadas em redes sociais e gera sensação de medo e angústia ao ficar por muito tempo sem atualizar o feed (notícias) das redes sociais.

3. Jomo (Joy of Missing Out / alegria de ficar de fora): é o prazer e contentamento em desconectar-se das redes sociais e atividades online, buscando momentos de paz e tranquilidade.

4. Nomofobia (No Mobile Fobia / medo de ficar sem acesso ao celular): refere-se ao medo extremo ou ansiedade de ficar sem o celular ou estar desconectado da tecnologia. Apesar deste medo irracional ainda não ser reconhecido como uma condição médica, é um dos cibercomportamentos mais conhecidos entre os usuários da rede. Geralmente, os sintomas ao ficar longe da tecnologia são similares ao da ansiedade, como agitação, suor excessivo e dificuldade para respirar.



<https://br.freepik.com/vetores-gratis>



5. Selfitis (obsessão por tirar selfies): refere-se à fixação de tirar fotos de si mesmo repetidamente e compartilhá-las nas redes sociais, sendo considerado um comportamento compulsivo. Geralmente, quem possui esse cibercomportamento busca a autopromoção através das redes sociais e pode ter problemas de autoestima.



6. Phubbing (esnobismo digital): é a prática de ignorar a companhia de outras pessoas em favor do uso do celular, prejudicando a interação social presencial. O termo reúne duas palavras do inglês: phone (telefone) e snubbing (esnobar).

7. Vício em tecnologia, ou dependência digital: caracteriza-se pelo uso excessivo e compulsivo de dispositivos eletrônicos e tecnologia, afetando negativamente a vida diária e a saúde mental. Em regra, esse cibercomportamento é muito comum em crianças e adolescentes.

8. Síndrome do texto fantasma: refere-se à angústia de não receber resposta após enviar uma mensagem de texto ou ser ignorado, gerando ansiedade e insegurança nas relações virtuais.



6



8

<https://projetocolabora.com.br/fotogaleria/dez-charges-internet/#lg=1&slide=9>

9. Cyberchondria (hipocondria digital): é a tendência de pesquisar sintomas de doenças na internet, levando a uma interpretação exagerada e ansiosa dos resultados. Esse cibercomportamento é comum em adultos e idosos.

10. Fadiga de decisão digital: descreve o cansaço e a sobrecarga mental causada por ter que tomar constantes decisões relacionadas ao uso da tecnologia e às interações online. É um ciber comportamento recorrente em pessoas que trabalham o dia todo com tecnologia.

11. Náusea digital: entre os sintomas estão desorientação, vertigem e enjoos. Todos são causados pelo excesso de interação com ambientes digitais.

12. Toque fantasma: sensação de ouvir ou sentir toques e vibrações de celular, mesmo quando o aparelho não está presente ou está no silencioso. Se já teve esse sintoma, é um indicativo de que seu uso de tecnologia está passando dos limites.



11

<https://www.em.com.br/>



12

<https://www.em.com.br/>

13. Depressão do Facebook: apesar do nome, esse cibercomportamento também pode ser comum em pessoas que utilizam com frequência outras redes sociais, como Instagram, TikTok e X (antigo Twitter). Ele é caracterizado por um profundo desânimo, similar a uma depressão, causada por interações sociais (ou a falta) através das redes.