

**O USO EXCESSIVO DE SMARTPHONES E SEUS IMPACTOS
BIOPSIKOSSOCIAIS: UMA PESQUISA DE CAMPO COM JOVENS
RESIDENTES NA CIDADE DE SETE LAGOAS-MG**

Bruna Caroline Pinheiro Santos*

Gabriela Machado Gafieiro**

RESUMO

A evolução tecnológica torna-se cada vez mais intensa no século XXI, apresentando uma gama de possibilidades de conexões entre os usuários. E em paralelo com esse crescimento os *smartphones* se apresentam como companheiros inseparáveis que oferecem diversos benefícios aos seus usuários. Contudo, se faz necessário apresentar as possíveis consequências de um uso excessivo dessa ferramenta tecnológica. Quais as possíveis consequências biopsicossociais geradas pelo uso excessivo de *smartphones*, por usuários jovens residentes na cidade de Sete Lagoas - MG? Para responder essa questão, o presente trabalho objetivou identificar as possíveis consequências biopsicossociais geradas pelo uso excessivo dos *smartphones*. Buscou-se também abordar o avanço dessa tecnologia pós anos noventa; descrever os principais impactos biopsicossociais do uso excessivo desses aparelhos; e por fim, relacionar a importância da psicologia no cuidado e reflexão acerca do uso desequilibrado dos *smartphones*. Para realizar este trabalho foi efetuada uma pesquisa bibliográfica e posteriormente uma pesquisa de campo. O presente estudo foi embasado no método indutivo, de natureza descritiva com abordagem qualitativa, cuja coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas individuais semiestruturadas com oito participantes. Os dados foram interpretados e categorizados de acordo com a análise de Bardin (2011). Os resultados apontam para uma necessidade em refletir acerca da importância no uso equilibrado dos *smartphones*, pois tal desequilíbrio acarreta danos à saúde física e emocional. Além disso, o uso exacerbado de *smartphones* prejudica a manutenção das relações sociais, a qual é claramente trocada pela interação virtual que em sua maioria é frágil e superficial.

Palavras-Chave: *Smartphones*. Relações Sociais. Internet.

ABSTRACT

The technological evolution has become increasingly intense in the 21st century, a big range of possibilities for use between users. And in parallel with this growth, smartphones showed themselves as an "inseparable companionship" that offer several benefits to their users. However, it's necessary showing the possible consequences of an exaggerated use of this technological tool. What are the possible biopsychosocial consequences generated by the excessive use of smartphones, by young users residing in the city of Sete Lagoas - MG? To answer this question, the present study aimed to identify the possible biopsychosocial consequences generated by the excessive use of smartphones. We also sought focusing the advancement of this technology after the 90s; describing the main biopsychosocial impacts of the excessive use of devices; and finally, to relate the importance of psychology in the care and reflection about the unbalanced use of smartphones. In order to carry out this work, a bibliographic research was carried out and later a field research. The recent study was based on the inductive method, from a descriptive nature with a qualitative approach, whose data collection occurred through semi-structured individual interviewees with eight participants. The data were interpreted and categorized according to

*Graduanda no curso de Psicologia na Faculdade Ciências da Vida. E-mail: bcpinheioribeiro@gmail.com

** Professora e Supervisora de estágio do curso de Psicologia na faculdade Ciências da vida – FCV, especialização em Área da Violência Doméstica contra criança e adolescente (USP) e especialista em Psicologia Clínica: Formação Sistêmica de Casal e Família. E-mail: faculdade@vivenciarh.com.br

the analysis by Bardin (2011). The results shows a requirement to reflect on the importance of balanced use of smartphones, since such an imbalance can damage the physical and emotional health. Besides, the exacerbated use of smartphones can destroy the maintenance of social relationships, which is clearly replaced by virtual interaction, which is mostly fragile and superficial.

KeyWords: Smartphones. Social Relationships. Internet.

1 INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica torna-se cada vez mais presente no século XXI, apresentando um mundo de possibilidades de conexões entre os usuários. Segundo uma pesquisa anual realizada pelo Centro de Tecnologia de Informação Aplicada da Fundação Getulio Vargas, publicada em junho de 2020, o Brasil conta com 424 milhões de dispositivos digitais em uso, sendo que destes, 234 milhões são de “celulares inteligentes” os chamados *smartphones*. De acordo com dados do mês julho de 2020 do IBGE, o Brasil possui uma estimativa de 211,8 milhões de habitantes, ou seja, no país há mais *smartphones* do que habitante, são em média 1,1 dispositivo portátil por pessoa. Com base nestes dados é evidente o quanto a tecnologia está incorporada na vida dos brasileiros, intensificada pelo uso dos *smartphones* caracterizados por trazer na palma da mão, facilidade no cotidiano, informação rápida e entretenimento instantâneo.

O presente trabalho justifica-se pela relevância social em considerar o crescente acesso instantâneo à tecnologia através dos *smartphones*, que por sua vez pode induzir o uso excessivo de tal ferramenta. E diante de tal excessividade no manuseio dos *smartphones*, torna-se pertinente discorrer acerca dos possíveis impactos na vida social e psicológica dos usuários que tem construído uma ligação intensa com seus aparelhos. Dentre diferentes grupos de usuários destacam-se os consumidores jovens que facilmente são atraídos pela diversidade de programas e novas funções dos *smartphones*. Deste modo torna-se relevante a compreensão da relação entre o jovem adulto, as tecnologias, a praxe do uso excessivo dos *smartphones* e as interferências desse uso no desenvolvimento biopsicossocial dos jovens adultos de 18 a 25 anos, apresentando assim relevância social e acadêmica para tal estudo, uma vez que além de ser uma temática atual colabora e dialoga com outros pesquisadores e pesquisas pertinentes no dado campo de conhecimento.

De acordo com Moronizato *et. al.*, (2017), diante de tantos benefícios, tal uso acarreta transformações e mudanças a todo o momento, evidenciando não só as

vantagens, mas também os possíveis prejuízos biopsicossociais que podem ser causados pelo uso inadequado e excessivo destes equipamentos. Diante disso, pretende-se responder a seguinte questão norteadora: Quais as possíveis consequências biopsicossociais geradas pelo uso excessivo de *smartphones*, por usuários jovens residentes na cidade de Sete Lagoas - MG? Esse questionamento parte dos seguintes pressupostos: distanciamento do convívio familiar e social; transtornos psicológicos pelo uso excessivo dos *smartphones*; consequências na saúde física e prejuízos no desenvolvimento de tarefas do cotidiano.

Para responder à questão norteadora, apresenta-se como objetivo geral identificar as possíveis consequências biopsicossociais geradas pelo uso excessivo de *smartphones*, por usuários jovens de 18 a 25 anos residentes na cidade de Sete Lagoas – MG. Quanto aos objetivos específicos, estão divididos em: abordar o avanço da tecnologia pós anos noventa, descrever os principais impactos biopsicossociais do uso excessivo de *smartphones*; e por fim, relacionar a importância da psicologia no cuidado e reflexão acerca do uso desequilibrado dessa ferramenta.

Na tentativa de responder à questão, utilizou-se como primeiro método a realização de uma revisão bibliográfica de estudos devidamente publicados referentes à temática proposta, compreendidos entre os anos de 2016 e 2020. Para a segunda etapa foi realizada uma pesquisa de campo que teve como instrumento de coleta de dados o uso de um questionário com perguntas fechadas e a entrevista semiestruturada, com questões previamente definidas para nortear a entrevista. Fizeram parte do universo de pesquisa, oito jovens com idades entre 18 e 25 anos de ambos os sexos e escolhidos pela técnica bola de neve. Os resultados foram analisados de acordo com a abordagem qualitativa e tratados segundo análise de conteúdo de Bardin (2011).

Os resultados apontaram que os participantes da pesquisa passam grande parte do dia conectados com seus *smartphones*, e esse uso tem gerado consequências biopsicossociais. Afetando a saúde, a qualidade das tarefas realizadas no dia a dia, e as relações sociais. O uso excessivo tem sustentado uma barreira entre o real e o virtual. O estudo também demonstra a necessidade em estabelecer um equilíbrio no uso dessa ferramenta, uma vez que tal prática interfere diretamente na saúde física e emocional, provocando distanciamento social dos indivíduos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TECNOLOGIA E *SMARTPHONES*

Na modernidade, as mudanças culturais por meio da criação de novas tecnologias, estabelecem mudanças nos convívios sociais devido ao surgimento dessas novas ferramentas que contribuem para usos inovadores e funcionalidades tecnológicas no cotidiano. Segundo Holanda (2020), a mudança cultural refere-se à transformação na relação do indivíduo com a tecnologia, desta maneira na medida em que a sociedade evolui surgem, também, desafios sociais.

Ainda de acordo com o autor esses desafios se tornam maiores no que se refere á pessoas nascidas a partir dos anos noventa. Pois, para Comazzetto (2016), essa geração começou a desfrutar do acesso da telefonia móvel, momento em que os telefones deixaram de ser somente fixos e passaram a caber no bolso das pessoas, as quais permaneciam conectadas em quase todos os lugares. Para essa geração tornou-se possível carregar com sigo as fotos, músicas, conteúdos de interesse, bem como compartilhar essas e tantas outras informações.

De acordo com Bailer e Tomitch (2016), houve nesse período significativas mudanças no comportamento e nas relações sociais, devido á acessibilidade em permanecerem conectados em todos os ambientes possíveis. A geração dos anos noventa foi se desenvolvendo em um período no qual a tecnologia passou a ser considerada ferramenta fundamental para a comunicação e aprendizado, permanecer conectado tornou-se uma competência fundamental no âmbito social, colaborando para que houvesse uma maior interação e aproximação de diversas culturas.

Com o avanço significativo no uso das tecnologias, tornou-se atualmente uma tarefa difícil viver desconectado. Ainda em relação á geração dos anos noventa Vieira *et. al.*, (2020), os consideram como nativos digitais que segundo os autores são vastamente equipados digitalmente, possuem altas habilidades no uso das tecnologias e se sentem a vontade “pulando de canal em canal” e em ambientes onde múltiplos eventos acontecem de forma simultânea, os autores ainda afirmam que tal geração possui baixa tolerância para espera e forte busca ao imediatismo.

Referente ao comportamento, Sanches e Forle (2019), apontam que os jovens dedicam grande parte do tempo conectado ao mundo virtual, que se apresenta de forma atrativa, interessante e cômoda. Para Lemos (2016), com o avanço tecnológico, surgem diversas opções práticas para facilitar o dia a dia e estabelecer vínculos em grupos

virtuais, mas também gerando uma sobrecarga nas atividades cotidianas, podendo afetar a qualidade na execução dessas outras tarefas, dos milhares de usuários que possuem acesso aos mais variados modelos de *smartphones*, que dominam o mercado por possuírem tecnologias que vão além de mensagens de texto e ligações.

De acordo com Reinaldo *et. al.*, (2016), os *smartphones* ou “telefones inteligentes” oferecem interatividade, rápido acesso á informações mundiais, robustez, acessibilidade por meios de aplicativos que facilitam o dia a dia do usuário, conversas em tempo real, entre tantas outras atrações que facilitam a vida de seus usuários.

Segundo Ribeiro e Moscon (2018), uma pesquisa feita pela Agência Emarketer, revelada pela revista Forbes em 2017, demonstra que o Brasil é o país da América Latina com o maior número de pessoas que utilizam telefones celulares para se conectarem as redes sociais, chegando a um total de 97,8 milhões. Diante do aumento na acessibilidade à internet, os *smartphones* têm se tornado como indispensáveis para a vida cotidiana dos seus usuários.

Através do uso desses aparelhos o acesso ás redes sociais tem o intuito primeiramente de conectar as pessoas umas às outras, além das utilidades já anunciadas. Oliveira *et. al.*, (2018), afirmam que é importante ressaltar as vantagens que a internet oferece, em especial, no acesso às informações, serviços que ela disponibiliza e a facilidade de manter contato com pessoas que estão geograficamente distantes. Tokuo *et. al.*, (2019), também afirmam que são indiscutíveis as vantagens do avanço da tecnologia e da virtualidade, tais como a economia de tempo, agilidade na resolução de problemas, superação das barreiras geográficas, aproximação de pessoas, acessibilidade e maior produtividade.

De acordo com Maluf (2018), a praticidade é um dos grandes fatores que estimulam as pessoas a se manterem conectadas e presas aos serviços oferecidos pelos *smartphones*. Para Araújo *et. al.*, (2017), ainda que possua estas vantagens a hipermodernidade se define pelo individualismo, imediatismo, separação do tempo e espaço e trás a informação como orientadora das relações sociais.

Com base nessas características a vida é conduzida ao extremo e ao excesso, sendo assim o avanço da tecnologia e virtualidade, permitem e facilitam o acesso ilimitado as diversas demandas e até as pessoas, o homem se sente então na obrigação de ser o mais ágil possível para ser capaz de conseguir viver um pouco de tudo que esse acesso ilimitado lhe apresenta.

2.2 IMPACTOS BIOPSIKOSSOCIAIS DO USO EXCESSIVO DE *SMARTPHONES*

De acordo com Aragão (2016), o modelo biopsicossocial aborda a compreensão de determinados eventos a partir da visão integral do indivíduo nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Observando desta maneira, o sujeito deverá ser compreendido na sua totalidade, partindo desses aspectos mencionados.

A partir desse olhar que compreende o sujeito em todos os seus aspectos e a maneira com que cada indivíduo constrói representações, é imprescindível identificar a sua realidade social, visto que esta é a base na qual o sujeito se desenvolve, ou seja, para Acuna e Silva (2020), é imprescindível identificar os valores compartilhados e apropriados, com e através das relações sociais.

Para Joaquim e Pesce (2017), a habilidade tecnológica se torna uma premissa para o exercício das práticas sociais contemporâneas em uma sociedade marcada pelo uso das tecnologias digitais. Tal fato se justifica pela fluidez da cibercultura, a qual reforça e contribui para a percepção do uso da internet como indispensável e inerente nas relações sociais dos indivíduos.

Para Tokuo *et. al.*, (2019), as tecnologias quando disponíveis na palma da mão através do uso dos *smartphones* modificam também a forma de se relacionar. Para o autor as pessoas estão cada vez mais conectadas aos seus dispositivos e menos conectadas ao espaço presente, o que revela não só a facilidade de se conectar, mas também a facilidade de se desconectar, consequências do imediatismo nato dessa geração.

O mercado capitalista pode aproveitar e estimular o uso excessivo de tecnologia no mundo cibernético, pois com o surgimento de cada nova proposta e novidade, aumenta o uso de celulares, internet, jogos eletrônicos, redes sociais e outras tecnologias, o que traz novas atualizações e modelos de tecnologia de ponta.

Para Melo *et. al.*, (2019), os benefícios proporcionados aos usuários são incontáveis que vão desde o acesso á informações aos contatos sem fronteiras, o que pode, sem dúvida, agilizar a vida dos usuários. O problema é que o uso desequilibrado da tecnologia pode causar danos aos indivíduos nas diferentes áreas e nas relações com familiares e amigos.

Em relação aos possíveis danos que o uso excessivo da tecnologia pode causar aos usuários, Santos *et. al.*, (2017), alertam que esses danos podem ser: distúrbios do

sono; sintomas de ansiedade; sintomas de depressão; dificuldade de concentração; dificuldades no desenvolvimento acadêmico e no trabalho; dores em várias partes do corpo, como pescoço, punho, costas e problemas visuais; redução da atividade física, que pode ser entendida como um estilo de vida sedentário; problemas financeiros; uso perigoso (ao dirigir ou atravessar a rua); uso proibido (em áreas onde tal comportamento não é permitido, como bancos).

No que se refere aos impactos biológicos, ou seja, na saúde física Antona *et. al.*, (2018), comprovam em seus estudos que o brilho e luminosidade demasiada das telas dos *smartphones*, são os motivos principais que contribuem para o surgimento de problemas de visão, esse efeito se intensifica quando o dispositivo é frequentemente mantido pelo usuário por muito tempo próximo do rosto.

Um estudo acerca da mesma temática realizado por Guterres *et. al.*, (2018), revela que além das consequências na visão dos usuários que fazem o uso excessivo dos *smartphones*, também concluiu que esse uso tem gerado dores musculares, em especial no pescoço que surge diante da má inclinação do membro enquanto o usuário utiliza o celular, por este se manter curvado nessa mesma posição por muito tempo provocando maior tensão na musculatura do pescoço. Os autores citam ainda outras dores frequentes como dores na região lombar, ombros, cotovelos, antebraços, dentre outros membros.

De acordo com Souza e Cunha (2017), o uso excessivo dos meios tecnológicos pode causar a Nomofobia, termo utilizado para definir o medo irracional de estar sem o celular, ou seja, de ficar incomunicável virtualmente. Usuários que atingem um nível de dependência do aparelho podem desenvolver quadros ansiosos, além de ter comportamentos que podem prejudicar a qualidade das outras tarefas do cotidiano, como buscar incessantemente por redes sociais para expor o que sentem sem ter que falar.

Além dos sintomas físicos relatados acima a prática recorrente do uso excessivo dos *smartphones*, sentimentos como o medo de ficar sem seus celulares são recorrentes. Para Ávila e Pinho (2020), tal medo pode evidenciar uma possível dependência, responsável por causar ansiedade quando se está distante do aparelho. Além disso, outros comportamentos como o hábito de fazer constantes pausas nas tarefas para utilizar o celular, nunca desligar o aparelho, carregar a bateria varias vezes no dia, ficar aborrecido por esquecer o celular em casa e até mexer no meio da noite também podem ser considerados para identificar uma possível dependência.

2.3 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA

A literatura da área cognitiva indica que a capacidade do cérebro humano de processar informações é limitada e a ação de fragmentar a atenção em mais de uma atividade acarreta a redução de desempenho e menor capacidade de concentração, no entanto isso não significa que o indivíduo não seja capaz de se concentrar, mas que normalmente dispensa atenção a assuntos e eventos que sejam de seu interesse.

Ser multitarefa tem se tornado uma necessidade na vida moderna, o que dá a impressão de maior produtividade e aproveitamento de tempo, no entanto os estudos neuronais comprovam que executar mais de uma tarefa em diferentes contextos ao mesmo tempo interfere na habilidade de reter e recuperar conhecimentos além de causar distrações. No entanto, apesar de pesquisas demonstrarem tais impactos, outros estudos, comprovam a extrema importância na vida moderna, no que tange a necessidade de se identificar a um grupo social e se relacionar aos pares, tópicos estes que são inerentes e causa grandes impactos a saúde psicológica do indivíduo (BAILER; TOMITCH, 2016).

Dalcin *et. al.*, (2016), relatam que o viver saudável é um processo complicado de se definir, pelo fato de envolver vários determinantes, tanto relacionais quanto associativos. Fato é que o ser humano é um ser relacional o qual necessita de interação para se desenvolver e sobreviver, sendo assim as relações sociais saudáveis são imprescindíveis para a manutenção da saúde emocional do indivíduo em todas as fases da vida, as quais precisam oferecer um ambiente seguro para ambas as partes de maneira a propiciar acolhimento e condições para manter a saúde emocional saudável, uma vez que estas têm grande influência sob os indivíduos exercendo o poder de motivar tanto para o bem quanto para o mal e até causar marcas crônicas como a frustração ou posicionamento de menos valia.

Para o autor supracitado, ao analisar as relações sociais no meio digital nota-se pontos positivos como a superação de barreiras geográficas, porém percebem-se características não tão seguras tais como o imediatismo, superficialidade e estereotipação, características que quando implícitas no cotidiano de um indivíduo como único meio de socialização executado através do uso excessivo dos *smartphones*, pode causar danos severos.

De acordo com Bortalazzo (2018), tal temática caracteriza campo para ação do psicólogo nas diversas áreas onde o jovem está inserido, seja na área social, cognitiva,

educacional, clínica, organizacional, familiar entre outras, não com a intenção de atacar o uso de *smartphones*, mas com intuito de apontar caminhos e práticas, estáveis, seguras e que conduza a um aproveitamento qualitativo e sustentável do uso de tecnologias. Agindo assim através da análise do indivíduo enquanto ser biopsicossocial, com foco na manutenção, redução e aperfeiçoamento de maneira a contribuir não só cognitivamente, mas também nos âmbitos biológicos e das relações sociais, propondo uma vida mais saudável e equilibrada no que se refere ao uso dos *smartphones*.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa é embasada no método indutivo, que de acordo com Diniz e Silva (2018), possibilita ao pesquisador alcançar uma lei geral, por meio da observação de determinados casos daquilo que está sendo analisado. Dentre os objetos utilizados na pesquisa, relacionam-se a pesquisa bibliográfica e a pesquisa de campo. De acordo com Gerhardt e Silveira (2009), a pesquisa bibliográfica é pertinente para colher informações acerca do que uma pessoa ou determinada população conhecem, acreditam, pretendem e almejam, assim como a motivação para cada resposta sobre o tema exposto. No que se refere à pesquisa de campo, Praça (2015) afirma que esse método compreende a observação de questões e fenômenos que decorrem na realidade a ser investigada.

Para abarcar e discorrer acerca da temática proposta o referencial teórico do presente trabalho foi escrito a partir de consulta a periódicos devidamente publicados e compreendidos entre os anos de 2015 e 2020. As bases de dados utilizadas para a busca foram Periódicos Eletrônicos de Psicologia – PEPSIC; Biblioteca Virtual de Psicologia (Brasil) - BVS- PSI BRASIL; Scientific Electronic Library Online - Scielo, bem como em outras publicações de autores do campo de estudo.

Para realização da busca e delimitações do tema foram utilizadas as palavras-chave: *smartphones*, relações sociais, internet. Por meio da revisão bibliográfica é possível ter acesso às ideias de autores diferentes, onde as informações se complementam ou apresentam outro viés dentro da temática. Foi utilizada a abordagem qualitativa, que trabalha com significados, atitudes e esclarecimento de fatores. A pesquisa qualitativa, não se atém à relevância numérica, mas sim a percepção sobre um grupo social, dessa forma, a pesquisa qualitativa atua com pormenores da realidade que não podem ser calculados, concentrando na percepção de valores e dinâmicas sociais

(GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Para a segunda etapa realizou-se uma pesquisa de campo que teve como instrumento de coleta de dados a entrevista semiestruturada (Apêndice B), com questões previamente definidas para nortear a entrevista. A entrevista semiestruturada se fundamenta em um roteiro composto de uma sequência de perguntas abertas, feitas oralmente, na ordem em que for mais agradável conforme as particularidades de cada entrevistado (OLIVEIRA, 2011).

De acordo com oliveira *et. al.*, (2016), o método selecionado se mostra como uma maneira ampla e segura para a obtenção de dados que sejam notáveis, significativos, que não se obtém em fontes documentais e por proporcionar maior oportunidade de adquirir dados não verbais observados na forma que se expressa, possibilitando avaliar atitudes, condutas e gestos durante a entrevista, que se manifestam além da fala.

O universo de pesquisa é constituído por oito jovens entre 18 e 25 anos, residentes na cidade de Sete Lagoas e escolhidos pelo método bola de neve. Foi realizada uma pré-seleção dos entrevistados, os quais foram submetidos a um questionário (Apêndice A) para analisar se havia um uso intenso do *smartphone*. O presente projeto de pesquisa respeitou o Código de Ética Profissional do Psicólogo, Resolução Nº 010/05, do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2005). Todas as informações adquiridas neste processo estarão sob sigilo, com o propósito de proteger e resguardar os participantes envolvidos.

Os participantes foram devidamente esclarecidos acerca dos objetivos da pesquisa mediante a leitura e assinatura do Termo Livre e Esclarecido (Apêndice C). A análise dos dados foi realizada através da Análise de Conteúdo de Bardin (2011). As perguntas destinadas aos participantes foram direcionadas para analisar possíveis relações entre o uso excessivo do *smartphone* e os possíveis impactos biopsicossociais deste uso. Para a autora esse método se constitui como um conjunto de técnicas possíveis para analisar as formas de comunicação, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos para descrever as informações.

Os dados foram coletados e analisados conforme as três etapas descritas por Bardin (2011), sendo elas; a pré-análise em que foi realizada a leitura do material para analisar o conteúdo, exploração dos resultados e o tratamento dos resultados, que teve como objetivo obter um melhor detalhamento do material, para a apresentação dos

dados e discussão de cada objetivo proposto na presente pesquisa. Após a execução desses procedimentos, serão apresentados os resultados e discussões dos dados obtidos de forma categorizada.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa etapa do trabalho os dados coletados através das entrevistas realizadas serão apresentados e discutidos de acordo com o referencial teórico, assim como os resultados alcançados. Para manter a privacidade dos participantes da pesquisa, os sujeitos serão apresentados por nomes de países.

Figura 1 – Sujeitos participantes da pesquisa

Sujeitos participantes	Idade	Ocupação	Modelo Smartphone
Argentina	20	Estudante	Samsung Galaxy J4 Core
Áustria	18	Social Mídia	Iphone 7
Austrália	24	Estudante	Samsung Galaxy A30s
Índia	25	Vendedora	Xiaomi Redimi note 8
Portugal	22	Operador de Máquina	Samsung Galaxy A30s
Líbia	19	Chapa	Samsung Galaxy J4 Core
Islândia	25	Eletricista	Xiaomi Redimi note 6
Maldivas	19	Auxiliar de Produção	Samsung Galaxy A20

Fonte: Criada pela autora.

Após a devida análise das entrevistas, surgiram as seguintes categorias: (a) Minhas dores, meu *smartphone*; (b) Dependência ou não? Eis a questão. E, por fim, (c) Relação Social ou Relação Digital. Iniciaremos aqui a apresentação e discussão dos resultados obtidos.

4.1 MINHAS DORES, MEU *SMARTPHONE*

Diante das entrevistas realizadas, foi possível identificar que há um uso excessivo dos *smartphones*. Conforme afirmam Sanches e Forle (2019), os jovens têm dedicado grande parte de seus dias para manter-se conectados aos *smartphones*. Para buscar compreender esse uso foi questionado qual o tempo médio que os participantes passam utilizando o aparelho telefônico. As respostas a seguir apontam para o uso excessivo:

“Muito tempo toda hora, sei lá umas oito horas, eu entro toda hora” (Argentina).

“Praticamente vinte e quatro horas” (Áustria).

“oito horas por dia” (Austrália).

“[...] deve ser umas dez a doze horas por dia. E no dia que eu não estou trabalhando que é aos domingos é o dia inteiro” (Índia).

Conforme observado os entrevistados fazem o uso excessivo do *smartphone*, sendo o *instagram* e o *whatsapp* os aplicativos mais acessados pelos entrevistados. De acordo com Lemos (2016), o uso diário por muito tempo causa efeitos nocivos á saúde dos usuários, como a alteração na qualidade do sono, o sedentarismo, a falta de atenção constante, a ansiedade, além de afetar na saúde física. Nas falas seguintes é possível identificar as consequências geradas na vida dos usuários devido ao uso exacerbado.

“Sinto dor nas vistas, pescoço, cãibra dormência na mão” (Portugal).

“[...] dói na mão, nas vistas e também quando fico deitada mexendo na mesma posição também sinto dor” (Argentina).

“[...] prejudica minhas vistas com certeza e dor de cabeça” (Índia).

De acordo com Antona *et. al.*, (2018), as principais contribuições dos *smartphones* para o aparecimento de problemas na visão, é associada a uma demasiada exposição á luz da tela, assim como do brilho. Ainda de acordo com os autores a aproximação do telefone ao rosto do usuário intensifica esses males, que podem acarretar sérios problemas á visão. Nas falas também foram observadas outras dores, como a dor no pescoço, de acordo com Guterres *et. al.*, (2017), essa questão é devido à

utilização aparelhos por longos períodos com postura inadequada, podendo provocar lesões musculares. Diante desses relatos foi questionado se eles reconhecem que fazem uso excessivo dos *smartphones*, foram dadas as seguintes respostas:

“Sim, mas nunca parei pra pensar nisso” (Áustria).

“Sim é muito tempo, tem hora que penso que mexo muito, mas nunca preoquei em parar não” (Argentina).

“Demais, percebi pela bateria, você vê que não dura, tenho que carregar toda noite e às vezes ainda durante o dia” (Índia).

Nas falas citadas foi possível compreender que o uso excessivo de *smartphones* pode afetar a saúde física dos usuários conforme os mesmos relataram. Além de compreender que apesar dos danos causados na saúde dos entrevistados, nas narrativas acima é possível perceber que mesmo conscientes dos danos e do uso excessivo, há uma ausência de preocupação em encontrar um equilíbrio no uso dos *smartphones*. Além disso, de acordo com Bailer e Tomitch (2016), as atividades executadas ao mesmo tempo podem resultar em um gargalo, ou seja, um estreitamento funcional que impede que o processamento cognitivo central sustente as duas tarefas fazendo com que ambas as tarefas precisem de mais tempo ou tenham sua eficiência prejudicada. Ao serem indagados sobre os prejuízos causados pelo uso do celular ao mesmo tempo em que executa outras tarefas, os entrevistados narram que:

“[...] No trabalho, como o meu cargo é operador de maquina, eu estava mexendo no celular e acabei colocando a mão dentro da maquina e quase perdi os dedos” (Portugal).

“já houve situação de quase um acidente de transito por uso do celular” (Islândia).

“Ah bam, já perdi a hora de compromissos, até cair na rua (risos)” (Maldivas).

4.2 DEPENDÊNCIA OU NÃO? EIS A QUESTÃO.

Conforme apresentado no referencial teórico a Nomofobia é descrita como uma dependência de usuários aos seus aparelhos eletrônicos e está relacionada com transtorno de ansiedade, nervosismo pela falta do aparelho celular ou até mesmo pelo

computador. Com base nas respostas abaixo não foi possível identificar uma possível nomofobia dos participantes da pesquisa. Pois, ao questionar se seria possível se afastarem do aparelho os participantes afirmaram que não se importariam em abrir mão de seus *smartphones* por algumas horas ou dias, sem grandes problemas, como pode ser observado nas falas a seguir:

“[...] ficaria, ia agir normal, por exemplo, se for para uma roça eu não ligo não” (Argentina).

“A possibilidade é muita, oitenta e cinco a noventa por cento” (Portugal).

“Se for preciso fico, por conta própria eu fico uns três dias quando eu me estresso ou com o telefone ou com alguma coisa nas redes sociais” (Líbia).

Ávila e Pinho (2020) citam como dois dos sintomas predominantes da Nomofobia, pausar o trabalho várias vezes para utilizar o celular e sentir ansiedade quando se fica muito tempo sem usar o celular. Embora as falas dos entrevistados acima demonstrem que não há uma grande dificuldade manter-se desconectados e sem acesso ao *smartphone*, ao serem questionados acerca da qualidade de suas tarefas enquanto manuseiam seus *smartphones*, os mesmo apresentam dois possíveis sintomas da Nomofobia. Veja nas seguintes falas:

“[...] fica bem mal feito, às vezes tento fazer rápido pra usar o celular” (Líbia).

“Bem mediana muito mesmo” (Índia).

“Não vou dizer que sai boa ou que sai ruim, sai mais ou menos porque às vezes perde o foco naquilo, mas às vezes precisa do celular então por isso sai mais ou menos” (Portugal).

Além de perceberem a falta de qualidade em suas tarefas realizadas quando utilizam ao mesmo tempo os *smartphones*, foi possível identificar que o uso de seus aparelhos está presente em grande parte das atividades diárias. De acordo com Maluf (2018), a praticidade e a navegação nas redes sociais são os principais motivos que prendem os usuários aos seus *smartphones*, levando esses a não se desconectarem. Ao questionar em que momentos o *smartphone* está presente, é possível perceber o quanto o seu uso atravessa outras atividades nas seguintes falas:

“Em quase todas, toma banho ouvindo musica, etc” (Portugal).

“Tomar banho ouvindo musica, comer, assisto vídeo se eu tiver sozinha, quando estou deitada”(Argentina).

“Acordo já mexendo no celular, quando almoço, quando deito, em tudo. Só não levo para o banheiro é muito difícil porque eu não gosto muito não porque senão demoro muito dentro do banheiro” (Áustria).

Todos os participantes reconhecem que suas tarefas diárias são constantemente prejudicadas pelo uso do *smartphone*. O que leva ao questionamento se o uso de *smartphones* é vantajoso ou não para as relações sociais. Com base nas respostas dos entrevistados pode-se considerar que, independente das funcionalidades e a praticidade que os aparelhos celulares podem oferecer, o que irá determinar a resposta de tal questionamento é o equilíbrio, ou seja, a questão não é o uso dos *smartphones*, mas sim o exagero no uso de tal ferramenta.

4.3 RELAÇÃO SOCIAL OU RELAÇÃO DIGITAL?

De acordo com Dalcin *et. al.*, (2016), o ser humano é um ser social o qual necessita do outro para sobreviver. Partindo desse princípio os entrevistados foram questionados sobre de que maneira o uso dos *smartphones* interferem nas suas relações sociais, e todos os entrevistados responderam que tal prática interfere de maneira negativa, conforme as falas a seguir:

“[...] prejudica de duas formas, uma é que todo mundo fica mexendo no telefone e sempre tem uma pessoa que não tem, eu mesmo já passei por isso, eu tento não mexer, mas se ninguém conversar comigo eu mexo também” (Líbia).

“Com certeza, as pessoas estão muito mais focadas em olhar para baixo no telefone do que olhar pra cara um do outro, tem situações que isso me incomoda, mas quando está em turma e ninguém está conversando com ninguém eu sou a que mexe também” (Áustria).

Para Santos (2016), devido à superficialidade que norteia cada vez mais as relações sociais, o ser humano tende a se sentir-se carente, e para se vê livre de tal sentimento mergulha no universo das relações virtuais para preencher seu vazio existencial e em contrapartida têm as relações pessoais enfraquecidas. Nas falas seguintes é perceptível a superficialidade e estereotipação das relações virtuais.

“Virtualmente, porque pessoalmente vou ter vergonha e, virtualmente não você fala e não ta nem ai” (Líbia).

“Virtualmente porque ninguém está te vendo você é o que você quiser, fala o que quiser, e pessoalmente é difícil de mais de interagir, virtualmente o mundo é outro muito mais fácil, sou uma pessoa diferente virtualmente porque você conversa coisas que você não tem coragem de falar quando você está frente a frente, é mais fácil quando você não está olho no olho” (Índia).

“Digitalmente. Fato” (Maldivas).

As falas dos entrevistados revelam que as relações sociais estão sendo trocadas pelas relações virtuais, pois seus usuários se sentem mais a vontade, uma vez que virtualmente podem ser o que querem, enfraquecendo ainda mais as relações pessoais e a manutenção desses vínculos. Tais consequências podem afetar diretamente o desenvolvimento psicossocial dos usuários, que enxergam nesse mundo virtual a “liberdade” para se expressarem por meio das telas de seus *smartphones*.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo identificar os fatores biopsicossociais relacionados ao uso excessivo dos *smartphones*. São inquestionáveis as vantagens que os *smartphones* podem apresentar em vários aspectos, como a superação de barreiras geográficas, facilidade de comunicação, agilidade na disseminação e acesso a informação, popularização do conhecimento, entre tantas outras. Porém, além de suas funções específicas e seus benefícios, através da presente pesquisa foi possível compreender que os *smartphones* têm se tornado quase, como uma extensão do corpo de seus usuários.

Os relatos de sentimento de estranheza e nudez diante da possível falta de seus celulares, a naturalidade em permanecerem conectados nos encontros sociais, e que tal naturalidade é devida a influência de um ambiente onde não estar conectado é estranho e solitário, são pontos que podem ser considerados alarmantes. Além disso, todos os participantes relataram sentir incômodos e dores devido ao uso exagerado dos aparelhos celulares. E mesmo esclarecidos dos danos vivenciados, em decorrência das consequências do uso excessivo dos *smartphones*, os participantes demonstram em suas

falas a preferência em permanecerem demasiadamente conectados, tais circunstâncias podem apontar para uma relação de dependência.

Portanto o estudo demonstra relevância social visto que as consequências citadas em relação ao uso excessivo dos *smartphones* apontam para lacuna social onde a atuação do psicólogo é de extrema necessidade uma vez que o objeto de trabalho da psicologia se refere aos aspectos da subjetividade humana de maneira a potencializar o indivíduo rumo à maior autonomia e autoria de sua história de vida. O que de certa forma é vetado quando o indivíduo permite ser conduzido e manipulado pela relação de dependência ao mundo virtual

O presente estudo apresenta na sua execução algumas limitações que sugerem a execução de novos estudos. Foram utilizados estudos publicados nos últimos cinco anos. E, por referir-se a uma pesquisa qualitativa, executada através de uma pesquisa de campo, os resultados não podem ser generalizados para outros contextos diferentes do qual foi pesquisado, limitando na identificação de possíveis consequências biopsicossociais geradas pelo uso excessivo dos *smartphones*.

Entretanto, o presente artigo oferece uma perceptibilidade que, apesar das inúmeras vantagens oferecidas pelos aparelhos celulares, é preciso considerar que o uso de maneira desequilibrada poderá trazer danos biopsicossociais à vida dos usuários. Dessa forma, uma ferramenta que a princípio deveria ser utilizada para facilitar o cotidiano dos usuários poderá se tornar um grande problema, inclusive na saúde mental.

Sugere-se para trabalhos futuros relacionados ao tema que possam ser inclusos pais e adolescentes no universo de pesquisas, para apontar mais informações acerca dos impactos do uso excessivo dos celulares no âmbito acadêmico e familiar. Sugere-se a participação de profissionais da psicologia que possam apresentar as principais formas de prevenção para o uso equilibrado dos *smartphones* e intervenções diante de uma possível dependência tecnológica, sugere-se ainda futuros estudos dentro da temática com foco em uma linha específica da psicologia, uma vez que o presente estudo teve com o objetivo a abrangência de todos os ambientes onde os jovens estão inseridos o que incapacitou o aprofundamento teórico em uma só abordagem ou área da psicologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACUNA, José Tadeu; SILVA, Nilma Renildes. (2020) **Contribuições da Psicologia Social à formação de representações sociais que prescindam de preconceito: um relato de experiência**. Educação em Revista e-ISSN 2236-5192 | ISSN 1518-7926. Disponível em: < <https://revistas.marilia.unesp.br/> > Acesso em: 29 mai. 2020.

ANTONA B. et al, **Symptoms associated with reading from a smartphone in conditions of light and dark**, *Applied Ergonomics*; Madrid,Espanha; Vol.68, p. 12-17, 2018. Disponível em: www.elsevier.com/locate/apergo. ISSN:0003-6870

ARAGÃO, S. R. de. **O Modelo Biomédico X o Modelo Biopsicossocial na Explicação da Depressão**. *Psicólogo*, [S.l.]. (2016). Disponível em: <<https://psicologo.com.br/psicopatologia/saude-mental/o-modelo-biomedico-x-o-modelo-biopsicossocial> >. Acesso em: 29 mai. 2020.

ARAÚJO. S. P. et al. **Tecnologia na educação: contexto histórico, papel e diversidade** (2017). IV Jornada de Didática III Seminário de Pesquisa do CEMAD ISBN:978-85-7846-384-7. Disponível em < <http://www.uel.br/eventos/> >.

ÀVILA, David Fernandes; PINHO, Matheus Floriano (2020). **Nomofobia relacionada ao cotidiano**. v. 3 n. 1 (2020). *Revista Prociências*. Disponível em <http://prociencias.org/revista/> Acesso em: 29 mai. 2020.

BAILER, C.; TOMITCH, L. M. B. **Estudos comportamentais e de neuroimagem sobre multitarefa: uma revisão de literatura**. *Alfa, rev. linguíst.* São Paulo , v. 60, n. 2, p. 403-425, Aug. 2016 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-57942016000200403&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 de mar. 2020.

BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: edições, v. 70, p. 225, 2011.

BORTOLAZZO, S. F. **O Sujeito Digital Multitarefa: Entre Tecnologias E Educação**. *Educação & Tecnologia*, [S.l.], v. 21, n. 1, jul. 2018. ISSN 2317-7756. Disponível em: <<https://periodicos.cefetmg.br/index.php/revista-et/article/view/710>>. Acesso em: 26 mai. 2020.

CANAAN, M.; RIBEIRO, L.; PAOLLA, Y. **Tecnologias digitais e influências no desenvolvimento das crianças**. Minas Gerais. 2017. Disponível em: <<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/download/12240/10437> >. Acesso em: 29 mai. 2020.

Centro de Tecnologia de Informação Aplicada (FGV) disponível em <<https://eaesp.fgv.br/>>.

COMAZZETTO, Letícia Reghelin et al.(2016) **A Geração Y no Mercado de Trabalho: um Estudo Comparativo entre Gerações**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília , v. 36, n. 1, p. 145-157, Mar. 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000100145&lng=en&nrm=iso>. access on 03 Nov. de 2020.

COMIN, F. **Psicologia da educação e as tecnologias digitais de informação e comunicação. Triângulo Mineiro**. Minas Gerais. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v18n3/1413-8557-pee-18-03-0447.pdf>>. Acesso em: 02 de mai. 2020.

Dalcin CB, Backes DS, Dotto JI et al. **Determinantes sociais de saúde que influenciam o processo de viver saudável em uma comunidade vulnerável** (2016) Rev enferm UFPE on line., Recife, 10(6):1963-70, jun., 2016. ISSN: 1981-8963. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/>> Acesso em: 01 out. 2020.

DINIZ, Túlio Mendonça; SILVA, Sandro Damião. **O método indutivo e a pesquisa em geografia**. Caderno de Geografia, v. 28. N.54, 2018 Disponível em:<<http://periódicos.pucminas.br>>. Acesso em: 01 de novembro de 2019.

FARIA, Y. de O.; GANDOLFI, L.; MOURA, L. B. A. **Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário**. Acta paul. enferm., São Paulo , v. 27, n. 6, p. 591-595, Dec. 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002014000600591&lng=en&nrm=iso>. Doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400096>. Acesso em: 1 de mai. 2020.

FREIRE, P. C. M.; CARNEIRO, M. E. F. **Reflexões Sobre A Educação De Jovens E Adultos: Contradições E Possibilidades**. Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica, [S.l.], v. 1, n. 10, p. 34-43, jun. 2016. ISSN 2447-1801. Disponível em: <<http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/3469>>. Doi: <https://doi.org/10.15628/rbept.2016.3469>. Acesso em: 02 jun. 2020.

GERHARDT, T.; SILVEIRA, D. **Método de pesquisa**. Rio Grande do Sul. 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 22 de mar. 2020.

GUTERRES, J.L. et al. **Principais Queixas Relacionadas ao Uso Pleiade**, 11(21): 39-45, Jan./Jun., 2017 Excessivo de Dispositivos Móveis.

HOLANDA, L. M. de C. R. **Considerações Sobre A Mudança Cultural E A Inserção Das Novas Tecnologias Na Educação**. Revista Valore, [S.l.], v. 5, p. e-5012, abr. 2020. ISSN 2526-043X. Disponível em: <<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/304/349>>. Doi: <https://doi.org/10.22408/rev502020304e-5012>. Acesso em: 05 de mai. 2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em www.ibge.gov.br

JOAQUIM, Bruno dos Santos; PESCE, Lucila. **Inclusão digital, empoderamento e educação ao longo da vida: conceitos em disputa no campo da Educação de Jovens e Adultos**. Crítica Educativa (Sorocaba/SP), v. 3, n. 3, p. 185-199, ago./dez.2017. Disponível em <<http://www.criticaeducativa.ufscar>> Acesso em: 20 out. 2020.

LEMOS, I. L. **Baralhos das Dependências Tecnológicas: Controlando o uso de jogos eletrônicos, internet e aparelho celular**. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2016, 48p.

MELO, Diego Gomes da Silva; FERREIRA, Elaine Lopes; SILVA, Mayara Gizélia de Matos; ABREU, Lúcia Oliveira Faustino; BERNADINO, Suzana Ribeiro. (2019) **Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar.** ISSN 1646-6977. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1276.pdf>> Acesso em: 01 nov. 2020.

MALUF, A. C. **A família na contemporaneidade – aspectos jusfilosóficos.** *Revista Trama Interdisciplinar* - v. 3 - n. 1 – 2012, P. 218 – 234. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/tint/article/view/5017/3829>> acesso em 18 out. 2018 às 14:06hs.

MOROMIZATO, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M., Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). **O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina.** *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 497-504.

OLIVEIRA, Angelica Viana et.al. (2018), **Vantagens e desvantagens da internet na vida dos jovens.** *Encontros Universitários da UFC*, Fortaleza, v. 3, 2018. Disponível em: <<file:///D:/Users/Kelly/Downloads/39345-Texto%20do%20artigo-123165-1-10-20181025.pdf>>.

OLIVEIRA, J.; OLIVEIRA, C.; OLIVEIRA, A.; MORAIS, F.; SILVA, G.; SILVA C. **O questionário, o formulário e a entrevista como instrumentos de coleta de dados: vantagens e desvantagens do seu uso na pesquisa de campo em ciências humanas.** *Rio Grande do Norte*. 2016. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV056_M D1_SA13_ID8319_03082016000937.pdf>. Acesso em: 15 de mar. 2020.

OLIVEIRA, M. **Metodologia Científica: um manual para a realização de pesquisas em administração.** Catalão. Goiás. 2011. Disponível em: <https://adm.catalao.ufg.br/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_Prof_Maxwell.pdf>. Acesso em: 22 de mar. 2020.

PESSIGATTI, B. P., RODRIGUES, A. P. C., AGUIAR, P. V., & DIAS, F. M. (2020). **Aspectos biopsicossociais da saúde de estudantes e funcionários de uma instituição de ensino superior portadores de cefaleia.** *BrJP*, 3(1), 19- 24. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922020000100019&lng=en&nrm=iso>. Doi: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200005>. Acesso em: 20 de mai. 2020.

PINHO, F. A.; NASCIMENTO, F. A. **História, memória e esquecimento no cinema brasileiro: a contribuição da organização da informação na reconstrução da imagem social do personagem homossexual.** *Logeion: Filosofia da Informação*, v. 3, n. 1, p. 42-63, 2016.

PRAÇA, F.S.G. 08, nº1, p. 72-87, Jan- Jul, 2015. *Revista eletrônica “Diálogos Acadêmicos”* (ISSN: 0482-6266).

REINALDO, Francisco et al . **Challenges to the use of Smartphones in Brazilian Classroom: Research by Focus Groups.** *RISTI*, Porto , n. 19, p. 77-92, set. 2016 .

Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-98952016000300007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 nov. 2020.
<http://dx.doi.org/10.17013/risti.19.77-92>.

RIBEIRO, M, P; MOSCON, D. **Reflexões sobre o uso do Instagram na contemporaneidade. Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, UNIFACS, 2018. Disponível em:<<file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC.pdf>>.

SANCHES, Paula da fonte; FORTE, Cleberson. (2016). **Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários**. v. 7 n. 02 (2019): Revista Tecnológica da Fatec Americana. Disponível em <<https://fatecbr.websiteseuro.com/>> Acesso em: 01 nov. 2020.

SANTOS, Bruna; VIEIRA, Thalita Caires; MOSCON Daniela Campos Bahia (2019). **O uso e a dependência do smartphone na população universitária de salvador**. Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, UNIFACS, 2019. Capa > v. 18 (2019). Disponível em:<<http://www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa>> Acesso em: 01 nov. 2020.

SANTOS, V.; SIMÕES, M.; GONÇALVES, Charlisson. **Os Desafios De Desenvolver-Se Na Era Digital**. Garça. São Paulo. 2017. Disponível em:
 <http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos.pdf>. Acesso em: 25 de abr. 2020.

Souza KNM, Cunha MRS. **Nomofobia: o vazio existencial**. Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos. 2018;1-12.

TOKUO, Bianca Galván; DUTRA, Elza Maria do Socorro; REBOUÇAS, Melina Séfora Souza. **Modos de Ser na Era Virtual: Um Olhar da Psicologia Fenomenológico-Existencial**. PSI UNISC, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 71-88, jan. 2019. ISSN 2527-1288. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view>>. Acesso em: 02 nov. 2020.

UNESP-BAURU, J. T. A.; DA SILVA UNESP-BAURU, N. R. Contribuições da **Psicologia Social à formação de representações sociais que prescindam de preconceito: um relato de experiência**. Educação em Revista, Marília, v.21, n. 01, p. 95-108, 2020. Disponível em: <<http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index>>. Acesso em: 02 de jun. 2020.

VIEIRA, A. A., DA SILVA, Â. R., MAGNO, J. C., & DE MATOS TOLEDO, L. L. (2020). **Generations Y and Z and their perceptions of occupational safety and health**. *Research, Society and Development*, 9(7), 297973767. Disponível em: <<https://rsd.unifei.edu.br/index.php/rsd/article/view/3767>>. Doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3767>. Acesso em: 27 mai. 2020.

(APÊNDICE A)

QUESTIONÁRIO RELACIONADO AO POSSIVÉL USO EXCESSIVO DO SMARTPHONE

Identificação:

Nome:
Data de nascimento:
Idade:
Escolaridade:
Gênero:
Estado Civil:
Ocupação profissional:

Questionário:

Você considera que passa mais tempo utilizando o *smartphone* do que deveria?

- sempre
- às vezes
- raramente

Já sentiu seu sono prejudicado por causa do uso do seu *smartphone*?

- sempre
- às vezes
- raramente

Fica angustiado quando não pode acessar seu aparelho?

- sempre
- às vezes
- raramente

Fica desesperado quando a bateria esta fraca e você não poderá carregá-la no momento?

- sempre
- às vezes
- raramente

As pessoas falam que você passa muito tempo no aparelho celular?

- sempre
- às vezes
- raramente

Já perdeu horário para algum compromisso, ou se atrasou por se distrair no uso do seu aparelho?

- sempre
- às vezes

() raramente

(APÊNDICE B)

QUESTÕES UTILIZADAS PARA REALIZAÇÃO DAS ENTREVISTAS INDIVIDUAIS

Identificação:

Nome:

Data de nascimento:

Idade:

Escolaridade:

Gênero:

Estado Civil:

Ocupação profissional:

Em relação ao uso do aparelho telefônico:

Você faz uso de internet?

Qual o seu gasto mensal para se manter conectado?

Quais redes sociais você mais faz uso?

Qual tempo em média que você utiliza as principais redes sociais por dia?

Qual o tempo Máximo que você costuma ficar sem utilizar (“desconectado”) a internet no seu aparelho?

Essa pratica facilita o seu dia a dia ou te sobrecarrega? Explique?

Fale-me sobre a possibilidade de ficar sem celular/navegar em redes sociais por um dia?

Como seria se você precisa-se sair sem o celular?

Você tem alguma dificuldade em focar em alguma atividade especifica, quando está com ou sem o celular?

Como você classifica a qualidade das tarefas que você executa ao mesmo tempo em que faz uso do celular?

Em quais atividade faz uso do celular? Ex: leva para o banheiro? Dorme com ele próximo? Usa no transporte? Em sala de aula? No trabalho?

Quais atividades costuma fazer sem o telefone?

Durante as refeições costuma manusear o telefone?

Já se prejudicou por estar excessivamente conectado?

Você costuma estar conectado na internet quando esta na cama na hora de dormir? Se sim, acredita que esse hábito prejudica seu sono?

Já sentiu dores na vistas, costas, pescoço etc, pelo excesso de uso do aparelho celular?

Você acredita que suas relações sociais podem ficar em segundo plano devido ao uso do aparelho celular (Ex: durante uma festa, você costuma ficar mais tempo conectado do que conversando pessoalmente com os convidados/ nas outras relações você percebe que o uso do aparelho conectado esta muito presente?)

Você precisou criar algumas estratégias para diminuir possíveis prejuízos relacionados ao uso de internet? (prejuízos financeiros, no desempenho de outras atividades, alimentação, convívio social, postura corporal)

Você se sente mais conectado socialmente presencialmente ou digitalmente?

Como você avalia seu uso no *smartphone*? Tem consciência daquilo que você consome?

Considera que passa muito tempo utilizando o telefone? Se sim quando percebeu esse uso exagerado?

Referente ao modelo do aparelho celular, como foi à escolha? Você realiza trocas periódicas do aparelho?

Você considera válida a orientação de um psicólogo para propor um equilíbrio no uso moderado da internet?

(APÊNDICE C)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto:

O uso excessivo de *smartphones* e seus impactos biopsicossociais: uma pesquisa de campo com jovens residentes na cidade de Sete Lagoas-MG

Prezado Senhor (a),

Este Termo de Consentimento pode conter palavras que você não entenda. Peça ao pesquisador que explique as palavras ou informações não compreendidas completamente.

1) Introdução

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa que estudará o “Uso excessivo de *Smartphones*”.

Você foi selecionado para ser entrevistado, mas sua participação não é obrigatória. O objetivo do projeto identificar as interferências do uso excessivo do *smartphones* nas relações sociais.

2) Procedimentos do Estudo

Para participar deste estudo solicito a sua especial colaboração em responder uma entrevista sobre questões relacionadas ao uso do *smartphone*, onde a mesma será gravada e será mantido sigilo sobre o que você disser.

3) Riscos e desconfortos

Os desconfortos e riscos que você poderá sentir estão relacionados ao sentimento de relação ao tema ou mal-estar com algum assunto abordado. Nesse sentido, a gravação das entrevistas poderá ser interrompida se você sentir necessidade ou até mesmo encerrar a sua participação.

4) Benefícios

Espera-se que, como resultado desta pesquisa, você possa contribuir para a realização do estudo, bem como a compreensão e clareza de fatores relacionados à interferência nas relações sociais devido ao uso excessivo de *smartphones*.

5) Custos/Reembolso

Você não terá nenhum gasto com a sua participação no estudo e também não receberá pagamento pelo mesmo.

6) Caráter Confidencial dos Registros

A sua identidade será mantida em sigilo. Os resultados do estudo serão sempre apresentados como o retrato de um grupo e não de uma pessoa. Dessa forma, você não será identificado quando o material de seu registro for utilizado, seja para propósitos de publicação científica ou educativa. Os registros gravados ficarão sob a responsabilidade do pesquisador e serão utilizadas apenas para as finalidades da pesquisa, sendo destruídas posteriormente.

7) Participação

Sua participação neste estudo é muito importante e voluntária. Você tem o direito de não querer participar ou de sair deste estudo a qualquer momento, sem penalidades ou

perda de qualquer benefício ou cuidados a que tenha direito nesta instituição. Você também pode ser desligado do estudo a qualquer momento sem o seu consentimento nas seguintes situações: (a) você não use ou siga adequadamente as orientações/tratamento em estudo; (b) você sofra efeitos indesejáveis não esperados; (c) o estudo termine. Em caso de você decidir retirar-se do estudo, favor notificar o profissional e/ou pesquisador que esteja atendendo-o.

Os pesquisadores responsáveis pelo estudo poderão fornecer qualquer esclarecimento sobre o estudo, assim como tirar dúvidas, bastando contato no seguinte telefone:

Nome do pesquisador: Bruna Caroline Pinheiro Santos

Email: bcpinheioribeiro@gmail.com

Contato: (31) 9 9784 0684

8) Declaração de Consentimento

Li ou alguém leu para mim as informações contidas neste documento antes de assinar este termo de consentimento. Declaro que toda a linguagem técnica utilizada na descrição deste estudo de pesquisa foi satisfatoriamente explicada e que recebi respostas para todas as minhas dúvidas. Confirmando também que recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Compreendo que sou livre para me retirar do estudo em qualquer momento, sem perda de benefícios ou qualquer outra penalidade.

Dou meu consentimento de livre e espontânea vontade para participar deste estudo.

Nome do participante (em letra de forma)

Assinatura do participante ou representante legal

Data

Pesquisadora Bruna Caroline Pinheiro Santos

Data

Obrigado pela sua colaboração e por merecer sua confiança.