

Sistema Fiep  Conselho Paranaense de Cidadania Empresarial



NOMOFOBIA

Impacto da Dependência Digital na Saúde Mental

14 de junho - 09h
Via Microsoft teams

Inscreva-se
WWW.FIEPR.ORG.BR/CPCE

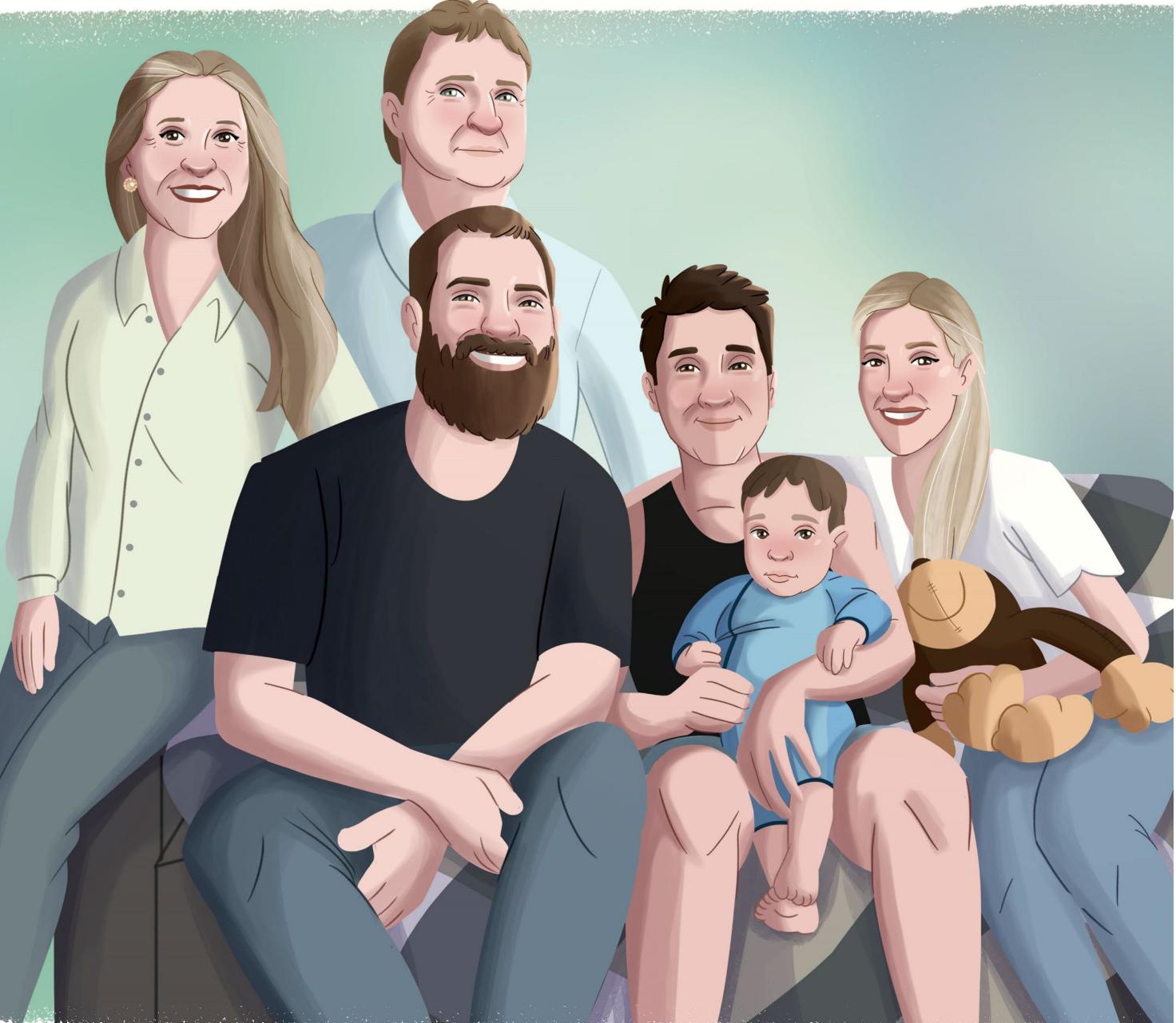


Albino Szesz



Carolina Leal

Sistema Fiep 



Albino Szesz Jr

31 anos

- Filho mais novo do Albino e da Joseliane
- Irmão do Arrison e da Anna
- Tio do Arrison José
- Ponta-grossense
- Mochileiro
- Professor e empreendedor
- Inquieto para mudar o mundo de alguma maneira...



EventoUM



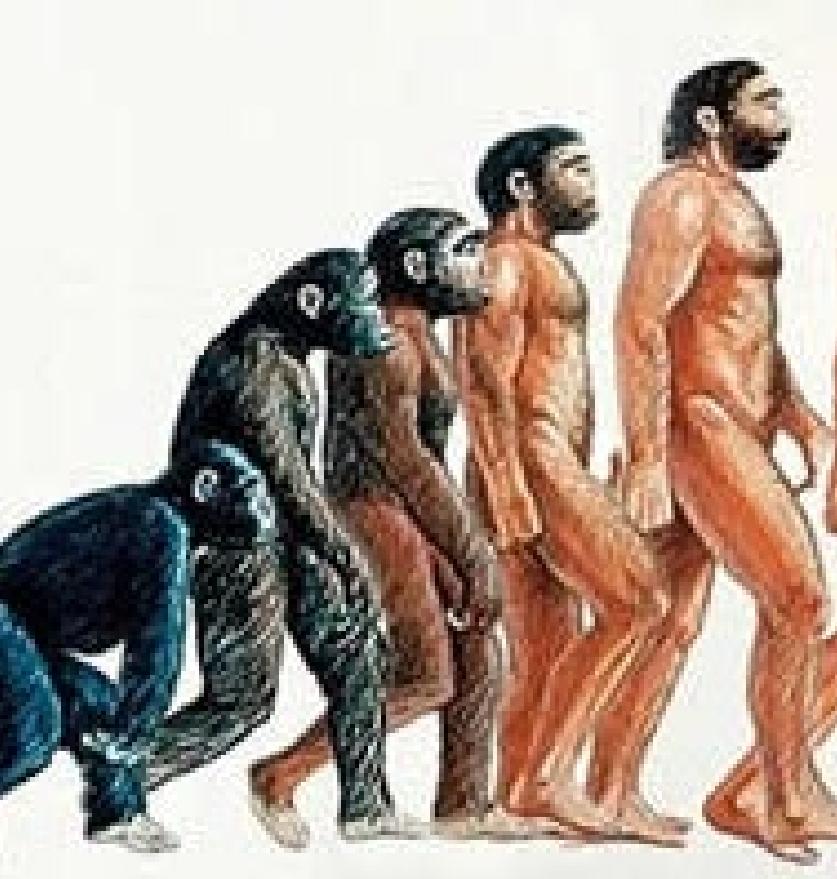
Apresentação Formal

- Albino Szesz Junior
 - Engenheiro de Computação (UEPG 2012)
 - Mestre em Computação Aplicada (UEPG 2015)
 - Especialista em Mídias na Educação (UNICENTRO 2015)
 - Especialização em Maçonologia: História e Filosofia (UNINTER 2018)
 - Doutor em Ensino de Ciência e Tecnologia (UTFPR – 2021)
 - Especialização em Acessibilidade, Diversidade e Inclusão (UNISE 2022)
- Professor colaborador do DEINFO UEPG
- Palestrante e consultor técnico na área de tecnologia educacional e acessibilidade virtual
- Sócio Fundador da PISIGMA – Soluções em Tecnologia e da EventoUM
- Voluntário de diversos projetos sociais.
- Mais de 12 anos de experiência com EAD e Tecnologias Educacionais

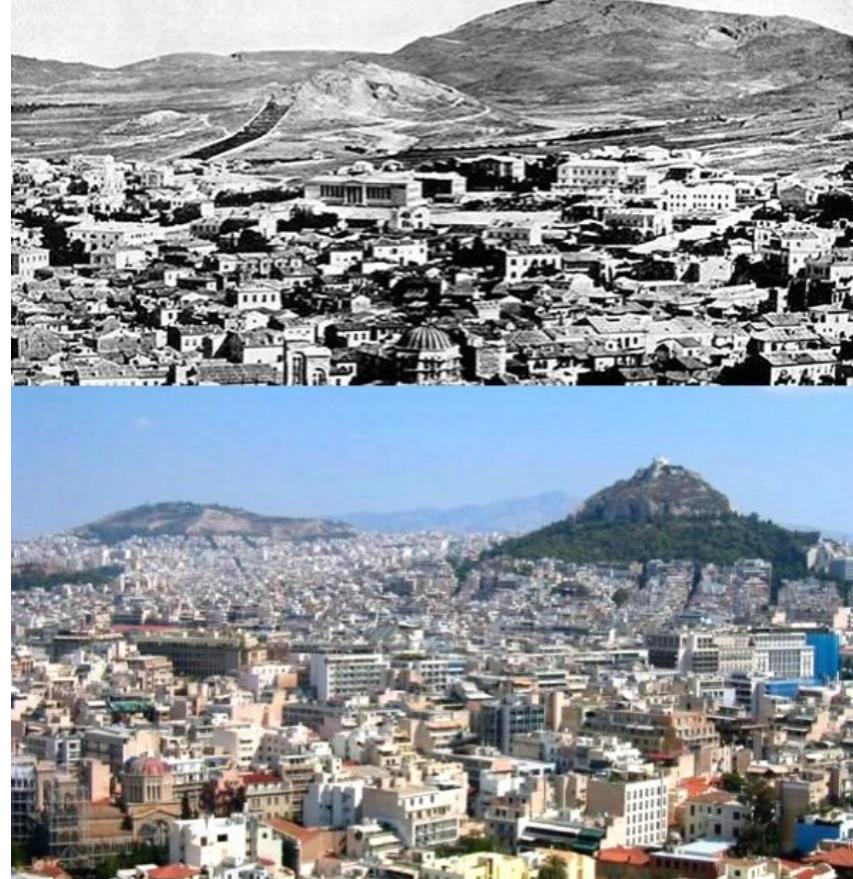
Nomofobia

- O termo nomofobia, deriva do inglês e significa “No Mobile” junto com a palavra Fobus de fobia, ou seja, nomofobia que é o medo de ficar sem o aparelho celular. Esse sentimento de medo, pânico ou ansiedade intensa por sentir falta do aparelho faz com que a pessoa se torne dependente fisicamente, como se fosse um usuário de drogas (Borges & Pignataro, 2015).



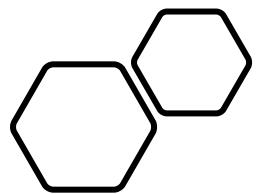


How the world has changed: St. Peter's Square in 2005 and 2013



Evolução humana

- Mudamos ao logo do tempo?
- Biologicamente e psicologicamente temos as mesmas necessidades de nossos antepassados históricos



Qualidade de vida

- Conforto
- Alimentação
- Conhecimento
- Tecnologia
- Saúde
- Transporte
- etc
- Uma vida completamente diferente para equilibrar...





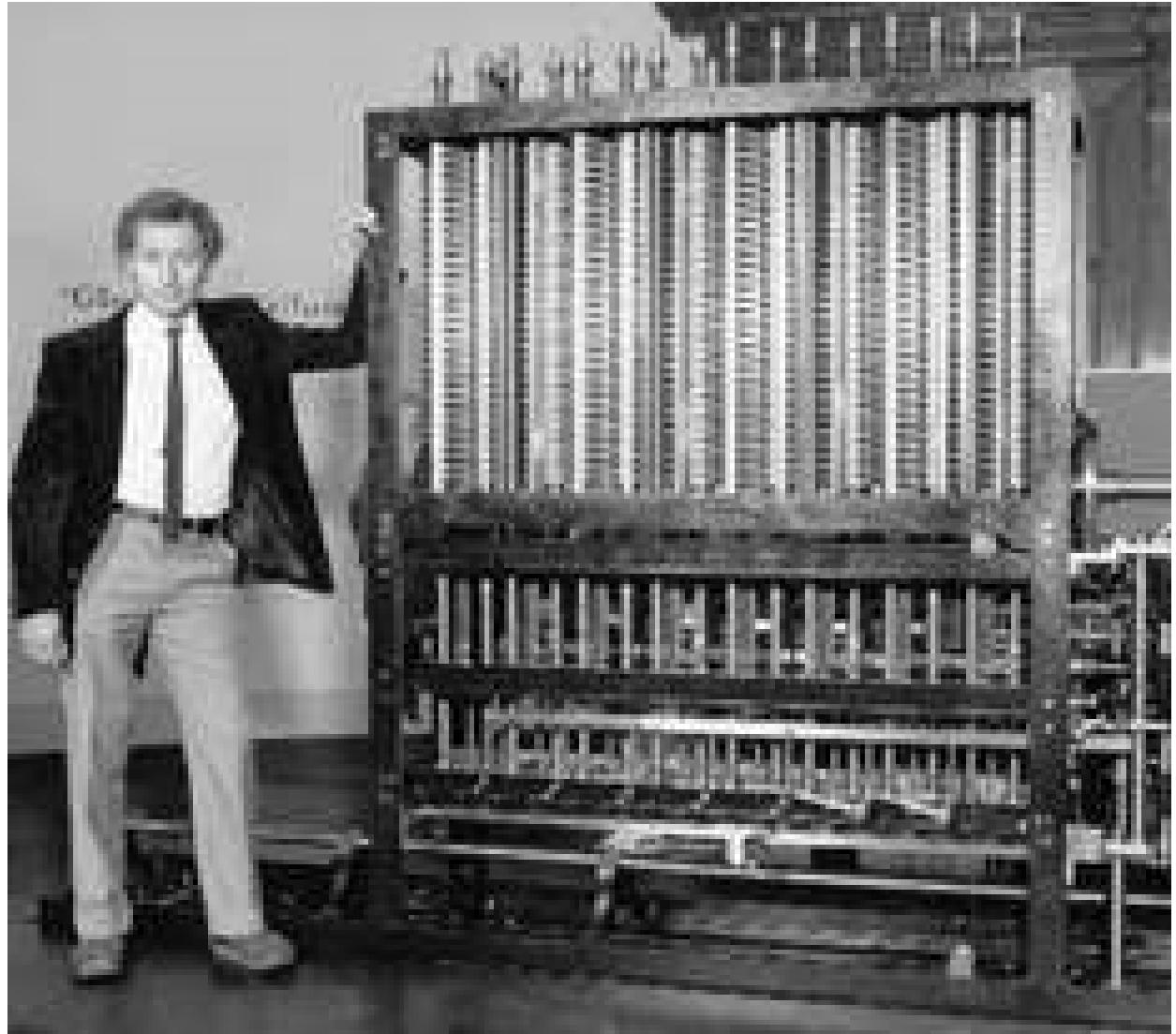
Você sabia

- Número de pessoas que conhecíamos
idade média = hoje em um dia
- A quantidade de informação na web é
maior do que aquela acumulada em toda
a história da humanidade
- O telefone celular que você carrega no
bolso é mais avançado do que um foguete
da missão Apolo

Referência: O uso abusivo de tecnologia e os efeitos sobre o comportamento humano do Prof. Dr. Cristiano Nabuco de Abreu

Muitas mudanças a partir do computador...

- Charles Babbage (1791)
 - 1822 - Máquina Diferencial, que era capaz de resolver equações polinomiais, possibilitando a construção de tabelas de logaritmos, um dos maiores problemas da época.
 - 1830 – Nova versão, mesmos conceitos utilizados até hoje nos computadores como memória, input, output, etc.



Internet

- A primeira mensagem foi enviada da Universidade da Califórnia ao Instituto de Pesquisas em Stanford (648 km de distância) em 1969, pelo Professor Leonard Kleinrock's
- Crescimento da internet
 - Internet para fins militares
 - Internet de pessoas
 - Internet das coisas





Em que tempo estamos?

Digital 2022 April Global Statshot Report (Apr 2022) v01

<https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2022-april-global-statshot-report-apr-2022-v01>

APR
2022

ESSENTIAL DIGITAL HEADLINES

OVERVIEW OF THE ADOPTION AND USE OF CONNECTED DEVICES AND SERVICES



TOTAL
POPULATION



we
are
social

7.93
BILLION

URBANISATION

57.0%

UNIQUE MOBILE
PHONE USERS



K

5.32
BILLION

vs. POPULATION

67.0%

INTERNET
USERS



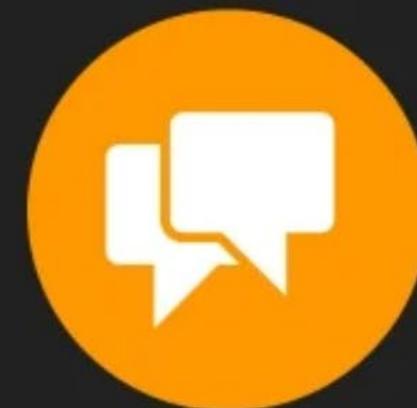
K

5.00
BILLION

vs. POPULATION

63.0%

ACTIVE SOCIAL
MEDIA USERS



Hootsuite®

SOURCES: UNITED NATIONS; U.S. CENSUS BUREAU; GOVERNMENT BODIES; GSMA INTELLIGENCE; ITU; GWI; EUROSTAT; ONNIC; API; CIA WORLD FACTBOOK; COMPANY ADVERTISING RESOURCES AND EARNINGS REPORTS; OECD; TECHRASA; KPIOS ANALYSIS. ADVISORY: SOCIAL MEDIA USERS MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS. COMPARABILITY: SOURCE AND BASE CHANGES.

APR
2022

DAILY TIME SPENT WITH MEDIA

THE AVERAGE AMOUNT OF TIME EACH DAY THAT INTERNET USERS AGED 16 TO 64 SPEND WITH DIFFERENT KINDS OF MEDIA AND DEVICES



TIME SPENT USING
THE INTERNET



GWI.

6H 53M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-0.7% (-3 MINS)

TIME SPENT LISTENING TO
MUSIC STREAMING SERVICES



we
are
social

1H 31M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+2.2% (+2 MINS)

TIME SPENT WATCHING TELEVISION
(BROADCAST AND STREAMING)



GWI.

3H 14M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
-1.0% (-2 MINS)

TIME SPENT LISTENING
TO BROADCAST RADIO



GWI.

0H 58M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
[UNCHANGED]

TIME SPENT USING
SOCIAL MEDIA



GWI.

2H 29M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+4.9% (+7 MINS)

TIME SPENT LISTENING
TO PODCASTS



KEPiOS

0H 54M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+3.8% (+2 MINS)

TIME SPENT READING PRESS MEDIA
(ONLINE AND PHYSICAL PRINT)



GWI.

1H 57M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
+1.7% (+2 MINS)

TIME SPENT USING
A GAMES CONSOLE



1H 10M

YEAR-ON-YEAR CHANGE
[UNCHANGED]

SOURCE: GWI (Q4 2021). FIGURES REPRESENT THE FINDINGS OF A BROAD GLOBAL SURVEY OF INTERNET USERS AGED 16 TO 64. SEE GWI.COM FOR FULL DETAILS. NOTES: CONSUMPTION OF DIFFERENT MEDIA MAY OCCUR CONCURRENTLY. TELEVISION INCLUDES BOTH LINEAR (BROADCAST AND CABLE) TELEVISION AND CONTENT DELIVERED VIA STREAMING AND VIDEO-ON-DEMAND SERVICES. PRESS INCLUDES BOTH ONLINE AND PHYSICAL PRINT MEDIA. BROADCAST RADIO DOES NOT INCLUDE INTERNET RADIO.

APR
2022

SHARE OF WEB TRAFFIC BY DEVICE

PERCENTAGE OF TOTAL WEB PAGES SERVED TO WEB BROWSERS RUNNING ON EACH KIND OF DEVICE



MOBILE
PHONES



K
KEPIOS

56.43%

YEAR-ON-YEAR CHANGE

+4.2%

+225 BPS

LAPTOP AND
DESKTOP COMPUTERS



we
are.
social

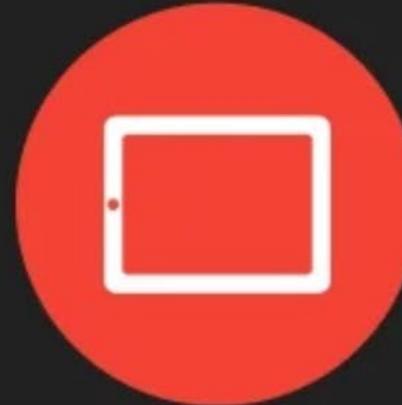
41.14%

YEAR-ON-YEAR CHANGE

-4.1%

-176 BPS

TABLET
DEVICES



GO
GO

2.40%

YEAR-ON-YEAR CHANGE

-15.5%

-44 BPS

OTHER
DEVICES



GO
GO

0.04%

YEAR-ON-YEAR CHANGE

-50.0%

-4 BPS

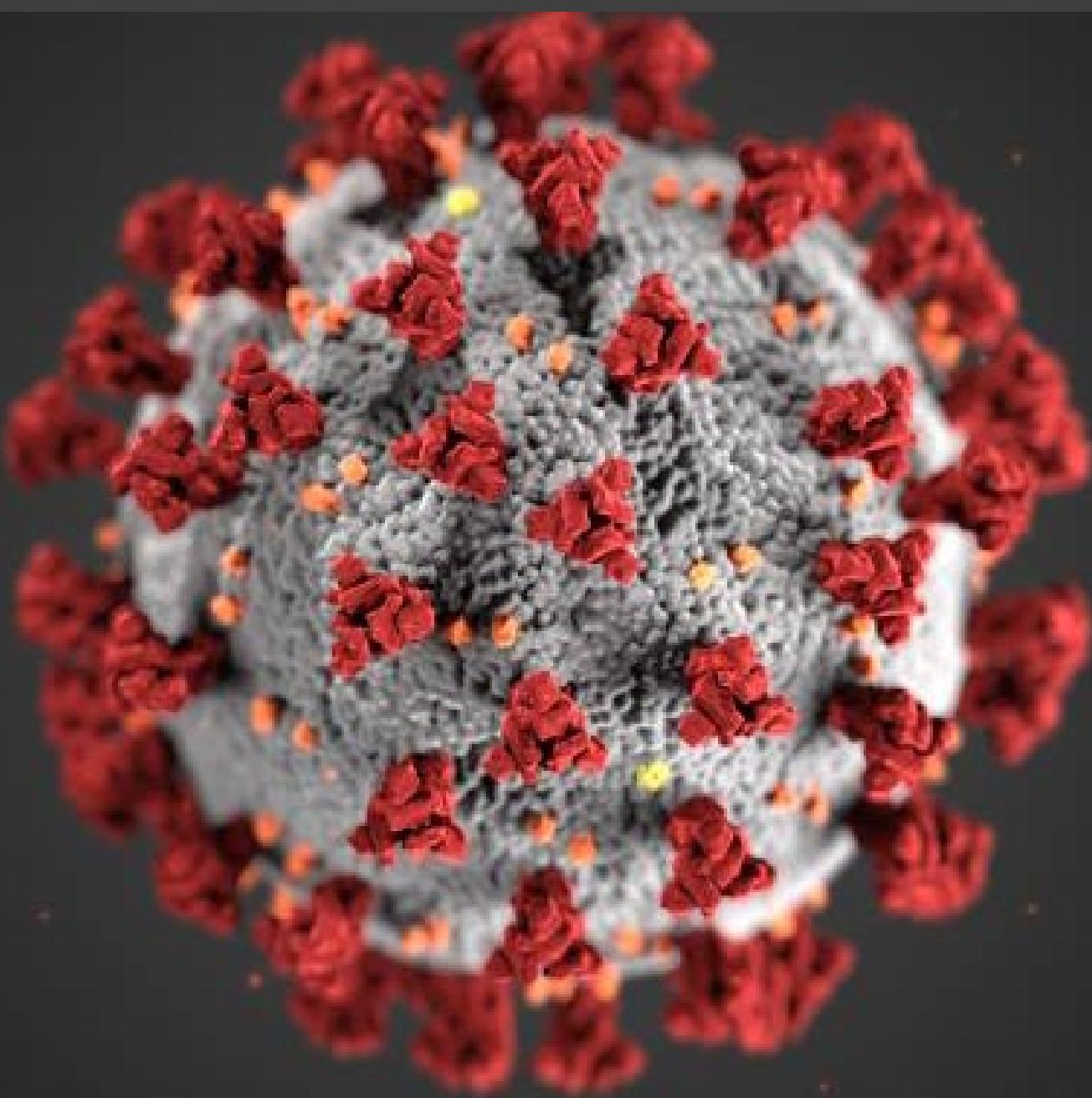
SOURCE: STATCOUNTER. NOTES: FIGURES REPRESENT THE NUMBER OF WEB PAGES SERVED TO BROWSERS RUNNING ON EACH TYPE OF DEVICE COMPARED WITH THE TOTAL NUMBER OF WEB PAGES SERVED TO BROWSERS RUNNING ON ANY DEVICE IN MARCH 2022. PERCENTAGE CHANGE VALUES REPRESENT RELATIVE CHANGE (I.E. AN INCREASE OF 20% FROM A STARTING VALUE OF 50% WOULD EQUAL 60%, NOT 70%). "BPS" VALUES REPRESENT BASIS POINTS, AND INDICATE THE ABSOLUTE CHANGE. FIGURES MAY NOT SUM TO 100% DUE TO ROUNDING.



Era digital

- A tecnologia está mudando a forma como produzimos, consumimos, nos relacionamos e, até mesmo, como exercemos a nossa cidadania.

Mudou o formato
dos negócios e a
forma que vivemos



Cognificação

- Tudo está recebendo uma “camada” de inteligência promovida pelos algoritmos...
- Tudo está ficando SMART



Nossas relações



- O espaço entre a vida real e a vida pessoal está se tornando cada vez menor”
- Influenciadores digitais
- Qualidade dos conteúdos
 - Fake News
 - Conhecimento científico e crítico
- A exposição pessoal se tornou desmedida
- Fazemos tudo para estar conectados





Como são sentidos
estes
impactos?

- Saúde física
- Saúde mental
- Isolamento social
- Realidade virtual

Indicativos

Preocupação em ficar conectado

Necessidade de aumentar o tempo conectado para ter o mesmo prazer

Irritação quando limitado o tempo

Relações sociais em risco

Usar a internet como fuga ou para se sentir bem



Nomofobia



Sintomas Nomofobia

uma incapacidade de desligar o telefone

verificar de maneira obsessiva chamadas não atendidas, e-mails e mensagens de aplicativos (como WhatsApp, Instagram, por exemplo)

ficar continuadamente preocupado com a duração da bateria

(mostrar-se incomodado de ir a lugares onde o telefone celular não funciona corretamente ou sentir-se mal quando o telefone estiver sem sinal, dentre outros



Estratégias

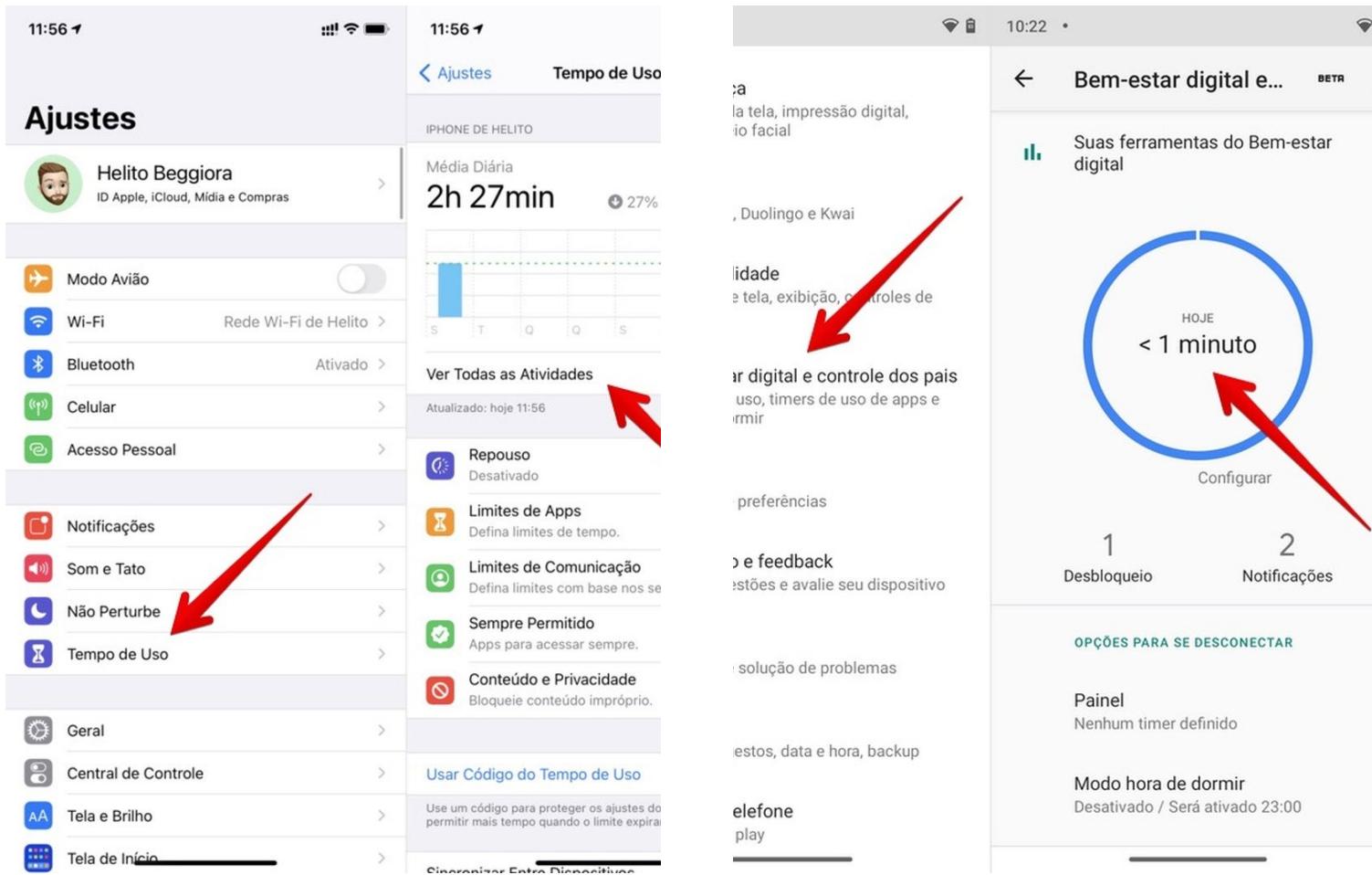
Crianças e adolescentes

- Usar em conjunto com os pais
- Como uma ferramenta do dia
- Desenvolver o pensamento crítico
- Limitar o tempo
- Estar presente

Adultos

- Consciência: ficar atento quanto a frequência e a intensidade do uso
- Controle: regular períodos
- Acesso: não deixar os eletrônicos ao fácil acesso
- Crítica: lembrar dos efeitos causados

Bom senso



- Não deixe que a tecnologia ocupe espaço das relações pessoais ou das funções que você (ou um jovem) deveria executar no dia a dia
- A tecnologia deve ser um meio para se atingir um fim e não um fim em si mesma
- Use os aplicativos nativos dos celulares
 - Android: Bem-estar digital
 - IOS: Tempo de uso



Obrigado
Prof. Albino Szesz Jr.
alsjunior@uepg.br

Tecnologia pode estar afetando as gerações
de duas maneiras: positiva e negativa.
Como você quer que te afete?