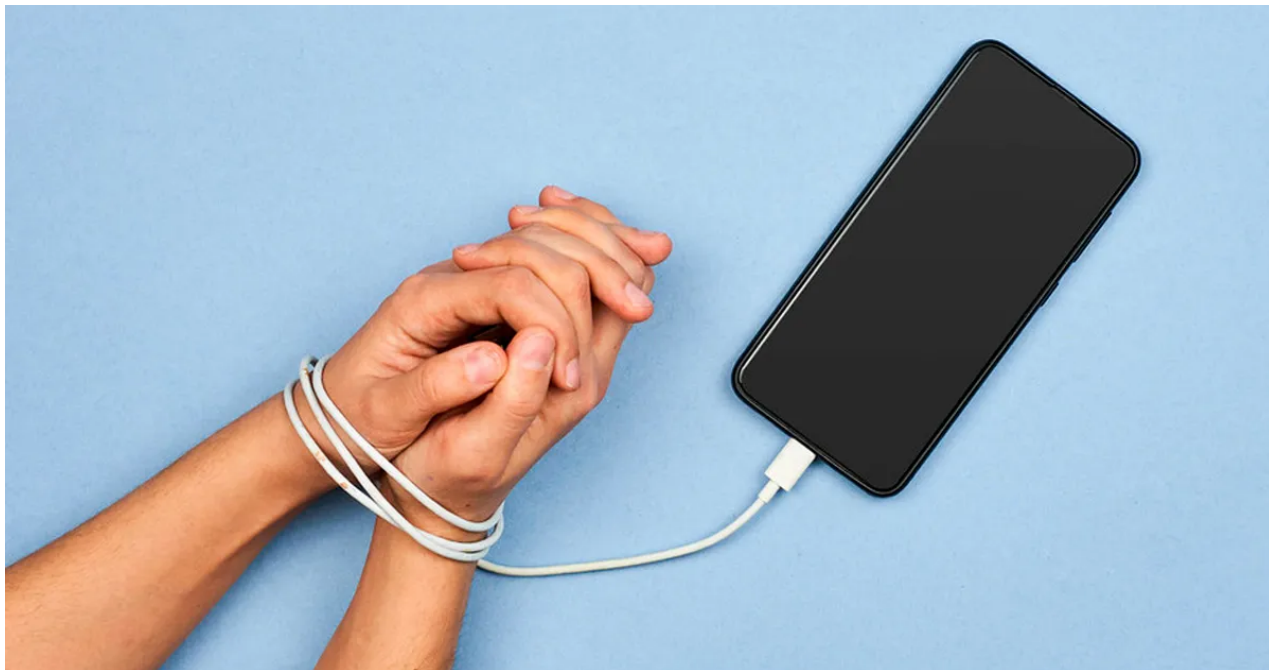


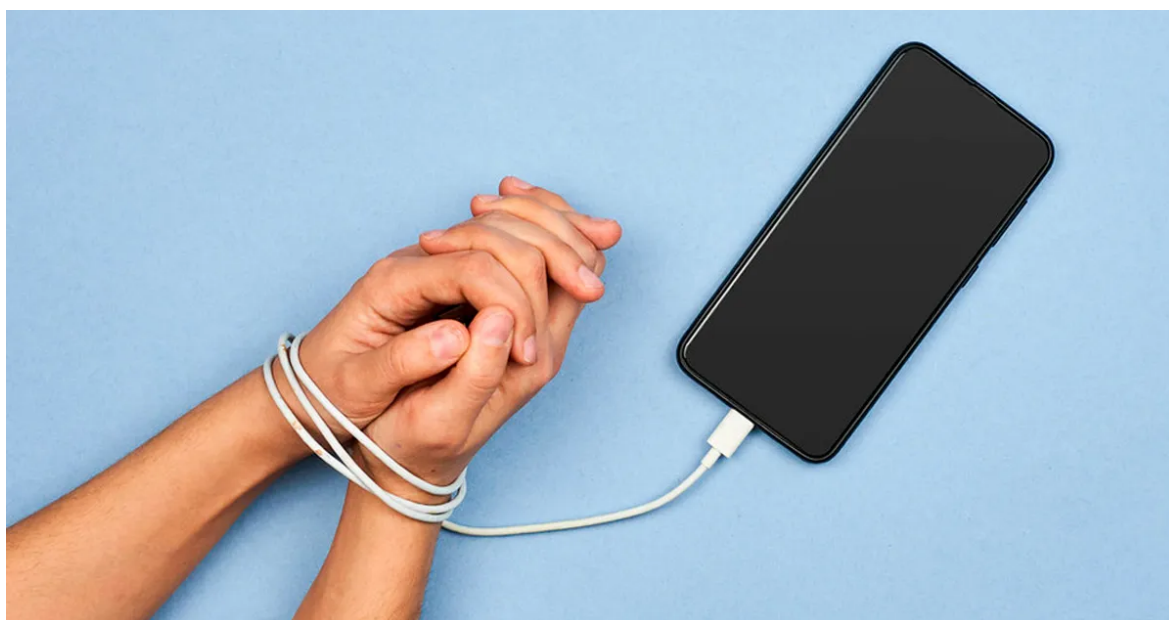
Desconectar-se da internet não resolve problema da dependência do celular

jornal.usp.br/atualidades/desconectar-se-da-internet-nao-resolve-problema-da-dependencia-do-celular/

May 3, 2022



Por Laura Oliveira



Estudos recentes mostram que, entre jovens de 18 a 30 anos, 40% não suportam a sensação de ficar distantes de seus smartphones – Foto: Flickr

▶ 0:00 / 0:00



O celular criou um novo modo de vida e também um novo vício, a nomofobia ou o medo de ficar desconectado. Mas o que significa essa realidade? Segundo a professora Henriette Morato, do Instituto de Psicologia (IP) da USP, a disponibilidade da conexão favorece a hiperconectividade, mas não explica o vício.

“Nos ônibus, nas ruas, nas universidades, no supermercado”, onde quer que se vá tem gente ao telefone, falando, ouvindo. Essa é a realidade hoje em dia e o fato de não conseguir se desligar “faz perder a noção de si mesmo” e não conseguir “ser quem é sem esse bendito aparelho”, avalia a professora.

Porém, a especialista em Psicologia do Desenvolvimento Humano afirma que a questão não é o aparelho em si ou a disponibilidade da internet, mas “o quanto existe de fato a disponibilidade para não ficar tão conectado”. Para aqueles que vivem com o problema, a professora alerta para a necessidade de “dar um tempo para refletir” sobre o significado de não prestar atenção em si mesmo e se abandonar.

“Telefones burros” não resolvem o problema

Estudos recentes mostram que, entre jovens de 18 a 30 anos, 40% não suportam a sensação de ficar distantes de seus smartphones. O tempo gasto com os celulares é resultado dos avanços tecnológicos e da tendência da sociedade em permanecer conectada o tempo todo. O excesso da conexão, no entanto, vem fazendo jovens do Reino Unido adquirem “telefones burros” – celulares com funções limitadas a ligações e SMS.

Para Henriette, no entanto, a atitude de trocar os aparelhos não resolve o problema da dependência. “Enquanto não houver de fato uma direção de mudança, de compreender qual o sentido do vício e como ele te afeta e faz perder a noção de si mesmo, não adianta”, assegura a professora.



Henriette Morato – Foto: Currículo lattes

Assim, ficar desconectado apenas não irá resolver a questão, acredita Henriette, afirmando que ninguém hoje em dia consegue se desconectar, já que se “instalou um novo modo de ser da humanidade; não dá mais para voltar ao que era”.

Jornal da USP no Ar

Jornal da USP no Ar é uma parceria da Rádio USP com a Escola Politécnica, a Faculdade de Medicina e o Instituto de Estudos Avançados. No ar, pela Rede USP de Rádio, de segunda a sexta-feira: 1ª edição das 7h30 às 9h, com apresentação de Roxane Ré, e demais edições às 10h45, 14h, 15h e às 16h45. Em Ribeirão Preto, a

edição regional vai ao ar das 12 às 12h30, com apresentação de Mel Vieira e Ferraz Junior. Você pode sintonizar a Rádio USP em São Paulo FM 93.7, em Ribeirão Preto FM 107.9, pela internet em www.jornal.usp.br ou pelo aplicativo do Jornal da USP no celular.