

# CRISE DE ATENÇÃO OU NOMOFOBIA – OS DESAFIOS DA EDUCAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA<sup>1</sup>

Marcos Belló Caetano<sup>2</sup>  
Sandro Rodrigo Steffens<sup>3</sup>

## RESUMO

A facilidade de acessos à internet está fazendo com que as pessoas passem cada vez mais tempo em atividades virtuais, usando esse recurso excessivamente e de forma intensa, o que reflete em diversos aspectos dos seus convívios familiares, escolares e sociais. O intuito com este trabalho de pesquisa foi avaliar, examinar e compreender, por meio de um estudo qualitativo e quantitativo, o impacto do uso da internet no dia a dia de estudantes do ensino médio de escolas particulares do Município de São Miguel do Oeste, SC. Aparentemente estas vivências têm provocado um aumento crescente de influências negativas, principalmente vinculadas às dificuldades de aprendizagem, mas também aos problemas de relacionamentos e a outros indicadores de mal-estar social. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários semiestruturados. Visou-se desenvolver e intensificar as reflexões em torno desse medo de ficar sem esses contatos tecnológicos para tentar entender um pouco mais sobre esses conflitos, vislumbrando, ao menos, o alcance de uma comunicação mais transparente e saudável entre todos. Concluiu-se que há uma necessidade de conscientização e adesão do acesso a informações mais atualizadas e concretas sobre a nomofobia por parte dos alunos, pais e professores. Palavras-chave: Psicologia escolar. Psicologia educacional. Nomofobia. Tecnologias.

## 1 INTRODUÇÃO

O intuito com este trabalho de pesquisa foi avaliar, examinar e compreender, por meio de um estudo qualitativo e quantitativo, o impacto do uso da internet no dia a dia de estudantes do ensino médio de escolas particulares do Município de São Miguel do Oeste, SC. A facilidade de acesso à internet está fazendo com que os adolescentes passem cada vez mais tempo conectados em atividades virtuais, usando esse recurso excessivamente de forma intensa, o que causa reflexos em diversos aspectos dos seus convívios familiares, escolares e sociais.

Buscamos relacionar esses fatos à ausência de uma consciência e equilíbrio por parte dos indivíduos que estão diretamente envolvidos com esses meios tecnológicos, principalmente em virtude do surgimento/desenvolvimento de uma nova classificação para esses grupos.

A palavra nomofobia é uma palavra do mundo moderno, ela não veio do latim ou do grego, pois foi preciso a existência dos computadores, dos telefones celulares e dos transtornos decorrentes da utilização deles para a sua criação (KING; NARDI; CARDOSO, 2015).

Aparentemente essas vivências têm provocado um aumento crescente de influências negativas, principalmente em relação às dificuldades de aprendizagem, mas também aos problemas de relacionamentos e a outros indicadores de mal-estar social. Visamos desenvolver reflexões para tentar entender os conflitos em torno desse medo de ficar sem os contatos tecnológicos, vislumbrando, ao menos, o alcance de uma comunicação mais transparente e saudável entre todos.

Até recentemente (2008) não havia um termo que denominasse os sentimentos e sensações causados pela impossibilidade de comunicação por meio do telefone celular ou do computador, sequer se compreendia a relação

<sup>1</sup> Artigo apresentado ao Curso de Psicologia, Área das Ciências da Vida, da Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste, como requisito parcial para a obtenção da graduação em Psicologia.

<sup>2</sup> Graduado em Psicologia pela Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; marcos.caetano@unoesc.edu.br

<sup>3</sup> Mestre em Desenvolvimento, Organizações e Cidadania; Professor do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste e Pinhalzinho; Psicólogo; sandro.steffens@unoesc.edu.br

de dependência patológica do ser humano com esses aparelhos. Agora existe esse termo: nomofobia (KING; NARDI; CARDOSO, 2015).

Atualmente, e aparentemente, o quadro geral do ambiente escolar é preocupante, pois observamos de imediato que a maioria das pessoas que fazem parte desse contexto não tem consciência da gravidade das situações que envolvem uma relação de dependência patológica dos adolescentes com esses aparelhos, fazendo com que essa visão de mundo se apresente de uma forma irresponsável dentro do cenário atual, dando abertura para o surgimento de diversos conflitos, que acabam resultando em isolamento e deterioração das relações sociais.

Os números já não sensibilizam, pois, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013), com informações obtidas pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) realizada entre 2005 e 2011, é possível notar o crescimento constante do uso dos aparelhos eletrônicos no Brasil. O mais relevante é a popularização deles: entre os anos da pesquisa, o crescimento do uso pessoal do celular por brasileiros com mais de 10 anos de idade foi de 107,2%. Para efeitos de comparação, o aumento do número de acessos à internet foi um pouco maior, 143,8%. Em 2005, o número de consumidores era de 55,7 milhões; já em 2011, eram 115,4 milhões os brasileiros que possuíam celular, o que representa 69,1% da população com mais de 10 anos de idade (IBGE, 2013).

Em contrapartida, inúmeras outras pesquisas afirmam e reforçam os benefícios das novas tecnologias, fazendo nos questionarmos se já houve ou ainda há realmente um uso saudável, principalmente da internet, por ter se tornado uma ferramenta de amplo uso e de forma irrestrita.

Entretanto, temos como dever analisar constantemente os impactos comportamentais, sociais, clínicos e cognitivos que estão sendo produzidos nas pessoas, resultados da presença diária desses aparelhos eletrônicos em suas vidas, para estarmos aptos a observar e a compreender suas reações e respostas. A relação da pessoa com as tecnologias de computação e telefonia altera e influencia o comportamento ambiental, familiar, social e individual. Torna-se fundamental acompanhar essas mudanças para nos mantermos lúcidos, atualizados e preparados para lidar com as consequências tanto positivas quanto negativas (KING; NARDI, 2014a apud MAZIERO, 2016).

Interessamo-nos em trabalhar com essa realidade atual não com perspectivas de descobrir uma solução ou um antídoto, mas, talvez, como uma medida de aprofundamento reflexivo que possibilite a prevenção dos constantes casos que estão surgindo, interrompendo esses círculos viciosos e que, possivelmente, estão relacionados aos problemas e às dificuldades psicológicas e emocionais.

É válido colocar também que as discussões em torno desse assunto ainda são recentes, apresentando ausência de bibliografias específicas, principalmente no Brasil, o que desperta ainda mais a necessidade do surgimento de novos estudos mais aprofundados.

Segundo Bauman (2001, p. 8, grifo do autor),

Os fluidos se movem facilmente. Eles “fluem”, “escorrem”, “esvaem-se”, “respingam”, “transbordam”, “vazam”, “inundam”, “borrifam”, “pingam”; são “filtrados”, “destilados”; diferentemente dos sólidos, não são facilmente contidos – contornam certos obstáculos, dissolvem outros e invadem ou inundam seu caminho [...]

Associamos leveza ou ausência de peso à mobilidade e à inconstância: sabemos pela prática que quanto mais leves viajamos, com maior facilidade e rapidez nos movemos.

Assim, neste trabalho apresentamos uma análise e a possibilidade de trabalharmos com reflexões que envolvam a prevenção das situações que envolvem uma relação de dependência patológica dos adolescentes com os aparelhos eletrônicos, com adolescentes do ensino médio, pois são inúmeros os desafios nos quais eles estão envolvidos, em uma fase na qual surgem diversos fenômenos subjetivos e situações conflituosas, que, possivelmente, colocarão em prova a sua capacidade de interagir e de se relacionar com os demais a sua volta.

Esta pesquisa tem algumas questões norteadoras: como o uso excessivo e inconsciente das tecnologias tem atrapalhado nos estudos, na escola e na família? Quais as dificuldades? Qual o prejuízo para os alunos?

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 AVANÇOS TECNOLÓGICOS

Trata-se, na verdade, de um processo relativamente longo e gradativo, ou seja, que vai ocorrendo aos poucos, com o passar dos anos. Assim, considerando que a Terceira Revolução Industrial é a mais recente dinâmica de transformação dos sistemas produtivos, podemos dizer que ela ainda está sendo vivenciada nos dias atuais. Cada novo aparelho tecnológico descoberto e lançado no mercado é, dessa forma, um novo capítulo desse episódio histórico. A Terceira Revolução Industrial – também chamada de Revolução Técnico-Científica-Informacional – iniciou-se em meados do século XX e correspondeu ao processo de inovações no campo da informática e suas aplicações nos campos da produção e do consumo. As grandes realizações desse Período são o desenvolvimento da chamada química fina, a biotecnologia, a escalada espacial, a robótica, a genética, entre outros importantes avanços (PENA, 2016).

A Revolução Técnico-Científica Informacional também foi responsável pela total integração entre a ciência, a tecnologia e a produção. Hoje, as descobertas científicas encontram-se, em grande parte, voltadas ao mercado. Quando uma inovação é realizada, especula-se como poderá transformar o cotidiano das pessoas; quando um novo aparelho é inventado, já se contam as horas para que ele esteja nas prateleiras para consumo. Dessa forma, entre as principais consequências da Terceira Revolução, podemos destacar: os rápidos avanços e desenvolvimento nos setores de Ciência e Tecnologia; a consolidação do sistema capitalista financeiro; a formação e a expansão das multinacionais ou empresas globais; a relativa descentralização industrial (não há mais a necessidade de as indústrias estarem uma do lado da outra, apesar de isso ainda ser comum); a flexibilização do trabalho ou Toyotismo; e a terciarização da economia (PENA, 2016).

O que se pode notar, dessa forma, é que as transformações tecnológicas não modificam somente as indústrias e os meios de produção, mas também o próprio espaço geográfico e as relações humanas, seja em âmbito estrutural, seja em âmbito cultural. Além do mais, podemos dizer que a Revolução Técnico-Científica Informacional é, sem dúvidas, o grande motor da globalização na atualidade (PENA, 2016).

### 2.2 CONCEITO DE NOMOFOBIA

O termo nomofobia se originou na Inglaterra a partir da expressão *no-mobile*, que significa sem celular. Essa expressão uniu-se à palavra *fobos*, do grego, que significa fobia, medo. A associação das palavras resultou no termo nomofobia (WIKIPÉDIA, 2016). O mundo moderno viu a necessidade de criar uma nomenclatura específica que pudesse representar os sentimentos e sensações que estavam sendo observados nos indivíduos, relacionados às novas tecnologias. Portanto, a palavra nomofobia encontrou o seu lugar para designar o desconforto ou a angústia causados pelo medo de ficar incomunicável ou pela impossibilidade de comunicação por intermédio do telefone celular, computador ou internet (medo de ficar *off-line*) (KING; NARDI; CARDOSO, 2015, p. 4).

Em 2008 o Laboratório de Pânico e Respiração (Labpr) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), que atende pacientes com transtornos de ansiedade, iniciou o desenvolvimento de um estudo pioneiro tendo como foco a nomofobia e a dependência patológica relacionada à internet, computadores, telefones celulares, redes sociais, etc. (KING; NARDI; CARDOSO, 2014c apud MAZIERO, 2016, p. 19).

Os profissionais do Labpr, que atualmente constituem um grupo específico denominado Desintoxicação de Tecnologi@s (Delete), foram os pioneiros em produzir estudos científicos sobre o tema *Novas tecnologias interferindo no comportamento humano* e a iniciarem a compreender e relatar as alterações comportamentais, cognitivas e clínicas observadas e descritas pelos pacientes com transtornos de ansiedade produto dessa relação. A equipe de profissionais tem como objetivo apresentar, de acordo com aspectos éticos e legais, o conceito de nomofobia, sua origem e prática clínica e aprimorar novas metodologias, capazes de intervir de forma positiva na melhora da qualidade de vida da comunidade em geral. A equipe multidisciplinar tem como intuito orientar profissionais e pacientes para o tratamento adequado e chamar a atenção para o diagnóstico principal que pode apontar os sintomas nomofóbicos. A finalidade é acrescentar conhecimento à formação profissional, possibilidade de estudos futuros e aprimorar o atendimento aos pacientes na área da saúde mental (KING; NARDI, 2014b apud MAZIERO, 2016, p. 20).

Nos últimos anos a dependência de celular tem sido tema recorrente na mídia leiga e vem despertando a atenção de pesquisadores e clínicos do mundo todo. Ainda que os estudos iniciais focassem no abuso do uso do telefone celular como meio primário de comunicação, à medida que esse aparelho agrupou funções que antes eram apenas dos computadores, a dimensão dos comportamentos desadaptativos começou a mudar de forma expressiva (COSTA; GÓES; ABREU, 2013 apud MAZIERO, 2016, p. 4).

O fato de um tipo de comportamento constituir ou não uma dependência abarca uma discussão conceitual importante que deve ser considerada quando se trata da questão da dependência de telefones celulares e da nomofobia. O termo dependência não é uma construção estável ou antiga, mesmo no que se refere ao uso de substâncias psicoativas, e sua história pode colaborar para a definição de categorias aos comportamentos contemporâneos, como é o caso do uso da internet, do celular e dos videogames (CRUZ, 2014 apud MAZIERO, 2016, p. 8).

Mais adequado do que considerar a nomofobia um novo transtorno seria vê-la como uma nova expressão de velhas alterações psicopatológicas, como a atual fobia e as compulsões. Sem dúvida a tecnologia tem ocasionado o surgimento de novos comportamentos nos indivíduos; porém esses comportamentos novos demonstram não serem diversos dos mais antigos, sejam eles normais, sejam patológicos (CHENIAUX, 2014 apud MAZIERO, 2016, p. 8).

Os profissionais de saúde mental devem estar atentos aos casos de dependência ao telefone celular e à internet, enfim, à dependência aos meios de comunicação virtual, pois essa condição está, com frequência, associada a um transtorno mental (CHENIAUX, 2014 apud MAZIERO, 2016, p. 8).

Segundo Bauman (2001), as inúmeras esferas da sociedade contemporânea (vida pública e privada e os relacionamentos humanos) passam por uma série de transformações cujas consequências esgarçam o tecido social. Tais alterações, de acordo com o sociólogo polonês, fazem com que as instituições sociais percam a solidez e se liquefaçam, tornando-se amorfas, paradoxalmente, como os líquidos. A modernidade líquida, assim, é tempo do desapego, da provisoriedade e do processo da individualização; tempo de liberdade ao mesmo tempo em que é o de insegurança.

## 2.3 DEPENDÊNCIA NORMAL *VERSUS* DEPENDÊNCIA PATOLÓGICA

Considera-se dependência normal aquela que nos permite aproveitar todas essas inovações tecnológicas para os relacionamentos sociais, trabalho, crescimento pessoal, entre outros. Embora o uso do computador e/ou do telefone celular seja diário e por várias horas, não se configura dependência patológica. Para ser determinada a dependência patológica, ela precisa estar acompanhada de uma inadequação e apresentar sintomas em seu histórico (KING et al., 2014 apud MAZIERO, 2016, p. 7).

A dependência patológica se manifesta em indivíduos que, quando ficam sem seu objeto de dependência, no caso, o telefone celular ou o computador, para poderem se comunicar, acabam apresentando sintomas e alterações emocionais e comportamentais. Os sintomas observados mais frequentemente nessas situações são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor, entre outros, que estão relacionados à impossibilidade de uso imediato do telefone celular ou do computador e são conhecidos como sintomas nomofóbicos (KING et al., 2014 apud MAZIERO, 2016, p. 7).

## 3 METODOLOGIA

Utilizou-se no desenvolvimento deste estudo uma análise qualitativa dos dados, por meio de uma exploração bibliográfica. Estudos qualitativos têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, visando torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses, tendo como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (GIL, 2010).

Utiliza-se essa perspectiva qualitativa para o desenvolvimento do trabalho proposto, pois seu objeto de estudo trabalha com significados, motivos, aspirações, valores e atitudes, questões muito particulares que, geralmente, não são possíveis de traduzir em números (MINAYO, 2005).

Essa primeira parte, posteriormente, serviu de base para confrontarmos e refletirmos em comparação a outra investigação, mas quantitativa, a campo, em que foram coletados dados e materiais de forma prática, e que, segundo Gil (2010), é desenvolvida por meio de entrevistas com os participantes que tiveram experiências práticas com o problema

pesquisado, de forma a obter as explicações e interpretações do que ocorre no grupo, tendo o pesquisador contato direto com este.

Participaram da presente pesquisa 29 alunos do 3º ano do ensino médio de uma escola particular localizada no Município de São Miguel do Oeste, SC, constituindo-se uma amostra por conveniência. Foram escolhidos por indicação e aproximação dos seguintes critérios de inclusão: facilidade de contato dos alunos com os meios tecnológicos em virtude de maior poder aquisitivo; e tempo disponível em suas rotinas diárias.

Ambos os critérios, aparentemente, propiciam o excesso de contato com os meios tecnológicos.

Foram excluídos da amostra 15 indivíduos de um total inicial de 44, que não puderam participar da pesquisa ou por não terem trazido o termo de consentimento, entregue no dia anterior (maioria tinha menos de 18 anos), com a assinatura dos pais/responsáveis, ou por ausências que aconteceram no dia da aplicação do primeiro questionário.

Foram aplicados dois questionários semiestruturados a esse público-alvo, em busca de explorações que podiam validar este estudo, tentando construir sintonia, similaridade e fidedignidade entre todos os apontamentos, descobertas e análises que estão presentes no decorrer desta pesquisa.

Assim, foram utilizados: um formulário de caracterização de dados, como idade, quantidade aproximada de horas por dia que passa na internet e gênero, adaptado a partir do Teste de Dependência da Internet do Instituto Deleto. Essa foi a primeira forma validada e credível para medir a dependência da utilização da internet. O teste é um questionário com 20 perguntas que mede os níveis baixo, moderado e grave de dependência da internet (Questionário n. 1); e uma versão resumida e adaptada da *Mobile Phone Problem Usage Scale*, escala elaborada por Adriana Bianchi e James G. Philips (Monash University Australia) que é utilizada especificamente para verificar níveis de dependência de celular (nomofobia) (Questionário n. 2).

A partir do consentimento e da autorização da gestão escolar, foi realizado um contato presencial com os participantes, no qual foi explicada a proposta e os objetivos da pesquisa e informado também sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e sobre a liberdade que cada um teria de participar ou não dela. Posteriormente, foram utilizados os dois questionários anteriormente citados, em dois momentos diferentes, ambos agendados, o primeiro para classificar os perfis que se enquadram na utilização mais intensa de internet e excluir os que não se enquadram, e o segundo, mais específico, para verificar se há a presença de traços relacionados à nomofobia nesses perfis.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados foram coletados nas dependências da escola, em um espaço concedido pela gestão responsável, com a presença das professoras que estavam em sala de aula nos momentos das aplicações.

O surgimento da nomofobia é acompanhado de uma lista de classificações pertinentes aos possíveis transtornos que poderão ser desenvolvidos futuramente no que diz respeito aos objetos de desejo, os quais são os telefones celulares e os computadores (KING; NARDI, 2014b apud MAZIERO, 2016).

Tabela 1 – Gênero dos participantes

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Feminino	13	44,8	44,8	44,8
	Masculino	16	55,2	55,2	
	Total	29	100,0	100,0	100,0

Fonte: os autores.

A Tabela 1 expressa os dados pessoais dos participantes, mostrando que 55% dos participantes são do gênero masculino e 45% do gênero feminino. No que se refere à faixa etária, 76% situam-se entre 16 e 17 anos e 24%, entre 18 e 19 anos. Já se observarmos a quantidade aproximada de horas que passam na internet por dia, 41% dos entrevistados apontaram quatro horas, 21%, seis horas, 11%, sete horas, 11%, 12 horas, 7%, cinco horas, 3% indicaram 15 horas, 3%, 10 horas e 3%, oito horas.

## 4.1 APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO N. 1

Conforme mencionado anteriormente na metodologia deste trabalho de pesquisa, o intuito da aplicação do Questionário n. 1 (Teste de Dependência de Internet do Instituto Deleto) foi principalmente para observação e reflexão de alguns pontos específicos (Tabela 2 à Tabela 14) e também para uma posterior seleção dos perfis que se enquadram e exclusão dos que não se enquadram nos critérios preestabelecidos.

O Teste de Dependência de Internet do Instituto Deleto foi a primeira forma validada e credível de medir a dependência da utilização da internet. O teste é um questionário com 20 perguntas que mede os níveis baixo, moderado e grave de dependência da internet, dentre as quais foram selecionadas 13 (Tabela 2 à Tabela 14) para serem verificadas mais profundamente.

Depois de respondidas todas as questões, com os números selecionados para cada resposta se obtém uma pontuação final. Quanto mais alta for a pontuação, maior é o nível de dependência e os problemas que o uso da internet provoca. A seguir está a escala geral utilizada para medir a pontuação obtida e sua descrição:

- a) *20-49 pontos*: você é um utilizador médio. Por vezes poderá até navegar na internet um pouco demais, no entanto, tem controle sobre a sua utilização;
- b) *50-79 pontos*: você começa a ter problemas ocasionais ou frequentes em razão do uso da internet. Deve considerar o impacto na sua vida por ficar ligado à internet com frequência;
- c) *80-100 pontos*: a utilização da internet está causando problemas significativos na sua vida. Deve avaliar as consequências desses impactos e aprender a lidar com a internet de modo mais saudável e produtivo.

A partir da análise e escolha do material que seria utilizado na aplicação do Questionário n. 1, ficou definido que seriam selecionados para aplicação do Questionário n. 2 todos aqueles que atingissem uma pontuação superior a 50 pontos, enquadrando-se nas classificações *moderada* (> 50 pontos e < 79 pontos) ou *grave* (> 80 pontos), também se baseando nas descrições e orientações da escala geral relacionando às possíveis dificuldades que já podiam estar surgindo.

A seguir são apresentadas algumas tabelas consideradas importantes para serem analisadas e que condizem especificamente a algumas das perguntas contidas no Questionário n. 1:

Tabela 2 – Com que frequência você acha que passa mais tempo *on-line* do que pretendia?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
	Não se aplica	1	3,4	3,4
	Raramente	2	6,9	10,3
	Às vezes	4	13,8	24,1
Válido	Frequentemente	9	31,0	55,2
	Geralmente	8	27,6	82,8
	Sempre	5	17,2	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Observamos que 22 dos 29 indivíduos responderam a todas as questões afirmativamente de modo superior à média, representando aproximadamente 76% do total de participantes, que apontam para certa perda do controle temporal quando em contato com meios tecnológicos que dão acesso à internet.

Tabela 3 – Com que frequência você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo *on-line*?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
	Raramente	6	20,7	20,7
	Às vezes	17	58,6	79,3
Válido	Frequentemente	4	13,8	93,1
	Geralmente	2	6,9	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Em relação à negligência de tarefas domésticas, que são consideradas importantes no processo de amadurecimento e criação de uma consciência de responsabilidade perante quaisquer atividades que exijam comprometimento e dedicação, tanto em âmbito familiar quanto no social, verificou-se que 17 dos participantes (aproximadamente 59%) escolheram a alternativa às vezes, significando certo descaso em relação a essas atividades, talvez as negligenciando por optar passar mais tempo *on-line*; seguidos de quatro participantes (aproximadamente 14%) que responderam *frequentemente*, e dois (aproximadamente 7%) que responderam *geralmente*.

O telefone celular e as demais novas tecnologias, sem dúvida, vieram para facilitar o dia a dia e podem ser fundamentais em momentos de emergência, quando precisamos encontrar alguém imediatamente ou quando estamos em algum lugar isolado e queremos que nos encontrem. Contudo, é preciso bom senso para que o uso não se torne um abuso e traga consequências físicas e mentais. Precisamos estar atentos para que sejamos capazes de dosar essa prática no cotidiano, a fim de que não deixemos de praticar hábitos saudáveis, como exercícios físicos e atividades ao ar livre, para ficar conectados nas tecnologias grande parte do dia a fim de que tenhamos uma vida social satisfatória (KING; NARDI; CARDOSO, 2015, p. 15).

Dessa forma, é possível afirmar que esse seria um dos pontos em destaque, pois deixando de lado atividades que exijam responsabilidade acabamos criando uma tendência a ter reflexos em comportamentos que se estendam exteriormente, em atividades escolares, físicas e de lazer, por exemplo.

Tabela 4 – Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu/sua parceiro?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	11	37,9	37,9
	Raramente	9	31,0	69,0
	Às vezes	8	27,6	96,6
	Geralmente	1	3,4	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Pelo fato de serem adolescentes, estima-se que a maioria não deve ter desenvolvido algum relacionamento sério e de compromisso, mesmo assim, oito dos participantes (aproximadamente 28%), responderam que às vezes preferem a emoção da internet à intimidade com o parceiro.

A utilização do telefone celular, diante da diversidade e quantidade de recursos que apresenta, vem sendo discutida por educadores, pais, psiquiatras, psicoterapeutas e, ainda, por outros profissionais de diversas áreas (MAIA; MACHADO; CARDOSO, 2014 apud MAZIERO, 2016, p. 21).

Tabela 5 – Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam a você sobre a quantidade de tempo que você passa *on-line*?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	1	3,4	3,4
	Raramente	6	20,7	24,1
	Às vezes	7	24,1	48,3
	Frequentemente	7	24,1	72,4
	Geralmente	2	6,9	79,3
	Sempre	6	20,7	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Nesse caso, observa-se um número alto de participantes respondendo que outras pessoas em sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que passam *on-line*, sendo *frequentemente* (7), *geralmente* (2) e *sempre* (6), fechando em aproximadamente 52% do total dos participantes.

Obviamente, é necessário um bom senso tanto por parte dos utilizadores quanto por parte daqueles que se colocam como espectadores e acabam se preocupando com a intensidade e as frequências dos acessos à internet, de pais para filhos, de irmãos, amigos ou namorados, etc. Porém esse número alerta para algo desenfreado, que além de pos-

sivelmente estar afetando a pessoa que está diretamente envolvida, passa também a ser uma preocupação de terceiros, extrapolando a singularidade dos efeitos para atingir o âmbito social.

Tabela 6 – Com que frequência suas notas ou tarefas da escola ficam prejudicadas por causa da quantidade de tempo que você passa *on-line*?

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	2	6,9	6,9	6,9
	Raramente	7	24,1	24,1	31,0
	Às vezes	11	37,9	37,9	69,0
	Frequentemente	3	10,3	10,3	79,3
	Geralmente	2	6,9	6,9	86,2
	Sempre	4	13,8	13,8	100,0
	Sempre	29	100,0	100,0	
	Total				

Fonte: os autores.

Este é um dos pontos-chave da pesquisa, no qual podemos observar que nove indivíduos (31% dos participantes) escolheram afirmativas (*frequentemente, geralmente e sempre*) quando questionados sobre a influência negativa que a internet tem causado no desenvolvimento das tarefas escolares, causando diminuições de empenho e comprometimento, o que é constatado por meio de notas baixas nas avaliações.

Além disso, 11 dos participantes (38%) responderam que às vezes sofrem em suas notas ou tarefas escolares por causa da quantidade de tempo que passam *on-line*. Isso faz levantarmos alguns questionamentos, principalmente se compararmos a negligência de tarefas domésticas (Tabela 3) às negligências de tarefas/estudos escolares, que representam um número significativo, o que demonstra que a internet tem, sim, causado prejuízos nos desempenhos dos adolescentes, apesar de aparentemente de uma forma moderada.

Tabela 7 – Com que frequência você checa seu *e-mail* (ou rede social) antes de qualquer outra coisa que você precise fazer?

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	7	24,1	24,1	24,1
	Raramente	8	27,6	27,6	51,7
	Às vezes	3	10,3	10,3	62,1
	Frequentemente	5	17,2	17,2	79,3
	Geralmente	1	3,4	3,4	82,8
	Sempre	5	17,2	17,2	100,0
	Sempre	29	100,0	100,0	
	Total				

Fonte: os autores.

Aproximadamente 38% dos participantes responderam com afirmações quando questionados se checam o *e-mail* ou a rede social antes de qualquer outra coisa que precisem fazer, apontando para a importância que grande parte dos envolvidos nesta pesquisa dependem para verificar conteúdos *on-line* antes mesmo de realizarem atividades ou responsabilidades mais urgentes.

Tabela 8 – Com que frequência seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre por causa da internet?

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	13	44,8	44,8	44,8
	Raramente	5	17,2	17,2	62,1
	Às vezes	7	24,1	24,1	86,2
	Frequentemente	2	6,9	6,9	93,1
	Geralmente	1	3,4	3,4	96,6
	Sempre	1	3,4	3,4	100,0
	Sempre	29	100,0	100,0	
	Total				

Fonte: os autores.

Torna-se observável de uma forma óbvia nesse ponto que 25 dos participantes, aproximadamente 86%, responderam com negativas quando questionados se sofriam alguma influência negativa no desempenho ou produtividade no trabalho em razão da internet, pois ainda não trabalham ou não têm contato com atividades de responsabilidade que não sejam as escolares.

Tabela 9 – Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos leves da internet?

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	4	13,8	13,8	13,8
	Raramente	9	31,0	31,0	44,8
	Às vezes	7	24,1	24,1	69,0
	Frequentemente	3	10,3	10,3	79,3
	Geralmente	6	20,7	20,7	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

Fonte: os autores.

Neste questionamento, 30% dos participantes responderam afirmando que *frequentemente* (3) e *geralmente* (6) bloqueiam pensamentos perturbadores sobre sua vida com pensamentos considerados leves (das redes sociais, por exemplo) de internet, o que pode acabar se tornando um hábito (vício), impedindo-os de vivenciarem todas as situações de uma forma plena, independente de serem positivas ou negativas, incluindo nesse ponto a fuga de responsabilidades, já que acabam priorizando conteúdos e atividades superficiais, quando talvez estejam com outras questões mais urgentes ainda pendentes.

Tabela 10 – Com que frequência você se pega pensando em quando você vai ficar *on-line* novamente?

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	4	13,8	13,8	13,8
	Raramente	7	24,1	24,1	37,9
	Às vezes	9	31,0	31,0	69,0
	Frequentemente	6	20,7	20,7	89,7
	Geralmente	1	3,4	3,4	93,1
	Sempre	2	6,9	6,9	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

Fonte: os autores.

Ao serem questionados sobre a frequência que se pegam pensando em quando vão ficar *on-line* novamente, nove dos participantes responderam com afirmações (*frequentemente* (6), *geralmente* (1) e *sempre* (2)), representando 31% do total, mostrando um ponto que preocupa, pela atenção, importância e intensidade com que esses pensamentos em torno de um novo acesso, de uma conferência de mensagem, da postagem de alguma nova foto surgem e talvez acabam influenciando os adolescentes a um modelo de vivência com ciclos repetitivos e viciantes.

Tabela 11 – Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça?

		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	1	3,4	3,4	3,4
	Raramente	8	27,6	27,6	31,0
	Às vezes	8	27,6	27,6	58,6
	Frequentemente	3	10,3	10,3	69,0
	Geralmente	4	13,8	13,8	82,8
	Sempre	5	17,2	17,2	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

Fonte: os autores.

Nesse ponto, percebemos que 12 participantes, aproximadamente 41% do total, optaram por alternativas afirmativas, despertando um pouco de preocupação ao percebermos que, para muitos, mesmo com as inúmeras oportunidades e acessos ao lazer, que envolvem o desenvolvimento e a manutenção de relacionamentos reais, a vida sem acesso à internet se tornaria “chata, vazia e sem graça.” (informação verbal).

Young e Nabuco (2011) deixam claro que quando nos referimos à internet incluímos todas as tecnologias digitais possibilitadas por ela. A internet não é algo completamente novo. Não é novo porque não é a primeira atividade facilmente acessível, barata, capaz de distorcer o tempo, interativa, anônima e prazerosa à qual fomos expostos. O que é novo, todavia, é a intensidade, a acessibilidade e a disponibilidade com que todas essas características são utilizadas nos recursos possibilitados pela internet. Para esse fim, a maioria das atividades (comportamentos) e substâncias que produzem efeitos prazerosos tende a ser repetida. É muito natural que as pessoas aumentem o uso (e daí o abuso) de internet em razão da sua natureza prazerosa e estrutura de reforço (YOUNG; NABUCO, 2011, p. 170).

Tabela 12 – Com que frequência você dorme pouco por ficar logado até tarde da noite?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	5	17,2	17,2
	Raramente	5	17,2	34,5
	Às vezes	10	34,5	69,0
	Frequentemente	1	3,4	72,4
	Geralmente	4	13,8	86,2
	Sempre	4	13,8	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Sabe-se que as horas de sono são um fator extremamente importante quando o assunto é a qualidade de vida das pessoas, e que, se não cumpridas de uma forma equilibrada, de uma forma que seja suprida a necessidade natural, isso pode refletir de modo negativo no dia a dia e na rotina, nesse caso, dos adolescentes. Diante disso, 10 dos participantes (34%) responderam que às vezes dormem pouco por ficarem logados até tarde da noite. Além disso, e o que acaba chamando um pouco mais a atenção, principalmente ao pensarmos em equilíbrio, os jovens deveriam ter ao menos oito horas diárias de sono; nove deles (31%) responderam com afirmativas, alertando para um número alto de possíveis momentos em que acabam deixando de lado o sono para ficarem realizando atividades virtuais.

Tabela 13 – Com que frequência você se pega dizendo “só mais alguns minutos” quando está *on-line*?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	2	6,9	6,9
	Raramente	4	13,8	20,7
	Às vezes	4	13,8	34,5
	Frequentemente	4	13,8	48,3
	Geralmente	6	20,7	69,0
	Sempre	9	31,0	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Esse é um dos pontos que não necessitaria de uma análise descritiva, pois visivelmente e explicitamente percebemos que aproximadamente 65% dos participantes, um número considerado extremamente alto, optaram por afirmativas (*frequentemente 4, geralmente 6, sempre 9*) ao serem questionados sobre a frequência que se pegam dizendo “só mais alguns minutos” quando estão *on-line*, apontando para uma falta de controle que reaparece confirmando isso de uma forma bem visível na Tabela 14 a seguir.

Tabela 14 – Com que frequência você tenta diminuir a quantidade de tempo que fica *on-line* e não consegue?

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não se aplica	2	6,9	6,9
	Raramente	6	20,7	27,6
	Às vezes	8	27,6	55,2
	Frequentemente	2	6,9	62,1
	Geralmente	3	10,3	72,4
	Sempre	8	27,6	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Novamente apontando para uma falta de controle (imaginando uma utilização saudável da internet), podemos observar que 13 participantes (aproximadamente 45%) selecionaram afirmativas quando questionados sobre a frequência com que tentam diminuir a quantidade de tempo que ficam *on-line* e não conseguem, confirmando o apontamento da Tabela anterior que traz uma compreensão bastante similar. Também, oito participantes (aproximadamente 28%) optaram pela resposta às *vezes*, totalizando 73%, e dentro do nosso ponto de vista acabam sendo prejudicados pela preocupação e importância, às vezes inconsciente, tentando realizar algo que seja de sua vontade, mas dominados pela influência que o meio tecnológico já está desempenhando em suas vidas.

## 4.2 ADOLESCENTES SELECIONADOS E APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO N. 2

Posteriormente, após realizarmos a correção e fazermos a análise de todo o material, por intermédio das funcionalidades do programa *SPSS Statistics*, conseguimos observar alguns pontos importantes desenvolvendo as tabelas referentes às questões do primeiro questionário, os quais julgamos de grande valia para a construção de um entendimento mais concreto das situações que estamos presenciando e vivenciando atualmente; além disso as tabelas que especificam a seleção e a porcentagem dos indivíduos escolhidos foram extremamente relevantes para fim de comparação.

Tabela 15 – Indivíduos com pontuações &lt; 50 (Não selecionados) e &gt; 50 (Selecionados)

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não selecionados (< 50)	21	72,4	72,4
	Selecionados (> 50)	8	27,6	100,0
	Total	29	100,0	100,0

Fonte: os autores.

Após a observação e a escolha dos oito participantes, que representam aproximadamente 28% do número total, enquadrados nos critérios estipulados (moderado ou grave), realizou-se, em um segundo momento previamente agendado também nas dependências da escola, a aplicação do Questionário n. 2, que, conforme já citado na Metodologia do presente artigo, é uma versão resumida e adaptada da Mobile Phone Problem Usage Scale, escala elaborada por Adriana Bianchi e James G. Philips (Monash University Australia) e utilizada especificamente para verificar níveis de dependência de celular (nomofobia).

Essa escala apresenta 17 questões específicas, com possibilidade de respostas alternadas entre positivas (sim) e negativas (não), disponibilizando posteriormente uma classificação, que ajuda a medir a pontuação obtida. Os resultados apresentam três enquadramentos, nível baixo (até sete respostas positivas), com a descrição “Cuidado, você pode estar perdendo o controle do uso do seu aparelho celular”; nível moderado (de oito a 11 respostas positivas): “É possível que o uso do celular já esteja provocando problemas. Considere buscar ajuda profissional”; e nível grave (de 12 a 17 respostas positivas): “Você perdeu o controle do uso do celular em sua vida. Busque ajuda imediatamente”.

Após feita a análise e a correção desse material, mesmo com a exclusão de um dos participantes selecionados por motivo de ausência, chegamos a um número total de sete participações (aproximadamente 24% do total dos 29 indivíduos que iniciaram a pesquisa) na aplicação do Questionário n. 2.

Posteriormente, verificamos que entre esses sete participantes, 100% dos selecionados para o segundo momento, seis, ou aproximadamente 86%, obtiveram o nível máximo (grave), com 12, 13, 14 (3) e 15 respostas positivas.

Apenas um indivíduo não se enquadrava nesse grau de utilização do celular, representando aproximadamente 14%, porém mesmo assim se encaixou em um nível de utilização (moderado), que, em nosso ponto de vista, merece muita atenção.

Esses sintomas e sensações, quando relacionados aos referidos pares, são chamados de nomofóbicos, e os comportamentos nomofóbicos são os sinais que os olhos experientes dos profissionais da área da Saúde Mental precisam para identificar algum transtorno da ansiedade primário no paciente e encaminhá-lo para o tratamento. A nomofobia é apenas um sinal para alertar a presença de um transtorno primário (KING; NARDI; CARDOSO, 2015, p. 5).

O que se observa é uma falta de controle, um uso abusivo que pode desenvolver severas complicações no dia a dia de milhões de usuários. Essa problemática do ambiente escolar tem atingido a todos, e, a partir disso, é necessário que se adote uma postura cada vez mais crítica e investigativa, principalmente visando à conscientização para novas tomadas de atitudes.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatamos que há uma necessidade de conscientização e adesão do acesso a informações mais atualizadas e concretas sobre a nomofobia, seja por parte dos alunos, dos pais e dos professores, seja da sociedade como um todo.

Cabe aos envolvidos reduzir a intensidade das utilizações. Já a nós, devemos seguir analisando cada vez mais profundamente o reflexo de algumas dessas irresponsabilidades conjuntas no dia a dia de todo ambiente social, principalmente em relação ao desenvolvimento da aprendizagem, da personalidade e do futuro das crianças e adolescentes que vivenciam diariamente isso também dentro do contexto escolar.

Verifica-se que o comportamento dos adolescentes tem apresentado gradativamente uma postura diferente, talvez sendo reflexo de um cenário geral que enfrentam alguns indivíduos desequilibrados emocionalmente, por influência desses acessos constantes e pela ausência de uma educação, orientações e estímulos que possam ocorrer simultaneamente em busca de um equilíbrio.

Porém, conforme King, Nardi e Cardoso (2015), para que seja diagnosticada uma dependência patológica das novas tecnologias, primeiramente se faz necessário que o indivíduo seja um usuário abusivo do telefone celular, computador ou internet, e essa situação precisa estar prejudicando a vida familiar, social e pessoal dele. A dependência patológica acompanha uma inadequação comportamental, social e pessoal e precisa apresentar sintomas em seu histórico para que seja determinada. O comportamento nomofóbico (sensação de angústia, ansiedade, desconforto e nervosismo quando incomunicável por meio desses aparelhos eletrônicos) serve de sinal para a possibilidade de haver um transtorno que deve ser investigado e tratado.

Vieram à tona muitos questionamentos sobre como se encontra a qualidade das relações com as pessoas e com o mundo, e, diante disso, conseguimos realizar uma pequena análise de como estão se desenvolvendo os contatos e relacionamentos dessa classe de indivíduos, os adolescentes, pois é um dos períodos mais complicados, em relação ao seu desempenho no ambiente escolar e ao seu desenvolvimento humano presente e futuro.

Dentro do proposto, acreditamos que neste estudo conseguimos atingir a meta, respondendo às dúvidas previamente estabelecidas e, ao mesmo tempo, proporcionando algumas observações e reflexões importantes, que trazem à tona algumas colocações e principalmente o surgimento de novos questionamentos.

O que fazer com a tecnologia que está aqui? Negá-la? Ou incorporá-la de forma consciente e construtiva para que possamos avançar acumulando e criando um conhecimento capaz de nos ajudar a transformar o mundo atual. Ou, ainda, será que estamos sendo escravos da tecnologia de informação sem chegarmos a lugar algum?

Outro questionamento surgido durante observações no período das aplicações dos questionários é a disponibilidade de acesso à internet (rede *Wi-fi*) de forma aberta para os alunos dentro das dependências da escola, fazendo-nos refletir sobre se isso é positivo ou negativo, principalmente por não ter investigado mais a fundo quais as reais intenções e também quais as formas de controle para se manter um equilíbrio (utilização saudável) mesmo durante os horários de aula.

Assim, há muitos motivos para preocupação, mas não para desespero. À sua pergunta sobre se – dadas as pressões, os modismos e as peculiaridades aparentemente irresistíveis que hoje prevalecem – ainda podemos ter a expectativa ou a esperança de que nossos filhos e alunos se comportem diferentemente da maneira como a maioria hoje se comporta, minha resposta é sim. Se for verdade (e é) que cada conjunto de circunstâncias contém algumas oportunidades e seus perigos, também é verdade que cada qual está repleto tanto de rebelião quanto de conformismo. Não nos esqueçamos de que toda maioria começou como uma pequenina, invisível e imperceptível minoria. E que mesmo carvalhos centenários desenvolveram-se a partir de bolotas ridiculamente minúsculas (BAUMAN, 2013, p. 28).

Portanto, neste momento é necessário promover a compreensão do ambiente social e escolar como parte integrante do cotidiano e do desenvolvimento pleno dos adolescentes, sensibilizando todos os envolvidos sobre a importância de agir com consciência e responsabilidade diante das crescentes interferências tecnológicas, que na maior parte das vezes ocorrem de forma equivocada e irresponsável.

E assim caminha a humanidade, do fogo ao isqueiro, da pólvora à bomba atômica e da roda aos carros. Tanto para o bem quanto para o mal, as tecnologias podem evoluir. Dessa forma, torna-se fundamental o constante acompanhamento e estudos científicos sobre essa evolução, com o intuito de que possamos estabelecer regras e normas de uso das tecnologias e construir um senso crítico. Temos o dever de nos ajustar ao contexto contemporâneo para que não corramos o risco de ficar obsoletos dentro dessa evolução (KING; NARDI, 2014a apud MAZIERO, 2016, p. 22).

A demanda é urgente e solicita um novo olhar, um passo inicial na construção de novos valores que possam ser viabilizados na vida prática dos envolvidos, objetivando a melhoria da qualidade de vida com o desenvolvimento de uma sintonia que se fortaleça, tanto de casa para a escola quanto da escola para a comunidade em geral.

### *Care crisis or nomophobia – the challenges of education in adolescence*

#### *Abstract*

*The simplicity of internet access is causing people to spend more and more time in virtual activities. People are using them excessively and intensely, which is affecting various aspects of their family, school and social gatherings. The purpose with this research is to evaluate, examine and understand the impact of high school students' daily internet usage through a qualitative and quantitative study; the students being studied attend the private schools in São Miguel do Oeste, SC. Apparently, these experiences have led to an increasing number of negative influences which are mainly linked with learning difficulties, but also to problems in relationships and other indicators of social discomfort. Data collection was conducted through semi-structured questionnaires. This study is aimed to develop and intensify the reflections around the fear of being without these technological contacts. It will also help to understand a little more about these conflicts, glimpsing at the scope of a more transparent and healthy communication between everyone. We conclude that there is a need for awareness and monitoring access to the most up to date and practical information on Nomophobia, whether by students, parents and teachers. Keywords: School psychology. Educational psychology. Nomophobia. Technologies.*

### REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BAUMAN, Z. **Sobre educação e juventude**. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

INSTITUTO DELETE. **Teste de Dependência de Internet**. Disponível em: <<http://www.dependenciadeinternet.com.br/>>. Acesso em: 29 jul. 2016.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. O que é Nomofobia? Histórico e Conceito. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Org.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2015.

MAZIERO, M. B. **Nomofobia: uma revisão bibliográfica**. São Miguel do Oeste, 2016.

MINAYO, M. C. de S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 24. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.

MOBILE PHONE PROBLEM USADE SCALE (MPPUS). Electronic Interests and Behaviours Associated with Gambling Problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 4, n. 1, jan. 2006.

PENA, R. F. A. Terceira Revolução Industrial. **Brasil Escola**. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/geografia/terceira-revolucao-industrial.htm>>. Acesso em: 16 maio 2016.

YOUNG, K. S.; NABUCO, C. de A. **Dependência de Internet**: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.