

ESCOLA _____ DATA: ____/____/____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

VÍCIO EM TECNOLOGIA: SEREMOS DEPENDENTES DAS MÁQUINAS?

TEXTO I

(...)A dependência de tecnologia é um fenômeno global, e estima-se que aproximadamente 5% dos jovens que usam as redes sociais ou jogam on-line possam ter algum problema decorrente do seu uso e meninos têm mais problemas devido aos jogos online, enquanto as meninas fazem uso mais intenso das redes sociais. A maioria dos jovens que se encontram nessa condição apresenta também outros problemas que necessitam atenção. Os mais comuns são depressão, ansiedade social, déficit de atenção/hiperatividade e agressividade.

<http://www.imagineie.com/temas/vicio-em-tecnologia-seremos-dependentes-das-maquinas/>> Acesso em 24 de agosto de 2017

Texto II

Você já ouviu o termo " **NOMOFOBIA**"?

Há pessoas que não conseguem ficar sem o celular nem por um instante. Essas pessoas entram num estado de profunda ansiedade e angústia quando se veem sem o aparelho, quando ficam sem créditos ou com a bateria no fim. A necessidade de estar conectado ultrapassa todos os limites. (...)O nome vem do inglês no + mobile + fobia, ou seja, "fobia de permanecer sem conexão móvel", que inclui internet e celular.(...)

Para a psicóloga Sylvia Van Enck, do Ambulatório Integrado dos Transtornos do Impulso, da USP, a nomofobia é um transtorno do controle dos impulsos com um forte componente de ansiedade generalizada. (...)

Não é fácil se "desplugar" do celular, uma vez que, na sociedade tecnológica, o aparelho é sinônimo de status e inclusão social. "Podemos entender que o uso do aparelho celular, mesmo que não excessivo, especialmente em relação à população jovem, esteja relacionado aos aspectos de inclusão social e conectividade entre os amigos. Por outro lado, com o avanço dos recursos tecnológicos, adquirir um aparelho cada vez mais sofisticado confere status econômico e social, o que pode estar relacionado à busca de reafirmação da identidade psicológica dos adolescentes nesta fase da vida", analisa Sylvia. (...) "Há um risco no desenvolvimento da insegurança pessoal que pode ser também o reflexo da insegurança dos pais, que precisam estar sempre tendo notícias do paradeiro dos filhos.(...) "*Muitas pessoas nomofóbicas, porém, não aceitam que são portadoras desse tipo de fobia e atribuem a sua angústia a várias causas. Colocam a culpa no trabalho ou na necessidade de se comunicar com a família ou com amigos, no caso de alguma emergência. (...) comenta a psicóloga Juliana Bizeto, do Programa de Orientação e Atendimento ao Dependente (Proad) da Unifesp.*"(...)

Os alvos mais frequentes desse tipo de distúrbio são os adolescentes e os adultos com mais de 40 anos. (...)O abuso funciona como a única válvula de escape da pessoa, que passa a ter uma vida empobrecida(...)A psicóloga lembra que os critérios de diagnóstico se apoiam na presença de três traços: exclusividade, tolerância e abstinência. Exclusividade, porque a tecnologia é a única fonte de prazer; tolerância, porque a pessoa passa a gastar um tempo cada vez maior com essa tecnologia; e abstinência, porque a pessoa apresenta sintomas desagradáveis quando está sem o

aparelho, como irritabilidade, agitação e taquicardia. Segundo o psicólogo Junior D'Amato da Universidade Federal Fluminense e professor da Unilasalle, "o uso abusivo da conexão móvel pode ser só a ponta do iceberg. Muitas vezes camuflam outros distúrbios. Os mais frequentes: transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), fobia social, transtorno de ansiedade, depressão e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). "As sensações desagradáveis experimentadas pelo nomofóbico quando está sem o seu celular, comuns num ataque de pânico, muitas vezes não estão sozinhas, mas acompanhadas de um processo depressivo encoberto. Esses processos não são puros, há uma articulação entre os transtornos", explica.

<https://institutoparaclete.org/2013/01/16/voce-esta-com-nomofobia-faca-este-teste/>> Adaptado Acesso em 24 de agosto de 2017

1. Faça uma pesquisa direcionada pelo seu professore e cite alguns malefícios que o uso excessivo da internet pode causar à saúde humana?

2. De acordo com o texto II, o que é Nomofobia?

3. Segundo a psicóloga **Sylvia Van Enck**:

I. "O uso abusivo da conexão móvel pode ser só a ponta do iceberg..."

II. "As sensações desagradáveis experimentadas pelo nomofóbico muitas vezes não estão sozinhas, mas acompanhadas de um processo depressivo encoberto".

III. " Há um risco no desenvolvimento da insegurança pessoal que pode ser também o reflexo da insegurança dos pais..."

IV. " Com o avanço dos recursos tecnológicos, adquirir um aparelho cada vez mais sofisticado confere status econômico e social."

Está correta a alternativa:

a. I e II

b. II e III

c. II e IV

d. III e IV

4. De acordo com o texto II, porque não é fácil se "desplugar" do celular? Você concorda com essa opinião? Comente.

5. Explique o que significa para o adolescente na sociedade atual, adquirir um aparelho cada vez mais sofisticado, de acordo com a psicóloga Sylvia Van Enck?

6. Segundo a psicóloga , Sylvia Van Enck o uso excessivo de aparelhos eletrônicos causa risco no desenvolvimento da insegurança pessoal dos adolescente. Em que sentido os pais contribuem para o desenvolvimento dessa insegurança? Explique.

7. Segundo a psicóloga Juliana Bizeto, muitas pessoas nomofóbicas não aceitam que são portadoras desse tipo de fobia, para tanto elas atribuem algumas causas a sua angústia? Cite algumas delas.

8. Segundo o psicólogo Júlio D'Amato, porque o uso abusivo da conexão móvel pode ser só a ponta do iceberg? Comente.

9. De acordo com o texto II quais são os alvos mais frequentes da nomofobia , por quê?

10. Ainda de acordo com a psicóloga Juliana Bizeto o uso abusivo do celular funciona como a única válvula de escape para os nomofóbicos e o diagnóstico desses pacientes se apoiam em três traços básicos . Quais são esses traços? Explique cada um deles.

11. Após realizar a leitura dos textos faça uma reflexão e responda as perguntas abaixo:

a. Você se considera nomofóbico?

b. Em caso afirmativo, o que você irá fazer para melhorar essa situação?

12. Que tal fazer uma pesquisa em sua escola sobre o tema? Crie um mural com essas informações e ao lado dele deixe uma caixa para que os estudantes possam depositar uma resposta para a pergunta: Você é nomofóbico? () sim () não. Ao final faça a porcentagem para saber quantos estudantes necessitam de auxílio. Também faça a exposição de depoimentos que possam auxiliar na conscientização dos estudantes quanto ao uso excessivo do celular. Acesse o site: <http://www.bonde.com.br/mulher/comportamento/nomofobia-teste-rapido-diz-se-uma-pessoa-e-viciada-em-celular-401867.html> e faça um teste rápido para descobrir se você é ou não nomofóbico. Bom trabalho.