

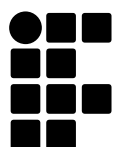
Cartilha para estudantes para uso consciente de Dispositivos Eletrônicos



Presidente da República
Luiz Inácio Lula da Silva

Ministro da Educação
Leonardo Barchini

Secretário de Educação Profissional e Tecnológica
Marcelo Bregagnoli



INSTITUTO FEDERAL
Amapá

Reitor

Romaro Antonio Silva

Pró-Reitora de Ensino

Cristina Coutinho de Oliveira

Diretora de Ensino

Telma Adrina Souza Lobato

Coordenador da Educação Profissional

José Henrique Mendes Crizóstomo

Equipe responsável pela elaboração (Portaria 664/2026 GAB/RE/IFAP)

José Henrique Mendes Crizóstomo

Livia Maria Monteiro Santos

Mariana de Moura Nunes Almeida

Telma Adriana Souza Lobato

Cristina Coutinho de Oliveira

Diagramador

Ivan Gomes Pereira

APRESENTAÇÃO _____ **4**

Qual é a proposta desta cartilha?

ENTENDENDO A NOMOFOBIA _____ **5**

Por que o IFAP está falando disso?

Como isso se relaciona com você?

O que é Nomofobia?

REFLETINDO SOBRE O USO DO CELULAR _____ **11**

Quando o uso do celular pode virar dependência digital?

Você está no modo zumbi?

O que o pessoal está dizendo?

PENSANDO EM MUDANÇAS _____ **15**

Quando pedir ajuda?

Dá para mudar sem surtar?

FINAL _____ **17**

Que tal aceitar um desafio?

APRESENTAÇÃO

QUAL É A PROPOSTA DESTA CARTILHA?

O uso de dispositivos móveis tornou-se um elemento comum da vida cotidiana contemporânea, especialmente entre os jovens. O celular, em particular, desempenha múltiplas funções, incluindo comunicação, acesso à informação e entretenimento.

O celular virou algo tão presente que a gente quase não percebe o quanto ele molda nosso comportamento. Ele está na prática diária de todo mundo:

- no acordar
- nas pausas
- nas conversas
- antes de dormir

Justamente por ser tão normalizado, a discussão acaba sendo evitada ou tratada de forma superficial. Nos últimos anos, pesquisadores, escolas e profissionais da saúde têm observado um aumento significativo no tempo que jovens passam conectados às telas, especialmente ao celular, o que chama a atenção sobre os possíveis impactos desse uso contínuo no aprendizado, nas relações sociais e no bem-estar emocional.

Diante desse cenário, o Ifap não poderia se ausentar da promoção de uma reflexão crítica sobre o uso do celular. Mais do que proibir ou restringir, é necessário promover a formação para um uso consciente e equilibrado, reconhecendo tanto os benefícios quanto os riscos associados a essa tecnologia.

Esta cartilha foi feita para te ajudar a refletir sobre como você usa o celular no seu dia a dia, convidando você a observar seus próprios hábitos e a entender melhor o impacto desse uso na sua rotina.

Ninguém está dizendo para você parar de usar, é só usar com mais consciência. O importante é equilibrar as coisas, colocando o celular como uma ferramenta a serviço do seu dia a dia, sem que ele ultrapasse seu papel ou interfira nas suas prioridades.

ENTENDENDO A NOMOFOBIA

POR QUE O IFAP ESTÁ FALANDO DISSO?

O uso das tecnologias, incluindo os dispositivos móveis, deve ser compreendido de forma crítica e educativa, integrando-se aos processos de ensino, aprendizagem e convivência. Assim, o uso intensivo do celular é entendido como um elemento que pode interferir nesses processos, especialmente ao impactar funções como atenção, memória e concentração, exigindo do Ifap ações formativas que promovam o uso consciente e equilibrado dessas ferramentas.

- Não é sobre certo ou errado.
- Não é sobre parar de usar celular.
- É sobre encontrar equilíbrio no uso.

A construção de hábitos saudáveis, aliada à orientação de famílias, estudantes e educadores, pode contribuir para que o celular deixe de ser um fator de prejuízo e passe a ser uma ferramenta realmente favorável ao aprendizado, às relações sociais e ao bem-estar.

Hoje existe no Brasil a Lei Federal nº 15.100/2025, que fala sobre o uso do celular nas escolas. Basicamente, ela limita o uso durante aulas, recreio ou intervalos entre as aulas e outros momentos, permitindo só quando for para atividades escolares ou em situações específicas.

Mas é importante entender o principal, isso não é punição nem implicância com os alunos, é uma forma de proteção pensada para cuidar da saúde mental, física e emocional de quem estuda.

Assim, entender e seguir essas orientações é um passo importante para tornar a escola um lugar mais saudável, acolhedor e tranquilo para todo mundo.



COMO ISSO SE RELACIONA COM VOCÊ?

O uso do celular está diretamente ligado ao seu dia a dia. Ele faz parte da forma como você se comunica, estuda, se informa e se distrai. Por isso, esse assunto não é distante ou teórico. Ele envolve a sua rotina, suas escolhas e a maneira como você organiza o seu tempo.

Muitas vezes, o uso do celular acontece de forma impensada, sem que você perceba.

Você pode pegar o aparelho sem um objetivo claro, apenas por hábito ou impulso. Isso acontece porque o ambiente digital oferece estímulos rápidos e constantes, o que faz com que o cérebro se acostume a buscar esse tipo de interação com frequência.

É como pegar o celular do nada, abrir um app, depois outro, sem um motivo claro. Isso acontece porque o mundo digital entrega estímulos rápidos o tempo todo:

- Notificações.
- Vídeos.
- Mensagens.

O seu cérebro acaba se acostumando com esse ritmo e querendo mais disso o tempo inteiro.

Além disso, o celular também está ligado às relações sociais. Para muitos jovens, ele é o principal meio de contato com amigos, grupos e redes sociais. Isso pode gerar a sensação de que é preciso estar sempre conectado, o que aumenta a frequência de uso e dificulta momentos de desconexão.

Esse padrão de uso pode influenciar diferentes aspectos da sua vida, como a

- atenção nos estudos;
- qualidade do sono;
- organização do tempo;
- forma como você se sente emocionalmente.

Por isso, entender como você usa o celular é um passo importante. É sobre se conhecer, perceber seus padrões e ver se esse uso faz sentido para você ou se já está começando a ocupar, de alguma forma, espaço de mais na sua vida.

E é exatamente aqui que entra a pergunta: O que isso tem a ver com a Nomofobia?

O QUE É NOMOFOBIA?

O celular deixou de ser apenas um aparelho de comunicação e passou a ocupar um lugar de destaque constante no cotidiano da população. A cada ano, os aparelhos ficam mais modernos e tecnológicos, trazendo diferentes funções e possibilidades que, até pouco tempo atrás, pareceria coisa de filme de ficção científica.

Com o passar do tempo, observa-se que o contato com o celular começa cada vez mais cedo. Hoje, já é frequente ver crianças muito pequenas com seus próprios aparelhos, encantadas pelas telas, pelos vídeos, pelos jogos e pelos inúmeros estímulos oferecidos pela tecnologia. Desde cedo, o celular acompanha momentos de diversão e interação, tornando-se parte da rotina de muitos ainda na infância.

Essa convivência cada vez mais constante com a tecnologia contribui para que muitas pessoas atribuam uma importância subjetiva muito grande ao celular. Assim, o aparelho deixa de funcionar apenas como um acessório e passa a ser visto como algo indispensável, quase uma extensão do próprio corpo, sempre por perto, na mão, no bolso, na bolsa ou ao alcance dos olhos. Quando é esquecido em casa, não é incomum voltar para buscá-lo, como se algo essencial tivesse sido deixado para trás.

Nesse contexto, surgiu o termo Nomofobia, expressão criada no Reino Unido a partir da abreviação em inglês “no mobile phone phobia”, que significa medo de ficar sem o celular. Aos poucos, o significado foi ampliado e passou a incluir o desconforto ou a ansiedade causada pela impossibilidade de acessar a internet ou permanecer conectado (KING; NARDI, 2014).



A Nomofobia não significa simplesmente gostar de usar o celular. O problema começa quando a necessidade de permanecer conectado passa a interferir na vivência diária, nas emoções e no comportamento. Em muitos casos, a pessoa sente dificuldade de se afastar do aparelho, verifica notificações com frequência ou experimenta irritação, inquietação e preocupação quando fica sem acesso à internet.

Essa relação de dependência precisa ser compreendida em uma realidade social marcada pela hiperconectividade, pelo uso intenso das redes sociais e pela presença constante dos smartphones. Nesse sentido, estudos sobre o tema destacam que o medo de ficar “off-line” pode estar associado a sentimentos de insegurança, angústia e necessidade contínua de interação virtual, como observam King e Nardi (2014).



QUANDO O USO DO CELULAR PODE VIRAR DEPENDÊNCIA DIGITAL?

Usar o celular diariamente não significa, necessariamente, que exista uma dependência. Atualmente, a tecnologia faz parte da vida escolar, social e familiar, sendo natural que muita gente permaneça conectada durante parte do dia. Entretanto, pesquisadores explicam que o problema surge quando o uso deixa de ser consciente e passa a interferir de maneira excessiva na rotina, na atenção e no bem-estar emocional.

Dessa forma, a dependência digital pode começar a se manifestar quando a pessoa sente necessidade constante de verificar o celular, mesmo sem uma necessidade real imediata. Em muitos casos, o uso acontece de forma automática: o indivíduo pega o aparelho sem perceber, desbloqueia a tela repetidamente ou sente dificuldade de permanecer poucos minutos desconectado. Esse comportamento evidencia como a hiperconectividade pode transformar hábitos cotidianos em ações impulsivas e pouco conscientes.



Além disso, algumas características do ambiente digital favorecem o uso excessivo do celular e das redes sociais. De certa forma, o funcionamento dessas ferramentas pode ser comparado a uma receita: assim como existem ingredientes e etapas pensados para preparar uma pizza saborosa, também existem estratégias criadas para manter a atenção das pessoas por mais tempo e incentivar retornos frequentes ao uso. É nessa dinâmica que entram os sistemas de recomendação, responsáveis por selecionar, organizar e sugerir conteúdos de acordo com os interesses e comportamentos de cada pessoa.

Notificações, vídeos curtos, atualizações rápidas e recomendações personalizadas funcionam como estímulos contínuos que despertam curiosidade, expectativa e sensação de prazer. Como consequência, algumas passam a recorrer ao celular para aliviar um desconforto, evitar o tédio ou buscar sensação de pertencimento social.

Além disso, o medo de perder algo importante nas redes sociais, ficar de fora das conversas ou não acompanhar o que acontece on-line pode aumentar ainda mais a necessidade de permanecer conectado. Em alguns casos, começam a surgir sinais de alerta, como dificuldade de concentração, uso do celular até tarde da noite, irritação quando está sem internet, ansiedade ao ficar longe do aparelho, diminuição das interações presenciais e perda da noção do tempo durante o uso.

Perceber esses sinais não significa concluir imediatamente que existe uma dependência digital. No entanto, eles indicam a importância de refletir sobre a forma como o celular vem ocupando espaço na rotina e influenciando hábitos, emoções e relações sociais.



REFLETINDO SOBRE O USO DO CELULAR VOCÊ ESTÁ NO MODO ZUMBI DIGITAL?

Em muitos filmes e séries sobre zumbis, existe algo em comum, as pessoas deixam de viver de forma consciente e têm suas ações automatizadas. Elas são controladas por impulsos, vivem em estado constante de urgência e parecem perder a capacidade de escolher com liberdade.

Nesse tipo de realidade, os personagens já não conseguem controlar totalmente seus próprios comportamentos, emoções e até os próprios corpos.

Na série *The Walking Dead*, por exemplo, os walkers vivem em um estado automático. Eles:

- vagam sem consciência;
- seguem impulsos o tempo inteiro;
- reagem imediatamente aos estímulos;
- repetem os mesmos comportamentos sem parar.

Já em *The Last of Us*, os infectados são dominados por um fungo que altera completamente seus comportamentos.

Apesar das diferenças entre eles, existe algo que todos têm em comum:

- perda de autonomia;
- domínio de uma força externa;
- dificuldade de recuperar a consciência sobre si mesmos;
- isolamento social.



Os zumbis dos filmes normalmente vivem presos a estímulos que os fazem agir sem pensar, sempre em busca de uma satisfação imediata.

Na maioria das vezes, eles:

- seguem impulsos repetitivos;
- buscam satisfação instantânea;
- perdem parte da consciência e da individualidade;
- são facilmente atraídos por estímulos;
- repetem comportamentos em massa.

Agora pense por um instante:

- Quantas vezes você pega o celular sem perceber?
- Quantas vezes abre uma rede social só por um minuto e perde a noção do tempo?
- Quantas vezes sente dificuldade de parar?

Talvez a comparação com os zumbis pareça exagerada no começo. Mas ela serve para provocar uma reflexão importante:

- até que ponto você está usando o celular de forma consciente?
- até que ponto está apenas reagindo aos estímulos que ele oferece o tempo inteiro?

A questão é quando o uso da tecnologia deixa de ser uma escolha e começa a acontecer sem que se pense sobre o que está fazendo.



Então vale a pergunta:

Será que, em alguns momentos, você também entra no “modo zumbi digital”?



O QUE O PESSOAL ESTÁ DIZENDO SOBRE TUDO ISSO?

Quando o assunto é uso excessivo do celular, muita gente imagina que ninguém percebe o próprio comportamento. Mas, na prática, não é bem assim.

Muitos jovens conseguem identificar o quanto o celular já ocupa espaço na rotina e como, às vezes, ele acaba influenciando emoções, hábitos e até a forma de viver o dia a dia.

Frases como estas têm se tornado cada vez mais comuns:

- “Sem celular, eu não vivo.”
- “Quando uso o celular, não vejo o tempo passar.”
- “Eu ia estudar, mas fui parar nas redes sociais.”
- “Eu começo uma atividade e, quando percebo, já estou no celular.”

Essas falas mostram que muitas dos usuários do celular e da internet sabem que o uso exagerado pode trazer consequências.



E elas mesmas percebem isso acontecendo:

- “Sem o celular, fico ansiosa.”
- “Quando não posso usar o celular, sinto um desconforto.”
- “O celular me atrapalha nos estudos.”

Além disso, existe outro ponto que quase ninguém comenta: a sensação de estar sozinho nesse problema.

Muitos jovens tentam diminuir o uso do celular, mas encontram dificuldade porque, ao olhar ao redor, percebem que praticamente todo mundo vive conectado o tempo inteiro.

Por isso, também surgem falas como:

- “Tentei reduzir o uso do celular, mas não consegui.”
- “Nunca pedi ajuda, porque todo mundo à minha volta também faz a mesma coisa.”

Tudo isso mostra que a relação com o celular não depende apenas de força de vontade individual. O ambiente ao nosso redor também influencia muito.

Por exemplo: não adianta um adulto pedir que o jovem use menos o celular se ele próprio passa o dia inteiro conectado.

Por isso, construir hábitos mais saudáveis exige diálogo, exemplo e consciência coletiva.

Um ambiente em que os indivíduos conseguem usar a tecnologia de forma equilibrada, crítica e sem prejuízos para a própria vida favorece mudanças mais naturais, com menos conflitos, menos culpa e mais compreensão.



//// PENSANDO EM MUDANÇAS QUANDO PEDIR AJUDA?

Às vezes, algumas mudanças no comportamento acontecem tão devagar que quase não são percebidas. Aos poucos, determinados hábitos começam a ocupar mais espaço do que deveriam na rotina, influenciando emoções, relações e até a forma como a pessoa se sente consigo mesma.

Em muitos casos, a própria pessoa percebe que algo não está bem, mas acredita que conseguirá resolver tudo sozinha. Outras vezes, sente dificuldade de diminuir certos comportamentos, mesmo quando percebe que eles estão causando mal-estar, ansiedade, irritação ou até mesmo afastamento das outras ao redor.

Também pode acontecer de:

- ▶ perder a noção do tempo;
- ▶ sentir necessidade de estar conectado o tempo inteiro;
- ▶ ficar desconfortável quando precisa se desconectar;
- ▶ perceber mudanças no humor;
- ▶ deixar atividades importantes de lado;
- ▶ esconder dos outros aquilo que realmente está acontecendo.

Tudo isso pode ser um sinal, não é um sintoma, de que está na hora de parar, respirar e conversar com alguém de confiança.

Pedir ajuda não significa ser fraco, exagerado ou descontrolado. Reconhecer que algo está afetando sua vida demonstra cuidado, consciência e atenção consigo mesmo.



DÁ PARA MUDAR SEM SURTAR?

Sim. Mudar funciona um pouco como aprender um novo idioma. No começo, parece difícil, estranho e até cansativo. A pessoa aprende uma palavra aqui, outra ali, erra, tenta de novo e, aos poucos, começa a perceber evolução.

Com os hábitos acontece algo parecido.

Pequenas atitudes podem fazer diferença no dia a dia:

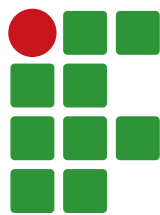
- ▶ equilibrar melhor o tempo;
- ▶ diminuir excessos;
- ▶ prestar mais atenção nos momentos da vida;
- ▶ usar a tecnologia de forma mais consciente.

Nosso cérebro está em constante aprendizado e transformação, criando conexões ao longo da vida, por isso, comportamentos e hábitos podem ser modificados com prática, paciência e constância, lembrando que até as menores mudanças possuem importância e que todo processo de transformação começa com um primeiro passo.



**QUE TAL
ACEITAR UM
DESAFIO?**





**INSTITUTO
FEDERAL**
Amapá