



## Nomofóbico? Faça o teste!

Você sabe o que é Nomofóbico? Nomofobia é a expressão usada para designar a sensação de angústia e ansiedade que surge quando alguém se encontra impossibilitado de se comunicar por estar fora da área de cobertura ou ainda sem seu aparelho celular ou outro telemóvel. Trata-se de um termo originado do inglês “no-mo” ou “no-mobile”, que significa sem telemóvel. Nomofóbico portanto é quem sofre de nomofobia.

Descubra agora se você é nomofóbico. Leia atentamente as questões a seguir e assinale com um **X** aquelas que, em sentido genérico, refletirem seu comportamento frequente.



1	Paro tudo que estou fazendo para atender meu celular.	
2	Nunca deixo meu celular desligado ou descarregado.	
3	Não carrego meu celular na bolsa, no bolso ou na mochila. Prefiro carregá-lo na mão para que eu possa atendê-lo imediatamente.	
4	Interrompo minhas relações sexuais para atender meu celular.	
5	Nunca esqueço o celular em casa ou no trabalho; quando isso acontece, volto de onde estou para pegá-lo.	
6	Quando perco ou esqueço meu celular em casa ou no trabalho sinto-me como se estive nu, incompleto.	
7	Atendo o celular no banheiro.	
8	Não importa o que estou fazendo jamais desligo o celular, quando muito ajusto o toque de chamada para a opção silencioso.	
9	Atendo o celular durante minhas refeições inclusive quando estou acompanhado de amigos ou clientes.	
10	Quando estou dormindo deixo meu celular sobre o criado mudo, ao lado da cama.	
11	Quando viajo aciono o celular assim que saio do avião e ligo para casa ou para o trabalho apenas para dizer “oi, cheguei!”.	
12	Fico pensando para quem vou ligar quando estou sozinho, desocupado ou entediado.	
13	Sempre tenho um tempinho para admirar novos modelos de celulares nas vitrines ou na internet.	
14	Mesmo que não seja necessário, mantenho meu celular ligado nos finais de semana e nas férias.	
15	Para não correr o risco de ficar com o celular descarregado mantenho vários carregadores de reserva em locais estratégicos.	
	Total	

Avalie agora o seu resultado:



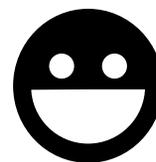
**Entre 11 a 15 questões assinaladas**

Não há dúvida. Você é, com certeza, um nomofóbico. Procure um psicólogo ou compre ações de operadoras de telefonia móvel.



**Entre 06 a 10 questões assinaladas**

Nem tudo está perdido. Você ainda tem salvação. Ei! Desligue o celular e preste atenção no texto!



**Entre 01 a 05 questões assinaladas**

Muito bem! Ao que tudo indica o celular é, para você, uma possibilidade e não uma necessidade.

- Segundo uma pesquisa feita pelo instituto YouGov para o Departamento de Telefonia dos Correios britânicos, 53% dos usuários de telefone celular do Reino Unido sofrem de nomofobia.
- O estudo concluiu que a síndrome atinge mais os homens (58%) que as mulheres (48%). Das 2.163 pessoas ouvidas, 20% afirmaram não desligar o telefone nunca, e cerca de 10% disseram que o próprio trabalho as obriga a estarem sempre acessíveis.
- Para 55% dos entrevistados, a urgência de estar com o celular sempre ligado e perto está relacionada com a necessidade de se estar sempre em contato com amigos e familiares.
- Para 9% dos entrevistados, desligar o celular os deixa em um estado de profunda ansiedade.

Fonte: <http://estilo.uol.com.br/comportamento>



### Para pensar

*“Continuamos a desperdiçar tanto tempo e energia como os que eram necessários antes da invenção das máquinas; nisto fomos idiotas, mas não há motivo para que continuemos a ser”.*

**Bertrand Russell**

Filósofo e matemático britânico (1872-1970)

# Existe solução?

Uma recente pesquisa americana mostrou que um profissional só consegue permanecer focado em uma tarefa por no máximo onze minutos até que o telefone toque. Encerrada a ligação precisamos, em média, de vinte e cinco minutos para retomar a concentração. Durante uma jornada de oito horas de trabalho o excesso de telefonemas pode gerar um desperdício de até duas horas. A consequência é óbvia: o telefone é, sem dúvida, uma das maiores invenções da história, mas é também um desperdiçador de tempo voraz.

## Dicas para combater a dependência e o uso excessivo do telefone celular

1. O primeiro passo para controlar a nomofobia é reconhecer o problema. Faça uma reflexão. Você é capaz de controlar suas reações cada vez que não consegue falar ao celular?
2. Estabeleça limites. Evite o uso do celular em momentos inadequados. Desligue ou simplesmente não atenda o celular durante as refeições e reuniões.
3. Procure utilizar com mais frequência o identificador de chamadas, a caixa postal e o alarme na opção silencioso. Muitas ligações não precisam ser atendidas imediatamente. Deixe acumular algumas chamadas sem urgência e sem importância. Agrupe suas ligações em dois ou três blocos diários.
4. Avalie quais são suas reais necessidades antes de comprar novos equipamentos. Evite modelos demasiadamente sofisticados com funções além do necessário.
5. Evite desperdiçar o seu tempo atendendo ligações inoportunas de centrais de telemarketing. Não forneça seu número de celular quando preencher cadastros e responder pesquisas.
6. Dê o seu número apenas para colegas de trabalho, clientes, familiares e amigos. Avalie a conveniência de contratar o serviço de número privado.
7. Lembre-se de que a tecnologia existe para servir e não para escravizar. Hoje em dia a tecnologia permite estarmos 100% disponíveis. Encare este fato como uma possibilidade e não como uma obrigação. Desligue seu celular durante seus finais de semana e suas férias. Curta sua família, seus amigos e seus momentos de lazer. Deste modo, durante sua jornada de trabalho você não só estará 100% disponível como também 100% são e motivado.
8. Quando precisar de isolamento e tranqüilidade para dedicar-se a um projeto ou tarefa importante tire o telefone do ganho ou coloque o celular no modo silencioso.
9. Evite ligações desnecessárias. Todas as ligações que você faz são realmente necessárias? Suas ligações agregam valor ao seu trabalho e seus relacionamentos? Ou você faz ligações apenas para matar o tempo e jogar conversa fora quando esta entediado?
10. Quanto for inevitável fazer ou atender uma ligação não estique o assunto. Abrevie as ligações telefônicas inoportunas e de conversadores compulsivos apenas respondendo as perguntas sem rodeios.

Leia mais em: Quem sofre de nomofobia não larga o celular nem para ir ao banheiro

<http://estilo.uol.com.br/comportamento/ultnot/2010/03/18/quem-sofre-de-nomofobia-nao-larga-o-celular-nem-para-ir-ao-banheiro.jhtm>

**Material elaborado por Sergio Guimarães**

(11) 99891 6266

[sergio@academiadotempo.com.br](mailto:sergio@academiadotempo.com.br)

Skype: sergiotguimaraes

[www.facebook.com.br/academiadotempo](http://www.facebook.com.br/academiadotempo)

[www.academiadotempo.com.br](http://www.academiadotempo.com.br)