



# Câmara Municipal de Mogi Guaçu

Estado de São Paulo

FOLHA Nº 02  
Proc. CM Nº 18/2017

## **PROJETO DE LEI Nº 05 , DE 2017**

Institui a "Semana de prevenção e combate à Nomofobia", no município de Mogi Guaçu e dá outras providências.

### **A CÂMARA MUNICIPAL DE MOGI GUAÇU APROVA:**

**Art. 1º** Fica instituída a "Semana de Prevenção e Combate à Nomofobia" no Município de Mogi Guaçu, a ser realizada anualmente, na segunda semana do mês de Junho.

*Parágrafo único.* Para fins da Instituição da Semana tratada no caput, considera-se Nomofobia a sensação de angústia que surge quando alguém se sente impossibilitado de se comunicar ou se vê incontactável, ao estar em algum lugar sem seu aparelho celular ou qualquer outro aparelho eletrônico.

**Art. 2º** O Poder Executivo regulamentará a presente Lei, no que couber no prazo de 60 (sessenta) dias, contados a partir da data de sua publicação.

**Art. 3º** Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação

Sala "Ulysses Guimarães", 16 de Fevereiro de 2017.

**Vereador NATALINO ANTONIO DA SILVA**  
**(Tony Silva)**  
Líder da Bancada do REDE.



# Câmara Municipal de Mogi Guaçu

Estado de São Paulo

FOLHA Nº 03  
Proc. CM Nº 18/2017

## JUSTIFICATIVA

A presente Lei tem por objetivo estabelecer a "Semana de Prevenção e Combate à Nomofobia". Muita gente usa o celular o tempo todo, mas ainda tem o controle da situação, quando ela coloca em risco alguma atividade que faz ao usar o celular, quando não consegue se concentrar em outras atividades por estar focada no que está acontecendo no aparelho, aí já pode ser um problema. Muitos até sabem que usam muito o celular, mas normalmente perdem o senso crítico de que está exagerando.

Ansiedade, perda de contato com pessoas próximas, sentir-se mais feliz na vida virtual que na realidade, se preocupar com as curtidas e compartilhamentos de uma foto, e deixar de aproveitar os momentos da vida para postar uma *selfie* são alguns dos sinais de que está passando do limite.

De acordo com a psicóloga do Programa de Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria da USP (Universidade de São Paulo) Dora Goes, o abuso do uso de celular pode se tornar um transtorno, conhecido como nomofobia, do inglês "no mobile phobia" podendo desencadear a depressão, (medo de ficar sem o celular). O excesso não está relacionado ao tempo em que a pessoa fica no aparelho, mas aos prejuízos que o uso acarreta na vida.

Dora ainda explica que o transtorno é percebido quando o uso do celular passa a ter prejuízos na vida da pessoa. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto Datafolha em 2014, 62,5 milhões de pessoas acessa a internet pelo celular no Brasil. Ainda de acordo com o estudo, esse número aumentou mais de 20 milhões de 2013 para 2014. O estudo mostrou que, mesmo em casa, 52% das pessoas usam o celular.

O pesquisador do Instituto Delete, empresa dedicada a orientar e informar à sociedade sobre o uso consciente das tecnologias, Eduardo Guedes afirma que a principal causa para o abuso no uso do celular é a ansiedade.

— Muitas pessoas usam o celular como muleta, porque se sentem sozinhas, e veem o celular como companhia. São ansiosas, têm pânico, e o celular faz o contato com o mundo.

Para o pesquisador, o principal problema é a substituição da vida social pelas relações virtuais, e isso se torna um círculo vicioso, que se agrava cada vez mais.

De acordo com a psicóloga, os mais jovens, entre 13 e 25 anos, são os mais propensos a desenvolver o vício, idade na qual a opinião dos outros ainda é muito influente. Segundo dados de 2013 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 66% da população brasileira acima de 10 anos possuía telefone móvel.





# Câmara Municipal de Mogi Guaçu

Estado de São Paulo

FOLHA Nº 04

Proc. CM Nº 18/2017

Na visão da psiquiatra da USP, além do prejuízo social, das relações interpessoais, outra consequência negativa é a alteração do padrão do sono.

Consequentemente, tudo se torna uma cadeia de prejuízos, explica Dora. Já que, além de dormir mal, a pessoa acaba produzindo menos, seja no trabalho ou na escola, porque não teve um sono reparador. Falando em outras atividades, um dos maiores perigos é o trânsito, não só pelo fato de poder acabar dormindo ao volante, mas também pelo fato de não parar de ver mensagens enquanto dirige.

Além do vício e do padrão do sono, a psiquiatra explica que outras consequências da nomofobia podem ser a falta de concentração, problemas de visão (por causa da exposição à tela), sedentarismo, tendinite, problemas na coluna por causa da postura, e até na alimentação.

— O vício em tecnologia pode mascarar a depressão. Normalmente, a pessoa se sente mal por algum motivo externo e começa a se esconder nas redes sociais. O problema é que isso acaba virando um círculo, porque ela se isola ainda mais e se sente mais sozinha, e isso continua.

O mostrar passou a ser mais importante do que o viver ou fazer. Isso faz com que a pessoa tenha menos prazer em viver a vida. A pessoa se torna extremamente dependente da opinião dos outros. A noção de felicidade é instantânea.

— Por isso que é importante o trabalho de conscientização para a prevenção. Porque o uso do celular ainda é socialmente aceito. Se você está no trânsito e vê alguém bebendo enquanto dirige, você se incomoda, mas se você vê a pessoa no celular ou digitando uma mensagem, ainda não é visto como um problema.