

**Sujeito nomofóbico, o ciborgue contemporâneo***Nomophobic subject, the contemporary cyborg*

Thiago dos SANTOS<sup>1</sup>  
Tarcísio Torres SILVA<sup>2</sup>  
Carlos Alberto ZANOTTI<sup>3</sup>

**Resumo**

Este trabalho tem por objetivo analisar as relações de uso e dependência entre meios de comunicação tecnológicos e o sujeito. Analisamos especificamente a nomofobia, o medo irracional de ficar sem o telefone celular ou ser incapaz de usar o telefone por algum motivo, como a ausência de sinal, o término do pacote de dados ou a carga da bateria. Como método, adotamos a abordagem teórica com base em estudos bibliográficos que permeiam a comunicação, o uso de smartphones, distúrbios inerentes à dependência tecnológica e a concepção da tecnologia como parte integrante do sujeito. Concluímos que o sujeito nomofóbico é uma espécie de ciborgue conectado a um smartphone e disso decorrem problemas bastante contemporâneos referentes às relações humanas, sociais e psicológicas, assim como às formas de interação/dependência dos sujeitos.

**Palavras-Chave:** Comunicação. Nomofobia. Ciborgue. Tecnologia. Smartphone.

**Abstract**

This work aims to analyze the relations of use and dependence between technological means of communication and the subject. We focus on nomophobia, the irrational fear of being without the phone or being unable to use the phone for any reason, such as the absence of a phone, the end of data pack or battery charge. As a method, we adopted a theoretical approach based on bibliographic studies on communication, the use of smartphones, inherent to technological dependence and the conception of technology as an exclusive part of the subject. We conclude that the nomophobic subject is a kind of cyborg connected to a smartphone and from this arise questions related to human, social and psychological problems, as well as the forms of interaction/dependence of the subjects.

**Keywords:** Communication. Nomophobia. Cyborg. Technology. Smartphone.

---

<sup>1</sup> Mestre em Linguagens, Mídia e Arte pela PUC-Campinas/SP. E-mail: thiago.santos@unasp.edu.br

<sup>2</sup> Doutor em Artes Visuais pela Unicamp. Professor do Centro de Linguagem e Comunicação da PUC-Campinas/SP. E-mail: tarcisio.silva@puc-campinas.edu.br

<sup>3</sup> Doutor em Ciências da Comunicação pela Escola de Comunicações e Artes (ECA-USP). Professor do mestrado interdisciplinar em Linguagens, Mídia e Arte e da Faculdade de Jornalismo na PUC-Campinas/SP. E-mail: zanotti@puc-campinas.edu.br

## Introdução

Para entender o processo atual de mudança da comunicação, que vai muito além da migração do analógico para o digital e da ascensão da internet, recorreremos ao legado teórico de Marshall McLuhan. O educador teorizou e defendeu conceitos que tem como base os efeitos da comunicação de massa. Em sua época não teve a compreensão e o apoio da maioria dos acadêmicos e dos profissionais devido aos desafios que havia na construção de novos padrões de pensamento. Porém, com o panorama atual da comunicação percebemos que McLuhan é precursor de conceitos que só viriam a ser explorados anos depois, em consequência ao advento da internet e sua expansão.

Em uma de suas principais obras, o professor traz a ideia de que o “meio é a mensagem” (MCLUHAN, 1969). Ele defende que é o meio que configura e controla a proporção e a forma das ações e associações humanas e nunca fez tanto sentido e esteve tão atual. As tecnologias introduzem novos conteúdos veiculados pelos meios são extensões das capacidades humanas. O meio é a mensagem porque é o meio o que modela e controla a escala e forma das associações e trabalho humanos. (MCLUHAN, 1969)

Seja ele qual for, a televisão - como na época do autor - ou a internet nos dias atuais, o meio é um elemento importante da comunicação, visto que sem ele não haveria a transmissão da mensagem. O filósofo canadense vislumbrou a internet e a cibercultura quase trinta anos antes de acontecer.

A tecnologia sempre exerceu um fascínio peculiar na vida do sujeito contemporâneo que desfruta de um momento singular na geração tecnológica catapultada pelos avanços da internet (SENADOR, 2018). Com o advento da comunicação digital, a explosão do acesso à internet, smartphones e as diversas formas de conectividade promoveram uma nova forma de participação da sociedade, uma condição conectiva que eleva à uma condição de transformação do sujeito e suas relações. (DI FELICE e LEMOS, 2014). Já para Castells, as redes também contribuem para a modificação das ações, uma vez que elas “constituem a nova morfologia social de nossas sociedades e a difusão da lógica de redes modifica de forma substancial a operação e os resultados dos processos produtivos e de experiência, poder e cultura”. (CASTELLS, 2018, p. 497)

Os dispositivos móveis ampliam as possibilidades de comunicação ao oferecer acesso à internet e diversos aplicativos. A conexão à internet somente pelo celular se tornou a forma mais comum de navegar na *web* no Brasil. O levantamento, divulgado

pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC.Br) na pesquisa TIC Domicílios 2018, apresenta que 56% dos usuários de internet utilizam apenas o celular para o acesso. A pesquisa também indica que 88% da população utilizou o aparelho celular nos últimos 3 meses, e 83% é proprietário do dispositivo.

Com essa alteração, o acesso esporádico à internet por meio do computador perde espaço e o ser humano passa a estar conectado à rede em tempo integral, vivendo com ela a todo momento. O aparelho celular com acesso à internet torna-se parte da vida humana, de suas experiências, expressões, escolhas, opiniões e ações – quase uma extensão física do corpo.

A pesquisa “Internet, geração Y e saúde: um estudo nas comunidades de Manguinhos (RJ)” buscou verificar as relações entre a exclusão digital e a exclusão social e concluiu que os jovens de comunidades de baixa renda, como no caso estudado Manguinhos (RJ), podem ser considerados digitalmente incluídos devido à popularização dos dispositivos móveis e pelo acesso à internet via celular (A. P. NETO et al. 2016). A conclusão do estudo ainda destaca que “o acesso à Internet chegou antes do acesso ao ensino público superior, ao mercado de trabalho, ao aumento da renda ou até mesmo ao saneamento básico” (A. P. NETO et al., 2016, p. 32).

O acesso à tecnologia pode levar ao desenvolvimento de complexas relações de interação, por vezes até malélicas. A nomofobia (*no mobile phobia*) é o medo irracional de ficar sem o telefone celular ou ser incapaz de usar o telefone por algum motivo, como a ausência de sinal, o término do pacote de dados ou a carga da bateria. O termo se origina de uma contração da expressão inglês “no mobile” conectada à palavra “fobos”, do grego, que significa fobia ou medo. (SENADOR, 2018). Esse medo surge da dependência do sujeito em rede e das relações construídas com a inteligência artificial, o que nos leva a pensar sobre quão presentes e intrínsecas estão as máquinas e corpo.

A questão que instiga esse trabalho é: ao consideramos o sujeito nomofóbico como um ciborgue, o que dizer dessa dependência estabelecida? Essa extensão do homem tornou-se um malefício? Essa problemática se dá na análise das relações humanas e sociais com a tecnologia, suas formas de interação e dependência. “A tecnologia não é neutra. Estamos dentro daquilo que fazemos e aquilo que fazemos está dentro de nós. Vivemos em um mundo de conexões - e é importante saber quem é que é feito e desfeito”. (HARAWAY *apud* KUNZRU, 2020, p. 32)

Esse estudo adota uma metodologia de abordagem teórica, com base em estudos bibliográficos que permeiam a problemática da comunicação em meio à genealogia dos ciborgues, o avanço das comunicações digitais e estudos sobre a nomofobia e outros distúrbios, conduzindo um olhar sobre as inovações da ciência e suas interferências na sociedade. Para tanto, sistematizamos e discutimos as principais ideias dos teóricos do campo.

### **Comunicação digital e seus meios**

Segundo Massimo Di Felice e Ronaldo Lemos (2014) o advento da comunicação digital é uma das mais importantes revoluções da nossa época. A informação é distribuída de maneira interativa, outros agentes participam do processo, se conectam gerando um diálogo fértil entre dispositivos de conexão, banco de dados, pessoas e tudo o que existe, é um marco na história onde a transmissão da informação é alterada.

Para Jenkins (2009), esse fenômeno pode ser conhecido como uma espécie de “cultura da convergência”, tendo em vista o “fluxo de conteúdos através de múltiplas plataformas de mídias, à cooperação entre múltiplos mercados midiáticos e ao comportamento migratório dos públicos dos meios de comunicação” (JENKINS, 2009, p. 29).

Em texto de 2001, o pesquisador canadense Barry Wellman notou que as mídias se tornam realmente importantes quando deixam de chamar a atenção e se tornam triviais. Se a sua articulação com o cotidiano atinge um nível muito alto, a própria vida se transforma, não pelas mídias em si, mas pelas pessoas que compõem a rede.

Isso significa que toda a sociedade – em qualquer setor: governo, economia, universidade, sociedade civil etc. – está sendo profundamente alterada e transformada pelos adventos dessa nova arquitetura de informação, que ao modificar a geometria de suas dimensões interativas e torná-la plural e interativa, acaba, inevitavelmente, alterando sua forma e sua essências. (DI FELICE e LEMOS, 2014, p.8)

A sociedade deixa a percepção humana que observa a natureza para descobrir as coisas e passa para uma percepção de humano conectado que adquire seus conhecimentos a partir desta conexão com sistemas informativos e tecnologia. A comunicação digital é baseada no diálogo, ela não é predeterminada, deve ser construída colaborativamente.

Como comenta Martino (2018), a internet gera uma transformação na sociedade pautada pelas interações entre os usuários.

A partir de meados dos anos 2000, o surgimento e a adoção de redes sociais da internet facilitaram e multiplicaram comportamentos já presentes, em germe, desde os primórdios da web: produção de conteúdos por todos os participantes, colaboração e compartilhamento. Para o marketing e a publicidade, isso significa ver-se imerso numa nova realidade, em que o “público-alvo” já não se comporta mais como alvo, ou seja, o receptor das mensagens, senão, cada vez mais, como produtor e difusor delas. (BURROWES, 2014, p.194)

De acordo com Manuel Castells (2018), o novo sistema de comunicação transforma radicalmente o espaço e o tempo, as dimensões fundamentais da vida humana. A vida conectada altera várias lógicas da sociedade, privacidade, consumo, cidadania, democracia e o jeito de viver de toda a população do planeta.

Martha Gabriel (2019) apresenta a internet como o quinto poder, apresentando-a como uma força tão extraordinária que é capaz de atuar, juntamente com a imprensa (4º poder), na sua função de contra poder evitando abusos do Estado e também atuando como manipuladora social e influenciadora. Por outro lado, a internet amplia a vulnerabilidade da informação e sua disseminação. “[...] apesar de os vazamentos de informações e de os movimentos sociais serem alavancados e empoderados pela internet, isso não significa, necessariamente, que eles sejam bons ou éticos”. (GABRIEL, 2019, p.35)

Portanto, o fato de se estar conectado não significa que o poder da internet será usado de forma sempre benéfica. O fenômeno que descreveremos a seguir vai de encontro com esse pensamento.

### **Sujeito nomofóbico**

Postar, curtir, estabelecer relações, estar conectado à internet são os maiores desejos da era das tecnologias digitais e das redes sociais. Esses desejos digitais levaram o sujeito a ser dependente da rede e, subitamente, o levou à dependência da máquina que talvez lhe seja a mais íntima e próxima, o smartphone. A expansão do smartphone popularizou o acesso aos recursos digitais e colaborou para a integração da rotina do sujeito a esses recursos de tal maneira que as relações de proximidade se desenvolvam em rede. A grande maioria dos sujeitos apresentam interesse em utilizar o smartphone.

Pessoas olham para seus dispositivos quando atravessam a rua, dirigem, almoçam ou frequentam o banheiro.

Uma breve busca na internet, via Google, para a expressão “ficar sem celular” gera aproximadamente 139 milhões de resultados hoje, em língua portuguesa. No topo da lista aparece um texto da revista *Capricho*, dedicada ao público jovem feminino. Ao longo da página, a publicação discorre sobre sentimentos em relação ao objeto. “O tempo é algo relativo. Às vezes, um dia longe do seu tão amado celular pode parecer um milênio. Vai dizer que não?”

A expressiva popularização do smartphone provoca um estado nomofóbico, logo o sujeito que apresenta medo irracional de ficar sem seu dispositivo móvel se enquadra nessa fobia. (Senador, 2018)

A dependência digital decorrente da indisponibilidade de acesso aos celulares ou smartphones podem causar sensações de mal-estar e ansiedade. As pessoas passam a sentir-se obrigadas a responder mensagens em tempo real, como forma de mostrar ao outro que aquela comunicação foi recebida. Síndromes da vibração/toque fantasma são comuns e cada vez mais as pessoas verificam os celulares com constância, com medo de “deixar passar” algo importante.

A nomofobia provoca grandes mudanças no cotidiano das pessoas e chama a atenção de estudiosos. Em países como Japão, China e Coreia do Sul, a dependência das tecnologias já é tratada como questão de saúde pública. A condição nomofóbica ocorre porque o humano não vive mais exclusivamente em um ambiente natural, mas também num meio técnico com máquinas e tecnologias apuradas. (SENADOR, 2018, p.110). Ou ainda, como já colocava McLuhan (1964, p. 60), “fisiologicamente, sobram razões para que uma extensão de nós mesmos nos mergulhe num estado de entorpecimento”.

Entre crianças e jovens com acesso à internet e smartphones, o tempo gasto tem sido extremamente elevado, sendo afetados por problemas alimentares, agressividade, comportamentos sexuais, uso de substâncias e dificuldades acadêmicas, além de dificuldades no relacionamento com os pais/familiares que tentam intervir no uso da tecnologia. Entretanto, os problemas de saúde gerados pelo uso excessivo de smartphones não se restringe a essa faixa etária (Senador, 2018).

## Distúrbios da tecnologia

O uso excessivo das tecnologias de mídia tem preocupado as organizações de saúde e diversas pesquisas têm apontado indicadores dos prejuízos ocasionados à saúde por uso de tecnologias indiscriminadamente.

Velthoven e Powell, em artigo publicado na *Digital Health* (2018) trazem os resultados de pesquisas que apontam que quase 50% dos residentes do Reino Unido gastam mais tempo do que deveriam diariamente em redes sociais.

O vício ao uso de smartphones e os distúrbios por ele causados podem ser incluídos em três categorias:

a) efeitos psicológicos como pouca memória, concentração e tomada de decisão, ansiedade, procrastinação e distúrbios do sono; b) efeitos sociais, como impacto negativo nos relacionamentos e perda do senso de comunidade; c) efeitos físicos tais como danos causados por acidentes, lesões por esforço repetitivo (LER) e postura<sup>4</sup>. (VELTHOVEN, POWELL, 2018, p. 2 – Tradução nossa)

A compilação de pesquisas e índices que o estudo desses autores também aponta que depressão, distúrbios alimentares e de sono estão especificamente ligados às redes sociais. Outro aspecto importante, principalmente quando focamos na educação de crianças, é o fato de que uma em cada cinco pessoas entrevistadas se sentem diariamente ignoradas por um ou mais amigos ou membros da família por causa do uso do celular. (VELTHOVEN, POWELL, 2018)

Martha Gabriel aponta o resultado de pesquisas que investigaram os hábitos de usuários e as transformações digitais que têm prejudicado a vida das pessoas como:

(1) Diminuição das horas de sono em função do aumento da quantidade de atividades disponíveis constantemente; (2) Aumento do tempo que se permanece sentado trabalhando e praticando atividades digitais; (3) Slacktivism<sup>5</sup> em prol de causas cuja a veracidade e legitimidade não foram verificadas e validadas, mas que aliviam a consciência do participante; (4) Automedicação baseada em informações obtidas na

---

<sup>4</sup> (a) psychological effects such as poor memory, concentration and decision-making, anxiety, procrastination and sleep disturbance; (b) social effects such as negative impact on relationships and loss of sense of community; (c) physical effects such as harm from accidents, repetitive strain injury (RSI) and posture.

<sup>5</sup> Slacktivism: atividade que usa a Internet para apoiar causas políticas ou sociais de uma forma que não exige muito esforço, por exemplo, criar ou assinar petições online (SLACKTIVISM, 2020)

internet; (5) Não validação da informação antes de utilizá-la para os mais diversos fins. (GABRIEL, 2019, p. 85)

Em razão desses problemas de saúde apresentados, propostas tecnológicas e não-tecnológicas têm sido apresentadas aos usuários. Elas variam desde clínicas de desintoxicação, dietas, abstinências até aplicativos de controle/mensuração de uso.

Órgãos governamentais como o Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo – DETRAN/SP tem divulgado mensagens sobre os riscos do uso do celular ao volante, como a campanha educativa “Foca no Trânsito”.

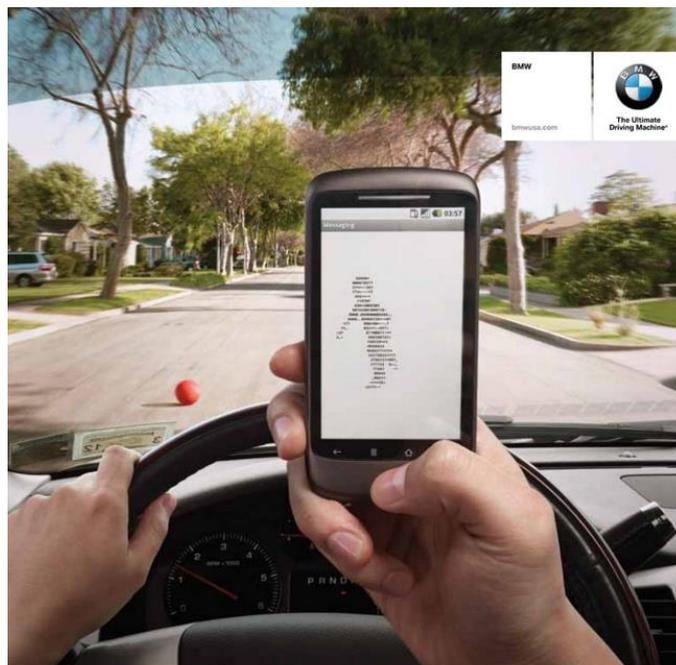
Figura 1. Campanha Maio amarelo do Detran SP



Fonte: <https://plugcitarior.com/blog/wp-content/uploads/2017/05/imagem3-607x420.png>

Empresas privadas também tem se mobilizado em prol da redução do número de acidentes provocados por usuários de smartphones. É o caso da montadora de automóveis BMW que utilizou de imagens com alto impacto emocional para chamar a atenção dos motoristas para o problema. No anúncio a tradução literal para a chamada “Don’t text and drive” pode ser entendido como “Se dirigir não digite”.

Figura 2. Propaganda da BMW



## DON'T TEXT AND DRIVE.

You can't count on a text message to reveal what's happening on the road in front of you. That's why, each year, an estimated 100,000 crashes have been tied to texting and driving, while an additional 1.2 million crashes involve other cell phone use.\*

**DON'T ~~T~~X & DRIVE**

\*National Safety Council, "NESC: Automobile Risk Estimates," [www.nsc.org](http://www.nsc.org)  
©2011 BMW of North America, LLC. The BMW name, model names and logos are registered trademarks.

Fonte: <https://cdn.bmwblog.com/wp-content/uploads/bmw-dont-text-drive-1.jpg>

Dr. Edwin Salsitz, em entrevista à USA Today aborda como nosso corpo reage frente as conexões que estabelecemos com a internet e os celulares. “Novas mensagens de texto, tweets e likes no Instagram, por exemplo, enchem o cérebro de dopamina, hormônio relacionado a vícios” (HAFNER, 2017, online).

### Sujeito ciborgue

De acordo com Kunzru (2019), ciborgues já estão entre nós há mais de 50 anos. O registro do primeiro ciborgue do mundo aconteceu no final dos anos 50 em Nova York, no hospital de Rockland. O primário era um rato de laboratório de um programa experimental. O animal tinha uma pequena bomba osmótica no rabo que injetava doses controladas de substâncias químicas que alteravam os seus parâmetros fisiológicos. Já Haraway, professora de História da Consciência na Universidade da Califórnia, uma das

pioneiras no estudo das relações entre pessoas e máquinas, o descreve da seguinte forma: “Um ciborgue é um organismo cibernético, um híbrido de máquina e organismo, uma criatura de realidade social e também uma criatura de ficção”. (HARAWAY, 2000, p.36)

Em um artigo intitulado “Ciborgues do espaço” escrito na década de 60 por Manfred Clynes e Nathan Kline, é utilizado o termo *cyborg* (abreviatura de “*cybernetic organism*”). Foi criado pelos estudiosos para descrever o conceito de homem ampliado, um sujeito mais adaptado aos rigores da viagem espacial. Os pesquisadores imaginavam um futuro astronauta com um coração controlado por injeções, anfetaminas e pulmões que seriam substituídos por uma “célula energética inversa”, alimentada por energia nuclear. (HARAWAY, KUNZRU, SILVA, 2000, p. 121)

Desde o início, o ciborgue era mais do que apenas um outro projeto técnico; era uma espécie de sonho científico e militar. A possibilidade de fugir de suas irritantes limitações corporais levou uma geração que cresceu com o Super-Homem e o Capitão América a gastar todo o seu orçamento de “pesquisa e desenvolvimento” para conseguir um superpoder na vida real (HARAWAY, KUNZRU, SILVA, 2000, p. 122)

Na genealogia do ciborgue, a medicina também demonstrou interesse na possibilidade do homem ampliado, investiu em pesquisas para melhorar as capacidades humanas através de dispositivos artificiais, por exemplo, doses de insulina, implantes variados e cirurgias cosméticas. (HARAWAY, KUNZRU, SILVA, 2000, p. 126). Chegamos hoje numa era onde robôs não são mais vistos com o espanto de algo novo. Ciborgues estão presentes em nossos lares. Iniciamos uma geração já nascida imersa em tecnologias e cercada de comunicações digitais.

O smartphone proporciona para o sujeito nomofóbico a capacidade de expressar ideias, opiniões e emoções e cria vínculo entre máquina e corpo humano, estando ela ou não conectada biologicamente ao corpo.

Para McLuhan (1964) “os meios de comunicação são extensões do homem”, funcionando como uma espécie de prótese. Assim como se usa uma pinça para aumentar a precisão das mãos, os meios de comunicação, smartphones ou qualquer outro dispositivo ou central convergente, seriam extensões dos sentidos do homem. Para mais além, a extensão da mente de cada um de nós se configura numa relação simbiótica entre a tecnologia e o homem. “Qualquer invenção ou tecnologia é uma extensão ou auto-amputação de nosso corpo, e essa extensão exige novas relações e equilíbrios entre os demais órgãos e extensões do corpo”. (MCLUHAN, 1964, p.36)

O também professor Derrick de Kerckhove, discípulo de McLuhan, diz que “a última fronteira da relação biotécnica entre o homem e a máquina é a interface” (PADRON, 2017, online). Hoje a tecnologia se aperfeiçoa a realidade humana de tal forma a fazer-se um com ele. A realidade virtual insere o indivíduo e se mistura à vida real nos diferentes graus de estímulos escolhidos pelo consumo de um meio de comunicação.

Hari Kunzru, em um encontro com Donna Haraway, relata seu diálogo que aborda conteúdos como a forma de ação da tecnologia e como ela penetra na membrana da nossa pele. O pensamento de que o corpo humano é uma máquina de alta performance, na visão da professora, permitiu a criação de academias, calçados atléticos e alimentos energéticos, fortalecendo o conceito de corpo-máquina. Vencer jogos olímpicos na era do ciborgue não tem a ver apenas com correr mais rápido, mas com a interação entre medicina, dieta, fabricação de equipamentos e tecnologias para melhor desempenho da máquina humana. Haraway afirma que o mundo é um universo de redes entrelaçadas, parte humana e parte máquina, redes híbridas que se incorporam ao corpo do sujeito. (HARAWAY, KUNZRU, SILVA, 2000, p. 23-24)

Essas redes híbridas são os ciborgues e eles não se limitam a estar à nossa volta – eles nos incorporam. Uma linha automatizada de produção em uma fábrica, uma rede de computadores em um escritório, os dançarinos em um clube, luzes, sistemas de som – todos são construções ciborguianas de pessoas e máquinas. (HARAWAY, KUNZRU, SILVA, 2000, p. 24)

Na concepção de Haraway, as redes estão dentro do corpo humano nutridos pelos produtos da grande indústria, um sujeito conectado através de milhões de redes que constituem o nosso mundo.

O que se coloca então, dada a centralidade do conceito de ciborgue apresentado aqui, é que o fato das extensões estarem tão interligadas ao nosso corpo nos faz dependente dos mesmos. O que opera de novo nessa relação homem-máquina é a co-habitação cada vez mais dependente das “extensões de nosso corpo” a mecanismos de geração e otimização de dados. Estes, por sua vez, extremamente dependentes da lógica criada em torno da economia da atenção e do valor dos dados gerados no mundo digital.

As extensões, para além de nos fazerem mais “velozes”, “inteligentes” ou com a “percepção ampliada”, nos estimulam, por meio de estratégias de design de interação e outras ferramentas, a constantemente querer consultar nossos gadgets, num ciclo viciante que culmina nas patologias que aqui mencionamos.

## Considerações finais

Os computadores, a internet, os smartphones, entre outros recursos digitais, são essenciais no dia a dia. A longo prazo o impacto da utilização em excesso do universo digital é um ponto que merece atenção da sociedade. O desejo de se manter conectado pode oferecer riscos de invasão tecnológica na vida social.

Ficou evidente que a tecnologia e as máquinas nunca estiveram tão atreladas tanto fisicamente como psicologicamente ao sujeito. A relação do homem com a máquina e suas interações com os processos digitais conectados em rede vêm apresentando cada vez mais aspectos de dependência e transformações sociais.

Essa pesquisa mostrou que mesmo não possuindo um pedaço do corpo em formato de máquina pode-se considerar o sujeito como ciborgue da era nomofóbica. Porém, o aprimoramento da inteligência artificial, o cruzamento de dados e o estímulo ao uso excessivo de smartphones tornaram o ciborgue um sujeito patológico, com as consequências que hoje assistimos.

## Referências

BMW launches “Don’t Text and Drive” campaign. **Blog BMW**, 2 June 2011. Disponível em: < <https://www.bmwblog.com/2011/06/02/bmw-launches-don't-text-and-drive-campaign/>> Acesso em: 10 out. 2020.

BURROWES, Patricia Cecilia. Uma campanha memorável. **Comunicação mídia e consumo**, Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, a. 11, v. 11, n. 32, p. 194 (set./dez. 2014) – e-ISSN 1983-7070

CASTELLS, M. **A Sociedade em Rede** – A era da informação: economia, sociedade e cultura. Paz e Terra, 19 ed, Rio de Janeiro/São Paulo, 2018.

DI FELICE, M.; Lemos R. 2014. **A vida em rede**. M.R. Cornacchia Livraria e Editora Ltda. – Papiros 7 mares, Campinas, SP, Brasil.

FARIA, Felipe. Detran-SP participa do Maio Amarelo com a campanha #FocaNoTrânsito. **Plugcitários**. 2017. Disponível em: < <https://plugcitarios.com/blog/2017/05/30/detran-sp-participa-do-maio-amarelo-com-campanha-focanotransito/>> Acesso em nov. 2020

GABRIEL, Martha. **Você, eu e os robôs**: pequeno manual do mundo digital. Atlas, São Paulo, 2019.

HAFNER, J. Are you addicted to your phone? Here's how to. **USA Today**, 2017. Disponível em: <<https://www.usatoday.com/story/tech/nation-now/2017/05/25/you-addicted-your-phone-heres-how-tell/342947001/>> Acesso em: Janeiro. 2021

HARAWAY, Donna. Manifesto ciborgue: ciência, tecnologia e feminismo-socialista no final do século XX. In: HARAWAY, D.; KUNZRU, H.; SILVA, T.T. (Orgs.). **Antropologia do ciborgue**. As vertigens do pós-humano. 2000. Autêntica, Belo Horizonte, MG, Brasil.

HARAWAY, D.; KUNZRU, H.; SILVA, T.T. (Orgs.). **Antropologia do ciborgue**. As vertigens do pós-humano. 2000. Autêntica, Belo Horizonte, MG, Brasil.

JENKINS, H. 2006. **Cultura da convergência**. Aleph, São Paulo, SP, Brasil

MARTINO, L.M.S. **Teoria da mídias digitais**: linguagens, ambientes e redes. 3 ed. Editora Vozes, Petrópolis/RJ. 2018.

MCLUHAN, Marshall. **Os meios de comunicação como extensões do homem**. Cultrix, Rio de Janeiro, 1964.

MCLUHAN, M. **O meio é a mensagem**. Ed. Record, 1969

NETO, A. P., BARBOSA, L., MUCI, S. Internet, geração Y e saúde: um estudo nas comunidades de Manguinhos (RJ). **Comunicação & Informação**, Goiânia, GO, v. 19, n. 1, p. 20-36, jan./jun. 2016. Disponível em <<https://revistas.ufg.br/ci/article/view/35602/21963>> Acesso em: Fev. 2021

PADRON, Rodrigo. O meio é a mensagem, porque também é conteúdo. **Meio & Mensagem**, 05 jan. 2017. Disponível em: <<https://www.meioemensagem.com.br/home/opiniaio/2017/01/05/o-meio-e-a-mensagem-porque-tambem-e-conteudo.html>>. Acesso em 31 jan. 2022.

SENADOR, André. **Nomofobia 2.0 e outros excessos na era dos relacionamentos digitais**. Aberje, São Paulo, 2018.

SLACKTIVISM. **Cambridge dictionary**. Disponível em: <<https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/slacktivism>>: Fev. 2020.

VELTHOVEN, M. POWELL, J. POWELL, G. Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. **Digital Health**, vol. 4. 2018. Disponível em <<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055207618759167>> Acesso em: Dez. 2020

WELLMAN, B. 2001. Physical Place and Cyberplace: the rise of personalized networking. **The International Journal of Urban and Regional**. Disponível em <<http://groups.chass.utoronto.ca/netlab/wp-content/uploads/2012/05/Physical-Place-and-Cyber-Place-The-Rise-of-Personalized-Networking.pdf>> Acesso em: Fev. 2020.