



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 3º/2024

JEAN CARLOS DA SILVA **FRANÇA**, Cap Inf

**A nova cultura digital:** uma ameaça invisível

Rio de Janeiro

2024

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 3º/2024

JEAN CARLOS DA SILVA **FRANÇA**, Cap Inf

**A nova cultura digital:** uma ameaça invisível

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Liderança com Ênfase em Gestão no COMAER.

Linha de Pesquisa: Gestão de Pessoas

Orientador: Danilo Bichir, Maj Inf

Rio de Janeiro

2024

JEAN CARLOS DA SILVA **FRANÇA**, Cap Inf

**A nova cultura digital:** uma ameaça invisível

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Escola  
de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica.

Aprovado por:

---

**André** da Costa Gonçalves, Prof. Dr. - EAOAR

---

**Danilo** Bichir, Maj Inf - EAOAR

Rio de Janeiro

2024

## RESUMO

Houve um avanço tecnológico muito repentino ao redor do mundo nos últimos tempos. Visivelmente isso nos trouxe muitos benefícios, e facilidades na rotina diária. Também contribuiu para melhoria de processos no âmbito profissional. Mas esse largo alcance na utilização dos meios digitais, também tem trazido consequências negativas ao ser humano, que não soube lidar com essa evolução abrupta. O uso excessivo do celular tem impactado significativamente seus relacionamentos interpessoais, o estado de saúde mental e o foco nas atividades diversas que exercemos, desencadeando sérias consequências na vida pessoal e no desempenho das tarefas laborais. Com isso faz-se necessário criar um programa de conscientização dos militares, para que passem a usar os smartphones com moderação. Dessa forma, com o uso equilibrado desses *smartphones* se desfrutará muito mais dos relacionamentos interpessoais, haverá uma limpeza mental e maior foco no desempenho das funções. Isso trará um aumento na produtividade individual e setorial, trazendo diversos benefícios no cumprimento na missão da FAB. Além disso, esse programa pode ser expandido, por exemplo, para a conscientização dos militares quanto ao consumo excessivo de álcool. Uma vez que nosso efetivo seja levado a reduzir o consumo dessas bebidas, isso os trará muitos benefícios tanto pessoais quanto profissionais, e a nossa Força Aérea também será beneficiada.

**Palavras-chave:** smartphones; produtividade; relacionamentos; saúde mental.

## 1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas houve um avanço tecnológico abrupto ao redor do mundo que tem impactado significativamente o nosso modo de viver. Essa expansão do acesso digital trouxe muitos benefícios: comunicação rápida, quebrou barreiras culturais, acesso a informações em tempo real, várias ferramentas de resolução de problemas, e muitos outros benefícios. Essa evolução foi tão rápida que hoje tudo isso está disponível na palma da mão e apenas a um clique de distância. Isso nos trouxe facilidades até mesmo no âmbito profissional, especificamente na Força Aérea Brasileira (FAB), pois viabilizou a rápida comunicação entre setores, o acesso fácil às informações, envio e recebimento de documentos eletronicamente, ampla divulgação de expedientes importantes, enfim, em diversos pontos facilitou a nossa vida profissional.

Contudo, não estávamos preparados para tão rápida evolução nos meios digitais, de modo que perdermos o controle e não estamos sabendo usufruir adequadamente. Embora haja benefícios, o uso desenfreado dessas tecnologias tem impactado o nosso comportamento e interferido negativamente em nosso desempenho profissional. (Maziero; Oliveira, 2017).

Para nós, que estamos inseridos dentro de um contexto de grande relevância: a Defesa Nacional, servindo à FAB, garantindo a soberania da nação, e desenvolvendo atividades complexas, é de extrema importância abordar um tema que poderá causar impacto no cumprimento de nossa missão. Grande parte nossas atividades exigem muita concentração, protocolos a seguir, tarefas complexas nas quais um pequeno deslize pode custar vidas. Por exemplo, em um procedimento errado no estande de tiro pode-se atingir alguém, ou uma pequena desatenção em pleno voo pode acarretar um acidente aéreo.

O uso excessivo dos *smartphones* tem causado um impacto negativo na saúde mental e nos relacionamentos humanos de nossos profissionais. E, uma vez que essas áreas da vida são impactadas, isso afeta negativamente o nosso desempenho nas atribuições. Portanto, para mitigar essa consequência deve-se criar um programa de conscientização na FAB, visando incentivar o uso moderado do celular. Isso aumentará a produtividade do efetivo no exercício de suas funções. Os militares terão maior comprometimento e celeridade em suas tarefas, aumentando o desempenho do setor de trabalho como um todo.

Esse uso moderado do celular contribuirá para o estreitamento dos laços emocionais e para maior interação nos relacionamentos, que são base para a sobrevivência humana (Perls, 1988), e diminuirá os problemas psicológicos que afetam o nosso efetivo.

De outra forma, o uso equilibrado dos *smartphones* também aumentará o foco na execução das atividades profissionais e a capacidade cognitiva dos nossos militares. Isso trará

maior engajamento nas tarefas e maior produtividade do militar em suas funções.

## **2 CULTURA DIGITAL, UM ALERTA**

O medo de ficar sem o telefone e de estar desconectado do mundo virtual tem sido denominado por estudiosos como Nomofobia (Finotti *et al.*, 2018), um conceito novo.

Vivemos em um tempo em que vale a pena parar e refletir sobre esse tema que tem ganhado espaço no meio acadêmico, pois já começaram a ser detectados possíveis distúrbios e suas consequências para o ser humano. Apesar dos ganhos, existe uma outra face desse avanço tecnológico que deve ser olhada com atenção.

Briggs (2001) caracterizou a dependência de Internet como análoga à Dependência de Substâncias, descrevendo sintomas como a tolerância (a necessidade de aumentar o número de horas on-line), síndrome de abstinência (mal-estar, ansiedade e angústia quando distantes do computador) e falta de controle para interromper o uso de Internet. Nesse sentido, King e Young (1996) destacaram que as consequências deste uso patológico são: a perda de emprego, mau desempenho escolar, divórcios ou rupturas de relacionamentos afetivos e familiares, isolamento social, gasto excessivo de dinheiro com internet levando a dívidas expressivas, descuido com a própria aparência e saúde física. Dentro do nosso contexto, vamos abordar alguns desses pontos.

### **2.1 USO DOS SMARTPHONES E O IMPACTO SOCIAL E PSICOLÓGICO**

À medida que os aparelhos móveis foram se tornando mais comuns e acessíveis, sem que estivéssemos preparados para tal, muitos têm se perdido no uso desordenado e sem limites do celular. Constantemente, nos prendemos às atrações que esses aparelhos nos proporcionam.

Essa situação tem alguns desdobramentos, inicialmente vamos tratar de dois: Primeiro, impede o usuário de desfrutar de momentos sociais que deveria estar vivendo e faz com que ele acabe perdendo muitas experiências de sua vida, o que contribui para o distanciamento nos relacionamentos interpessoais (Pereira; Cenci, 2023). Segundo, também tem causado distúrbios psicológicos, trazendo danos à saúde mental do indivíduo (Daniyal *et al.*, 2021).

Silva, Facundes e Moraes (2014) reafirmam que o uso desses aparelhos além de dificultar a interação e a experiência relacional das pessoas, também provoca o afastamento dos indivíduos. Somos fruto de nossas experiências com pessoas. Se você estuda, alguém o está ensinando; se assiste a algo, alguém está atuando; se ajuda, alguém está sendo ajudado; se treina, alguém o direcionou. Em geral, até para discutir e brigar precisamos de outra pessoa.

Portanto, à medida que ocorre o distanciamento social, a comunicação com as pessoas

também vai diminuindo, e a ausência dela acarretará num distanciamento emocional de seus colegas, amigos, familiares, dos filhos e até do conjugue (quando houver). Muitas vezes, sem percebermos, ao diminuir nossa interação com pessoas, a interação com o mundo virtual torna-se cada vez mais comum e frequente. O mundo digital vai sobrepujando o mundo real, de modo que é possível até inverter essas realidades, tornando o mundo virtual mais real do que a própria vida cotidiana (Bianchessi, 2020). Há um novo conceito chamado de *phubbing* que ocorre quando se esnoba pessoas no ambiente social em favor do próprio celular (Thomeé, 2018). Essa atitude pode comprometer a vida social e as relações interpessoais.

Em nosso ambiente de trabalho isso poder ser muito danoso para o cumprimento de determinada tarefa. Comumente nossas missões dependem de uma cadeia de ações que passam por várias pessoas, o trabalho em equipe é muito significativo no meio militar: em todos os sentidos, dependemos uns dos outros. Confiamos a nossa vida ao outro. Um setor cujas pessoas não estão entrosadas e não têm um bom relacionamento interpessoal, dificilmente entregará um resultado esperado. Quando falamos em desenvolvimento de equipes observamos a importância de se transformar um grupo em uma equipe para que alcance um nível maior de entrega dos seus membros e aumente a produtividade como um todo. Como disse Henry Ford: “Reunir-se é um começo, permanecer juntos é um progresso, e trabalhar juntos é sucesso”. (Henry Ford, 1922, *apud* Lannes, 2012, p. 44).

Sabemos que na FAB o ambiente operacional depende do administrativo. Dessa forma, uma seção em cujo efetivo haja compreensão mútua, conheça as características uns dos outros, as dificuldades e os problemas que cada um enfrenta, e busca compreender o momento que cada um vive, essa equipe tende a alcançar resultados muito superiores a um setor em que os militares não se relacionam. Essa falta de relacionamento tem sido comum, principalmente por conta do uso excessivo do celular. Em estudos conduzidos por Young (1996), os denominados “dependentes de tecnologia” atestaram que seu vício comprometeu os seus relacionamentos pessoais, profissionais, sociais, com grande prejuízo em suas vidas.

Essas consequências advindas de problemas nos relacionamentos interpessoais caminham ao lado dos impactos na saúde psicológica, também causados pelo descontrole no uso do celular. Existe uma gama crescente de pesquisas que têm apontado para isso. Por exemplo, este artigo traz diversos resultados de estudos que verificaram a relação entre o uso excessivo do *smartphone* e o bem-estar físico e mental de um grupo de pessoas:

[...] Revisões recentes argumentaram que o **uso excessivo** de telefones **celulares** é um tipo de comportamento viciante e pode afetar o bem-estar [6]. Um estudo longitudinal de três anos [...] o uso de telefones celulares é um preditor significativo de **depressão** em jovens adultos emergentes [7] [...] o uso excessivo de telefones celulares por adultos estava associado ao **humor depressivo, ansiedade e solidão**

[8,9] [...] que o uso excessivo do telefone celular está associado à **angústia psicológica** e à **desregulação emocional** [11].[...] vários estudos realizados entre **usuários excessivos** [...] incluindo [...] **baixa autoestima** [6] [...] os dispositivos móveis têm sido implicados em uma **ampla gama de efeitos negativos no bem-estar físico e mental dos indivíduos** (Daniyal *et al.*, 2022, p. 2, grifo nosso, tradução nossa).

Diversos são os malefícios causados. Também destacamos nesse contexto que as redes sociais mostram uma realidade parcial da vida das pessoas, que normalmente só postam momentos bons e alegres. Quase não se vê postagens de fatos ruins do dia a dia, dificuldades enfrentadas. Muitas vezes, isso traz um sentimento de que só nós passamos por fases ruins na vida. Inclusive fotos, que geralmente são postadas quando se está bem arrumado, e aplicando o filtro (*photoshop*). Quando começamos a comparar nossa vida com a dos outros, diversos sentimentos surgem: inquietação, angústia, tristeza, inveja, autoestima baixa, etc. Esses fatores afetam a profundamente a nossa mente e nosso comportamento.

Naturalmente, um militar exercendo suas funções e cujo bem-estar emocional e/ou psicológico está comprometido vai apresentar um rendimento abaixo do que poderia oferecer à FAB. Em contrapartida, um militar influenciado a reduzir o uso do celular estará cultivando boas interações sociais e seu bem-estar psicológico. E, certamente ele estará mais motivado para desenvolver suas atividades laborais, aumentando a sua produtividade. Isso favorecerá um bom desempenho nas suas tarefas diárias.

## 2.2 FOCO, PRODUTIVIDADE E CAPACIDADE COGNITIVA

Quem nunca se atrapalhou numa tarefa por estar usando o celular? Seja respondendo mensagens ou navegando nas redes sociais. Ou, quem já deixou de fazer algo importante por estar no celular? Ao pensarmos nessas questões, podemos refletir que o uso dos *smartphones* nos traz muitas distrações e pode interferir seriamente em nossas atribuições diárias.

A maioria de nós já deixou de fazer ou terminar algo porque foi interrompido por uma mensagem, ou simplesmente pela vontade de querer olhar o celular. Isso mostra o quanto ele tem atraído a nossa atenção de maneira tão intensa, e às vezes a vontade de mexer nele é tão forte que não conseguimos controlar. Constantemente perdemos o foco quando executamos algo. À medida que gastamos mais tempo no celular, estamos deixando de fazer outras coisas que poderiam nos trazer muitos benefícios. Por vezes, também temos colocado em risco a nossa segurança e até das pessoas que amamos, por utilizar esses aparelhos de forma inadequada. Quem nunca mexeu no celular enquanto estava dirigindo? Acidentes poderiam ser evitados se muitas pessoas não dirigissem usando o seu *smartphone* (Ward *et al.*, 2017b).

Em muitas ocasiões estamos no setor de trabalho executando nossas atividades laborais,

e acabamos nos distraíndo acessando as mídias digitais. Normalmente perdemos um tempo considerável, sem perceber. Ao usarmos o celular, desviamos o foco do que estávamos fazendo, depois levamos certo tempo para retornar ao desempenho da tarefa. Essas interrupções provocam a perda de produtividade individual (Cappelozza; Moraes; Muniz, 2017).

Para o avião voar, alguém fez a manutenção, alguém o abasteceu, etc; e quando se sai pra uma missão armado e equipado, alguém preparou esses armamentos e equipamentos. Tais tarefas devem ser feitas com atenção e foco, caso contrário vidas podem ser perdidas. Na atividade aérea, uma tripulação deve trabalhar de forma interdependente. Se alguém está desatento e focado no “mundo virtual”, o empenho e a dedicação desse militar são afetados. Distraído, ele não estará conectado à sua equipe, ficará mais despreocupado em ajudá-los, e alheio ao que está acontecendo. Um militar que está no Serviço de Segurança e Defesa, se estiver distraído no celular, poderá comprometer seriamente a segurança da sua Unidade. Ou se houver uma falha de procedimento com o armamento, isso pode colocar vidas em risco, e até o bom nome da Força Aérea Brasileira.

Outro exemplo se dá quando militares são observados usando o celular indevidamente, processos disciplinares são gerados e acabam tomando um tempo que poderia ser investido em outras tarefas mais importantes. Esses processos podem gerar punições e até desligamentos de militares. Muitas vezes isso causa prejuízo ao setor, pois, normalmente se leva tempo para repor um militar que desempenha determinada função e que tenha a *expertise* exigida para tal. Uma série de acontecimentos desencadeados que se iniciou pelo uso indevido do *smartphone* e que claramente impacta no cumprimento de demandas e na produtividade de determinado setor.

Outra área afetada pelo uso descontrolado do celular é a nossa capacidade cognitiva.

[...] a mera presença do próprio smartphone pode induzir “**fuga de cérebros**” ao ocupar recursos **cognitivos de capacidade limitada** para fins de controle atencional. Como o mesmo conjunto finito de recursos de atenção suporta tanto o controle de atenção quanto outros processos cognitivos, os **recursos recrutados** para inibir a **atenção** automática ao **telefone** de alguém ficam **indisponíveis** para **outras tarefas**, e o desempenho sofrerá. Diferenciamos entre a orientação e a alocação de atenção e argumentamos que a mera **presença de smartphones** pode **reduzir** a disponibilidade de recursos de **atenção**, mesmo os bem-sucedidos em controlar a orientação consciente da atenção (Ward, *et al.*, 2017b, p. 142, grifo nosso, tradução nossa).

Se a nossa capacidade cognitiva é afetada negativamente quando abusamos das mídias sociais, nosso desempenho nas diversas tarefas e missões que precisamos desenvolver no setor de trabalho também sofrerá esse impacto, conforme vimos em alguns exemplos acima.

Novamente reafirmamos a necessidade de um programa de conscientização e incentivo aos profissionais da FAB a fim de que façam uso moderado dos *smartphones* e consigam manter

a capacidade cognitiva e o foco nas atividades ao desempenharem suas funções. Isso aumentará a produtividade, trazendo retornos positivos à nossa Força Aérea.

### **3 CONCLUSÃO**

Ao analisarmos brevemente estas consequências negativas que o uso excessivo do celular tem causado ao nosso efetivo: problemas nos relacionamentos interpessoais e os danos psicológicos que pode trazer (e tem trazido); e sua influência e os impactos no desempenho das tarefas diárias, fazendo com que muitos percam o foco nas atividades laborais e até mesmo diminuam suas capacidades cognitivas, conforme já vimos. Podemos afirmar que tão logo nossos militares aprendam a usar moderadamente esses aparelhos, isso trará um impacto positivo em seus relacionamentos interpessoais, também na saúde mental/psicológica e na capacidade cognitiva dos nossos militares.

Dessa maneira, a implantação de um programa na FAB para fomentar e conscientizar os nossos militares a fazer o uso moderado dos seus smartphones trará um impacto positivo individual e coletivo, melhorando e fortalecendo seus relacionamentos interpessoais, proporcionando boas condições psicológicas, e aumentando a capacidade cognitiva. Os militares nessa situação certamente estarão mais aptos, a desempenhar suas funções com maior entusiasmo, o que aumentará a sua produtividade. Isso trará um retorno positivo e contribuirá melhor com a missão da Força Aérea brasileira. Já que terá profissionais mais envolvidos/comprometidos e mais produtivos em seus setores. Setores mais coesos, equipes envolvidas com seus membros e com sua missão e maior foco em cumprir os objetivos.

Essa abordagem de se criar um programa de conscientização aos militares da FAB não se restringe somente ao uso do celular. Pode-se, também, implantar um programa de conscientização na FAB para reduzir o consumo excessivo do Álcool, que de igual modo pode impactar nos relacionamentos interpessoais, na saúde mental e na produtividade dos nossos profissionais. Portanto, implantar um programa como esse influenciá-los-á a diminuir o uso excessivo do álcool, trazendo retornos positivos aos nossos militares e à nossa Força Aérea Brasileira.

## REFERÊNCIAS

- BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Curitiba: Editora Bagai, 2020.
- BRIGGS, R. G. Psychosocial parameters of Internet addiction. **Journal of Mental Health Counseling**, Alexandria, v. 23, n. 4, p. 312-327, 2001. Disponível em: <https://scholar.googleusercontent.com/scholar.bib?q=info:vjv9HYj1FPEJ:scholar.google.com/&output=citation&scisdr=C1F49tBKEJnA1LbBUtg:AFWwaeYAAAAAZwXHStg6ArtfCCPa eApeK9P6Wdk&scisig=AFWwaeYAAAAAZwXHSrqqaylljTUof-IfPX88TfE&scisf=4&ct=citation&cd=-1&hl=pt-BR>. Acesso em: 07 out. 2024.
- CAPPELLOZZA, A.; MORAES, G. H. S.; MUNIZ, L. Uso pessoal das tecnologias no trabalho: motivadores e efeitos à distração profissional. **Revista de Administração Contemporânea**, Scielo Brasil, v. 21, p. 605-626, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/MB33w3Qc66D6HdrHgtfZn9z/?format=html>. Acesso em 03 out. 2024.
- DANIYAL, M. *et al.* The relationship between cellphone usage on the physical and mental wellbeing of university students: a cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 19, n. 9352, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159352>. Acesso em 01 out. 2024.
- FINOTTI, M. B. *et al.* Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos – revisão de literatura. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, São Paulo, v. 25, n. 2, Pg 128-134, 2018. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190103\\_213817.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190103_213817.pdf). Acesso em: 06 out. 2024.
- KING, S.A. Is the Internet addictive or are addicts using the Internet? **A CyberPsychology & Behavior**, Nova York, v. 6, n. 1, p. 1-8, 2003. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/action/doSearch?SeriesKey=&AllField=Is+the+Internet+addictive+or+are+addicts+using+the+Internet%3F+A+CyberPsychology+%26+Behavior%2C>. Acesso em: 04 out. 2024.
- LANNES, L. S. **Equipes e Cooperação** – O Elo Essencial. Sorocaba: Editora Saraswati, 2012.
- MAZIERO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência-ACBS**, João Pessoa, v. 8, n. 1, p. 73-80, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: 28 set. 2024.
- MORAES, D. C. A. Internet como ferramenta tecnológica e as consequências de seu uso: aspectos positivos e negativos. **Unoesc & Ciência-ACBS**, Chapecó, v. 2, n. 1, p. 12-20, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?task=detalhes&source=&id=W3104481141>. Acesso em: 05 set. 2024.
- PEREIRA, I. D. S.; CENCI, C. O papel do smartphone no desenvolvimento do ciclo vital conjugal. **Revista da Universidade de Santa Cruz do Sul**, Santa Cruz do Sul, v. 7, n. 2, p. 193-211, 2023. Disponível em:

<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W4387678501> Acesso em: 24 set. 2024.

PERLS, F. S. **A abordagem Gestáltica e testemunha ocular da terapia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1988.

RAZZOUK, D. Dependência de Internet: uma nova categoria diagnóstica. **Psychiatry On-line Brazil**, São Paulo, v. 1, n. 1, 1998. Disponível em: <http://www.polbr.med.br/ano98/dpnet.php>. Acesso em: 07 out. 2024.

THOMÉE, S. Mobile phone use and mental health: a review of the research that takes a psychological perspective on exposure. **International journal of environmental research and public health**, Gothenburg, v. 15, n. 12, p. 2692, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30501032/>. Acesso em: 25 set. 2024.

WARD, A. F. *et al.* Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. **Bos Journal of the Association for Consumer Research**, Chicago, v. 2, n. 2, p. 140-154, 2017. Disponível em <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/691462>. Acesso em: 03 out. 2024.

YOUNG, K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **Center for On-Line Addiction**, Sarasota. Disponível em: <https://netaddiction.com/article-list/>. Acesso em: 07 out. 2024.

YOUNG, K.S. Internet Addcition: symptoms, evaluation and tretment. **Center for On-Line Addiction**, Sarasota, v. 17. Disponível em: <https://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>. Acesso em: 07 out. 2024.