



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE  
JOAQUIM VENÂNCIO

**João Victor Paulino Corrêa**

**NOMOFOBIA:**

Um estudo sobre a dependência dos adolescentes em relação às tecnologias móveis

Rio de Janeiro

2023

**João Victor Paulino Corrêa**

**NOMOFOBIA:**

Um estudo sobre a dependência dos adolescentes em relação às tecnologias móveis

Pré-projeto de Monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

Orientador(a): Cynthia Macedo Dias

Co-orientador(a): Simone Goulart Ribeiro

Rio de Janeiro

2023

**João Victor Paulino Corrêa**

**NOMOFOBIA:**

Um estudo sobre a dependência dos adolescentes em relação às tecnologias móveis.

Monografia apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

**Aprovado em** \_\_/\_\_/\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Cynthia Macedo Dias**  
**EPSJV/FIOCRUZ**

---

**Ariadna Patrícia Estevez Alvarez**  
**EPSJV/FIOCRUZ**

---

**Denis Roberto da Silva Petuco**  
**EPSJV/FIOCRUZ**

**Rio de Janeiro**

**2023**

## **AGRADECIMENTOS**

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

Agradeço primeiramente a Deus que me deu essa oportunidade, coragem e força de vontade para superar os desafios.

A minha orientadora Cynthia Macedo Dias e minha Co-Orientadora Simone Goulart Ribeiro, que me acompanharam durante 1 ano praticamente, dando todo auxílio necessário para a elaboração do projeto.

As professoras do curso técnico Flávia e Tainah que através dos seus ensinamentos permitiram que eu pudesse estar concluindo esse trabalho.

Aos meus pais, que me incentivaram e não permitiram que eu desistisse.

“A tecnologia vai  
reinventar o negócio,  
mas as relações humanas  
continuarão a ser a  
chave para o sucesso.”

**- Stephen Covey**

## RESUMO

A proposta da pesquisa é de extrema relevância para compreender o comportamento aditivo dos adolescentes na era digital, focando na nomofobia, reconhecida como um fenômeno que desencadeia desconforto, irritabilidade e ansiedade quando distante dos dispositivos eletrônicos. Este estudo visa caracterizar a nomofobia em conexão com a evolução dos smartphones, avaliar seus impactos na vida dos adolescentes, especialmente em um contexto de isolamento decorrente da pandemia da Covid-19, e investigar possíveis soluções dentro do ambiente escolar e familiar. Para alcançar tais objetivos, a pesquisa será conduzida por meio de uma abordagem qualitativa de revisão bibliográfica, realizando um meticuloso levantamento de trabalhos publicados em revistas científicas, livros e bases de dados como google acadêmico, Scielo e BDTD. Essa metodologia foi selecionada para mapear o conhecimento existente sobre a nomofobia e o comportamento aditivo dos adolescentes em relação aos smartphones, permitindo uma análise aprofundada e crítica da literatura disponível. O estudo visa desvendar as nuances da nomofobia e suas implicações na vida dos jovens, oferecendo insights valiosos para o desenvolvimento de estratégias que visem mitigar o comportamento obsessivo e promover um uso mais saudável e consciente da tecnologia por parte dos adolescentes.

**Palavras-chave:** dependência, adolescentes, tecnologias digitais, família, covid-19

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>1.1 OBJETIVOS</b>	<b>9</b>
Objetivo Geral	9
Objetivos Específicos	9
<b>1.2 JUSTIFICATIVA</b>	<b>9</b>
<b>1.3 PROPOSTA METODOLÓGICA DO ESTUDO</b>	<b>10</b>
<b>2. A NOMOFOBIA</b>	<b>12</b>
<b>2.1 REDES SOCIAIS</b>	<b>14</b>
<b>2.2 LIBERAÇÃO DE DOPAMINA DURANTE O USO DOS SMARTPHONES</b>	<b>17</b>
<b>2.3 NOMOFOBIA E PANDEMIA DA COVID-19</b>	<b>18</b>
<b>3. IDENTIFICANDO IMPACTOS NEGATIVOS DA NOMOFOBIA</b>	<b>21</b>
<b>3.1 NO AMBIENTE ESCOLAR</b>	<b>21</b>
<b>3.2 NO ÂMBITO FAMILIAR</b>	<b>22</b>
<b>3.3 NA SAÚDE DE FORMA GERAL</b>	<b>24</b>
<b>4. POSSÍVEIS SOLUÇÕES PARA SUPERAR O COMPORTAMENTO ADITIVO</b>	<b>27</b>
<b>4.1 FOMENTANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS</b>	<b>27</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>30</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>31</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa realizou um estudo sobre o comportamento aditivo dos adolescentes em relação às tecnologias móveis. Este comportamento de dependência é reconhecido também como nomofobia (derivado de uma expressão inglês "no mobile phobia") e está interligada com o desconforto, irritabilidade e ansiedade que são desencadeados quando se está distante do seu aparelho eletrônico. (PICON *et al.*, 2015). Segundo o mesmo autor:

Estudos demonstram que indivíduos que fazem uso excessivo de smartphones apresentam sintomas e prejuízos semelhantes aos encontrados em sujeitos com outros tipos de dependências, tanto químicas quanto comportamentais. Esse comportamento de dependência também é chamado de “nomofobia” (derivado da expressão em inglês “no mobile phobia”), e refere-se à ansiedade, ao desconforto ou mesmo à irritabilidade desencadeados em uma pessoa quando encontra-se longe de seu aparelho celular. Os principais sintomas da nomofobia assemelham-se aos de outras dependências comportamentais, tais como abstinência, tolerância e saliência. (p.54).

A evolução tecnológica trouxe não apenas avanços, mas também a necessidade de compreender e lidar com os comportamentos associados ao uso excessivo e abusivo dessas tecnologias. Novos padrões comportamentais surgiram e se tornaram parte do cotidiano, demandando estudos aprofundados para serem compreendidos e classificados dentro de um contexto psicossocial. Essa dinâmica de interação com a tecnologia requer um olhar mais atento e uma abordagem multidisciplinar para compreender as ramificações e os efeitos que essa relação pode ter na saúde mental e no bem-estar das pessoas (MAZIERO, 2017, p. 77).

Diante disso, vemos que o comportamento aditivo pelo uso desses dispositivos é praticamente “inegável”, e a indústria de mídia deve se acostumar a essa nova modernidade para continuar a ser relevante na vida dos adolescentes pois é basicamente um fenômeno que “desafia as normas sociais tradicionais” e “redefine a maneira como nos conectamos” e nos comunicamos (SENADOR, 2016, p.34).

É importante estabelecer limites saudáveis e equilibrar o uso dos dispositivos móveis com outras atividades e interações sociais. Para mitigar os riscos associados ao uso de dispositivos móveis, é recomendado “fazer pausas regulares e evitar o uso prolongado e excessivo”. Além disso, “manter uma postura adequada ao utilizar o dispositivo” e “manter uma distância segura da tela” também são práticas importantes para minimizar o impacto físico negativo. (BIANCHESSI, 2020, p. 51-52)

Esse estudo foi desenvolvido com a intenção de investigar os efeitos causados pela Nomofobia em adolescentes, buscando, dessa forma, aprofundar o conhecimento e buscar soluções para esses comportamentos aditivos.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral**

Compreender o comportamento dos adolescentes em relação às tecnologias móveis.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar a nomofobia e seus impactos diários.
- Identificar o uso excessivo de dispositivos móveis durante o isolamento dos adolescentes devido a pandemia da Covid 19.
- Desvendar os problemas que acarretam o ambiente escolar, o âmbito familiar e a saúde e o âmbito familiar devido a Nomofobia e quais soluções serão possíveis para combatê-la.

## **1.2 JUSTIFICATIVA**

Certamente, o uso constante dos smartphones tornou-se uma parte inseparável do cotidiano, especialmente entre os adolescentes. Apesar dos benefícios e das inúmeras possibilidades que a tecnologia oferece no âmbito educacional, profissional e pessoal, é crucial atentar para os efeitos colaterais que surgem desse comportamento excessivo.

Estudos apontam que a dependência dos dispositivos eletrônicos está correlacionada com sensações de desconforto, irritabilidade e ansiedade quando afastados desses aparelhos (PICON *et al.*, 2015). Esse comportamento aditivo pode influenciar

negativamente o processo de tomada de decisão dos adolescentes, tornando-os menos capazes de reconhecer as desvantagens a longo prazo, o que perpetua essa dependência.

Minha escolha por esse tema foi motivada pela minha própria reflexão e experiência pessoal. Muitas vezes me vejo tão envolvido com o celular que acabo negligenciando outras atividades, como interações sociais, tempo com a família e até mesmo o contato com livros ou outras formas de entretenimento. Esse padrão pode ser comum entre muitos adolescentes, e reconhecer essa dependência é o primeiro passo para buscar soluções.

É um tema complexo e que merece atenção, especialmente ao considerar os impactos a longo prazo desse consumo excessivo. É fundamental promover um entendimento mais profundo sobre como essa dependência afeta não apenas o presente, mas também a vida e a socialização dos adolescentes no futuro. Uma revisão mais detalhada desses efeitos pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de estratégias e intervenções que ajudem a lidar com essa dependência e a promover um uso mais equilibrado e saudável da tecnologia.

### **1.3 PROPOSTA METODOLÓGICA DO ESTUDO**

A metodologia proposta para este estudo consistiu em uma revisão bibliográfica qualitativa, utilizando um levantamento abrangente da literatura científica disponível. A coleta de dados foi realizada por meio de busca em diversas fontes, como revistas científicas, livros especializados e bases de dados renomadas, incluindo google acadêmico, Scielo e BDTD.

O objetivo dessa proposta primordial foi mapear e analisar o conhecimento existente sobre a nomofobia, focando no comportamento aditivo dos adolescentes em relação aos dispositivos móveis e como isso afeta sua vida social. A revisão buscou compilar e examinar criticamente os estudos já realizados sobre esse tema, permitindo uma compreensão mais ampla e aprofundada dos impactos da dependência dos aparelhos móveis na interação social dos adolescentes.

Dentro dessa perspectiva, a revisão bibliográfica buscou identificar padrões de comportamento, sintomas associados à nomofobia, impactos na saúde mental e emocional dos adolescentes, além de explorar estratégias de intervenção ou prevenção propostas na literatura científica existente.

Por meio da análise detalhada desses estudos, pretendi fornecer uma visão abrangente sobre a nomofobia entre os adolescentes, oferecendo insights importantes para a compreensão desse fenômeno e contribuindo para o desenvolvimento de abordagens mais eficazes no manejo e prevenção desse comportamento aditivo.

## 2. A NOMOFOBIA

O termo nomofobia segundo a matéria de pesquisa científica feita por Caló (2019) tem a sua origem no “Reino Unido, Inglaterra em 2008” e é caracterizada como uma “dependência digital”, representando a angústia que uma pessoa sente quando não consegue acessar seus celulares. O termo foi criado combinando as palavras inglesas "no" (não) e "mobile" (celular) com “fobia”. Para Bianchessi (2020), A nomofobia é um medo em que muitos não conseguem controlar, medo irracional de não poder usá-lo temporariamente por algum motivo ou circunstância, como por exemplo a falta de bateria e a falta de Internet em um determinado ambiente (p. 18-19). King também argumenta que, a Nomofobia é uma angústia ou medo de o indivíduo ficar impossibilitado de se comunicar pelos aparelhos eletrônicos. Ou seja, a fobia de estar sem o telefone celular, computador e/ou internet (KING, 2014).

A identificação da nomofobia pode ser “desafiadora, pois muitas vezes é confundida com ansiedade”, um de seus sintomas. Essa confusão destaca a “complexidade de diagnosticar” e abordar a nomofobia, indicando a necessidade de uma “compreensão mais aprofundada dos padrões de comportamento” associados a essa dependência digital (CALÓ, 2019).

Bianchessi (2020) relata que a parte de um posicionamento aparentemente nomofóbico, não é considerada irracional, pois o que é irracional é o "grau de desconforto" em que os adolescentes se encontram, só de cogitar a possibilidade de ficar distantes de seus smartphones (p. 19).

Já para Maziero & Oliveira (2016), a nomofobia é considerada um "transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea" e está interligada à ansiedade, ao incômodo e ao estresse causados por essa ausência de um computador ou telefone celular (p. 3).

Pinheiro e Pinheiro (2021) caracterizam a nomofobia como sintomas de “ansiedade, desespero, falta de ar e até mesmo taquicardia quando a pessoa se vê sem acesso aos seus smartphones, aplicativos e a conexão com o mundo digital” (p.12). Cavalcanti (KING; NARDI, CARDOSO, 2015), destaca a preocupação de algumas pessoas que afirmam que “a tecnologia tem se tornado uma forma de escravidão”, pois

apresenta a nomofobia como uma ‘consequência da interação excessiva entre os adolescentes e dispositivos de telecomunicação’, principalmente smartphones.

Oliveira (2017) cita o livro “Nomofobia” de “Anna Lucia Spear King”, ao dizer que:

“A dependência excessiva do celular, pode ser equiparada ao comportamento de alguém viciado em substâncias, levando a comportamentos compulsivos e perda de controle, o problema não reside estritamente na tecnologia em si, mas sim na maneira como é utilizada. Da timidez, pode-se desencadear uma fobia social. A ansiedade gerada pela falta do telefone pode resultar em sintomas físicos negativos, impactando o desempenho de uma pessoa” (p. 2).

Morilla (2020) argumenta que a dependência:

[..] é identificada quando as pessoas interromperam suas atividades para verificar mensagens e redes sociais, relegando o objetivo inicial para um segundo plano. Esse comportamento sugere uma desconexão com a atividade presente, diminuindo que a atenção e o foco estão sendo desviados para o mundo digital. A dependência tecnológica manifesta-se na dificuldade de manter a atenção em uma tarefa específica, pois o impulso de verificar notificações e participar das redes sociais torna-se prioritário [...] (p.117)

A nomofobia, por ser um tema contemporâneo e relativamente novo, desperta um:

[..] interesse amplo tanto na mídia quanto no público em geral, especialmente naqueles que se reconhecem como usuários intensivos ou abusivos de tecnologias. Paralelamente, há uma crescente necessidade de compreender e descrever o impacto dessas tecnologias no cotidiano e as consequências associadas a esse uso excessivo. Esse interesse público reflete a relevância do assunto nos dias de hoje, uma vez que a dependência digital afeta

não apenas o comportamento individual, mas também as interações sociais, a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas [...] (MAZIERO, 2017, p.77).

Segundo Caló, embora a nomofobia ainda não esteja oficialmente reconhecida no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V, ela foi proposta como uma "fobia específica" com base nas "definições do DSM-IV" (CALÓ, 2019). Conforme afirmam Souza & Cunha:

O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa na vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do "mundo real", favorecendo o isolamento e conseqüentemente a depressão e outros problemas. Isso acontece a partir do momento que se torna prioridade a aproximação entre o indivíduo e a tecnologia, sendo desconsiderados os outros tipos de interações (2018, p.2).

Maziero (2017) destaca, em sua revisão bibliográfica, a emergência da nomofobia como um transtorno contemporâneo, refletindo a significativa influência dos dispositivos tecnológicos no dia a dia das pessoas. Antes da proliferação de computadores, celulares e tablets, não havia interferências tão marcantes na rotina diária, e os impactos comportamentais, sociais e familiares que agora enfrentamos não eram tão proeminentes. A necessidade de criar uma denominação específica para identificar os sentimentos, comportamentos e sensações corporais provenientes dessa interatividade tecnológica demonstra a amplitude dos efeitos que esses dispositivos têm na vida dos adolescentes (p. 77).

Senador (2016) argumenta que essa constante conexão com os dispositivos reflete uma verdadeira obsessão por eles. O autor cita o estudo de Castells (2015), que afirma que esse contexto deu origem a uma "nova forma de comunicação interativa, caracterizada pela capacidade de enviar mensagens de muitos para muitos, em tempo real ou em momentos escolhidos." (p.34).

## **2.1 REDES SOCIAIS**

Senador (2016), relata que, observando a sociedade contemporânea, é bem claro e nítido o interesse persistente no uso de celulares e smartphones. Ele ainda diz que as cenas comuns do nosso dia a dia incluem “indivíduos olhando para suas telas enquanto atravessam ruas, descem escadas, dirigem, almoçam em restaurantes, participam de encontros sociais ou reuniões de trabalho.” (p.34).

Segundo Ferreira (2022), em seu trabalho:

“As redes sociais têm sido comparadas ao vício em drogas ilícitas devido à maneira como impactam o sistema nervoso, ativando uma resposta de recompensa por meio de liberação de hormônios, o que pode levar os usuários a buscarem cada vez mais essa sensação. Esse ciclo pode resultar em transtornos como depressão e ansiedade. O fácil acesso a informações, a busca por seguidores e a representação de uma vida muitas vezes irreal são alguns dos fatores que têm atraído as pessoas para essas plataformas na atualidade.” (p.6-7).

A proliferação de smartphones está remodelando profundamente as relações sociais, com uma mudança perceptível na forma como as pessoas se comunicam e interagem. (SENADOR, 2016, p.34). Segundo PICON *et al.*:

[..] São tantos os benefícios e potencialidades de uso que muitos adolescentes de hoje não podem imaginar uma existência sem smartphones. Eles são vistos como “fundamentais para manter relações sociais e na condução das exigências” da vida cotidiana. É muito comum que as pessoas vejam seus smartphones como “parte integrante de quem eles são, ou como uma importante extensão” de si mesmos. A possibilidade de se comunicar de diferentes formas em qualquer lugar e a qualquer momento também “abre espaço para que o uso do smartphone interfira negativamente” em nosso cotidiano [..] (2015, p.53-54).

É importante analisar as razões por trás desses comportamentos arriscados, não apenas para identificar os perigos imediatos, mas também para compreender as motivações dos adolescentes e suas tentativas ativas de se expressarem e interagirem no mundo digital. Isso implica uma reflexão sobre como as mídias sociais podem moldar não apenas a maneira como os adolescentes se apresentam online, mas também como influenciam suas vidas offline (DIAS, 2019, p.05).

É crucial entender os efeitos psicológicos desse uso excessivo e como podemos desenvolver hábitos mais saudáveis em relação ao uso das redes. As redes sociais oferecem benefícios importantes, mas é essencial encontrar um equilíbrio para garantir que seu uso não prejudique a saúde mental e emocional das pessoas (FERREIRA, 2022, p.6-7).

Os adolescentes são, de certa forma, desafiados a navegar por esse território digital com sensibilidade e consciência. A violência virtual e a segregação social são manifestações preocupantes que exigem reflexão e ação. Como sociedade, é imperativo abordar essa dualidade das redes sociais (DIAS, 2019, p.05). Isso sugere que a maioria das pessoas acredita que essa nova modalidade de interação se tornará predominante, com metade dos brasileiros já compartilhando dessa crença. (SENADOR, 2016, p.34).

Dias (2019) nos faz refletir que devemos promover uma cultura digital que incentive a empatia ao compreendermos plenamente os desafios que as redes sociais apresentam, podemos trabalhar em direção a uma coexistência mais saudável e controlada.

[...] É necessário considerar o impacto abrangente das mídias sociais, mantendo uma “abordagem crítica” para explorar como podemos maximizar os benefícios enquanto mitigamos os riscos associados a essa tecnologia em constante evolução. Este meio também tem sido palco de dinâmicas complexas que variam desde interações positivas até situações preocupantes, como a prática de violência e a segregação social. A observação sobre as mídias não é unicamente positiva, e os jovens são, de certa forma, desafiados a navegar por esse território digital com sensibilidade e consciência. Uma plataforma que fornece conexões valiosas também pode se tornar um espaço propício para comportamentos

negativos. A violência virtual e a segregação social são manifestações preocupantes que exigem reflexão e ação. Como sociedade, é imperativo abordar essa dualidade das redes sociais [...] (DIAS, 2019, p.05).

## **2.2 LIBERAÇÃO DE DOPAMINA DURANTE O USO DOS SMARTPHONES**

Segundo a revista de Amaral (2016), a dopamina, conhecida como o neurotransmissor do prazer, desempenha um papel crucial no sistema mesolímbico, também chamado de circuito de recompensa. Sua liberação é desencadeada por experiências prazerosas, como atividades sexuais, consumo de chocolate, tabagismo ou até mesmo vencer desafios em jogos (p.43).

Conforme relatado na matéria de Pagno (2023), em questão de segundos, comentários, curtidas e a atualização constante do feed de redes sociais “desencadeiam a liberação de dopamina no cérebro, um neurotransmissor associado à sensação de prazer e satisfação”. Entretanto, o texto alerta que:

a dopamina possui “propriedades viciantes” e pode criar um “ciclo perigoso” para a saúde. Quando essa substância de dopamina está desregulada devido ao uso intenso dos dispositivos digitais, seu impacto na rotina diária pode ser significativo, influenciando tanto aspectos emocionais quanto físicos. A dependência desses dispositivos pode resultar na manifestação desses sintomas quando há uma privação brusca do uso, revelando a importância de compreender e gerenciar essa relação com a tecnologia para garantir um equilíbrio saudável (PAGNO, 2023).

Segundo Estevinho, em 2003:

“A dopamina, identificada como neurotransmissor na década de 50, foi notada pela sua distribuição variada no sistema nervoso, o que revelou a sua especificidade funcional. Desde então, sua

investigação tem sido intensificada devido ao reconhecimento do papel crucial que desempenha na origem e tratamento de doenças cerebrais, como esquizofrenia e doença de Parkinson. Essa substância neurotransmissora tem se mostrado fundamental para entender os mecanismos dessas condições e avançar nas terapias associadas a elas” (p.1).

Em relação a jogos e dopamina, AMARAL levanta questões sobre o potencial viciante dessas atividades. O ciclo vicioso da dopamina sugere que o prazer derivado do sucesso nos jogos pode criar uma busca incessante por mais, contribuindo para comportamentos compulsivos (2016, p.43). Ele continua dizendo que:

“Desde o final dos anos 1990, estudos destacam que jogar videogame pode resultar em uma liberação significativa de dopamina. A lógica por trás disso é fascinante: quanto mais você joga, mais habilidoso você se torna. Quanto melhor você joga, mais vitórias conquista. Quanto mais vitórias, maior a sensação de felicidade, o que leva a uma liberação ainda maior de dopamina” (AMARAL, 2016, p.43).

Realmente é um fenômeno intrigante que destaca a necessidade de compreendermos melhor como as atividades modernas, como os videogames, podem impactar nossos sistemas neuroquímicos e, por consequência, nosso bem-estar mental (2016, p.43).

### **2.3 NOMOFOBIA E PANDEMIA DA COVID-19**

Com a chegada da pandemia e consequentemente com as necessidades de isolamento social e distanciamento físico, o uso de tecnologia e a dependência de celulares aumentaram ainda mais. Por conta do distanciamento da população, o único refúgio era se apegar aos dispositivos móveis. Em 2020, uma pandemia de proporções globais surgiu, causando a disseminação de uma doença chamada COVID-19, provocada pelo novo coronavírus. Como medida de combate à propagação do vírus, as populações

em todo o mundo foram levadas ao isolamento social, afetando diversos setores, incluindo o educacional.

Pinheiro & Pinheiro (2021) citam dilemas relacionados a como foi a "vivência" dos adolescentes durante o período de pandemia. O primeiro dilema abordado foi sobre o "consumo do smartphone para fins do processo de ensino e aprendizagem" (p. 3). Elas relatam que:

[..] O smartphone que seria para ser usado para se conectar com amigos e familiares virtualmente, nesse contexto se tornou uma via "extremamente importante" no ensino e nas salas de aula. O segundo dilema foi o "aumento de tempo que os adolescentes usam o celular na faixa etária da educação básica", principalmente os estudantes que não têm computador ou outro aparelho eletrônico e acabam dependendo do celular para realizar suas pendências. Elas relatam que o ambiente da casa acabou se tornando um meio de realização dos trabalhos escolares, virou um ambiente de aprendizagem com as matérias que eram encaminhadas para eles [...] (PINHEIRO & PINHEIRO, 2021, p.3-4).

Segundo Esper (2021) muitos estavam perdendo partes de sua integridade devido à falta de tempo para reflexão e conexão consigo mesmos". (ESPER, 2021, p 398). A pandemia, de certa forma, trouxe à tona essa "fragmentação", fazendo com que as pessoas "mergulhassem em si mesmas em busca de uma fala que os adolescentes são "bombardeados por informações de todos os lados", muitas vezes sem "discernir o que é importante e significativo" do que é "supérfluo e descartável" (ESPER, 2021, p 399).

Pinheiro & Pinheiro abordam como referência a noção de "dependência mediada", apresentada por Rushkoff (2012), como um dos grandes desafios da era digital. Essa dependência é associada ao aumento significativo do tempo que as pessoas passam conectadas à internet, especialmente com a pandemia, o que intensificou ainda mais essa imersão digital. Atualmente, é comum dedicar o dia inteiro a aplicativos como WhatsApp, Facebook, Instagram e outros, criando uma imersão contínua em um vasto mundo de possibilidades. Essa reflexão sobre a dependência mediada destaca como a tecnologia,

por um lado, oferece um vasto leque de opções e interações, mas, por outro, pode exercer um controle sutil sobre o comportamento e as decisões dos usuários, alterando suas experiências e percepções no ambiente digital (2021, p.4).

Dias (2019) relata que,

quando os adolescentes se aventuram em práticas arriscadas online, esse ambiente pode facilitar e amplificar essas ações, o que levanta preocupações sobre os perigos que podem surgir quando tais práticas extrapolam os limites da internet. Compreender os motivos subjacentes a esses comportamentos é crucial para entender como essas ações online podem influenciar a vida real e como os adolescentes constroem suas identidades e valores nesse espaço virtual (p.05).

Pinheiro & Pinheiro salientam a importância de estar atento ao uso responsável e consciente das ferramentas tecnológicas, especialmente do celular, que é a mídia móvel mais utilizada pelos adolescentes. O uso consciente desses dispositivos é fundamental para preservar a saúde mental, especialmente em tempos de pandemia e pós-pandemia, em que o uso dessas ferramentas se tornou ainda mais difundido (PINHEIRO & PINHEIRO, 2021, p. 13).

### **3. IDENTIFICANDO IMPACTOS NEGATIVOS DA NOMOFOBIA**

Segundo Oliveira (2019), a conexão entre a nomofobia e esses transtornos mais amplos mostra como a dependência dos dispositivos digitais pode desencadear uma série de problemas emocionais e comportamentais. Isso destaca a importância de uma abordagem mais ampla e compreensiva no que diz respeito ao uso saudável da tecnologia, especialmente entre os adolescentes, visando não apenas o manejo do dispositivo, mas também o cuidado com a saúde mental e emocional (p.21).

#### **3.1 NO AMBIENTE ESCOLAR**

Segundo MARRIEL, temos que enxergar a importância da escola como um ambiente fundamental, não apenas para o aprendizado acadêmico, mas também para a construção de valores, relações sociais e desenvolvimento individual dos alunos. Ele prossegue dizendo que:

É um espaço onde a interação entre crianças, adolescentes, pais e educadores é essencial para o desenvolvimento integral dos estudantes. Na escola, não apenas se transmite conhecimento curricular, mas também se promove a socialização, a compreensão do papel na sociedade, a formação de valores e atitudes. É um local onde os alunos têm a oportunidade de aprender não apenas matérias escolares, mas também a conviver em grupo, a respeitar as diferenças e a se desenvolver como cidadãos conscientes e responsáveis. A qualidade das relações entre os diferentes atores dentro da escola influencia diretamente no ambiente educacional e no processo de aprendizagem (2003, p.36).

Porém o uso desses smartphones estão tomando conta do ambiente escolar de uma forma bastante exagerada. Segundo o artigo de Reinaldo:

[...] Alunos optam por smartphones, pois tem a disposição um tutor brando e paciente, que não se queixa, não grita e não o castiga em caso de erros recorrentes. Embora alguns aplicativos possuam inteligência emocional codificada em seus núcleos computacionais, certamente as demonstrações de cansaço, irritação e impaciência não foram implementadas [...] (2016, p.81).

É essencial considerar os limites dessa interação, já que, apesar da assistência proporcionada pelos dispositivos, a presença e orientação de tutores humanos são igualmente fundamentais para o desenvolvimento emocional e educacional adequado dos estudantes (Reinaldo, 2016, p.81).

Segundo a revista científica de JESUS diz:

[...] Com um aumento no uso de smartphones, há um aumento na falta de controle, negligência no trabalho, sensação de ansiedade, mudanças no comportamento e um declínio no desempenho. Assim, pode-se concluir que o vício em smartphones leva a um declínio no desempenho acadêmico [...] (2022, p.8)

Então devido a todos esses acontecimentos, é sempre bom tirar um tempo para se dedicar aos estudos, às atividades escolares e ao convívio social presencial que são fundamentais para um desenvolvimento integral. Precisamos lembrar que a escola é um espaço de aprendizado e crescimento, não apenas acadêmico, mas também pessoal. E tanto os professores quanto a própria diretoria eles podem estar dispostos a ajudar no desenvolvimento, e para isso, é crucial manter uma relação consciente e equilibrada com a tecnologia.

### **3.2 NO ÂMBITO FAMILIAR**

Segundo HINTZ (2001), o fácil acesso à Internet trouxe consigo uma série de mudanças na dinâmica familiar, possibilitando que pessoas que nunca foram encontradas pessoalmente passem a conversar no ambiente virtual, muitas vezes dentro de suas

próprias casas. Esse aspecto, embora promova a conectividade, também levanta questões sobre privacidade e intimidação familiar (p.12). HINTZ diz que a tecnologia

“inicialmente concebida para facilitar a vida e melhorar a qualidade dela, pode, paradoxalmente, criar obstáculos nos relacionamentos familiares. Em alguns casos, observamos pais que se sentem um pouco intimidados diante da habilidade tecnológica dos filhos, especialmente no que diz respeito a computadores. Embora expresse orgulho pela destreza tecnológica dos filhos, essa satisfação muitas vezes esconde a dificuldade em estabelecer limites no uso dessas ferramentas” (HINTZ, 2001, p.12).

Segundo Neumann & Missel (2019) é de suma importância o diálogo entre pais e filhos como um “elemento fundamental” para a comunicação dentro do lar. Essa comunicação não se limita apenas ao núcleo familiar, mas também se estende para outras relações sociais. Quando, por outro lado, o diálogo é negligenciado devido ao abandono, falta de tempo, desatenção ou outros fatores, ocorre uma interrupção na comunicação. Eles argumentam que:

“Essa lacuna resulta em um “distanciamento gradual que, em muitos casos, pode evoluir para um abismo” nos relacionamentos familiares. Assim, destaca-se a necessidade de “cultivar e manter um diálogo constante para fortalecer os laços familiares e sociais”, promovendo uma “comunicação saudável” e construtiva” (Idem).

Segundo Silva (2016), ele também reforça a “importância do diálogo durante a fase de desenvolvimento dos adolescentes”, mesmo que eles muitas vezes busquem “se isolar em seu próprio mundo”. Apesar da “tendência à reclusão” e à “busca por refúgio na fantasia”, a autora argumenta que o “diálogo” com os membros da família é essencial nesse período, pois é quando os adolescentes mais necessitam da orientação e

compreensão dos pais. O legado transmitido pela família desde a infância continua sendo “relevante” nesse momento (p. 6).

HINTZ destaca que a tecnologia, quando não gerenciada adequadamente, pode, de fato, criar brechas na comunicação e nas relações familiares. A conscientização e o estabelecimento de limites são fundamentais para garantir que a tecnologia não se torne um obstáculo, mas sim uma ferramenta que enriquece a convivência familiar (2001, p.12).

Neumann & Missel relatam que a necessidade de os pais “adotarem novas abordagens para orientar seus filhos diante das transformações provocadas pelas novas tecnologias na vida familiar”. Enquanto as consequências dessas tecnologias não são claramente prejudiciais nos filhos, as famílias “tendem a lidar com essa interação de maneira pouco consistente” e, por vezes, desorientada. Neumann também enfatiza que é “responsabilidade da família manter um diálogo aberto e acessível com os adolescentes, mesmo diante do uso da tecnologia”. (2019). Silva, relata a importância de a família estar “atenta às mudanças nos meios de comunicação”, que influenciam a forma como a “comunicação intrafamiliar” é conduzida:

A busca por refúgio pelos adolescentes pode “indicar problemas, tanto no ambiente familiar quanto fora dele”. A família desempenha um papel crucial em “auxiliar a geração dos adolescentes” em diversas questões, incluindo a experiência no mundo virtual através do uso de tecnologias digitais (p. 6, 2016).

Embora vivamos em uma era de novos desafios, Neumann & Missel sugerem que “esses desafios podem ser convertidos em oportunidades para fortalecer a comunicação”, em vez de “criar um abismo intransponível de silêncio, ameaças à saúde e ruídos desconhecidos”. Portanto, a mensagem central é que, ao enfrentar as mudanças trazidas pelas tecnologias, “os pais têm a responsabilidade de manter um canal de comunicação aberto com os filhos”, transformando os desafios em oportunidades para “fortalecer os laços familiares” (2019)

### **3.3 NA SAÚDE DE FORMA GERAL**

Segundo Dias, esses sinais de uso demasiado apontam para um quadro onde a utilização da internet ou da tecnologia torna-se problemática e interfere no funcionamento normal da vida do indivíduo (2019, p.05). Dias diz que:

[..] Reconhecer esses sinais precocemente pode ser crucial para buscar ajuda e encontrar maneiras saudáveis de equilibrar o uso da tecnologia no dia a dia. Preocupação excessiva com a Internet Este sinal indica uma preocupação constante ou desproporcional com o uso da internet, ocupando grande parte dos pensamentos [..] (2019, p.05).

Segundo a revista científica de TEIXEIRA, a ansiedade se torna um dos sintomas mais visíveis do quadro de nomofobia. O fato de a ansiedade estar tão presente nesse contexto contemporâneo reflete o impacto profundo que a tecnologia exerce sobre nossas vidas. Ele destacou que

[..] a nomofobia, ao se enquadrar em transtornos de “fobia específica”, também está conectada a outras questões de saúde mental, como o “transtorno de pânico”, “fobia social”, “obsessiva-compulsivo”, entre outros [..] (2019, p.21).

Bianchessi fala sobre um impacto que deveria ter a sua notoriedade é a saúde dos olhos, pois também pode ser afetada pelo uso prolongado de dispositivos móveis. Ele diz que a exposição contínua às telas pode causar

[..] “fadiga ocular”, “ressecamento”, “irritação” e “visão embaçada”. A chamada “síndrome do olho seco digital” tem se tornado mais comum devido ao uso intenso de dispositivos eletrônicos. É recomendado fazer pausas regulares para descansar os olhos, “piscar com frequência” e “ajustar o brilho da tela” para reduzir o impacto nos olhos [..] (2020, p. 50-51).

Por fim, a revisão bibliográfica científica de Maziero destaca a escassez de estudos sobre as características associadas à nomofobia, uma preocupação crescente nos tempos modernos. Sinais como “baixa autoestima”, “comportamentos sociais limitados”, “ansiedade em interações sociais”, entre outros, parecem estar correlacionados com esse transtorno (2017, p.77). Maziero cita que:

[..] Essas características apontam para possíveis impactos negativos na qualidade de vida e na funcionalidade das pessoas devido ao uso inadequado da tecnologia. É um alerta para a necessidade de pesquisas mais amplas que abordem como o uso desses dispositivos afeta a saúde mental, tanto de forma negativa quanto positiva, com base na forma e na intensidade de uso. Esses estudos podem oferecer uma compreensão mais clara sobre os efeitos dos dispositivos tecnológicos na vida das pessoas e na sua saúde mental, ajudando a lidar com esses desafios de maneira mais eficaz [..] (2017, p.77).

## **4. POSSÍVEIS SOLUÇÕES PARA SUPERAR O COMPORTAMENTO ADITIVO**

Neste último capítulo irei apresentar possíveis soluções para o uso demasiado de smartphones feito pelos adolescentes. No mundo contemporâneo, o uso excessivo de smartphones entre adolescentes tornou-se uma preocupação significativa para pais, educadores e profissionais de saúde mental. Segundo Ferreira, a dependência tecnológica, muitas vezes “equiparada a um comportamento aditivo”, levanta questões cruciais sobre a saúde mental e o bem-estar dessa geração conectada. No entanto, abordagens psicológicas, terapêuticas e estratégias de preservação da saúde mental oferecem um caminho promissor para lidar com esse desafio. É crucial entender os efeitos psicológicos desse uso excessivo e como podemos desenvolver hábitos mais saudáveis em relação ao uso das redes. As redes sociais oferecem benefícios importantes, mas é essencial encontrar um equilíbrio para garantir que seu uso não prejudique a saúde mental e emocional das pessoas (FERREIRA, 2022, p.6-7).

### **4.1 FOMENTANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS**

Segundo Oliveira, é fascinante e preocupante como o uso excessivo de dispositivos móveis pode alterar significativamente nosso comportamento e bem-estar. É claro que a tecnologia em si não é vilã, mas o modo como a utilizamos pode afetar nossa saúde mental e física. Encontrar um equilíbrio saudável entre a conveniência proporcionada pela tecnologia e a necessidade de desconectar é fundamental para uma vida equilibrada e saudável. O desafio está em utilizar essa ferramenta poderosa de maneira consciente e responsável (OLIVEIRA, 2017, p. 2).

Morilla (2020) diz que essa compulsão em verificar constantemente as notificações revela uma dependência da atenção a esses dispositivos:

[..] Esse hábito pode resultar em dificuldades para se desligar, afetando a capacidade de concentração em outras atividades ou momentos importantes fora do ambiente digital. Essa compulsão pode causar impactos negativos na saúde mental, nas relações sociais e no desempenho acadêmico ou profissional, ao comprometer a capacidade de foco, concentração e relaxamento

necessários para outras atividades cotidianas. É importante conscientizar sobre os limites do uso dessas tecnologias e buscar um equilíbrio saudável entre a interação online e o tempo desconectado, preservando assim o bem-estar mental e emocional [...] (p. 177).

Segundo Bianchessi, é sempre importante adotar práticas saudáveis e conscientes ao utilizar esses dispositivos como: “Estabelecer limites de tempo”, “praticar o autocuidado”, “equilibrar o uso dos dispositivos com atividades físicas”, “sociais e ao ar livre”, e “buscar momentos de desconexão” são medidas importantes para “preservar a saúde física” no mundo digital. É recomendado, segundo o livro, “fazer pausas regulares para descansar os olhos”, “pisar com frequência” e “ajustar o brilho da tela” para reduzir o impacto nos olhos (BIANCHESSI, 2020, p. 50-51).

A superação do problema da dependência de tecnologia “demanda a adoção de uma nova rotina” e a adaptação de hábitos. No entanto, reconhece-se que esse processo “não é fácil, pois trata-se de um vício sério que pode interferir significativamente no dia a dia das pessoas” (principalmente os adolescentes). É fundamental compreender que os indivíduos (adolescentes) não precisam enfrentar essa jornada sozinhos, especialmente considerando que a dependência tecnológica muitas vezes é um “problema solitário”. A busca por auxílio na psicologia pode ser uma “abordagem eficaz” (DUARTE, 2023).

Segundo Alves, ela destaca em sua página o papel essencial da “psicoterapia” no auxílio às pessoas que enfrentam o vício em smartphones. Ela diz que a psicoterapia:

[...] não apenas busca compreender as raízes emocionais, pensamentos e comportamentos associados ao vício”, mas também visa “capacitar os indivíduos a lidarem eficazmente com essa dependência”. Então envolve não apenas a identificação do porquê do vício, mas também o “desenvolvimento de estratégias práticas” para lidar com a questão. Ao oferecer orientações sobre o gerenciamento do tempo e uso do celular, a “psicoterapia busca promover hábitos mais saudáveis” e “equilibrados” em relação à tecnologia [...] (2016).

Já para Duarte, embora o caminho para superar a dependência tecnológica possa ser desafiador, ele “proporciona um aprendizado significativo” para aqueles que se comprometem com essa transformação. E a psicologia oferece um suporte valioso nesse processo, permitindo que os indivíduos reconquistem o equilíbrio em sua relação com a tecnologia e, conseqüentemente, com suas vidas (DUARTE, 2023).

Segundo Souza:

A interação entre a psicologia e a tecnologia digital tem sido objeto de estudo e reflexão, e a teoria de Elias (1997) destaca a dependência humana dessas redes sociais tecnológicas para compreender a psique e o comportamento humano. A ideia central é que o ser humano, em sua essência, está intrinsecamente ligado ao ambiente social em que está inserido, o qual hoje, em grande medida, é moldado pela presença e interações na esfera digital. Essa perspectiva ressalta a importância da observação das interações humanas no mundo digital para compreender os padrões comportamentais, as dinâmicas sociais e as influências psicológicas [...]. (2019, p.205).

Contudo, é essencial considerar que essa dependência da rede social digital para estudar o comportamento humano não deve descartar outras formas de investigação psicológica. É necessário um olhar amplo que inclua a interação humana tanto no ambiente digital quanto no mundo físico, afinal, somos seres complexos que se desenvolvem e se relacionam em múltiplos cenários (SOUZA, 2019, p.205).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa sobre a nomofobia revelou uma realidade complexa e multifacetada, destacando os impactos substanciais e multifacetados do uso excessivo de dispositivos móveis entre os adolescentes. Este estudo buscou não apenas identificar os sintomas e causas subjacentes desse transtorno, mas também enfatizar a urgência de abordagens proativas e preventivas para mitigar os efeitos negativos da dependência digital.

A nomofobia é um reflexo marcante do nosso tempo, evidenciando não apenas a acessibilidade e conveniência da tecnologia, mas também os desafios significativos que ela apresenta para o bem-estar psicológico e social dos adolescentes. Ao reconhecer a nomofobia como um fenômeno que transcende o simples uso excessivo de dispositivos, abrimos portas para uma compreensão mais ampla de como essas tecnologias afetam a saúde mental e emocional dos jovens.

A pesquisa destaca a necessidade crítica de estratégias preventivas que promovam o uso equilibrado e saudável da tecnologia desde cedo, integrando práticas que visem à conscientização sobre os riscos da nomofobia. Isso inclui não apenas os próprios adolescentes, mas também pais, educadores e profissionais de saúde mental, criando uma rede de apoio e orientação.

Ao encerrar esta investigação, é crucial ressaltar que a nomofobia não é apenas um problema individual, mas um reflexo das dinâmicas sociais, culturais e tecnológicas contemporâneas. Portanto, intervenções voltadas para a prevenção e tratamento da nomofobia devem ser holísticas, considerando não apenas os aspectos individuais, mas também os contextos sociais, familiares e educacionais.

Esta pesquisa, portanto, não representa um ponto final, mas sim um chamado para uma maior atenção e ação frente aos desafios crescentes relacionados ao uso excessivo de dispositivos móveis entre os adolescentes. Ao reconhecer e abordar ativamente a nomofobia, estamos não apenas lidando com um problema emergente, mas também promovendo uma relação mais saudável e equilibrada com a tecnologia, visando o bem-estar integral dos adolescentes na era digital.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Marisa. **Como tratar vícios e dependências de celulares com psicoterapia.**

Psicólogos em São Paulo. 2016. Disponível

em:<<https://www.marisapsicologa.com.br/vicio-e-dependencia.html>>. Acesso em: 13 set 2023.

AMARAL, Olavo B.; JUNQUEIRA, Lara S. A construção do cérebro dependente: uma análise da mídia brasileira e da literatura científica sobre a adição a tecnologias. **Revista da Biologia**, v. 15, n. 1, p. 39-49, 2016. <DOI: 10.7594/revbio.15.01.05>. Disponível

em: <<https://www.revistas.usp.br/revbiologia/article/view/114840>>. Acesso em: 26 nov 2023.

BIANCHESSI, Cleber. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante.**

Curitiba: Bagai, p. 9-125, 2020. Acesso em: 20 maio. 2023

CALÓ, Fábio Augusto. **Nomofobia.** Inpa Instituto de Psicologia Aplicada, 2019.

Disponível em:

<[https://inpaonline.com.br/nomofobia/?doing\\_wp\\_cron=1699839259.3159890174865722656250#:~:text=O%20tratamento%20da%20nomofobia%20tem,elet%C3%B4nicos%20para%20tratar%20a%20nomofobia](https://inpaonline.com.br/nomofobia/?doing_wp_cron=1699839259.3159890174865722656250#:~:text=O%20tratamento%20da%20nomofobia%20tem,elet%C3%B4nicos%20para%20tratar%20a%20nomofobia)>. Acesso em: 12 ago. 2023

DIAS, V, C. et al. **Adolescentes na Rede: Riscos ou Ritos de passagem?** Psicologia,

v. 39, p. 01-15, 2019. Acesso em: 19 ago. 2023

DUARTE, Lisiane. **Dependência Tecnológica: Impactos e Consequências.** Psicotér,

p. 2023. Disponível em: <<https://psicoter.com.br/dependencia-tecnologica/>>. Acesso

em: 13 fev. 2023

ESPER, Marcos Venicius. **Nomofobia, Adolescência e Distanciamento Social.** Temas

Livres em Educação, Psicologia e Psicopedagogia. v. 13 n. 2, p. 394-413 jul.-dez 2021.

ESTEVINHO, M. F.; SOARES-FORTUNATO, J. M. **Dopamina e receptores.** Revista

Portuguesa de Psicossomática, v. 5, n. 1, p. 21-31, jun. 2003. Sociedade Portuguesa de

Psicossomática. Porto, Portugal. Disponível

em:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28750103>>. Acesso em: 21 nov. 2023

FERREIRA, Nicolle Nicolle et al. **O papel da imprensa no debate sobre a influência**

**das redes sociais na saúde mental.** 2022. Disponível

em:<<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/33600>> Acesso em: 12

jul. 2023.

HINTZ, Helena Centeno. **Novos tempos, novas famílias? Da modernidade à pós-modernidade.** Pensando famílias, v. 3, n. 1, pág. 8-19, 2001. Acesso em: 23 ago. 2023.

JESUS, Jamile Silva Rodrigues de; JESUS, Bruno Souza de. **O impacto do uso do smartphone na educação escolar: uma Revisão Sistemática.** Revista Prática

Docente, v.7, n. 02, p. 01-13, e22057, 2022. Disponível em:

<<http://doi.org/10.23926/RPD.2022.v7.n2.e22057.id1541>>. Acesso em: 20 abr. 2023.

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio; CARDOSO, Adriana, **Nomofobia: O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. Aspectos clínico, cognitivo-comportamental, social e ambiental.** p. 634.635 São Paulo: Atheneu, 2014.

MARRIEL, L. C. et al. **Violência escolar e autoestima de adolescentes.** Cadernos de Pesquisa, v. 36, n. 127, p. 35–50, jan. 2006.

MAZIERO, M. B.; ANTUNES DE OLIVEIRA, L. **Nomofobia: uma revisão bibliográfica.** Unoesc & Ciência - ACBS, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 73–80, 2017. Disponível em:<<https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>>. Acesso em: 22 jul. 2023.

MORILLA, J. L.; VIEIRA, G. C.; DANTAS, C. N.; CASSAGO, R. M.; PUCCI, S. H. M.; GOBBI, D. R. **Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade.** Revista de Saúde Coletiva da UEFS, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020. <DOI: 10.13102/rscdauefs>. Disponível em:<<http://uefs.br/index.php/SaudColetiva/article/view/6153>>. Acesso em: 20 mar 2023

NEUMANN, Débora Martins Consteila; MISSEL, Rafaela Jarros. **Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes.** Pensando fam., Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 75-91, dez. 2019. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2019000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 25 set. 2023

OLIVEIRA, T. S. et al. **CADÊ MEU CELULAR? UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL.** Revista de Administração de Empresas, v. 57, n. 6, p. 634–635, nov. 2017. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S0034-759020170611>>. Acesso em 01 mai. 2023

PAVEI, D.; FEITOSA, D. C.; MIRANDA, D. M.; DE OLIVEIRA, C. A. G. C.; HEIMBURG, E. C. V.; PRADO, G. M.; PRUDENCIO, J. P. M. B.; PADOVEZ, L. B. de C.; PIVETTA, M. F.; ALVES, P. H. B. de S.; GAI, V. de A. **A INFLUÊNCIA DA DOPAMINA NOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO: REVISÃO DE LITERATURA**. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, [S. l.], v. 27, n. 8, p. 4153-4169, 2023. DOI:10.25110/arqsaude.v27i8.2023-002. Disponível em: <<https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/10276>> Acesso em: 20 nov. 2023

PAGNO, Marina. **Crianças e adolescentes no celular: uso exagerado afeta o cérebro e a concentração; veja o que fazer**. G1. globo, 2023. Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/14/criancas-e-adolescentes-no-celular-uso-exagerado-afeta-o-cerebro-e-a-concentracao-veja-o-que-fazer.ghtml>>. Acesso em 11 jun 2023

PICON, F. et al. **Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia**. Revista Brasileira de Psicoterapia, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 44-60, 2015.

PINHEIRO, Ana Paula; PINHEIRO, Fernanda. **O uso do celular em tempos de pandemia-uma análise da nomofobia entre os jovens**. Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER), v. 2, n. 3, p. 01-15, 2021.

REINALDO, Francisco et al. **Impasse aos desafios do uso de smartphones em sala de aula: investigação por grupos focais**. RISTI, Porto, n. 19, p. 77-92, 2016.

SENADOR, ANDRÉ. **NOMOFOBIA: o excesso de informação e os relacionamentos digitais**. 2016. 80 f. p.07-76/ Dissertação (Comunicação Social) - Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2016.

SILVA, Thayse. O. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. 2016.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>>. Acesso em: 28 out

2023

SOUZA, K. N. M.; CUNHA, M. R. S. **Nomofobia: o vazio existencial**. O portal dos psicólogos, 2018. Disponível em: <[www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf](http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf)>.

Acesso em: 13 mai. 2023

TEIXEIRA, Irenides; SILVA, Paula Corrêa da; SOUSA, Sonielson Luciano de; SILVA, Valdirene Cássia da. **NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários**. Revista Observatório, [S.l.] v. 5, n.5, p.209–240, 2019. Disponível em:

<<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/8220>>.

Acesso em: 23 nov. 2023.