

Nomofobia: os impactos do uso excessivo do smartphone na saúde mental.

Gabrielly Broeto Sessi (UNIFAMA) - gabriellybroeto.sessi@hotmail.com

Jodinei De Almeida Silva (UNIFAMA) – jodineialmeida@gmail.com

Mariana Ioris (UNIFAMA) – iorismariana03@gmail.com

Stefany Costa (UNIFAMA) - stefanycosta050@gmail.com

Talita Emily S. Dos Anjos (UNIFAMA) – etalita503@gmail.com

Valeska Vitoria Santos Pereira (UNIFAMA) - valeskavitoria561@gmail.com

Resumo: A crescente utilização de smartphones tem gerado grandes mudanças nos hábitos e nas formas de interação social na sociedade. Embora esses dispositivos ofereçam diversos benefícios no acesso à informação e na comunicação, o uso excessivo pode provocar impactos negativos no comportamento e na saúde mental dos indivíduos. Nesse contexto, destaca-se a nomofobia, caracterizada pelo medo ou pela ansiedade de ficar sem acesso ao telefone celular ou à conexão com a internet. Diante disso, o presente estudo tem como objeto de investigação os impactos do uso excessivo de smartphones na saúde mental, com foco na nomofobia. O objetivo da pesquisa é compreender as principais características desse fenômeno e analisar de que maneira o uso constante do celular pode influenciar aspectos emocionais e comportamentais dos indivíduos. Para alcançar esse objetivo, será realizada uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório, baseada em levantamento bibliográfico e análise de conteúdo de postagens relacionadas ao tema na rede social Instagram. A pesquisa bibliográfica permitirá compreender os principais conceitos e discussões teóricas sobre nomofobia e dependência tecnológica, enquanto a análise das postagens possibilitará observar como o tema é abordado no ambiente digital. Como resultados esperados, pretende-se contribuir para a ampliação do conhecimento sobre os efeitos do uso excessivo dos smartphones na saúde mental, além de estimular reflexões sobre a importância do uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais no cotidiano.

Palavras-chave: Nomofobia; Smartphones; Saúde mental; Tecnologia digital; Redes sociais.

Abstract: The increasing use of smartphones has generated significant changes in habits and forms of social interaction in society. Although these devices offer several benefits in accessing information and communication, excessive use can have negative impacts on individuals'

* Docente do curso de Psicologia na Instituição União das Faculdades dos Estado de Mato Grosso – Campus de Nova Mutum-MT (UNIFAMA).

** Psicólogo graduado pelo centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), especialista em Neuropsicologia Clínica e Psicologia do Trânsito pela Faculdade EducareMT. CRP-MT 18/02540. E-mail: agulhomoacir@gmail.com .

behavior and mental health. In this context, nomophobia stands out, characterized by the fear or anxiety of being without access to a cell phone or internet connection. Therefore, this study investigates the impacts of excessive smartphone use on mental health, focusing on nomophobia. The research aims to understand the main characteristics of this phenomenon and analyze how the constant use of cell phones can influence the emotional and behavioral aspects of individuals. To achieve this objective, a qualitative and exploratory research will be conducted, based on a literature review and content analysis of posts related to the topic on the social network Instagram. The literature review will allow for an understanding of the main concepts and theoretical discussions on nomophobia and technological dependence, while the analysis of the posts will allow for observation of how the topic is addressed in the digital environment. The expected results are to contribute to expanding knowledge about the effects of excessive smartphone use on mental health, as well as to stimulate reflection on the importance of the conscious and balanced use of digital technologies in daily life.

Keyword: Nomophobia; Smartphones; Mental health; Digital technology; Social networks.

1. INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais tem transformado significativamente a forma como as pessoas se comunicam, acessam informações e organizam suas atividades cotidianas. Nesse contexto, os smartphones tornaram-se ferramentas essenciais na vida moderna, sendo utilizados para diversas finalidades, como trabalho, estudo, entretenimento e interação social.

Entretanto, o uso cada vez mais frequente desses dispositivos tem despertado a atenção de pesquisadores, principalmente em razão dos possíveis impactos psicológicos e comportamentais associados ao uso excessivo da tecnologia (RODRÍGUEZ-GARCÍA; MORENO-GUERRERO; LÓPEZ-BELMONTE, 2020).

Entre os fenômenos relacionados à intensa relação dos indivíduos com os dispositivos móveis, destaca-se a nomofobia, termo originado da expressão inglesa “no mobile phone phobia”, utilizado para descrever o medo ou a ansiedade de permanecer sem acesso ao telefone celular ou à conexão com a internet. Estudos indicam que esse comportamento pode desencadear sintomas como inquietação, preocupação constante em verificar o aparelho e sensação de desconforto quando o indivíduo se encontra desconectado (LEÓN-MEJÍA et al., 2021).

Além disso, pesquisas apontam que a nomofobia está relacionada a mudanças nos hábitos sociais e na forma como os indivíduos lidam com a conectividade permanente. O uso excessivo do smartphone pode influenciar aspectos emocionais, cognitivos e sociais, afetando inclusive o bem-estar psicológico e a qualidade das relações interpessoais (AL-MAMUN et al., 2025).

Dessa forma, compreender esse fenômeno torna-se relevante para ampliar as discussões acerca dos efeitos da tecnologia na sociedade contemporânea, bem como para estimular reflexões sobre a importância do uso consciente e equilibrado dos dispositivos móveis.

1.2 METODOLOGIA

A presente pesquisa possui caráter qualitativo e exploratório, pois busca compreender os impactos do uso excessivo de smartphones na saúde mental, especialmente em relação ao fenômeno da nomofobia. Esse tipo de abordagem permite analisar comportamentos, percepções e discussões relacionadas ao tema, contribuindo para uma melhor compreensão do problema investigado.

Inicialmente, será realizada uma pesquisa bibliográfica por meio da análise de livros, artigos científicos e publicações acadêmicas que abordem temas como nomofobia, dependência tecnológica, uso excessivo de smartphones e seus efeitos na saúde mental. Essa etapa é fundamental para compreender os principais conceitos e discussões teóricas relacionados ao tema.

Além disso, foi realizada uma atividade de campo na Escola Estadual José Aparecido Ribeiro, direcionada aos alunos do ensino médio, com o objetivo de promover a conscientização sobre os impactos do uso excessivo de smartphones na saúde mental. A atividade consistiu em uma apresentação, na qual foram abordados conceitos, causas, consequências e possíveis impactos do uso excessivo desses dispositivos.

Após a apresentação, foi desenvolvida uma dinâmica com os estudantes, buscando a reflexão dos hábitos relacionados ao uso do celular e à dependência tecnológica. A atividade buscou compreender as percepções dos alunos sobre o tema, incentivando discussões sobre uso consciente e equilibrado dos dispositivos. A coleta das informações ocorreu por meio da observação das interações e da participação dos estudantes durante o desenvolvimento da atividade.

2. AVANÇO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS E O USO DE SMARTPHONES

Nas últimas décadas, a tecnologia tem mudado de forma significativa a maneira como as pessoas vivem, se comunicam e se relacionam. Dentre elas, os smartphones se destacam como uma das ferramentas mais presentes no cotidiano, deixando de ser apenas um meio de

comunicação e passando a ser utilizado para trabalho, estudos, entretenimento, serviços bancários e interação social, quase indispensável nos dias atuais.

Essa facilidade proporciona praticidade e agilidade nas tarefas diárias, mas em contrapartida contribui para maior dependência tecnológica e mudanças na comunicação e relações sociais, já que muitas atividades passam a depender diretamente desses dispositivos. Apesar de possibilitar a conexão com pessoas em diferentes lugares, também pode gerar impactos negativos, como o distanciamento social, a superficialidade nas relações e dificuldades na comunicação interpessoal.

Desse modo, o avanço das tecnologias digitais e o uso de smartphones trazem benefícios importantes para a sociedade, mas apontam pontos importantes sobre seus impactos nas relações humanas e na saúde mental, principalmente quando utilizados de maneira excessiva.

2.1 CRESCIMENTO DO USO DE SMARTPHONES

O número de usuários de smartphones tem crescido de forma acelerada em todo o mundo, chegando a se multiplicar várias vezes em um curto período de tempo. Atualmente, estima-se que haja mais smartphones do que pessoas, com uma taxa aproximada de 104%, o que evidencia a ampla disseminação desses dispositivos na sociedade contemporânea. No contexto brasileiro, a conectividade móvel tornou-se praticamente onipresente, destacando-se pelo elevado tempo de uso, uma vez que os brasileiros passam, em média, mais de nove horas por dia conectados.

2.2 INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA VIDA COTIDIANA

- Os brasileiros, passam cerca de 56% do tempo acordados usando telas;
- Os smartphones são usados para diversas atividades do dia a dia, como comunicação, estudo e entretenimento;
- Conectividade Total, com a evolução do 1G ao 5G, permitiu que smartphones se tornassem centrais de informações e serviços na palma da mão.
- Nos negócios, os aplicativos e a internet móvel impulsionaram o comércio, o trabalho remoto e a otimização de processos, fortalecendo a economia.
- O uso de bancos digitais, mapas, redes sociais e ferramentas de trabalho no celular mudou o cotidiano das pessoas, tornando a vida mais rápida e conectada.

- A Internet e os dispositivos móveis extinguiram barreiras físicas, permitindo a comunicação instantânea global;
- No trabalho e na educação, o home office e os cursos online, tornaram-se comuns, exigindo novas habilidades de gestão de tempo e adaptação.
- A rotina doméstica e automação residencial, como aspiradores robôs, lâmpadas inteligentes e fechaduras digitais, aumentam o conforto e a segurança.
- Saúde e bem-estar, como a telemedicina, dispositivos de monitoramento de saúde e avanços, proporcionam diagnósticos mais precisos e tratamentos personalizados.
- Mobilidade e consumo como os aplicativos de transporte, serviços de entrega e e-commerce facilitam o deslocamento e compras, mudando hábitos de consumo.
- Acessibilidade e inclusão como tecnologias assistivas ajudam pessoas com deficiência a terem mais independência, promovendo a inclusão social.
- A inteligência artificial está cada vez mais presente no dia a dia, ajudando em tarefas simples, melhorando serviços e trazendo eficiência para nossa rotina.

Embora tenha vários benefícios, a tecnologia no cotidiano traz riscos como exclusão digital, insegurança de informações, e possíveis impactos na saúde mental, além da insegurança da automação substituir empregos.

3. CONCEITO E DEFINIÇÃO DE NOMOFOBIA

A nomofobia é um termo que vem da expressão em inglês “no mobile phone phobia”, que significa medo de ficar sem celular. Esse conceito surgiu em 2008 e descreve o comportamento de pessoas que sentem ansiedade, irritação ou desconforto ao ficarem sem o aparelho ou longe dele. Essa condição pode impactar negativamente a vida do indivíduo, tanto no aspecto físico quanto psicológico, podendo levar à dependência e até ao vício.

Considerada uma síndrome moderna, a nomofobia é mais frequente entre os jovens, especialmente devido ao uso intenso de smartphones na sociedade atual. Com o aumento desse uso, o tema tem sido cada vez mais discutido na área da saúde mental. A nomofobia está relacionada ao medo de ficar sem acesso ao celular ou à internet, o que pode gerar diversos efeitos psicológicos e mudanças de comportamento. Estudos indicam que o uso excessivo do smartphone pode alterar hábitos diários e afetar o equilíbrio emocional das pessoas (KING; VALENÇA; NARDI, 2010).

O tratamento geralmente começa com acompanhamento psicológico, principalmente por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Em situações mais graves, pode ser

necessária a intervenção de um psiquiatra, que poderá indicar o uso de medicamentos. O uso excessivo do celular também está ligado ao sistema de recompensa do cérebro, interações como curtidas e comentários nas redes sociais geram sensações de prazer, fazendo com que a pessoa queira repetir esse comportamento com mais frequência.

Como consequência, as relações sociais presenciais podem ser prejudicadas, já que o contato direto tende a diminuir. Muitas vezes, o indivíduo se conecta com pessoas de diferentes lugares virtualmente, mas acaba deixando de lado os relacionamentos com quem está fisicamente próximo.

A nomofobia é um fenômeno cada vez mais comum e, por isso, deve ser tratada de forma gradual e com a participação de diferentes profissionais. Embora ainda esteja em estudo, especialistas afirmam que essa condição pode afetar qualquer pessoa.

4. USO EXCESSIVO DO SMARTPHONE E DEPENDÊNCIA DIGITAL

O uso excessivo do smartphone é um problema que afeta muitas pessoas hoje em dia. Isso acontece porque as pessoas estão sempre conectadas e precisam verificar seus celulares o tempo todo. Muitas vezes, elas não conseguem parar de usar o celular, mesmo quando não é necessário. Isso pode ser um sinal de que a pessoa está desenvolvendo uma dependência digital. As pessoas que têm dependência digital costumam verificar seus celulares com frequência, mesmo quando não há nada importante para ver.

Elas também podem se sentir ansiosas ou irritadas quando não têm o celular por perto. Além disso, elas podem ter dificuldade em se concentrar em atividades importantes, como o trabalho ou os estudos. Um dos principais motivos para essa dependência é a facilidade de acesso à internet e às redes sociais. As pessoas podem passar horas navegando na internet ou verificando as redes sociais, sem perceber o tempo que está passando. Isso pode ser prejudicial para a saúde mental e física, pois pode levar a problemas como ansiedade, estresse e irritabilidade. Além disso, o uso excessivo do smartphone pode afetar a qualidade do sono. Quando as pessoas usam o celular antes de dormir, elas podem ter dificuldade em dormir ou podem acordar durante a noite. Isso pode afetar a produtividade e a concentração no dia seguinte.

A dependência digital também pode afetar as relações sociais. Quando as pessoas passam mais tempo no celular do que com as pessoas ao seu redor, elas podem perder a oportunidade de construir relacionamentos saudáveis. Isso pode levar a uma sensação de solidão e isolamento. Para evitar esses problemas, é importante estabelecer limites para o

tempo de uso do celular. As pessoas devem tentar evitar o uso do celular antes de dormir e criar momentos livres de tecnologia, como durante as refeições ou os estudos.

É também importante investir em atividades offline, como leitura, prática de exercícios físicos ou convivência social. Ao fazer isso, as pessoas podem ter um uso mais equilibrado da tecnologia e melhorar a qualidade de vida. É importante lembrar que o celular é uma ferramenta útil, mas não deve ser o centro da vida. As pessoas devem tentar encontrar um equilíbrio saudável entre o uso do celular e as outras atividades da vida.

5. IMPACTOS DA NOMOFOBIA NA SAÚDE MENTAL

Especialistas têm discutido cada vez mais a nomofobia no campo da saúde mental, especialmente em função do crescimento do uso de smartphones na sociedade contemporânea. A nomofobia é caracterizada pelo medo ou ansiedade de ficar sem acesso ao telefone celular ou à internet, podendo gerar diversos impactos no comportamento e na saúde mental dos indivíduos. Nesse sentido, a dependência do smartphone tem sido associada a mudanças nos hábitos cotidianos e a alterações no equilíbrio emocional (KING; VALENÇA; NARDI, 2010).

Um dos principais efeitos relacionados à nomofobia é a ansiedade. Indivíduos com alta dependência do celular tendem a apresentar necessidade constante de verificar notificações, mensagens e redes sociais. Quando impossibilitados de acessar o aparelho, podem manifestar inquietação, nervosismo e desconforto, evidenciando sinais de ansiedade decorrentes da desconexão (KING; VALENÇA; NARDI, 2010).

Outro impacto relevante é o estresse, associado à exposição contínua a estímulos digitais. O uso frequente do smartphone pode gerar sobrecarga mental, dificultando o descanso e a recuperação psicológica. Além disso, a necessidade constante de estar conectado intensifica a pressão mental, contribuindo para sentimentos de irritação e cansaço emocional (SILVA, 2018).

A nomofobia também pode estar relacionada à dificuldade de concentração. A verificação frequente do celular e o recebimento constante de notificações tendem a interromper atividades, prejudicando a atenção em tarefas que exigem foco, como estudos e trabalho. Esse comportamento pode comprometer o desempenho acadêmico e profissional, além de reduzir a capacidade de manter a concentração por períodos prolongados.

Por fim, o uso excessivo de smartphones está associado a impactos emocionais e psicológicos, afetando o bem-estar e a qualidade das relações sociais. A dependência

tecnológica pode reduzir o contato presencial entre os indivíduos, prejudicar as interações sociais e favorecer sentimentos de isolamento, dificultando a construção de vínculos mais profundos (KING; VALENÇA; NARDI, 2010).

6. NOMOFOBIA E OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO

As redes sociais estão diretamente ligadas ao comportamento humano na atualidade, uma vez que grande parte das atividades da sociedade contemporânea, como estudar, se informar e se comunicar, ocorre por meio dessas plataformas digitais. O impacto das redes sociais no comportamento manifesta-se, principalmente, na constante busca por validação externa, na idealização de padrões de beleza e na influência exercida por figuras públicas, como influenciadores digitais.

Esses indivíduos frequentemente ditam formas de comportamento, estilos de vida e padrões de sucesso associados à fama, ao dinheiro e à visibilidade, o que pode gerar uma ilusão de que tais conquistas são facilmente alcançáveis e que, se alguém conseguiu, qualquer pessoa também conseguirá, desconsiderando contextos e realidades distintas. No contexto da nomofobia, o medo de ficar sem acesso ao celular ou às redes sociais pode provocar sintomas como ansiedade intensa, irritabilidade, dificuldade de concentração, além de prejuízos nas relações sociais e na qualidade do sono.

O uso excessivo dessas plataformas também pode contribuir para um certo empobrecimento das funções cognitivas, visto que as redes são projetadas para manter o usuário conectado pelo maior tempo possível, gerando uma sensação imediata de bem-estar apenas pelo ato de consumir conteúdos de forma contínua.

De acordo com Desmurget (2023), Sean Parker, ex-presidente do Facebook, afirmou que as redes sociais foram desenvolvidas para explorar fragilidades da psicologia humana. Segundo ele, essas plataformas utilizam mecanismos que estimulam a liberação de dopamina no cérebro por meio de interações como curtidas e comentários, com o objetivo de manter os usuários constantemente engajados, contribuindo para a criação de um comportamento potencialmente viciante e capturando a atenção dos indivíduos de forma contínua. Embora as redes sociais tenham ampliado a comunicação, ultrapassando barreiras geográficas e promovendo avanços tecnológicos e novos meios de produção, também levantam questionamentos importantes sobre seus impactos sociais.

Nesse sentido, é possível refletir sobre a influência do sistema capitalista, que, por meio dessas ferramentas, pode favorecer a manipulação psicológica e o condicionamento de

comportamentos, especialmente entre indivíduos mais vulneráveis. As chamadas “trends” (tendências) são exemplos claros de como as redes sociais influenciam comportamentos, pois incentivam diversas pessoas a reproduzirem os mesmos conteúdos, muitas vezes com o objetivo de pertencimento e aceitação social, reforçando a busca por validação e contribuindo para a padronização de comportamentos, especialmente entre jovens e adolescentes. Nessa faixa etária, observa-se que os comportamentos tendem a ser semelhantes, uma vez que as referências são compartilhadas, influenciando a forma de comunicação, o estilo de vida e até mesmo os valores. Muitas pessoas passam a modificar seus hábitos na tentativa de se aproximar da realidade apresentada por influenciadores digitais, utilizando a vida do outro como parâmetro para a própria existência.

Atualmente, não possuir uma conta em redes sociais, como o Instagram, é frequentemente visto como algo incomum, pois muitos acreditam que, ao não estarem presentes nessas plataformas, podem se sentir excluídos ou desconectados da sociedade, como se não estivessem vivendo de acordo com o que é considerado “normal”.

7. CONSCIENTIZAÇÃO E USO EQUILIBRADO DA TECNOLOGIA

O uso consciente do celular é essencial para manter a saúde mental e fortalecer relacionamentos. A dependência excessiva dos dispositivos pode levar a estresse, ansiedade e isolamento social. Para minimizar esses efeitos, é importante promover a educação digital, que ensina a avaliar informações e interagir de forma respeitosa nas redes sociais.

Adotar estratégias para reduzir a dependência tecnológica é fundamental, defina limites de tempo para o uso do celular e crie um cronograma de desconexão, reservando momentos específicos para estar longe do dispositivo. Priorize atividades offline, como ler, praticar esportes ou passar tempo com amigos e familiares, estabeleça ambientes livres de tecnologia em casa, como durante as refeições ou no quarto. Praticar a reflexão também é útil; mantenha um diário sobre seu uso do celular e como se sente em relação a isso, participar de grupos de apoio pode oferecer motivação e compartilhamento de experiências.

Um filme que ilustra bem a dependência da tecnologia é “Ready Player One.” Nele, as pessoas escapam da realidade através de um mundo virtual, enfrentando desconexão emocional com o mundo real. Essa busca por escapismo evidencia como a tecnologia pode afetar a saúde mental e a percepção da realidade, ressaltando a importância de um uso

equilibrado. Implementar essas estratégias pode ajudar a encontrar um equilíbrio saudável, promovendo relacionamentos mais significativos e uma vida mais plena.

8. CONCLUSÃO

Concluiu-se que o uso excessivo de smartphones pode gerar impactos significativos na saúde mental, causando ansiedade, estresse e dificuldades nas relações interpessoais. A realização da atividade de campo na Escola Estadual José Aparecido Ribeiro, direcionada aos alunos do ensino médio, possibilitou ampliar a conscientização sobre os riscos do uso excessivo do celular, além de promover momentos de reflexão por meio da apresentação e da dinâmica desenvolvida com os estudantes. Dessa forma, o projeto contribuiu para estimular discussões sobre o uso consciente das tecnologias digitais, reforçando a importância de hábitos mais saudáveis em relação aos dispositivos e à preservação da saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AL-MAMUN, Abdullah et al. Nomofobia e sua relação com o uso de smartphones e o bem-estar psicológico entre jovens adultos. *Journal of Behavioral Addictions*, 2025.

ALVES, E. C. Atuação dos algoritmos das redes sociais como potencializadores do vício digital. Repositório Institucional do Centro Paula Souza, 2025. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/35424>. Acesso em: 18 mar. 2026.

DATAREPORTAL. Digital 2024: Global Overview Report. Disponível em: <https://datareportal.com>. Acesso em: 18 mar. 2026.

DESMURGET, Michel. *A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças*. São Paulo: Vestígio, 2023.

EXAME. Uso de smartphones cresce no mundo. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://exame.com>. Acesso em: 18 mar. 2026.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS (FGV). Pesquisa anual do uso de TI nas empresas. São Paulo: FGV, 2025. Disponível em: <https://eaesp.fgv.br>. Acesso em: 18 mar. 2026.

GONÇALVES, Kamila; REGATTIERI, Silvia Maria Alvim. Tecnologia e cultura: entendendo as relações sociais na era digital. *Revista Interface Tecnológica*, Taquaritinga, v. 15, n. 1, p. 338–348, 2018. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/325>. Acesso em: 18 mar. 2026.

GSMA. The Mobile Economy Report 2024. Londres: GSMA, 2024. Disponível em: <https://www.gsma.com>. Acesso em: 18 mar. 2026.

JORNAL DA USP. Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br>. Acesso em: 18 mar. 2026.

KING, Anna Lucia Spear; VALENÇA, Alexandre Martins; NARDI, Antonio Egidio. Nomofobia: dependência do telefone celular e suas implicações na saúde mental. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, 2010.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LEÓN-MEJÍA, Andrea et al. Nomofobia: um problema crescente na sociedade moderna. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, 2021.

MEDEIROS, L. B. Nomofobia: a invisibilidade social gerada pela ausência de conexão tecnológica. *Revista FT*, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/namofobia-a-invisibilidade-social-gerada-pela-ausencia-de-conexao-tecnologica/>. Acesso em: 18 mar. 2026.

MORILLA, J. L. et al. Nomofobia: revisão integrativa. *Revista de Saúde Coletiva*, 2023. Disponível em: <https://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153>. Acesso em: 18 mar. 2026.

RODRÍGUEZ-GARCÍA, Antonio Manuel; MORENO-GUERRERO, Antonio José; LÓPEZ-BELMONTE, Jesús. Nomofobia: o crescente medo de ficar sem smartphone – uma revisão sistemática da literatura. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, 2020.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes conectadas: os riscos da dependência digital*. São Paulo: Globo, 2018.

SOUZA, A. B.; CARLESSO, J. P. P. Nomofobia e o impacto do uso do TikTok no comportamento dos adolescentes. *Revista Científica*, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2777>. Acesso em: 18 mar. 2026.

TAVARES, A. et al. Nomofobia: a linha tênue entre saúde e tecnologia. *Anais do Congresso Internacional de Formação e Educação*, 2025. Disponível em: <https://anais.unievangelica.edu.br/index.php/cifaeg/article/view/15415>. Acesso em: 18 mar. 2026.

TURKLE, Sherry. *Alone Together: por que esperamos mais da tecnologia e menos uns dos outros*. New York: Basic Books, 2011.