

NOMOFOBIA: OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DO SMARTPHONE NA SAÚDE MENTAL.

AUTORES

Alunos: Mariana Ioris, Gabrielly Broeto, Valeska Vitoria, Stafany Costa, Talita Emily e Jodinei Silva

ORIENTADOR(a)

Professor Moacir Agulhó Junior

INTRODUÇÃO

Os smartphones tornaram-se ferramentas indispensáveis no cotidiano, sendo utilizados para comunicação, trabalho, estudo e entretenimento. No entanto, o uso excessivo desses dispositivos tem despertado preocupação devido aos possíveis impactos psicológicos e comportamentais. Entre eles, destaca-se a nomofobia, caracterizada pelo medo ou ansiedade de ficar sem acesso ao celular ou à internet. Esse fenômeno pode estar associado a alterações emocionais, cognitivas e sociais, influenciando o bem-estar psicológico e as relações interpessoais. Assim, compreender a nomofobia é fundamental para refletir sobre o uso equilibrado das tecnologias digitais na sociedade contemporânea.

OBJETIVO

Explorar os impactos do uso excessivo de smartphones na saúde mental, com foco principal na nomofobia e suas consequências, por meio da análise de postagem na rede social Instagram.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa e exploratória, realizada por meio de levantamento bibliográfico em artigos científicos, livros e publicações acadêmicas sobre nomofobia, dependência tecnológica e uso excessivo de smartphones. Além disso, foi realizada uma palestra em uma escola para estudantes de 15 a 17 anos, com o objetivo de promover a conscientização sobre o uso excessivo do smartphone e estimular a reflexão sobre a importância das relações interpessoais presenciais e da participação em atividades além do ambiente digital.

RESULTADOS

A palestra foi bem recebida pelos estudantes e pela equipe escolar, que apoiou a realização da atividade. Ao final, foi realizada a dinâmica da "Caixa do Espelho", em que os alunos foram convidados a descobrir uma pessoa importante que merece cuidado e atenção. Ao abrirem a caixa, encontravam a própria imagem refletida em um espelho, promovendo uma reflexão sobre autocuidado, autoestima e saúde mental. A atividade gerou boa participação e reforçou a importância do uso equilibrado da tecnologia.



CONCLUSÃO

Conclui-se que, embora vivamos em uma era de constante conectividade, grande parte das interações ocorre no ambiente digital, o que pode impactar as relações interpessoais e o bem-estar. Dessa forma, ações de conscientização sobre o uso excessivo de smartphones são fundamentais para promover hábitos mais saudáveis e equilibrados, valorizando as experiências, os vínculos e os momentos vividos além das telas.

BIBLIOGRAFIA

AL-MAMUN, F. et al. Nomophobia and its impact on psychological well-being and social relationships. 2025.
LEÓN-MEJÍA, A. et al. Nomophobia: prevalence, characteristics and associated factors. 2021.
RODRÍGUEZ-GARCÍA, A. M.; MORENO-GUERRERO, A. J.; LÓPEZ-BELMONTE, J. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 2, 2020.