



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Mídia e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

### **Nomofobia! É preciso refletir sobre a questão.<sup>1</sup>**

### **Nomophobia! It is necessary to reflect on the question**

Ana Paula Pinheiro<sup>2</sup>

Fernanda Pinheiro<sup>3</sup>

**Resumo:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com objetivos analíticos-exploratórios sobre a temática da Nomofobia, a qual vem sendo debatida de forma sutil, não enfática desde de 2008, porém intensificou-se com a Pandemia da COVID-19, devido ao acesso aos aparelhos celulares, que passaram a fazer parte do cotidiano da grande maioria da população em todo mundo. Dessa forma, o tempo de uso dos aparelhos aumentaram, especialmente entre os jovens, mas não somente entre eles, pois as crianças também passaram a utilizá-los. A partir do exposto, este estudo possuiu a pretensão de trazer ao debate acadêmico a Nomofobia, caracterizando-a e apresentando-a, para que reflexões sobre medidas preventivas com relação a essa problemática sejam pensadas e realizadas, pois a Nomofobia precisa ser enfrentada com mais seriedade em todos os contextos, tanto familiares, de saúde pública, sociais e educacionais.

**Palavras-chave:** Nomofobia; Celular; Fobia.

**Abstract:** This is a research with a qualitative approach, with analytical-exploratory objectives on the topic of Nomophobia, which has been debated in a naive way since 2008, but intensified with the COVID-19 Pandemic, due to access to devices cell phones,

---

<sup>1</sup> Artigo completo de resumo expandido apresentado no VI Seminário e Pesquisa em Mídia e Processos Sociais.

<sup>2</sup> Doutoranda em Educação do PPGEdu da UPF e GEPES - Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino Superior - Docente da Educação Especial do IFSC, Campus de Xanxerê - SC

<sup>3</sup> Médica Generalista formada pela Universidade Luterana do Brasil - ULBRA, Canoas- RS. Atua como médica de família em São Pedro do Sul - RS.



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

which have become part of the daily lives of the vast majority of the population around the world. In this way, the time spent using devices increased, especially among young people, but not only among them, as children also started using them. Based on the above, this study intended to bring Nomophobia to the academic debate, characterizing and presenting it, so that reflections on preventive measures in relation to this problem can be thought and carried out, as Nomophobia needs to be faced with more seriousness in all contexts, both family, public health, social and educational.

**Keywords:** Nomophobia; Cell phone; Phobia.

### 1. Premissas iniciais

Com o surgimento e acesso da tecnologia móvel, a sociedade passou a ter novos hábitos, como no caso do uso do celular, que modificou a distância e as relações sociais e interpessoais. A pandemia da COVID-19, intensificou processos comunicativos que estavam ainda em expansão. A comunicação via aparelho celular, via WhatsApp, mais especificamente, por chamada de vídeo ajudou muito para que todos passassem pelo isolamento social, bem como para que as relações comerciais pudessem continuar a acontecer. Nesse ínterim, surgem novas funcionalidades para este aparelho móvel, as quais o tornam cada vez mais importante e acessível a uma grande parcela de pessoas, entre elas crianças e jovens.

O uso do celular intensificou-se ampliando suas funções comunicativas para além do esperado, pois acabou auxiliando como ferramenta de ensino e aprendizagem em muitos casos durante a Pandemia da COVID-19. Porém, é preciso destacar que o acesso a internet, a redes sociais e a outras ferramentas, não foi igualitário, revelando, assim, que grande parte da população ainda não possuía planos de internet em seus aparelhos, utilizando, por vezes, cartões pré-pagos, os quais limitavam o acesso a vários recursos que precisam da internet. Desvelou-se, assim, mais uma mazela social de acessibilidade comunicativa. Entretanto, tem-se o outro lado dessa questão: os que sempre tiveram seus aparelhos de celular e que com a Pandemia intensificaram seu uso.



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Mídia e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

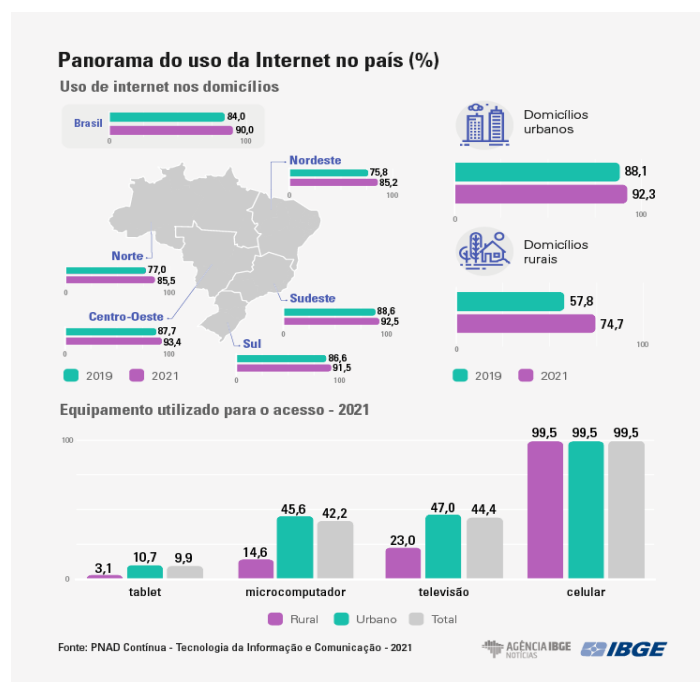
Vol. 1, N. 6 (2024)

A Nomofobia aponta que o mau uso, ou obsessivo, de celulares pelas pessoas causam impactos na vida pessoal e na saúde mental, bem como suas relações sociais e pessoais.

De acordo com pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, a internet faz parte de 90% dos domicílios do país, em 2021. Sendo que na área rural esse dado diminuiu para 74,7%, em 2021. E o uso do celular, em 2021, já era o principal dispositivo de acesso a internet. (IBGE, 2021). Outro dado relevante é que: “o uso da internet móvel para chamadas de voz ou vídeo (95,7%) ultrapassou o das mensagens de texto, voz ou imagens (94,9%), finalidade mais frequente até 2019 (95,8%).” (IBGE, 2021). Porém a pesquisa não trabalha com dados subjetivos que exemplificam como a internet é usada e para quais situações comunicativas. O que deixa uma lacuna interpretativa de que os dados móveis geralmente são liberados para as ferramentas comunicativas como Facebook e WhatsApp.

Figura 1: Dados da Agência de Notícias do IBGE, uso da internet no Brasil.

Figure 1: Data from the IBGE News Agency, internet use in Brazil.



Fonte: Agência de Notícias do IBGE, 2021

Source: IBGE News Agency, 2021



## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

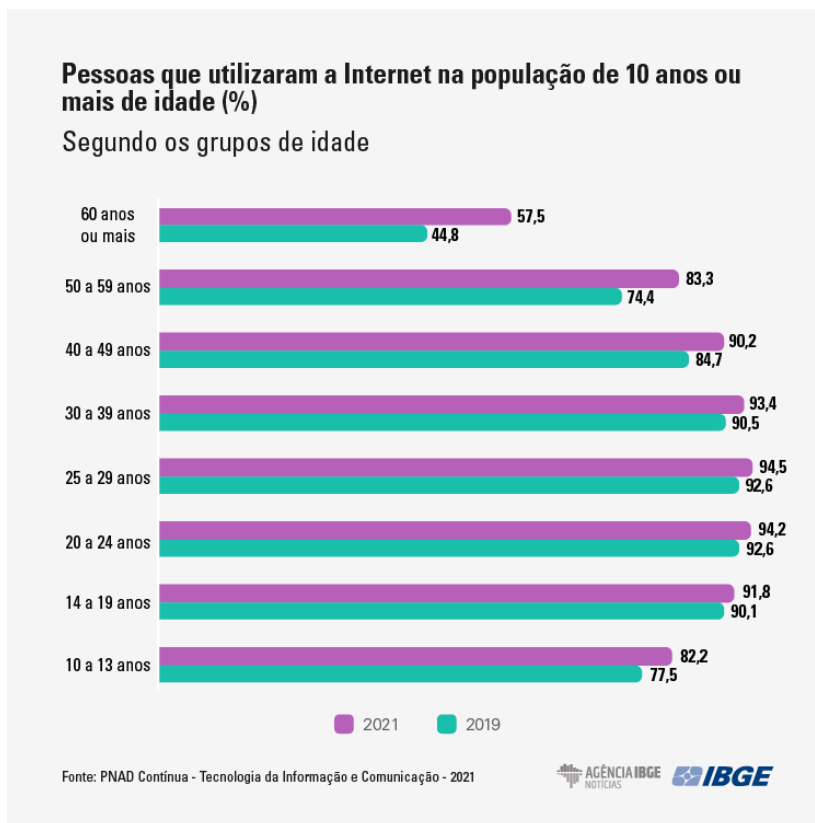
Vol. 1, N. 6 (2024)

Percebe-se de acordo com a figura 1, que o equipamento mais utilizado pela população em geral, no ano de 2021 foi o aparelho celular, tanto no contexto urbano, quanto no rural, credita-se ao celular toda a praticidade e a sua funcionalidade, dentro do mesmo equipamento.

Importante também entender os dados sobre as faixas etárias que utilizam a internet, no país. Observa-se de acordo com a figura 2 (abaixo), que a faixa etária de maior uso fica entre os 14 até os 49 anos, porém é preocupante que a partir dos dez anos, as crianças já possuam acesso e por vezes até seu próprio aparelho, sendo que seu uso não é controlado pelos responsáveis.

Figura 2: Faixas etárias de pessoas que utilizam a internet, no Brasil.

Figure 2: Age groups of people who use the internet in Brazil.



Fonte: Agência de Notícias do IBGE, 2021



## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

Source: IBGE News Agency, 2021

A partir dos dados percebe-se a presença do celular em praticamente todos os lares e a internet também. Bem como, o aumento da comunicação via celular, especialmente por chamada de vídeo. Dessa forma, não se questiona a relevância do uso do aparelho celular para comunicação, questiona-se e alerta-se para os excessos e o que estes, podem acarretar na saúde física e mental, especialmente das crianças e jovens.

A questão pontuada neste estudo refere-se ao debate, reflexão e análise das consequências produzidas pelo exagero, ou seja, são consequências familiares, sociais, culturais, relacionais e de saúde pública individual e coletiva, perpassando de certa maneira por questões de princípios éticos, que por sua vez, acabam configurando o desenvolvimento da sociedade, em médio a longo prazo, porém, essas consequências já podem ser constatadas e vislumbradas no presente.

Em relatório e gráficos publicados no Pew Research Center, os pesquisadores Poushter; Gubala; Austin, (2024) apresentam o avanço do uso dos smartphones na América e em outros países. A prevalência do smartphone tornou-se uma necessidade diária para as pessoas, possibilitando o acesso à informação, as interações sociais, seu uso no trabalho, oportunizando agilidade e economia de tempo. No entanto, problemas físicos e psicológicos preocupantes estão surgindo com o uso problemático de smartphones.

As reflexões acerca da questão da Nomofobia, especialmente no contexto do século XXI e no pós-pandemia da COVID-19, configuram essa pesquisa a partir de sua natureza básica, com abordagem qualitativa e de objetivos analíticos-explicativos sobre a temática, recorrendo em um perquirir bibliográfico sobre os estudos referentes a nomofobia. Tendo como questão orientadora: O que é a Nomofobia e como ela pode se tornar uma problemática social? Desta forma, este resumo estrutura-se em três seções, sendo: I - apresentação conceitual do termo Nomofobia, II - reflexões acerca de possíveis problemas que a nomofobia pode acarretar, III - breve explicação sobre o vício atrelado a nomofobia, encerrando com as considerações provisórias sobre a questão levantada no estudo.



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

### 2. Apresentação conceitual do termo Nomofobia

A Nomofobia surgiu a partir da era digital contemporânea, sendo apresentada, conforme registros encontrados na pesquisa no Reino Unido, Inglaterra, em 2008. De acordo com Bhattacharya et al, 2019, estando atrelada a expressão “*no mobile phone phobia*”, referindo-se a não estar com o aparelho móvel-celular, ou de maneira mais clara e direta, gerando o medo, ‘fobia’ em estar sem o celular, sem contato, desconectado do mundo, das redes sociais. De acordo (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 2) “refere-se à condição psicológica do medo, temor de ficar sem o celular (‘smartphone’) ou ser incapaz de utilizá-lo, seja em consequência da falta de internet ou carga de bateria”. Sentindo o celular como parte de seu próprio corpo, uma extensão do mesmo.

Apesar de não ser oficialmente considerado um transtorno mental, o uso exagerado do celular, ou vício pelo celular é característico das pessoas não conseguem ficar sem o aparelho e passar a sentir todos os sintomas atrelados a um vício, na ausência do aparelho. Tem-se evidências de que a dependência do aparelho celular desencadeiam o comportamento cerebral similar a um vício e sua dependência, nesse sentido, os viciados em celular sofrem com a falta e sua ausência. No cérebro, a atividade neural também se mostra alterada (Santana, 2022).

Ainda de acordo com Santana (2022), ocorre o impacto nos relacionamentos, ou seja, na família, namoro, amizades, de acordo com autora o Estudo com monitoramento dos chamados “*millennials*”<sup>4</sup>, abarcou jovens entre 25 e 35 anos e apontou que, quando estavam perto do celular e das pessoas sentem-se divididos e menos conectados. Kushlev

---

<sup>4</sup> Millennials são frequentemente rotulados como uma geração obcecada por tecnologia, preguiçosa e narcisista. São conceitos estereotipados atrelados a uma parcela da juventude.





## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

e Heintzelman (2018), realizaram suas pesquisas com 174 estudantes universitários, com idades entre 19 e 28 anos, de prevalência feminina e com posse de smartphone. O estudo constatou que os mais jovens, são propensos a usar sites de redes sociais baseados em imagens, e que o uso se encontra associado a um maior sentimento de felicidade e conexão. Ainda, de acordo com Kushlev e Heintzelman (2018), Steve Jobs, prometeu quando apresentou o primeiro smartphone popular, que todos estariam conectados. E realmente vive-se esse tempo. Está-se conectado, a todo momento, às redes sociais em quase qualquer lugar e durante todas as atividades diárias. Uma conectividade generalizada que sem dúvida é útil para várias situações, porém e justamente, por isso deve-se ter cuidados.

De acordo com pesquisa realizada por Pinheiro e Pinheiro (2021), com jovens na faixa etária de 11 a 20 anos, em média de prevalência de 15 a 17 anos, os jovens sentem-se angustiados, isolados do mundo ou com medo de receber uma chamada e não poder respondê-la, tudo isso se ficarem longe do aparelho celular. Também seu uso predominantemente é para as redes sociais.

A condição patológica presente na situação da nomofobia é atrelada a partir do que consta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM, mais especificamente na DSM-V, como fobia, medos por coisas particulares, próprias, de uso dos indivíduos. Segundo (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 12),

A palavra nomofobia é um termo moderno, da era contemporânea, porquanto foi preciso o surgimento dos smartphones e dos computadores e da condição psicológica que está atrelada ao aumento do uso dessas ferramentas e do vício desencadeado pelas mesmas como um distúrbio da sociedade digital - medo patológico de permanecer sem o uso de smartphones, de seus aplicativos, de se comunicar, de permanecer offline em uma sociedade cada vez mais conectada.

São fatores psicológicos que fazem com que esse ‘vício’ pelo celular, desenvolva sentimentos de fobia e medo de perda e ausência, no caso, ficar afastado do aparelho. É importante destacar que de acordo com (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 12), “vários fatores psicológicos estão envolvidos com o desenvolvimento da nomofobia, dentre eles: baixa



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

autoestima, fobia social, ansiedade, depressão e personalidade introvertida”. E Shambare et al (2012) trazia que “os telefones celulares possivelmente são o maior vício não drogas do século XXI”. Dessa forma, tem-se a Nomofobia como uma questão a ser refletida, debatida, investigada e até prevenida, no campo da saúde pública brasileira, pois ela pode tornar-se uma problemática de proporções ainda maiores a partir do momento que cada vez mais cedo as crianças e jovens têm acesso ao celular, por vezes sem uma educação voltada para o bom uso desta ferramenta comunicativa.

McLuhan (2002), explica os efeitos da comunicação de massa sobre a sociedade contemporânea e a possibilidade de comunicação direta entre as pessoas, e qualquer pessoa que possua um aparelho celular. O autor explica isso no livro, *Os Meios de Comunicação como Extensão do Homem*, elencando que, “o globo já não é mais que uma vila. A velocidade elétrica, aglutinando todas as funções sociais e políticas numa súbita implosão”. Os meios de comunicação perpassam todas as relações sejam elas políticas, sociais, pessoais e de comércio. Tem-se o que denominamos de sociedade digital.

### 2.1 Reflexões acerca de possíveis problemas atrelados a Nomofobia

De acordo com Oliveira, et al (2017, p. 635),

A dependência patológica do uso do aparelho celular, de acordo com os pesquisadores, pode ser comparada ao comportamento de uma pessoa viciada em drogas, causando uma conduta compulsiva e perda de controle. É importante ressaltar que o problema não é, necessariamente, da tecnologia em si, mas da utilização que se faz a partir dela.

São vários aspectos que podem estar atrelados a sintomas que desencadeiam uma fobia, sendo a timidez, o sentimento de ansiedade, o sentimento de perda, de vazio, de solidão e a inquietação, por estar sem o aparelho celular, sintomas físicos negativos que interferem diretamente no agir dos indivíduos. Segundo Oliveira, et al (2017, p. 635),

Os estudos envolvendo esse tema no Brasil ainda são escassos, o que leva a crer que este é um campo vasto de conhecimento a ser explorado no País. Atualmente, as principais pesquisas na área acontecem no Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), localizado no Instituto de





## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), onde são observadas as mudanças cognitivas, comportamentais, sociais e familiares dos pacientes que lá são atendidos. Em 2008, a equipe do LABPR identificou alterações no comportamento dos pacientes com transtornos de ansiedade relacionados ao uso indevido do computador e dos smartphones, interferindo de modo considerável na qualidade de vida dos usuários.

Os estudos sobre o uso indevido dos smartphones e computadores passaram a ser realizados no país e outros pesquisadores brasileiros também sentiram a necessidade de pesquisar esta temática, ainda recente, que foi intensificada pela pandemia da COVID-19. O uso dos aparelhos celulares tornaram-se essenciais nas vidas de todos, jovens e adultos, devido a todos os atributos que estes aparelhos possuem (Chóliz, 2010).

Contudo, é preciso atentar para as consequências psíquicas atreladas ao uso em excesso desses aparelhos, e sobre a questão de “dependência normal versus dependência patológica desses aparatos tecnológicos.” (Pinheiro e Pinheiro, 2021, p. 12). Tem-se que a dependência tida como normal permite o aproveitamento dessa ferramenta tecnológica, seja no ambiente de trabalho ou no escolar. Ademais, mesmo que utilizado de forma diária, pode não configurar uma dependência nociva, entretanto é preciso ficar atento quando ocorre a presença de inadequação e sintomas, alterações emocionais e comportamentais (Maziero e Oliveira, 2016).

Sob este viés, a dependência patológica é percebida quando o indivíduo se encontra longe ou sem a posse do objeto de dependência, como na Nomofobia, em que os sintomas se assemelham à síndrome de dependência de substâncias, sendo assim considera-se a relevância de identificar e incluir a Nomofobia no DSM-V como uma entidade diagnóstica - espécie de vício tecnológico (Chóliz, 2010).

Para King et al (2014) os sintomas mais frequentemente observados nas situações de dependência patológica, de forma geral: ansiedade, agitação, nervosismo, suor, tremores, angústia, taquicardia; quando relacionados ao medo, ao impedimento por algum motivo do uso de aparelhos celulares e computadores, estão atrelados aos sintomas de Nomofobia. Dessa maneira, essa fobia torna-se patológica e afeta a saúde de maneira geral, interferindo nas ações cotidianas dos sujeitos, nos seus comportamentos afetivos e



## Anais de Artigos

### VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

relacionais. Atualmente, quando uma família se reúne, ocorrem situações como de todos ficarem conectados e olhando os seus celulares, quase que em todos os momentos, deixando de lado momentos de vivências afetivas e familiares. Também é recorrente dar-se um aparelho celular para crianças pequenas, com intuito de entretenimento, o que pode ser o início de um vício como a Nomofobia.

De acordo com Freitas, et al. (2017) em pesquisas realizadas sobre a relação do sono com uso do smartphone apresentaram como resultado que o mesmo, interrompe o sono, ou o seu ciclo, e faz com que a disposição das pessoas no dia seguinte seja prejudicada, de certa forma acarretando um desgaste maior, ou seja, quanto maior o uso do aparelho celular, mais deteriorado estará o sono. Além das situações que desencadeiam o estresse.

Segundo estudos realizados com estudantes do curso de medicina, por Kubrusly, et al (2021, p. 6), “verificou-se associação importante de nomofobia com níveis de ansiedade, depressão e estresse, e os três últimos foram associados com pior rendimento acadêmico.” Nesse sentido, percebe-se a nomofobia como algo ligado também à população jovem, e em fase de estudos formativos. Kubrusly et al (2021), defende o uso mais consciente do smartphone e reforça que o uso interfere no rendimento acadêmico elencando pesquisas realizadas em uma universidade pública chinesa, nas quais foram constatadas correlações entre o uso demasiado do celular conectado e performance acadêmica dos estudantes. Os autores associam de forma significativa a nomofobia e a ansiedade. “Evidenciando que alunos com altos índices de nomofobia tendem a ter maiores níveis de ansiedade”. (Kubrusly *et al*, 2021).

Outro aspecto atrelado é a ansiedade social e a dependência do celular, considerada uma dependência não droga, mas a necessidade de estar com objeto, de forma funcional. E sua ausência desencadeia todos os sintomas físicos atrelados a ansiedade e a necessidade de estar com objeto. Nesse caso, tem-se a liberação de hormônios na corrente sanguínea que geram os sintomas físicos apresentados, na fobia (medo), que é desencadeado pela falta do objeto de que se necessita. Por este viés, a nomofobia pode ser considerada um vício não droga, ou seja, não é a ingestão de nenhuma substância



## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

química que causará a dependência, porém fatores que desencadeiam liberações hormonais, especialmente quando se está utilizando o aparelho e liberando endorfinas, a questão vem atrelada ao vício e a fixação por estar com objeto desejado para que a sensação de prazer exista, e na falta dele, ocorre um processo inverso, no caso, da ansiedade e a liberação do hormônio conhecido como cortisol<sup>5</sup>.

A nomofobia possui estreita relação com a ansiedade, os níveis de estresse são elevados. Os impactos do uso exacerbado do celular, já começam a ser percebidos socialmente, o que poderia ser um meio comunicativo prático e na palma da mão, deve, pois, ser controlado, pois acaba por ser viciante. A quantidade de estímulos que os caminhos e rotas logarítmicas possibilitam, liberam endorfinas, que por sua vez deixam uma sensação de querer cada vez mais, ou seja, que o prazer se prolongue. O que de certa forma, faz com as pessoas permaneçam cada vez mais tempo fazendo uso do celular e conectados à internet. Deveras, como já nos dizia Levy (1999), já anunciava, antes da virada do século, a internet é um mar de informações, é preciso saber filtrar e como ele bem alertou, tem-se pontos positivos e pontos negativos. O autor apresenta como positivo a inteligência coletiva, ou seja, as possibilidades de compartilhamento e de produções coletivas, a distância, mas ele também elencou sobre “o veneno e o remédio da cibercultura.” (Pierre, 1999, p. 29), nesse sentido, percebe-se que a justa medida<sup>6</sup>, encontra-se na dosagem certa.

Segundo estudos realizados por Kubrusly, *et al.* (2021, p. 6) “mostram que depressão, ansiedade e estresse estão correlacionados entre si: quanto maior for o nível de uma condição, maior será o nível das outras.” E ainda apresentam que:

Corroborando os nossos achados, uma investigação avaliou a depressão, a ansiedade e o estresse entre estudantes de Medicina na Índia e encontrou uma alta correlação entre essas três condições na amostra,

---

<sup>5</sup> O cortisol é um hormônio esteroide que atua em diversos processos fisiológicos do corpo humano, desde o controle de açúcar no sangue até o combate a inflamações. A substância é produzida pelas glândulas localizadas acima dos rins, em resposta a estímulos do hipotálamo e da glândula pituitária.

<sup>6</sup> Termo cunhado a partir da perspectiva da justa medida Aristotélica.



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

visto que essas doenças têm, provavelmente, uma correlação fisiopatológica entre si. (Kubrusly, *et al.* 2021, p. 6)

A questão encontra-se atrelado, aos aspectos de um uso contínuo e de forma incondicional, o qual pode ser prevenido, com algumas ações pontuais de controle sobre o objeto.

É inegável a importância dos aparelhos celulares, atualmente, no contexto diário, e para as mais diversas tarefas, entretanto é preciso ficar alerta para o excesso indevido e que possa levar a uma forma de dependência, como no caso da Nomofobia, em que o sujeito considera o aparelho celular como uma extensão corporal, ou seja, algo atrelado ao seu corpo e, portanto, indispensável. Em diversos casos a simples ideia de não ter o aparelho celular próximo de si, pode acarretar sintomas físicos. Como reflexão pensa-se se a seguinte pergunta fosse lançada a todos que lessem este resumo: atualmente você viveria sem o aparelho celular? A resposta seria quase unânime, de que não. Pois, o celular passou a ter múltiplas funções, com aplicativos cada vez mais direcionados às demandas pessoais, de trabalho, de estudos e de lazer, assim, tem-se tudo no celular.

Dessa maneira, não se trata de negar a relevância do uso desta ferramenta comunicativa, mas sim de alertar para uma nova dependência prejudicial que vem atrelada ao uso excessivo do celular, ou o medo de ficar desconectado, a qual a apresentou-se como Nomofobia. Mais do que nunca precisamos pensar na saúde mental das crianças e dos jovens do país. Belk, (1988), já alertava para esta problemática, portanto, atentar ao uso consciente e responsável destas ferramentas, se configura condição principal para o cuidado da saúde mental, especialmente em tempos de pós-pandemia.

### **2.2. Breve explicação referente ao vício atrelado a Nomofobia**

A Nomofobia deixa de ser uma questão de controle individual, pois afeta de forma direta e/ou indireta a sociedade contemporânea, em vários fatores. Dessa forma, pode-se considerar uma questão de saúde pública em ascensão que preocupa e requer estudos mais aprofundados e longitudinais, que possam delinear os limites entre o funcional e o



## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

nocivo, podendo dessa maneira evitar maiores prejuízos às crianças e jovens que se encontram imersos nesse novo contexto contemporâneo do uso do celular. A partir da demarcação entre o saudável e o prejudicial pode-se traçar políticas públicas de prevenção, de orientação para a população.

Os prejuízos à saúde humana, podem ser relacionados tanto física, quanto emocionalmente, desde a questão postural, musculoesquelética, em permanecer com a coluna cervical em posição de concha, ou em outras posições inapropriadas por períodos prolongados, durante o uso do aparelho celular.

Jiixin, et al (2020), o uso problemático de smartphones, remete-se a padrão de comportamento que reflete o de um vício comportamental, com sintomas que incluem a ansiedade, estresse em alto nível, depressão, transtornos do sono, ou seja, condições psicopatológicas e comportamentos prejudiciais atrelados a um vício. Estar atento aos sintomas, especialmente, na fase da primeira e segunda infância, pois, compreende-se que a fase das infâncias, constitui-se um período significativo no desenvolvimento da pessoa e que impactos, ou comportamentos exercidos nesses períodos podem ser extremamente nocivos para a saúde mental e bem-estar das pessoas no futuro.

As dependências psicológicas estão atreladas aos desejos, que por sua vez acarretam a perda de controle, bem como questões físicas que se refletem na abstinência do objeto desejado (Panova e Carbonell, 2018). Porém, Panova e Carbonell, (2018), preferem referir-se a questão como um uso problemático e não associando a um vício. No entanto, dependendo da gravidade dessa dependência, percebe-se a similaridade com um vício não drogas, ou seja, sem ingestão de substâncias, porém com sintomas fisiopatológicos similares. Pois, quando de posse do objeto desejado, no caso o celular, são desencadeados sentimentos de recompensas, de satisfação, que acabam por promover, de certa forma, um vício. Originando de um hábito comportamental que foi sendo reforçado por um determinado tempo ou período.

O circuito de recompensas que ocorre no uso de substâncias, ou drogas, perpassa pela sensação de prazer, sendo parte dele o sistema mesocorticolímbico, no qual a dopamina atua como neurotransmissor fundamental. A dopamina é liberada pelos axônios



## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

(em suas projeções) na área tegmental, ao núcleo acumbente (produzindo a sensação do prazer). Esses níveis elevados de dopamina, no *Núcleo Accumbens*, ocorrem tanto na ingestão de drogas lícitas, ou ilícitas, como pelo uso de alguns tipos de medicamentos e de comportamentos. O interessante é que não só as drogas de abuso (tais como cocaína, nicotina e álcool) elevam os níveis de dopamina no Núcleo Accumbens, mas também certos medicamentos e comportamentos, que de certa forma produza prazer hedonístico<sup>7</sup>.

De acordo com Rolnik e Sholl-Franco (2006, p. 147):

Os distúrbios compulsivos compreendem disfunções que cursam com alterações em órgãos de vários sistemas do corpo humano. Este componente caracteriza-se por ansiedade e estresse antes da realização do ato compulsivo repetitivo e, simplesmente, alívio desses sintomas após a consumação do ato. A diferença é que a ansiedade e o estresse, em oposição ao alerta e à tensão, marcadamente atingem vários órgãos (do que são exemplos a taquicardia, a palidez, sudorese e tremores, entre outros sinais e sintomas da abstinência)

Os sintomas físicos se tratam de um alerta significativo, porém é importante destacar que se pode evitar que a situação chegue a tal ponto, com devido controle e um trabalho preventivo, desde a infância, não apenas com as crianças e jovens, mas também direcionado aos pais das novas gerações.

Os hormônios dopaminérgicos, que atuam na construção de um vício, são os mesmos que se reportam às sensações de felicidade e bem estar, como são coloquialmente conhecidos. Se tratam de neurotransmissores capazes de produzir sensações, ou sentimentos de alegria, de recompensa e satisfação. O corpo humano os produz em situações específicas, como inclusive a prática esportiva, são eles: a serotonina, a dopamina e a ocitocina. Eles atuam como transportadores químicos que estimulam e propiciam o equilíbrio entre os neurônios, células nervosas e as demais células do corpo humano. O caminho percorrido entre as células pelo neurotransmissor ocorre em um espaço que se chama fenda sináptica, de acordo com a figura 3 (apresentada abaixo), e

---

<sup>7</sup> O hedonismo é uma doutrina moral e filosófica que prega a ideia de prazer extremo, um bem supremo que traz sentido para a vida e existência humana. Elaborado na Grécia Antiga, acredita que a busca incessante pelo prazer e a negação das dores são meios para o encontro da felicidade.





## Anais de Artigos

### VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

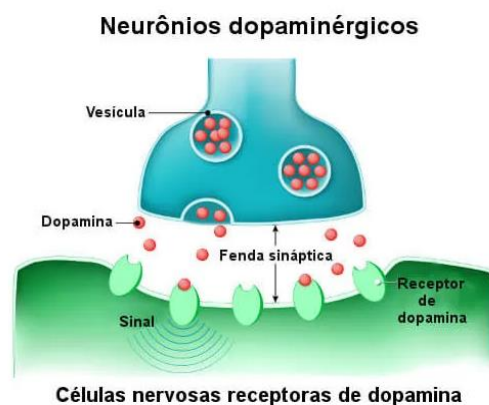
Vol. 1, N. 6 (2024)

tem relação estrita com a característica do neurotransmissor para a sua reação, ou inibição. Essas, por sua vez, podem desencadear uma gama de funções físicas, que alteram a frequência cardíaca, sono e o apetite.

A dopamina é um dos hormônios que atua como neurotransmissor, no ciclo que se chama de ciclo da recompensa, estimulando para que as tarefas sejam cumpridas, ou para que se tenha uma determinada reação, na espera da recompensa referente a mesma. Dessa forma, tem-se uma sensação de prazer, e sua liberação pode ser estimulada por drogas viciantes, porém não somente por elas. A dopamina também atua no aprendizado, pois interfere no processo cognitivo e na memória. Sendo assim, é preciso ficar atento para os comportamentos e os sintomas. Prevenir, ainda é a melhor solução para a questão da Nomofobia.

Figura 3: Fenda sináptica de atuação dos neurotransmissores.

Figure 3: Synaptic cleft where neurotransmitters act.



Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/dopamina.htm>

Source: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/dopamina.htm>



# Anais de Artigos

## VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

### 3. Conclusões provisórias

A Nomofobia é tratada como uma fobia, a qual decorrem vários sintomas negativos, os quais não podem ser ignorados, pois podem desencadear outras patologias. A Nomofobia - fobia ao se desconectar do uso do celular- surgiu como uma problemática interligada à saúde pública, mental e social, o que requer debate/reflexão e até possíveis medidas intervencionistas. É preciso refletir até que ponto a dependência patológica decorrente da Nomofobia afeta ou irá afetar a sociedade digital.

Este estudo trouxe alguns dos elementos referentes à Nomofobia a partir da pesquisa bibliográfica sobre o tema. Com relação a reflexão sobre a questão orientadora: o que é a Nomofobia e como ela pode se tornar uma problemática social? Tem-se que a Nomofobia pode vir a ser uma problemática de saúde pública a partir do momento que passa a prejudicar o desenvolvimento emocional, relacional, social e cultural das pessoas, que cada vez mais preferem as telas, as relações interpessoais. É preciso considerar o processo de constituição do ser humano, em uma sociedade que se torna mais dependente do prazer e da realização individual, em detrimento de um coletivo e da própria preservação da vida. Quando algo passa do seu limiar e torna-se patológico é necessário estabelecer pesos e medidas, um sistema de contrapesos que possa ajustar e equilibrar.

Nesse sentido, alerta-se para a questão da Nomofobia e deixa-se o recado de que novos estudos e mais aprofundados devem ser realizados. Além disso, traz à tona a questão da importância da validação da Nomofobia como um problema de saúde e de uma escala para avaliar e diagnosticar, pois ainda se utiliza dos sintomas que são direcionados a fobias, ansiedades, sem critérios específicos do DSM. Encerra-se este artigo com o título: Nomofobia! É preciso refletir sobre a questão!



## Anais de Artigos

### VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

## Referências

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)**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. e9/01–15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/67222>. Acesso em: 04 maio 2024.

BELK, Russel W. Possessions e o self estendido. **Journal of Consumer Research**. 1988. p. 139–168.

BHATTACHARYA, Sudip; BASHAR, Md Abu; SRIVASTAVA, Abhay; SINGH, Amarjeet. **Nomophobia: No Mobile Phone Phobia**. J. Fam. Med. Prim. Cuidado, 2019.

CHÓLIZ Mariano. **Dependência do Telefone Celular: Uma Questão**. Vício. 2010.

IBGE. **Agência IBGE notícias: Características da população e dos domicílios**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

KING, Anna Lucia Spear; et al. **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu. 2014.

KUBRUSLY, Marcos, et al. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**. nº 162, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZfJ/?lang=pt>

KUSHLEV, K. e HEINTZELMAN, SJ. Desligue o telefone: testando um modelo de interferência do complemento de comunicação mediada por computador no contexto de interações face a face. *Ciência Social, Psicológica e da Personalidade*, 9 (6), 702-710, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1948550617722199> Acesso em: 10 jun. 2024.

MACLUHAN, M. **Os Meios de Comunicação como Extensões do Homem**. Cultrix, 2002, p.19

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. **Nomofobia: uma revisão bibliográfica**. Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba, v. 8, n. 1, jul./dez. 2016, p. 73-80.

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.



## Anais de Artigos

### VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

SHAMBARE, Richard; RUGIMBANA, Robert; ZHOWA, Takesure. Telefones celulares são o vício do século XXI? **Jornal Africano de Gestão de Negócio**. Vol.6 (2), jan. de 2012, pp. 573-577.

PANOVA, Tayana; CARBONELL, Xavier.. Is smartphone addiction really an addiction?. **Journal of Behavioral Addictions**. 2018. Disponível em:[https://www.researchgate.net/publication/325744681\\_Is\\_smartphone\\_addiction\\_really\\_an\\_addiction](https://www.researchgate.net/publication/325744681_Is_smartphone_addiction_really_an_addiction). Acesso em: 8 jun. 2024.

PIERRE, Lévy. **Cibercultura**, Trad. Carlos Irineu da Costa. 34ª ed. São Paulo: editora 34, 1999.

POUSHTER, Jacob; GUBALA, Sneha; AUSTIN, Sara. **8 gráficos sobre o uso da tecnologia em todo o mundo**. CENTRO DE PESQUISA PEW. NW, Suite 800, Washington, DC 20036. EUA. 2024. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2024/02/05/8-charts-on-technology-use-around-the-world/> Acesso em: 4 de jun. 2024.

BRASIL. Agência de Notícias do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE. **Internet já é acessível em 90,0% dos domicílios do país em 2021**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34954-internet-ja-e-acessivel-em-90-0-dos-domicilios-do-pais-em-2021> Acesso em: 4 jun. 2024.

FREITAS, Carine Cristina Moraes de; GOZZOLI, Agda Lopes Donnabella Marconi; KONNO, Juliana Naomi; FUES, Vera Lucia Ribeiro. **Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna/Correlation between mobile phone use before sleep, sleep quality and daytime sleepiness**. **Rev Med** (São Paulo). 2017 jan.-mar.;96(1):14-20. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/121890>. Acesso em: 4 jun. 2024.

JIAXIN Yang, et al. Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. Universidade Central Sul, Changsha, Hunan, China: **Psychiatry Research**, Volume 284, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178119317408?via%3Dihb>. Acesso em: 8 jun. 2024.

ROLNIK, Ariel Lorber; SHOLL-FRANCO, Alfred. As profundezas do vício: "Quando eu quiser, eu paro!". **Ciênc. cogn.** [online]. 2006, vol.9, pp.146-149. ISSN 1806-5821. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-58212006000300016#](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212006000300016#): Acesso em: 8 jun. 2024.



## Anais de Artigos

# VI Seminário Internacional de Pesquisas em **Mediatização** e Processos Sociais

ISSN 2675-4169

Vol. 1, N. 6 (2024)

SANTANA, Claudia Feitosa. Nomofobia: o vício em celular que está tomando conta das crianças. Lunetas. 2022. Disponível em: <https://lunetas.com.br/nomofobia-vicio-celular/>  
Acesso em: 9 jun.2024.