Anais de Resumos Expandidos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Nomofobia, Educação Digital e a Lei nº. 15.100 de 2025[1]
Nomophobia, Digital Education and Law nº. 15,100 of 2025

Ana Paula Pinheiro
Fernanda Pinheiro
Fabiana Mara Rubini

Palavras-chave: Nomofobia; Educação Digital; Legislação.

1.Premissas Iniciais

A Educação Digital é um tema emergente no contexto educacional do século XXI. Contudo, na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018) a Educação Digital é apresentada na forma de Cultura Digital, mesmo assim, ocorre uma dissonância entre a efetivação da legislação normativa e uma Educação Digital propriamente dita, pois para que esta se efetive são necessárias mais que legislações, são necessários recursos de infraestrutura e humanos, como docentes qualificados e preparados para trabalhar a temática.

De acordo com Bhattacharya *et al*, (2019) a Nomofobia, já vem sendo debatida no Reino Unido, Inglaterra desde 2008/2009, entretanto foi a partir do período de pós-pandemia ocasionada pelo vírus SARS-CoV-2, que sua discussão na academia se intensificou. Discussão que passou a envolver profissionais da saúde, das tecnologias e da educação. Dessa forma, este estudo também buscou fazer uma relação entre essa tríade no debate de tais áreas do conhecimento que muito tem a contribuir uma com a outra.

Para tanto, este estudo de natureza básica e abordagem qualitativa, possui objetivos analíticos e exploratórios, os quais buscam perquirir na literatura e na legislação sobre os três temas que se entrelaçam neste momento atual dentro do contexto social, educativo e

1

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

da saúde coletiva, que são: a Nomofobia, a Educação Digital e a Lei nº 15.100/2025, que trata do uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos contextos educativos. Tem-se como problema de pesquisa: como a Lei nº 15.100 de 2025 pode contribuir para a Educação Digital e o combate à Nomofobia, no ambiente escolar? Para responder a essa indagação buscou-se através da pesquisa bibliográfica sobre as temáticas envolvidas, apresentar elementos para uma reflexão coerente e contextualizada.

2. Nomofobia e seus Impactos na Educação

A Nomofobia (abreviação de *no mobile phone phobia*) é um transtorno caracterizado pelo medo irracional de ficar sem o celular ou sem acesso à internet. Esse fenômeno tem se intensificado com o crescimento do uso dos dispositivos móveis, especialmente entre jovens e adolescentes, os quais são os sujeitos mais afetados pela problemática. A partir do estudo de Autor1; Autor2 (2021, p.), "a **Nomofobia** é definida como uma condição psicológica caracterizada pelo medo ou ansiedade de ficar sem o celular ou sem acesso à internet, resultando em sintomas como angústia e isolamento".

Para Bianchessi (2020, p.5):

> Nomofobia é um termo pouco conhecido, mesmo entre os adeptos do uso das tecnologias digitais, que cada vez mais parece tomar conta na nossa vida cotidiana. Caracterizada pelo uso exacerbado e dependendo das tecnologias digitais, não é difícil identificar atualmente pessoas com tal fobia.

Os principais sintomas associados a Nomofobia são: I-Ansiedade ou angústia quando longe do celular; II-Necessidade constante de verificar notificações; III-Dificuldade em se concentrar em atividades sem o celular por perto, IV-Irritabilidade ou inquietação quando a bateria está baixa ou não há conexão com a internet; V-Prejuízo nas interações sociais presenciais devido ao uso excessivo do celular. Para Maziero e

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Oliveira, (2016), ocorre uma dependência nociva, que pode ser também chamada como 'Dependência Digital'.

As causas e fatores de risco como a ***Dependência Digital*****,** potencializaram-se pois o celular tornou-se uma ferramenta essencial para comunicação, entretenimento, estudo e trabalho, levando à necessidade constante de conexão, bem como de um ***Reforço Intermitente*****,** que ocorre quando as redes sociais com suas notificações ativam o sistema de recompensa do cérebro, incentivando o uso contínuo. Bem como ***FOMO (Fear of Missing Out)***, ou seja, medo de perder atualizações, eventos ou mensagens importantes que contribui para a compulsão pelo uso do celular. Deve-se destacar que o aumento das atividades online reforça o uso e a dependência constante dos dispositivos móveis.

Os impactos da Nomofobia afetam a **Saúde Mental,** com aumento dos níveis de estresse, ansiedade e, em casos mais graves, depressão. Afetam também o desempenho acadêmico e profissional, a partir das questões de dificuldade de concentração, procrastinação e menor produtividade. Bem como as relações sociais com a redução da interação presencial e problemas de comunicação interpessoal. Alguns problemas como insônia, dores musculares (devido à postura inadequada) e fadiga ocular, também foram relatados. No ambiente escolar, a nomofobia pode prejudicar a aprendizagem, reduzindo a atenção dos alunos e dificultando o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

3. Educação Digital e Lei nº 15.100/2025: Objetivos e Aplicações

A Educação Digital, é apresentada como uma possibilidade de enfrentamento a esta problemática, propiciando vários benefícios a partir de uma formação voltada para a alfabetização digital no contexto escolar. Dessa forma, estratégias para equilibrar o uso da tecnologia na educação sem prejudicar o desenvolvimento dos estudantes estariam sendo implementadas desde o início da trajetória estudantil.

A Lei nº 15.100/2025 busca equilibrar o uso da tecnologia na educação, restringindo o uso indiscriminado do celular e promovendo a Educação Digital consciente.

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Ensinar sobre os impactos do uso excessivo do celular e incentivar práticas saudáveis. Estabelecer limites, com momentos livres de telas, especialmente durante refeições, estudos e antes de dormir. Também é fundamental que ao perceber sintomas que refiram a Nomofobia se procure terapia e suporte psicológicos, para os casos mais graves, acompanhamento profissional pode ser necessário. Dessa forma é importante fazer uso de atividades alternativas que possam incentivar os esportes, leitura e interações presenciais para reduzir a dependência digital.

A Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025, estabelece diretrizes para o uso de aparelhos eletrônicos portáteis, incluindo celulares, por estudantes em instituições de ensino públicas e privadas da Educação Básica no Brasil. A implementação desta lei visa promover um ambiente escolar mais saudável, equilibrando o uso da tecnologia com o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes (Brasil, 2025).

A educação digital refere-se ao desenvolvimento de habilidades para o uso crítico, responsável e produtivo das tecnologias digitais na aprendizagem e na vida cotidiana. No contexto da Lei nº 15.100/2025, a educação digital está ligada à necessidade de equilibrar o uso da tecnologia nas escolas, garantindo que os dispositivos eletrônicos sejam ferramentas de aprendizado e não de distração ou prejuízo ao bem-estar dos estudantes.

A seguir, no Quadro 1, buscou-se organizar uma síntese dos principais pontos abordados na legislação.

Quadro 1: Síntese dos pontos abordados na legislação

1. Proibição Geral:
Uso Restrito: Estudantes estão proibidos de utilizar aparelhos eletrônicos portáteis durante as aulas, recreios e intervalos em todas as etapas da Educação Básica.
2. Exceções Permitidas:
Fins Pedagógicos: O uso desses dispositivos é permitido em sala de aula exclusivamente para objetivos pedagógicos ou didáticos, conforme orientação dos profissionais de educação.

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Necessidades Especiais: Permite-se o uso para garantir acessibilidade, inclusão, atender a condições de saúde dos estudantes ou assegurar direitos fundamentais.

Fonte: autores (2025)

Importante destacar, que as medidas de apoio a saúde mental são direcionadas às instituições de ensino, de acordo com a lei 15.100, as escolas devem desenvolver estratégias para abordar questões relacionadas ao sofrimento psíquico e à saúde mental dos estudantes, incluindo informações sobre riscos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos e acesso a conteúdo inadequado (Brasil, 2025). O que é preocupante, pois as instituições de ensino, em sua maioria, não possuem profissionais com formação na área da saúde mental para dar esse apoio ou suporte, e nesse caso será necessário providenciar. Como? A Legislação não deixa claro, ela passa a demanda para a instituição. Claro, se houver políticas educacionais que prevejam recursos financeiros e infraestrutura para tais ações tem-se a possibilidade de materialização da questão, entretanto se não for, a questão pode não ter o desfecho desejado.

5. Conclusão e Considerações Finais

A nomofobia é um problema crescente, mas pode ser gerenciada por meio de estratégias educacionais, regulamentações equilibradas e conscientização sobre o uso saudável da tecnologia. Fica a certeza de que as reflexões sobre a importância do equilíbrio entre tecnologia e educação são fundamentais no contexto da escola. Que educação, saúde e tecnologia devem andar de mãos dadas e que novas sugestões para aprimoramento da legislação e práticas educacionais devem surgir dos próprios contextos escolares. Bem como, que a Lei nº 15.100 de 2025 que pode contribuir para a Educação Digital e o combate à Nomofobia, no ambiente escolar, desde que a partir de sua efetivação, novas políticas educacionais sejam conjuradas, as quais possibilitem formação aos docentes, infraestrutura para as instituições públicas, recursos humanos

para atender as demandas de saúde mental e psicológicas, bem como para promoção de uma Educação Digital, efetiva e coerente.

Importante destacar, que apenas restringir, ou proibir não resolverá, porém já é um primeiro passo, que foi urgente a ser tomado dado o contexto em que estava-se vivendo e o caminho que as prospecções estavam direcionando, bem como os estudos sobre as temáticas.

Referências

AUTOR1; AUTOR2. Texto..... Cidade: Editora, 2021

BRASIL. Lei nº. 15.100, de janeiro de 2025. **Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 15 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

BHATTACHARYA, Sudip. *et. al*. **Nomophobia**: No Mobile Phone Phobia. J. Fam. Med. Prim. Cuidado, 2019.

BIANCHESSI, Cleber. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Curitiba: Bagai, 2O2O.

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.