Nomofobia: revisão narrativa de publicações brasileiras em psicologia entre 2020 e 2023

Nomophobia: narrative review of Brazilian publications in psychology between 2020 and 2023

***Layrtthon Carlos de Oliveira Santos*[1]**
***Samuel Gualberto dos Santos*[2]**
***Ana Elisa Candeia Tavares Da Silva*[2]**
***Amanda Dias de Araújo*[2]**
***Ally Luan Rodrigues Ramalho*[2]**
***Mariana Pereira Vieira*[2]**
***Antonia Rafaelly Dias Estevão*[2]**
***Érica Nicodemos de Araújo*[2]**
***Olga Ezequiel de Medeiros*[2]**
***Danielle Gama de Oliveira*[2]**

Resumo: Introdução: A nomofobia consiste na experimentação de emoções negativas frente à impossibilidade de acesso ao smartphone e pode desencadear uma série de consequências adversas na saúde mental e física dos indivíduos dependentes dessa tecnologia. **Objetivo**: Revisar publicações sobre nomofobia em periódicos nacionais, no campo da Psicologia, entre os anos 2020 e 2023. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, com consulta às bases de dados Google Acadêmico e Scielo e adotando como termos buscadores "nomofobia" PLUS "psicologia". **Resultados:** Seis publicações foram incluídas para revisão no presente trabalho, abordando desde os sintomas e aspectos sociodemográficos associados a este fenômeno, seus impactos no âmbito educacional, sua associação com a dependência do smartphone e parâmetros psicométricos de medidas psicológicas. **Conclusão:** Conclui-se que embora haja na literatura nacional estudos que abordem a nomofobia, ainda nos deparamos com uma escassez de investigações científicas que busquem conhecer os aspectos psicossociais relacionados ao referido construto, fazendo-se necessário o desenvolvimento de mais estudos.

Palavras-chave: Nomofobia. Psicologia. Revisão.

Abstract: Introduction: Nomophobia consists of feeling negative emotions when confronted with the impossibility of accessing a smartphone and can trigger a series of negative consequences for the mental and physical health of individuals dependent on this technology. **Objective**: To review publications on nomophobia in national journals in the field of psychology between the years 2020 and 2023. **Methodology**: This was a narrative literature review, consulting the Google Scholar and Scielo databases and using "nomophobia" PLUS "psychology" as search terms. **Results**: For the present work, six publications were considered, dealing with the symptoms and sociodemographic aspects of this phenomenon, its impact on education, its relationship with smartphone addiction, and the psychometric parameters of psychological measurements. **Conclusion**: We conclude that although there are studies in the national literature that address nomophobia, there is still a lack of scientific research that attempts to understand the psychosocial aspects related to the above construct, so it is necessary to develop more studies.

Keywords: Nomophobia. Psychology. Review.

INTRODUÇÃO

Após a segunda guerra mundial, o acesso a aparelhos telefônicos aumentou de maneira crescente, com indivíduos que antes não tinham acesso a aparelhos celulares, por questões financeiras, passando a possui-los (Morilla et al., 2020). Segundo dados de 2021 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), esse aumento cresce exponencialmente, com mais de 80% dos brasileiros possuindo internet em casa, sendo o smartphone o principal meio de acesso a esta rede, o que evidencia o alcance dos aparelhos móveis e os tornam um item indispensável para a maioria dos indivíduos (Modesto, 2022).

Entre as funcionalidades desses aparelhos, Morilla et al. (2020) apontam a facilidade de comunicação, o desempenho de atividades de estudo e trabalho, diminuição da distância entre as pessoas, pagamento de contas e disponibilização de opções de lazer. Com todos esses benefícios, é previsível que os indivíduos se sintam atraídos pelos aparelhos. Contudo, é importante estabelecer a diferença entre o uso normal e o uso patológico. O uso normal pode ser proveitoso e contribui para a vida do indivíduo no sentido pessoal, social e profissional. Já o uso patológico envolve alterações emocionais e comportamentais ao ficar sem o aparelho (Kathyelle et al., 2017) tais quais angustia, nervosismo, tremores, entre outros (King et al., 2014). Diante disso, os usuários se sentem dispostos a usarem continuamente tal tecnologia, e essa forma abusiva de uso faz com que se tornem incapazes de se desconectar, tornando o aparelho uma extensão da sua própria existência (Han et al., 2017).

Esse hábito vicioso contribui para o desenvolvimento da Nomofobia, termo que nasce a partir de estudos feitos na Inglaterra com o objetivo de estudar os possíveis efeitos da ansiedade devido ao uso excessivo dos aparelhos telemóveis e caracteriza-se pelo medo exacerbado de ficar sem o celular, tablets ou computadores, com baixa bateria ou sem sinal e mostra-se mais comum em adolescentes e jovens adultos (Bhattacharya et al., 2019). Em 2012 a empresa de telefonia britânica SecurEnvoy relatou que 66% dos usuários apresentavam níveis de estresse ao ficar sem o aparelho, experienciando sintomas como ansiedade, medo, desorientação, falta de apetite e respiração alterada (Bhattacharya et al., 2019).

Arab e Diez (2014) definem vício como toda relação de uma pessoa com alguma atividade que cause prejuízos emocionais, sociais, físicos ou comportamentais. A nomofobia, segundo Borges e Teixeira (2016), é similar ao vício de substâncias químicas no sentido que é um fenômeno multifatorial e que pode ter influência da predisposição genética, traços de personalidade, agentes ambientais e/ou culturais (Mozilla et al., 2020). No caso da Nomofobia,

o indivíduo considera o uso do celular algo prazeroso, o que libera dopamina e provoca, inicialmente, um estado de euforia e bem-estar, que reforçado repetidamente cria cada vez mais receptores dopaminérgicos, necessitando então de uma quantidade maior de estímulos para satisfazer os prazeres que inicialmente eram conseguidos facilmente através de um único clique (Greenfield, 2008).

Dessa forma, indivíduos nomofóbicos usam o celular impulsivamente, mantêm o aparelho móvel o mais perto possível, deixam-no sempre ligado, têm a impressão de escutar o celular tocando, utilizam o aparelho em qualquer ocasião ou lugar, preferem estar no celular ao interagir com outros indivíduos (Kathyelle et al., 2017), geralmente evitam interação social cara a cara e abandonam o círculo de amizade, ameaçando a natureza social, familiar e pessoal do ser humano (Maziero; Oliveira, 2017).

Wolf (2014) define o ato de ignorar todos ao redor para mexer no celular como *phubbing*. Isso acontece porque a conexão indivíduo-tecnologia se torna uma prioridade, sendo desconsiderados outros tipos de interação. Gera-se, então, um paradoxo: ao mesmo tempo que se aproxima de pessoas virtualmente, também as afasta no mundo real (King et al, 2014). Esse comportamento leva a uma série de sequelas psicoemocionais como baixa tolerância à frustração, baixa autoestima, senso de urgência, vazio existencial, elevados níveis de ansiedade, problemas nos relacionamentos, solidão e, em casos mais graves, depressão (Maziero; Oliveira, 2017). Esses sintomas são também preditores psicológicos que facilitam a condição de vício dos telemóveis, tornando difícil definir se um indivíduo se torna nomofóbico devido ao uso excessivo ou os sintomas ansiosos se manifestam em sintomas nomofóbicos (Bhattacharya et al., 2019).

Um estudo feito no Brasil relatou que 44% dos participantes do grupo de transtorno de pânico sentiram-se seguros quando estavam com o celular e mostraram um nível significante de sintomas emocionais e dependência pelo celular comparado com o grupo controle que o acesso ao celular foi restrito. No total, 68% dos participantes mostraram sinais de dependência ao celular, documentando então que vítimas de ansiedade ou transtornos de pânico são mais vulneráveis à nomofobia (Bhattacharya et al., 2019). Outros estudos revelaram que nomofobia também está relacionada positivamente com dados sociodemográficos como idade e sexo. Mulheres e adolescentes demonstram níveis mais elevados de sintomas (Guimarães et al., 2022).

Esse vício, além de interferir negativamente no sucesso acadêmico, na medida que eixa os estudantes desatentos durante as aulas (Modesto, 2022) pode expor crianças e adolescentes a conteúdos sensíveis como pornografia, automutilação, uso de substâncias ilícitas, entre outros

(Cetic, 2018). Segundo Eisenstein (2006), isso prova que o uso vai além de um momento de lazer, e pode acarretar sérios riscos à saúde mental, física e comportamental principalmente para indivíduos em uma faixa etária vulnerável. É importante lembrar que apesar de adolescentes estarem mais vulneráveis a essa fobia, não quer dizer que os demais grupos estão isentos.

Esper (2021) destaca que a quarentena da COVID-19 reforçou o comportamento vicioso dos aparelhos celulares. Os indivíduos de repente tiveram suas rotinas alteradas e foram separados do trabalho, amigos, familiares e atividades. Perrin et al. (2009) dizem que o isolamento é um dos principais preditores de problemas mentais para grupos mais vulneráveis como adolescentes, mulheres, grupos minoritários, crianças e pessoas com transtornos mentais. Essas mudanças fazem os indivíduos se sentirem mais ansiosos, os levando a uma alta conexão com aparelhos móveis, além de que o confinamento fez o ser humano buscar substituições para afazeres do dia a dia e lidar com o tédio da maneira que podiam (Esper, 2021). O efeito imediato dessa quarentena foi o prejuízo na qualidade de vida dos indivíduos, afetando o trabalho, a vida social, o sono, a alimentação, seus relacionamentos e sua saúde mental. A única alternativa foi viver um mundo online, participando de reuniões e aulas, assistindo filmes, navegando pelas redes sociais. Em suma, tudo isso causa prejuízo na realidade do indivíduo à medida que ele passa a não se preocupar mais com a vida real, deixando, especialmente os adolescentes, em situação de desequilíbrio, pois perdem as interações sociais essenciais para o desenvolvimento de valores, empatia, personalidade, entre outros (Naldi, 2021).

Atualmente os métodos de tratamentos são escassos, mas a Terapia Cognitivo Comportamental se mostrou grande aliada em alterar o comportamento compulsivo, uma vez que ela demonstra eficácia comprovada no controle de impulsos, desassociando o prazer do celular, trabalhando para melhorar o desconforto de ficar sem o aparelho e a autonomia do indivíduo, readequando a rotina off-line e os contatos sociais (Morilla et al., 2020). Outra forma de tratamento é a terapia da realidade, que consiste em orientar o paciente a fazer atividade mais concretas como jardinagem, pinturas, jogos de mesa, entre outros, em vez de limitar-se ao uso do celular, segundo Bhattacharya et al. (2019). Esses autores dizem, ainda, que os pais devem motivar os filhos a desenvolverem interações sociais sólidas desde a infância, participando de jogos de ruas, dinâmicas escolares e atividades em grupo. Assim o indivíduo cresce com menos chances de desenvolver sintomas nomofóbicos. Ademais, políticas públicas são bem-vindas, sendo importante conscientizar o indivíduo sobre a importância das relações sociais e democratizar o acesso a informações sobre o fenômeno para que a sociedade entenda os prejuízos que esse uso em excesso causa à saúde como um todo (Esper, 2021).

Apesar do supracitado, ainda não há um critério de diagnóstico de nomofobia no Manual Diagnóstico e Estatístico De Transtornos Mentais (DSM-5) (Finotti et al., 2019). O principal intuito de incluir a nomofobia no DSM-5 é aumentar os avanços acadêmicos e médicos para que, com isso, os tratamentos possam avançar, assim como os critérios de diagnósticos, importante pois a fobia cresceu tanto nos últimos tempos que pode ser considerada um problema de saúde pública (Bragazzi; Del Prudentes, 2014). Lin et al. (2016) desenvolveram 12 critérios de dependência e quatro critérios para comprometimento funcional, causados pela nomofobia, tais critérios servem de base para diagnósticos, apesar que, atualmente, o mais comum é o critério da exclusão, pois sintomas nomofóbicos podem ser confundidos com outras condições (Bhattacharya et al.,2019).

Com base no exposto, esse estudo tem como objetivo fazer uma revisão narrativa sobre a nomofobia no contexto Brasileiro, visto que esse fenômeno tem se tornado mais comum nos últimos anos e ainda possui escassez de produção científica no âmbito nacional, ocasionando a falta de compreensão das possíveis alterações clínicas, sociais e comportamentais dos indivíduos nomofóbicos. Ao fazer uma análise integrativa, objetivamos explorar a literatura científica sobre o tema abordado e expor os achados de relevância para a comunidade acadêmica.

MÉTODO

O presente trabalho consistiu em uma revisão narrativa de literatura que possui como objetivo principal descrever e discutir as principais publicações sobre determinado assunto e como o tema se desenvolve a partir de determinado ponto de vista teórico.

Além disso, o processo de coleta do material foi desempenhado de forma sistemática durante o mês de setembro de 2023 e foram incluídas publicações em língua portuguesa sobre estudos realizados no Brasil entre os anos de 2020 a 2023, tendo como fonte de pesquisa as bases de dados Google Acadêmico e Scielo. Os termos utilizados como buscadores foram: “nomofobia” PLUS “psicologia”. Após avaliação de conveniência dos autores, 6 artigos científicos publicados em periódicos nacionais foram selecionados e incluídos para revisão no estudo. A análise dos dados reunidos foi realizada a partir da técnica de interpretação livre.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como anteriormente exposto, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão parcial (narrativa) de literatura brasileira sobre a nomofobia. Nessa revisão foram incluídos seis artigos que são descritos no Quadro 1, a seguir.

Quadro 1. Artigos incluídos na revisão narrativa.

Ano	Título	Autoria	Revista	Objetivo
2020	Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade	Jéssica Leitão Morilla, Gabriella Cassago Vieira, Carolina Nishiwaki Dantas, Regina Márcia Cassago, Silvia Helena Modenesi Pucci e Débora Rita Gobbi	Revista de Saúde Coletiva da UEFS	O objetivo do estudo foi apresentar os aspectos sociodemográficos, psicológicos e ambientais correlacionados à nomofobia já publicados na literatura internacional.
2021	Nomofobia, Adolescência e Distanciamento Social	Marcos Venicio Esper	Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação	O estudo objetivou trazer possíveis reflexões e apresentar contribuições da educação e psicopedagogia, como mediadoras entre possíveis sintomas da Nomofobia e o Distanciamento Social na adolescência.

2021	Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão,ansiedade, estresse e rendimento acadêmico	Marcos Kubrusly, Paulo Goberlânio de Barros Silva, Gabriel Vidal de Vasconcelos, Emanuel Delano Lima Gonçalves Leite, Priscilla de Almeida Santos e Hermano Alexandre Lima Rocha	Revista Brasileira de Educação Médica	Conhecer o efeito da nomofobia nos estudantes de Medicina de uma faculdade privada e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico.
2022	Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship?	Clara Lohana Cardoso Guimarães, Lays Brunnyeli Santos de Oliveira, Rayssa Soares Pereira, Paulo Gregório Nascimento da Silva e Valdiney Veloso Gouveia	Psico-USF	Conhecer em que medida a nomofobia explica a dependência de smartphone, controlando os efeitos de idade e sexo.

2022	Adaptation of the Phubbing Scale and of the Generic Scale of Being Phubbed for the Portuguese population	Letícia Mendes, Beatriz Reis Silva, Diogo Guedes Vidal, Hélder Fernando Pedrosa e Sousa, Maria Alzira Pimenta Dinis e Ângela Leite	Análise Psicológica	A pesquisa teve como objetivo: (1) adaptar a Escala de Phubbing (PS) e a Escala Genérica do Ser Phubbed (GSBP) para a população portuguesa; (2) estabelecer convergentes e divergentes validade com outras escalas, ou seja, Partner Phubbing Scale (PPS) e Nomophobia Questionnaire (NMP-Q); (3) estabelecer/testar diferenças e/ou relações entre variáveis sociodemográficas e phubbing; e variáveis relacionadas ao uso de celular e phubbing.
2022	O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários	João Gabriel Modesto, Giovanna Araújo Fonseca e Geisianny Pereira de Sousa	Revista Conhecimento Online	Considerando o incremento do uso de tecnologias na educação, sobretudo durante a pandemia, a presente pesquisa buscou: i) Analisar a prevalência da nomofobia em estudantes universitários que estavam em ensino remoto por conta da pandemia; ii) Identificar a prevalência do uso do smartphone, internet e rede sociais na amostra investigada; iii) Testar a relação entre nomofobia e intensidade de uso do smartphone, internet e rede

				sociais.

Fonte: Dados da pesquisa.

O estudo de Morilla et al. (2020) consiste em uma revisão integrativa da literatura que abrangeu várias bases de dados, incluindo Scielo, Cochram, Medline, Pubmed e Lilacs, entre os anos de 2014 e 2020. A pesquisa investigou o fenômeno da nomofobia abrangendo descritores como "nomophobia", "dimensions of nomophobia", "nomophobia questionnaire", "mobile phone dependence" e "smartphone addiction". Eram tidos como critérios de exclusão os artigos publicados antes de 2014 que não estavam diretamente relacionados ao tema proposto, foram encontrados 1.006 artigos que após um processo de refinamento e exclusão, somente 20 foram selecionados para discussão. Pôde-se observar que a origem geográfica dos estudos abrangeu principalmente a Europa (6 artigos), Ásia (9 artigos) e América do Sul (5 artigos). No que tange ao método de coleta, houve uma predominância no uso de questionários não validados, desenvolvidos pelos próprios pesquisadores; seguido pela aplicação da Smartphone Addiction Scale Short Version e o uso de instrumentos combinados.

Quanto aos resultados, as relações mais significativas observadas foram com variáveis como idade, gênero, educação, traços de personalidade, solidão, identificação com o celular, desempenho diário, qualidade de vida, dinâmica familiar e terapia cognitivo comportamental. Concluiu-se que, embora os indivíduos dependentes de seus dispositivos móveis pudessem manifestar um medo irracional e sintomas de ansiedade quando se afastavam de seus aparelhos, a nomofobia não foi oficialmente reconhecida como uma patologia pelo Código Internacional de Doenças (CID 11) e pelo Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). A ausência desse reconhecimento, juntamente com a carência de pesquisas mais aprofundadas sobre os fatores intrínsecos e extrínsecos aos indivíduos, dificultou a análise e compreensão da importância e da nomofobia na sociedade.

O trabalho realizado por Esper (2021) trouxe reflexões sobre o excesso de tecnologias na vida dos adolescentes e enfatizou que o uso exacerbado pode ser considerado patológico,

causando a nomofobia em vez de proporcionar prazer e crescimento. Foi possível observar que o contexto da pandemia da COVID-19 tornou ainda mais importante a reflexão sobre o uso equilibrado das tecnologias de informação e comunicação para a saúde mental dos adolescentes. O papel da psicopedagogia como mediadora nesse cenário foi levado em consideração, destacando a importância da ajuda que os profissionais dessa área podem fornecer aos adolescentes, incentivando-os a encontrar um equilíbrio entre o desejo de aprender e as demandas do mundo moderno, incluindo o uso saudável dessas tecnologias. Ester (2021) focou no processo de aprendizagem, em como os psicopedagogos podem auxiliar os jovens a realinhar seus objetivos e promover projetos positivos em suas vidas pessoais e acadêmicas.

O estudo de Kubrusly et al. (2021) adotou uma abordagem observacional de corte transversal, contou com a participação de 292 estudantes de medicina, a avaliação foi feita usando o questionário sobre nomofobia (NMQ), um instrumento validado para o português brasileiro que consiste em 20 questões, com uso de escala tipo Likert de 7 pontos. Para avaliar a depressão, ansiedade e estresse, foi utilizado o instrumento DASS-21, uma versão simplificada da DASS, também validado para o português brasileiro. O rendimento acadêmico dos participantes foi medido por meio do índice de rendimento acadêmico (IRA), que é calculado como uma média das notas obtidas pelos alunos durante o semestre e serve como um indicador crucial de desempenho na faculdade, somando a isso, foram coletados dados sobre os hábitos de uso do dispositivo móvel. A análise de dados revelou que a nomofobia é preocupante entre os estudantes de medicina, 99,7% dos participantes apresentou algum grau de nomofobia, com 64,5% demonstrando níveis moderados ou graves, 50% relatou níveis de estresse superior ao leve, enquanto 19,5% e 11,2% dos participantes apresentaram níveis graves ou muito graves de ansiedade e depressão. Ao correlacionar os escores do NMQ com os escores da DASS-21, foi possível visualizar uma associação significativa entre o aumento da pontuação de nomofobia no escore geral de depressão, ansiedade e estresse. Foi constatado que resultados mais baixos no IRA estavam associados a piores escores na DASS-21, indicando uma relação inversa entre os transtornos mentais e o desempenho acadêmico. Pode-se concluir com esse estudo que a nomofobia tem um efeito adverso sobre a saúde mental dos estudantes de medicina, contribuindo para o aumento da ansiedade, estresse e depressão. Os resultados indicam que a nomofobia pode estar relacionada a um desempenho acadêmico inferior, conforme evidenciado pela associação negativa entre os escores da DASS-21 e o IRA dos alunos.

O estudo de Guimarães et al. (2022) utilizou uma amostra não probabilística por conveniência de 316 indivíduos da população geral, provenientes de 22 estados brasileiros. A idade média dos participantes foi de 28,1 anos, variando de 18 a 62 anos. A maioria dos

participantes foi dos estados da Paraíba (38,9%) e do Piauí (16,5%), solteira (75,9%) e distribuída igualmente entre os sexos. Os critérios de inclusão exigiam que os participantes tivessem mais de 18 anos, residissem no Brasil e utilizassem um smartphone com acesso à internet. Os participantes responderam a perguntas demográficas (idade, sexo, estado civil, local de residência e número de horas gastos usando o smartphone) e completaram o questionário de nomofobia (Yildium & Correia, 2015); uma versão adaptada para o contexto brasileiro por Silva et al. (2020), que consiste em 18 itens correspondidos em uma escala Likert de sete pontos, variando de 1 (Discordo completamente) a 7 (Concordo completamente), os itens eram divididos em quatro fatores, que avaliam a capacidade de se comunicar, a perda de conectividade, a incapacidade de acessar informações e a renúncia à conveniência. Também responderam a Escala de Dependência de Smartphone (Kwon, Kin, Cho e Yang, 2013), uma versão reduzida e adotada para o contexto brasileiro por Andrade et al. (2020), a qual avalia um fator geral de dependência de Smartphone que consiste em dez itens respondidos em uma escala Likert de seis pontos, variando de 1 (Discordo completamente) a 6 (Concordo completamente).

A coleta de dados foi realizada via internet, utilizando a plataforma Google Forms, um link de pesquisa foi disponibilizado aos potenciais participantes através de redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter e WhatsApp). Quanto à relação entre nomofobia e vício em smartphones, as correlações de Pearson revelaram associações positivas e significativa entre os fatores de nomofobia e a pontuação de vício em smartphones. Isso significa que quanto mais intensa a nomofobia, maior tende a ser o vício em smartphones nas pessoas. As variáveis idade e sexo explicaram cerca de 9% da variabilidade no vício em smartphones, quando os fatores de nomofobia foram incluídos, a explicação aumentou significativamente para 57%. Isso sugere que a nomofobia desempenha um papel significativo no vício em smartphones, mesmo após considerar a idade e o sexo.

Esses resultados sugerem que a nomofobia, especialmente os aspectos relacionados à perda de conexão, comunicação e conveniência, desempenham um papel importante no desenvolvimento do vício em smartphones, independentemente da idade e do sexo dos indivíduos. Os resultados do estudo confirmam que existe uma relação positiva entre todos os fatores da nomofobia e o vício em smartphones. A idade é um fator importante nessa relação, quanto mais jovem a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver um vício em smartphones, no entanto, o sexo não mostrou ter um impacto significativo.

A pesquisa realizada por Mendes et al. (2022) foi do tipo transversal, contou com uma amostra total de 641 indivíduos, principalmente mulheres, com idades variando de 18 a 71 anos. A maioria dos participantes foi solteira (80%). A amostra total foi dividida aleatoriamente em

duas subamostras, uma para a Análise Fatorial Exploratória (AFE) e outra para a Análise Fatorial Confirmatória (AFC). A coleta de dados foi feita por meio de um questionário online, disseminado nas redes sociais. Diversas técnicas estatísticas foram aplicadas para analisar os dados, incluindo testes de correlação, análise fatorial exploratória e análise fatorial confirmatória. Alguns instrumentos de medição foram utilizados na pesquisa, incluindo questionários sobre o uso de celular, escalas para medir "Phubbing", "ser Phubbed" e um questionário de nomofobia.

Como resultado, a análise fatorial exploratória da Escala Phubbing demonstrou que seus itens se agrupam em dois fatores, os quais explicaram 61,79% da variância, consistente com a versão original da escala. Além disso, a Escala de Phubbing mostrou índices de confiabilidade aceitáveis, assim como a variância média extraída e validada discriminante. A análise exploratória da Escala Genérica de Ser Phubbed (GSBP) revelou uma estrutura de três fatores. Também foram encontradas associações significativas entre o Phubbing e variáveis sociodemográficas.

Houve, ainda, diferenças entre homens e mulheres, com os homens demonstrando mais apego pelo telefone, enquanto as mulheres exibem mais perturbações na comunicação. Também foi observado que as pessoas com filhos tendem a mostrar níveis mais elevados de Phubbing. A idade mostrou correlações negativas, indicando que as pessoas mais jovens têm maior probabilidade de exibir comportamentos de Phubbing. O tempo de uso do celular não se relacionou significativamente, exceto por uma correlação fraca com o fator perturbações na comunicação. Pode-se concluir uma existência de correlações significativas entre as medidas de "Phubbing" e outras medidas relacionadas ao uso de dispositivos móveis, também foi observada alterações nas medidas de "Phubbing" com base em variáveis sociodemográficas, gênero, status profissional, presença de filhos e idade.

Por fim, a pesquisa de Modesto et al. (2022) contou com a participação de 72 estudantes universitários, predominantemente do sexo feminino e de instituições públicas. Eles responderam a questionários sobre o uso de tecnologias, especialmente smartphones, e foram avaliados quanto à nomofobia. Os resultados revelaram que cerca de 37,50% dos participantes foram classificados como "nomofóbicos". Além disso, mais de 50% da amostra indicou um elevado uso de tecnologias para diversas finalidades, como educação, redes sociais, aplicativos de mensagens e serviços diversos. Uma análise de correlação evidenciou que quanto mais intensamente os participantes usavam a tecnologia para redes sociais, aplicativos de mensagens e serviços, maior a probabilidade de apresentar nomofobia, isso sugere uma relação significativa entre o uso excessivo de tecnologia e a nomofobia. Os dados sociodemográficos

mostraram que não houve diferenças relevantes entre homens e mulheres e entre os semestres em curso. Porém, foi possível constatar que participantes mais velhos apresentaram índices mais altos de nomofobia. A pesquisa destacou a importância da literacia digital crítica no contexto educacional do século XXI, considerando a crescente preocupação com a nomofobia. Quase 40% dos estudantes foram classificados como "nomofóbicos", ressaltando a necessidade de promover reflexões sobre o uso da tecnologia e o desenvolvimento de competências socioemocionais por parte dos estudantes universitários.

A partir do que foi observado nos referidos artigos, é possível afirmar que a utilização de smartphones tem seus pontos positivos e negativos, depende da forma que é utilizado e para qual finalidade. Kubrusly et al. (2021) dizem que esse uso afeta de forma direta a qualidade de vida do indivíduo e reflete em diferentes âmbitos e convívio social além de apontar algumas correlações positivas entre a nomofobia e as variáveis estresse e ansiedade, seja de forma direta ou indireta. Outra correlação apontada foi a de idade e sexo, onde mulheres e adolescentes são mais propensos a desenvolver o fenômeno e a ter maiores consequências a longo prazo (Guimarães et al., 2022). Os estudantes são outro grupo que apresentam níveis bastantes elevados de nomofobia, o que atrapalha no índice de rendimento acadêmico e também nas suas relações interpessoais (Kubrusly et al., 2021).

Morilla et al. (2020) apontam a personalidade como um fator que pode ter contribuição para o surgimento deste fenômeno, especialmente facetas como personalidade narcisista, antissocial, paranoide e borderline. Além disso, indivíduos que apresentam algum transtorno mental são mais vulneráveis. Esper (2021) cita que a Covid-19, por mais recente que seja, também foi apontada como um fator importante de desencadeamento da nomofobia. Isso porque ela forçou um confinamento que expôs os indivíduos às telas de maneira exacerbada, aumentando ainda mais os níveis de ansiedade dos mesmos. Mendes et al. (2022) falam sobre o *phubbing* como o ato de trocar ou ignorar momentos com amigos e familiares para mexer do celular, com isso o indivíduo afasta pessoas socialmente e as aproxima virtualmente.

Uma limitação relacionada à nomofobia é ofato dela ainda não ter sido inserida no Código Internacional de Doenças (CID-11) e no Manual Diagnóstico e Estatístico De Transtornos Mentais (DSM-5), por não ser considerada uma patologia mental acaba por deixar a temática pouco conhecida, sem diagnóstico preciso e sem método de tratamento (Morilla et al., 2020). No entanto, a terapia cognitiva comportamental, junto com medicamentos, se mostrou aliada no enfrentamento da nomofobia.

Diante de tudo que fora apresentado nesta revisão, é nítido o quanto a nomofobia é um problema de saúde pública e de extrema necessidade de mais estudos científicos que possam

aprofundar e buscar mais conhecimento sobre a temática. Os dados apresentados são apenas a ponta do iceberg quando se volta o olhar para os riscos que isso apresenta à saúde mental e física das pessoas, especialmente as mais jovens.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos trabalhos observados, pode-se concluir que o uso de aparelhos tecnológicos com uma maior intensidade favorece o desenvolvimento da Nomofobia. Foi constatado que o uso disfuncional dessas ferramentas acarreta consequências psicológicas e físicas negativas na vida dos indivíduos. Quando ocorre a desconexão, pode-se evidenciar sintomas de abstinência, e que podem ser associados como uma dependência patológica, afetando consideravelmente as relações e interações com outras pessoas além das plataformas digitais.

É importante destacar que o maior índice de Nomofobia apresenta-se entre os adultos jovens, podendo assim sugerir que o uso desses dispositivos tecnológicos está atrelado ao processo de aprendizagem, dispondo de aspectos positivos (os alunos se sentem mais confiantes ao realizar as atividades), e negativos (o uso inadequado pode ocasionar danos durante o processo de aprendizagem). Evidenciando a importância de intervenções psicoeducativas visando o desenvolvimento de competências emocionais para a utilização dos aparelhos tecnológicos de forma mais eficaz no âmbito educacional. Dessa forma, evitando possíveis comorbidades (estresse, ansiedade e depressão) atreladas a Nomofobia.

Considerando os fatos mencionados, é possível afirmar que o objetivo principal do trabalho foi alcançado. No entanto, é importante ressaltar que há limitações associadas aos instrumentos de autorrelato usados em alguns dos trabalhos revisado, devido à desejabilidade social e a dependência da disposição dos indivíduos durante a coleta de dados, o que pode interferir na fidedignidade dos resultados alcançados. Outra limitação, já destacada, é o fato de a Nomofobia ainda não ter sido inserida no Código Internacional de Doenças (CID-11) nem no Manual Diagnóstico e Estatístico De Transtornos Mentais (DSM-5) como uma patologia contemporânea. Em ocasiões futuras, torna-se relevante a realização de novas pesquisas que possam respaldar e confirmar os dados obtidos nos trabalhos analisados e para levantamento de novos dados sobre esse fenômeno, incluindo novas variáveis e adotando outros delineamentos de investigação.

REFERÊNCIAS

ARAB, E.; DIEZ, A. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. **Revista Médica Clínica Las Condes**, v. 26, n. 1, p. 7-13, 2014.

BHATTACHARYA, S.; BASHAR, MA.; SRIVASTAVA, A.; SINGH, A. Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. J Family Med Prim Care. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, 2019.

BORGES, L. A. P.; TEIXEIRA, T. P. Nomofobia: uma Síndrome no Séc. XXI. Interface - **Revista do Centro de Ciências Sociais Aplicadas**, v. 13, n. 1, p. 121-132, 2016.

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 7, p. 155-160, 2014.

CETIC - Comitê Gestor da Internet no Brasil. São Paulo; 2018. Disponível em: https://cetic.br/

EISENSTEIN. et al. Computador: ponte social ou abuso virtual? **Adolescência e Saúde** , v. 3, n. 3, p. 57- 60, 2006.

FINOTTI, M., B. et al. Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos - revisão de literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 25, n. 2, p. 128-134, 2019.

GREENFIELD, S. **The Private Life of the Brain: Emotions, Consciousness, and the Secret of the Self.** Inglaterra: Penguin books, 2008.

GUIMARÃES, C. L. C. et al. Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? **Psico-USF**, v. 27, p. 319–329, 2022.

HAN, S.; KI, K.; KIM. J. Understanding Nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. **Cyberpsychol Behav Soc Netw**, v. 20, n. 7, p. 419-427, 2017.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Celular segue como aparelho mais utilizado para acesso à internet no Brasil. **Ministério das Comunicações**. 2021. Disponível em: https://www.gov.br/mcom/pt-br/noticias/2022/setembro/celular-segue-como-aparelho-mais-utilizado-para-acesso-a-internet-no-brasil

SOUZA, K.; CUNHA, M. Nomofobia: o vazio existencial. **Psicologia pt**, Olinda, p. 5-9, 2017.

KING, A; NARDI, A.; CARDOSO, A. **Nomofobia. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos.** 1. ed. São Paulo, SP: 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**, v. 45, 2021.

LIN, Y. H. et al. Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. **Plos one**, v. 11, n. 11, 2016.

ESPER, M. V. Nomofobia, adolescência e distanciamento social. **Revista Amazônica, LAPESAM**, v. 26 , n. 2, p. 394-413, jul/dez. 2021.

MAZIERO, M. B.; ANTUNES, O. L. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência - ACBS**, v. 8, n. 1, p. 73–80, 2017. Disponível em https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980

MODESTO, J. G.; ARAÚJO, F. G.; PEREIRA, S. G. O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. **Revista Conhecimento Online**, v. 2, p. 6–20, 2022.

MORILLA, J. L. et al. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. **Revista De Saúde Coletiva Da UEFS**, v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020.

NALDI, A. et al. COVID-19 pandemic-related anxiety, distress and burnout: prevalence and associated factors in healthcare workers of North-West Italy. **BJPsych Open**, v. 7, n. 1, 2021.

PERRIN, P.C. et al. Preparing for an Influenza Pandemic: Mental Health Considerations. **Prehospital and Disaster Medicine**, v. 24, n. 03, p. 223–230, 2009.