

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
UNIBRA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ESTEFÂNIA MARIANO
LUANA ALBUQUERQUE
RÚBEN RODRIGUES

**TRANSTORNO NOMOFOBIA: A DEPENDÊNCIA
DIGITAL E SEUS PREJUÍZOS EMOCIONAIS**

RECIFE 2022

ESTEFÂNIA MARIANO
LUANA ALBUQUERQUE
RÚBEN RODRIGUES

TRANSTORNO NOMOFOBIA: A DEPENDÊNCIA DIGITAL E SEUS PREJUÍZOS EMOCIONAIS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de
bacharel em Psicologia.

Professora Orientadora: Carla Lopes

RECIFE 2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

T772 Transtorno Nomofobia: a dependência digital e seus prejuízos emocionais /
Rúben Rodrigues de Melo [et al]. Recife: O Autor, 2022.
28 p.

Orientador(a): Prof. Esp. Carla Lopes.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Psicologia, 2022.

Inclui referências.

1. Nomofobia. 2. Tecnologia. 3. Cotidiano. I. Luana Albuquerque da
Costa. II. Estefania Mariano da Silva. V. Centro Universitário Brasileiro -
Unibra. VI. Título.

CDU: 159.9

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

A Deus, em primeiro lugar, por toda proteção física e psíquica e por nos ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados durante os 5 cinco anos de curso.

A nossos pais e familiares pelo apoio e incentivo, aos nossos amigos e colegas de turma pelo tempo de convivência.

Aos professores que sempre estavam desposto a nos ajudar e contribuir para um melhor aprendizado em especial a nossa orientadora Carla Lopes.

A instituição por nos proporciona as ferramentas necessárias que nos permitiram chegar aí final desse ciclo.

*“O espírito humano precisa prevalecer sobre
a tecnologia.”
(Albert Einstein)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 A NOMOFOBIA	10
2.1.1 O INDIVÍDUO E A NOMOFOBIA	12
2.2 OS FATORES QUE LEVAM A NOMOFOBIA	13
2.3. OS IMPACTOS EMOCIONAIS DA NOMOFOBIA	15
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	16
4 RESULTADOS	17
5 DISCUSSÃO.....	20
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
7 REFERÊNCIAS	25

TRANSTORNO NOMOFOBIA: A DEPENDÊNCIA DIGITAL E SEUS PREJUÍZOS EMOCIONAIS

Estefânia Mariano

Luana Albuquerque

Rúben Rodrigues

Carla Lopes

Resumo: Esta pesquisa teve por objetivo geral descrever através de uma revisão bibliográfica o transtorno nomofobia e as consequências emocionais, onde realizamos buscas em artigos e revistas digitais, observamos os efeitos emocionais, dentre outros causados pela dependência digital, assim como, o medo de ficar afastado do aparelho celular – transtorno de nomofobia. A nomofobia é uma patologia contemporânea, ocasionada e impulsionada pelos avanços tecnológicos que criaram os dispositivos móveis, que facilitaram o fácil acesso às redes de comunicações. Ainda é um transtorno pouco conhecido que atinge a saúde pública, sendo necessária a realização de mais estudos para elucidar e auxiliar na conscientização dos impactos da utilização, visto que o uso dessas ferramentas proporciona um ambiente no qual favorece o surgimento da dependência digital, impactando, portanto, na qualidade de vida e saúde dos indivíduos dependentes.

Palavras-chave: Nomofobia, Tecnologia, Cotidiano.

Abstract: This research had the general objective of describing, through a bibliographic review, the nomophobia disorder and the emotional consequences, where we carried out searches in articles and digital magazines, we observed the emotional effects, among others caused by digital addiction, as well as the fear of becoming away from cell phone – nomophobia disorder. Nomophobia is a contemporary pathology, caused and driven by technological advances that created mobile devices, which facilitated easy access to communication networks. It is still a little-known disorder that affects public health, and further studies are needed to elucidate and help raise awareness of the impacts of its use, since the use of these tools provides an environment in which it favors the emergence of digital dependence, impacting, therefore, on the quality of life and health of dependent individuals.

Keywords: Nomophobia, Technology, Daily life.

1 INTRODUÇÃO

Vivemos em uma época marcada por inúmeras mudanças, influenciada cada vez mais pelos avanços tecnológicos e o surgimento de uma nova sociedade marcada pela informação e o conhecimento (TAVARAYAMA; SILVA; MARTINS, 2012). A tecnologia serve como uma ferramenta que pode ser potencializadora se usada racionalmente, a consequência será positiva, caso uso seja demasiado o resultado poderá ser negativo.

A conjunção dos recursos tecnológicos de comunicação e processamento de informação revolucionou o mundo, permitindo a abertura de fronteiras por meio de novas formas de comunicação e uma eficiência maior dos sistemas computacionais (SOARES; LEMOS; COLCHER,1995,apud ROZA, 2017,p.7). E essa velocidade alcançou milhares de usuários, tendo um impacto considerável na vida das pessoas, por meio da sua evolução.

A evolução dos aparelhos criou uma facilidade no meio das comunicações, encontramos tecnologias cada vez mais chamativas, e essa transformação resultou no fato de muitas pessoas desenvolverem dependência destas mesmas, levando-os ao transtorno da nomofobia. Podemos analisar que mudou completamente a maneira que a sociedade utilizava as ferramentas, atualmente encontrando o que necessita em apenas um aparelho, modificando não somente a maneira de interagirem, mas nos ambientes de trabalhos, acadêmicos e familiares (AVILA e PINHO; 2020).

No momento em que a pessoa começa negligenciando atividades básicas cotidianas como: alimentação, higiene pessoal, sono, praticas esportivas, interações sociais, preferindo manter-se conectado às plataformas digitais, esse individuo pode ser considerado dependente da internet, deixando de compartilhar momentos com a família, amigos ou colegas. Estudos apontam que os dependentes de internet e dependentes químicos apresentam os mesmo desgastes físicos e mentais, podendo levar a nomofobia (RIBEIRO ROSA; LIMA MONTEIRO; DILSON BRISOLA, 2019).

O termo nomofobia origina-se da Inglaterra, inspirada da expressão *no-mobile*, significando “sem celular”. Acrescida da palavra *fobos*, do grego que significa fobia ou medo. Logo a nomofobia é a fobia de ficar sem o telefone celular, computador e/ou internet (OLIVEIRA, et al. 2017). Podendo a nomofobia ser considerada uma condição psicopatológica, quando indivíduo deixa de utilizar a tecnologia de modo que proporcione prazer e crescimento pessoal, para, fugir de sensações desconfortáveis ou desagradáveis, de estresse e ansiedade (ESPER, 2021).

A dependência do smartphone em adolescentes pode comprometer até mesmo fisicamente, evidenciado por queixas de dores na cervical, também prejuízos na saúde mental, já que, ocorre uma redução nas horas de sono e transtorno mental comum, a utilização em razão de demandas escolares junto a realizações de pesquisas na internet, assim como, usado em momentos de lazer e relacionais. (NUNES, et. al, 2021). De acordo com Silva (2020), as tecnologias podem impactar processos cognitivos, afetivos, emocionais, relativo às relações interpessoais presenciais e por diversas formas digitais, dentre variadas fases do processo tecnológico, seja no ambiente escolar, social ou familiar.

A nomofobia é um transtorno recente que cresceu a medida na qual toda sociedade vivencia avanços científicos, facilitadores do uso doméstico destas novas tecnologias. Sendo o smartphone presente na vida de bilhões em todo planeta aliado ao fácil acesso à rede de internet, passamos com ele a maior parte do tempo e muitos têm dificuldades em largá-lo, também é conhecido como “no-mobile”, a nomofobia é o medo de ficar sem o celular, além de sensações físicas e emocionais podendo chegar até em sintomas de abstinência. Faz-se necessário a identificação de possíveis excessos, como, na busca por um acompanhamento especializado, objetivando a manutenção da qualidade de vida.

Sintomas da nomofobia podem afetar todas as idades que utilizam meios digitais e tecnológicos, atualmente existe uma facilidade no uso para crianças, os adolescentes, e essencial aos adultos por ser um meio rápido e fácil para comunicação, auxiliando nos âmbitos da educação, trabalho e lazer, portanto, correta compreensão dos efeitos ocasionados por falta de conscientização do uso desmedido, com o intuito de atingirmos nossos objetivos a pesquisa teve como pergunta problema:

quais os prejuízos emocionais causados pelo transtorno nomofobia? Nosso objetivo geral foi descrever através de uma revisão bibliográfica o transtorno nomofobia, bem como, os consequentes prejuízos emocionais, e os específicos: compreender de que maneira a nomofobia afeta as emoções; relatar os impactos e os prejuízos emocionais do uso desmedido.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A NOMOFOBIA

O século XXI trouxe as mais diversas evoluções tecnológicas, tornando o indivíduo cada vez mais conectado ao mundo virtual, o crescimento dessa interatividade causaram mudanças na vida destes sujeitos, tanto comportamentais, psicológicas, pessoais e sociais. Portanto, foram evidenciados problemas advindos do uso desmedido de tais ferramentas. (SOUZA & CUNHA, 2017). As tecnologias da informação (TI), é uma área onde por meios da computação, produzimos com a utilização de programas arquivos, quais transmitimos para outras pessoas, ou seja, o envio ou visualização conjunta e até mesmo interativa, aparelhos com a capacidade de armazenamentos de dados abundante, aderimos tecnologias inovadoras e com funções que a cada dia evolui para auxiliar as atividades, assim usamos de modo acessível diversas informações (SILVA, 2016).

Com o avanço da tecnologia móvel, veio à massificação e facilitação da utilização de celulares quais provocaram mudanças nos hábitos pessoais, influenciando as relações entre os indivíduos, bem como nos âmbitos sociais, familiares e de trabalho, motivando o interesse de pesquisadores para compreenderem as consequências do uso abusivo da tecnologia. (OLIVEIRA, et al. 2017). A internet e redes sociais criam um ambiente de interação social, advento esse que facilitou a maneira na qual nos comunicamos, bem como, o modo como recebemos e enviamos os mais diversos tipos informações. Esse desenvolvimento mudou drasticamente a vida em sociedade, logo, os telefones móveis modificaram como as pessoas interagem (ROMANO, 2017).

Podendo ser considerado como uma extensão do próprio corpo e respondendo a necessidades nas dimensões cognitiva, afetiva e social, os dispositivos de comunicação são usados por muitos jovens, nos quais depende sua capacidade laborativa e momentos de lazer, mantendo-o sempre ao seu lado. Essa relação dos adolescentes e jovens com os instrumentos de comunicação impacta positivamente ou negativamente, em seu amadurecimento social, afetivo e cognitivo, também em seu futuro e posicionamento no mercado (DE; DA; DE, 2018). Dependentes digitais usam a internet como ferramenta possibilitadora e facilitadora da comunicação, essa interação pode ocasionar sentimento de prazer e satisfação, que por sua vez, poderá acarretar num fator instigador para a dependência (AZEVEDO, 2016).

A neurociência em seus estudos sobre dependência vem dando mais atenção aos processos cognitivos e linguísticos, principalmente no que se refere aos aspectos emocionais e motivacionais. Observa-se que ocorre uma ativação das estruturas mesocorticolímbicas e as vias dopaminérgicas que acionam o centro de recompensa e reforçam o comportamento aditivo, proporcionando um comprometimento do desempenho social e consolidando o uso abusivo de tecnologias digitais (SCHNEIDER; SANTOS; SANTOS, 2020). Possuir um smartphone deixa a pessoa na busca constante de estar disponível para receber chamadas telefônicas, mensagens, as mais diversas notificações de redes sociais, acompanhado da necessidade de resposta imediata, com isso, há um aumento nos níveis de estresse (ROMANO, 2017).

Assim, os comportamentos compulsivos podem provocar, de início um alívio da tensão no enfrentamento a ansiedade, mais, a depressão, bem como, falta de habilidades sociais em interações não digitais. Além dos efeitos significativos que acontecem no estado psicológico e fisiológico, onde, apresentam alterações do ciclo vigília/sono, dentre outros problemas relacionados às relações interpessoais, profissionais, sexuais, etc. (SCHNEIDER; SANTOS; SANTOS, 2020). Visto que a nomofobia é caracterizada como uma perturbação mental dessa nova sociedade virtual e digital, ademais, relacionada a ansiedade, apresentando também, desconforto, nervosismo ou a angústia produzida pelo distanciamento dos aparelhos digitais (BRAGAZZI; DEL PUENTE, 2014 apud RABELO; ALEXANDRE; RODRIGUES, 2020).

2.1.1 O INDIVÍDUO E A NOMOFOBIA

Usuários de dispositivos móveis podem verificar seu e-mail, mensagens, notícias, redes sociais e toda uma infinidade de informações de que desejar tudo a um clique de qualquer lugar, a tecnologia é positiva por ampliar nossas possibilidades, porém, também pode proporcionar ambiente favorável ao uso obsessivo, levando posteriormente ao vício (RIBEIRO; SILVA, 2015). Pesquisadores estão analisando possíveis efeitos causadores da nomofobia – a dependência digital, um fenômeno moderno, vindo da necessidade em manter-se ligados aos celulares e internet, dos quais mal-estar e ansiedades podem surgir. Este tema vem chamando atenção de estudiosos por conta do crescente uso de *smartphones* e mídias sociais, provocantes de fortes impactos nos indivíduos atualmente. (SENADOR, 2016).

O uso abusivo da tecnologia, afeta a vida dos usuários, os afastando do “mundo real”, ocasionando o isolamento, além de, poder levar até mesmo a depressão, dentre outros problemas, decorrentes desde o momento que se estabelece prioridade de aproximação indivíduo e tecnologia, o levando a desconsiderar outros tipos de interação que não envolva tecnologia. (SOUZA & CUNHA, 2017). Deste processo interativo, estimulado pela Globalização, viabilizou enormes mudanças, tanto, na concepção de comunicação, como, na formação da subjetividade. Consequentemente, as alterações da subjetividade modificam e transformam toda

estrutura social e também as relações de poder, possibilitando que uma nova cultura baseada na informação nasça (AZEVEDO, 2016).

Desta forma, o uso abusivo das tecnologias pode proporcionar consequências negativas, gerando uma necessidade de ter que ficar a todo o momento conferindo as notificações, bem como não conseguir “se desligar”. (LOUREIRO, 2018). Pessoas que apresentam perfil dependente, ansioso, inseguro e também predisposição aos transtornos de ansiedade, demonstram tendências a desenvolver nomofobia. Essas pessoas permanecem ligadas ao celular todo momento em todo lugar, sempre ao seu lado, até mesmo na hora de dormir, onde deixam o celular próximo a eles. Outros aspectos como; baixa autoestima e insegurança nascem da ideia que são rejeitadas por receberem menos ligações, ou notificações, que seus amigos (KING; NARDI, 2014b apud MAZIERO, OLIVEIRA, 2016).

Embora a nomofobia não tenha ainda ocupado lugar formal no DSM-V, apresenta alguns critérios no DSM-V. Continua dizendo, tais critérios encaixam-se no perfil de alguém ansioso, quando distante do celular, e que tenta mantê-lo por perto. (DAVIES, 2018 apud PINHEIRO E PINHEIRO, 2022, p. 11).

- Um medo excessivo e irracional, ou ansiedade ligada a um objeto, ou situação futura;
- Exposição a objeto ou situação temida gera ansiedade imediata;
- O reconhecimento que o medo é desproporcional;
- Evitar a situação temida;
- Interrupção na rotina e relacionamentos devido à fobia.

2.2 OS FATORES QUE LEVAM A NOMOFOBIA

Conforme o estudo realizado por Ribeiro e Silva (2015), destacou que os jovens de até 20 a 30 anos, são apegados aos seus dispositivos móveis, observou que parte deles estão de fato viciados, demonstrando sintomas como ansiedade, narcisismo, dificuldades com a memória, fenômeno da vibração fantasma, perda da concentração, irritação ou depressão. As novas configurações das tecnologias digitais tornaram mais acessíveis e trouxeram vários benefícios ao longo do tempo, mas também surgiram algumas consequências durante a utilização, influenciadas pelo uso excessivo e o

medo de afastar-se do dispositivo, chamado de nomofobia. E através do medo, traz um sentimento de desconforto com a ausência. (KING et al.,(2014).

De fato, as tecnologias ocupam a cada dia mais espaço na rotina dos usuários. Encontra-se dificuldade em se reconhecer a dependência digital, bem como, a linha tênue entre o uso e o vício (OLIVEIRA et al., 2020). Segundo Borjas, et. al (2017) Referente a nomofobia, estes diferentes padrões de comportamento englobam, investir muito tempo em um ou mais dispositivos. E por meio da situação, a ansiedade se faz presente, e causam pensamentos que trazem sentimentos de ameaça, medo, nervosismo, insegurança, e dentre os sintomas a possibilidade de manifestar angústia, taquicardia, tremores, suor excessivo, alteração na respiração, dificultando e afetando as relações sociais, pessoais, e familiares, se configurando até como uma dependência patológica.

A utilização abusiva dos aparelhos celulares tornou-se um problema complexo e crescente na sociedade atual, podendo gerar diferentes impactos, dentre alguns exemplos, está à depressão e a fobia social. O uso habitual; pode ajudar em diferentes contextos, sejam estes pessoais ou laborais, de outra forma, também possuem a possibilidade de desencadear sérias implicações pessoais e laborais a estes indivíduos que se valem dos aparelhos tecnológicos (OLIVEIRA et al., 2020). Com o uso intensificado, tem se modificado as interações, afetando de maneira significada a vida dos indivíduos, onde a realidade está bem distante, e pode favorecer um afastamento com as suas relações, causando até um transtorno depressivo e outros problemas. (SOUZA E CUNHA, 2017).

Teixeira et al.(2019) A tecnologia simultaneamente, em que é fonte de prazer, conforto e um caminho à ação no mundo, possui também potencial para desequilibrar a vida dos sujeitos e da sociedade. Então os indivíduos que são dependentes tecnológicos, por mais que sintam que possui um malefício, procede de maneira contínua, usando a ferramenta inadequada. Devido, estes dispositivos terem diversas ferramentas e ampla funcionalidade, permite que as esferas pessoais e profissionais sejam sobrepostas, o individuo enquanto está em seu momento de lazer, observando suas redes sociais, pode receber um e-mail urgente do trabalho, portanto, não havendo delimitação do tempo do trabalho e o não trabalho. Consequentemente

comprometendo a qualidade de ambos momentos; trabalho e lazer. (ORTEGA, et al., 2020).

Então, é possível identificar o sofrimento diante dessa ausência, na apresentação de sinais dia após dia, visualizados da dificuldade de controle próprio em se manter longe do aparelho celular, que na maior parte do tempo está sempre por perto, e quando o indivíduo se distancia, já deseja pegá-lo rapidamente, encontrando-se na maioria das vezes em estado de alerta para receber mensagens, ligação, mantendo-se disponível perto do celular, tem a certeza que estará comunicável no exato momento em que for preciso. Os principais significados atribuídos ao celular giraram em torno da sua importância como um meio de comunicação, a necessidade de uso e a possibilidade de organização que as diferentes ferramentas proporcionam (OLIVEIRA, 2018).

2.3. OS IMPACTOS EMOCIONAIS DA NOMOFOBIA

Por conta da modernização dos aparelhos celulares e com a dependência de internet, percebeu-se que os novos dispositivos junto à facilidade de conexão móvel pode causar dependência (ORTEGA, et al., 2020). Pessoas que estudam ou trabalham com o celular podem observar seu comportamento, se notarem algum sintoma ou comportamento prejudicial em seu cotidiano, ou mesmo, que o celular toma a atenção e foco de demais atividades, devem reavaliar uma mudança em seus hábitos extremados referentes ao uso dessas tecnologias, para buscar um aumento no autocontrole e adesão de novas estratégias para equilibrar a comunicação pelo celular. (ADNET apud TEIXEIRA, 2019).

“As tecnologias podem impactar nos processos cognitivos, afetivo, emocional, quanto às relações presenciais para o virtual de múltiplas formas e em diversas fases do processo tecnológico no ambiente escolar, social e familiar. Sabendo que para uma educação de qualidade precisa ainda de melhorias e não difere com a inserção das tecnologias como suporte, pois se deve considerar que elas trazem consigo visões alteradas do seu uso, mais isso acontece não só por ser algo delas, mas também por

aqueles que as utilizam construindo e atribuindo esse tipo de visão.” (SILVA, 2020, pg. 10-11).

Pessoas que sofrem com a nomofobia mostram sinais como ficar com o celular 24 horas ligado, não controlam o tempo de uso, ficam ansiosos quando esquecem o celular e voltam imediatamente para buscá-lo, se sentem excluídos e com autoestima baixa quando não recebem mensagem ou Ligação, estão sempre com o celular nas mãos, quando estão sem bateria ou sem sinal se sentem angustiados, ansiosos, estressados, agitados, com medo e inseguros, pois se sentem desamparados por está incomunicável. (TEIXEIRA, et. Al, 2019).

Tais características trazem prejuízos a vida social, pessoal, familiar, bem como, impactam as atividades diárias, como nos estudos e no trabalho. Casos extremos existem sujeitos que podem até esquecer de suas necessidades básicas de alimentação e repouso (NABUCO, 2013, KING; NARDI; CARDOSO, 2014 apud). É preocupante como esta ocorrendo o uso da tecnologia, considerando o uso como engajamento, no qual, não há equilíbrio, havendo experiências emocionais negativas, como a ‘nomofobia’, levando o sujeito negligenciar suas ocupações diárias quais precisa realizar – que poderíamos conceituar como ‘desengajamento ocupacional’ (CEZAR DA CRUZ; BRAGATTO, 2021).

Como dito por Romano (2017) A internet proporciona ganhos secundários, dentre outros benéficos indiretos como evitar potenciais situações que causem ansiedade, fuga de relacionamentos em diferentes âmbitos como familiar, empregatício ou escolar. Temos de conscientizar sobre o abuso das tecnologias alavancada pela internet pode gerar impactos negativos.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A presente pesquisa foi uma revisão bibliográfica, que nos permitiu investigar e captar dados sobre atuais sobre a nomofobia, constituindo-se das seguintes fases: escolha do tema; elaboração do plano de trabalho; orientação; compilação (MARCONI; LAKATOS, 2010 apud SILVA; PIROLO, 2018). Pretendendo-se realizar um levantamento da produção científica do tópico em particular, envolvendo análise,

avaliação e integração da literatura publicada. A forma de análise será qualitativa, esse recurso traz à tona as reflexões dos pesquisadores acerca de suas pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento, bem como a análise de diferentes perspectivas e abordagens (FLICK, 2009).

A pesquisa foi realizada através das bases de dados Google acadêmico e Scielo. Serão utilizados artigos e livros, que estejam relacionados com o tema: nomofobia, dependência digital.

O fichamento foi realizado a partir do tema e resumo do material e demos preferência aos materiais publicados de 2012 a 2022.

4 RESULTADOS

Nas pesquisas realizadas para a construção do presente material foram encontrados 59 trabalhos entre livros, monografias e artigos. E buscando atingir o objetivo central, de discutir sobre as implicações do tema escolhido, foram selecionados para serem utilizados na discussão 10 trabalhos, na tabela apresentamos uma breve descrição, do material que foi usado para a nossa discussão.

Tabela 01

Autor/ano	Título	Objetivos	Resultados
AVILA; PINHO, 2020.	NOMOFOBIA RELACIONADA AO COTIDIANO	Considerar e analisar os impactos negativos que pode proporcionar, como a nomofobia no cotidiano.	Neste artigo apresenta o quanto a dependência tem se tornado crescente na maior parte do mundo, e a importância de ficar atentos aos sinais.
MARTINS,2021.	NOMOFOBIA E PANDEMIA	Propõe analisar os possíveis impactos causados pelo isolamento social e sua relação com a nomofobia	Apresenta como o isolamento interferiu no aumento da incidência da nomofobia.

MORILLA, et al.2020.	NOMOFOBIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE O TRANSTORNO DA MODERNIDADE	Apresentar os principais aspectos correlacionados ao quadro de nomofobia, assim como, investigar se há correlação entre as características sociodemográficas e psicológicas do indivíduo para a geração de uma relação de dependência afetiva com o aparelho móvel, analisar a conexão entre a dependência e a redução da qualidade de vida, buscar quais são os fatores ambientais que influenciam este comportamento e as alternativas de abordagens terapêuticas possíveis.	
OLIVEIRA et al.,2017.	Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional.	Entender as consequências associadas ao uso abusivo da tecnologia no âmbito clínico, cognitivo-comportamental, social e ambiental.	Com base em um livro, a revista faz um breve resumo, ressaltando que a nomofobia também pode se revelar no ambiente das empresas, prejudicando muitas vezes a qualidade de vida dos funcionários, e que ela pode aparecer onde menos esperamos.

OLIVEIRA,2018.	Dependência do smartphone: estudo da nomofobia na formação de futuros gestores.	Investigar o nível de nomofobia e as características comportamentais nos estudantes do curso de administração em relação a dependência do telefone celular.	Destaca os benefícios e malefícios da nomofobia, mostrando a facilidade por meio do uso, e também o quanto pode prejudicar na vida pessoal, trabalho, familiar e socialmente.
PONTES; PATRÃO, 2014.	Estudos Exploratório sobre as motivações Percebidas no uso Excessivo da internet em Adolescentes e em Jovem Adultos	Fazer uma avaliação das mudanças percebidas no comportamento online face a cenários hipotéticos no contexto virtual.	Fazer uma avaliação das mudanças percebidas no comportamento online face a cenários hipotéticos no contexto virtual.
SANTOS, et al. 2021	Análise da qualidade de vida e risco para nomofobia no uso de smartphones	Analisar a interatividade da população com os smartphones, em relação ao impacto na qualidade de vida e ao risco de desenvolvimento da nomofobia	Identificou-se que o uso excessivo de aparelhos eletrônicos capazes de acessar a internet é o principal fator para o desenvolvimento da nomofobia, interferindo negativamente na qualidade de vida de indivíduos. Dentre eles, os mais jovens, com mais acesso à internet, revelam-se mais propensos a apresentar manifestações clínicas da nomofobia.

SOUZA; CUNHA,2017.	NOMOFOBIA: O VAZIO EXISTENCIAL	Compreender a relação entre a nomofobia e o vazio existencial através de um embasamento teórico existencial.	Conclui-se que a tecnologia é de suma importância para a vida dos indivíduos e se faz presente no cotidiano.
TAVARAYAMA, R; SILVA; MARTINS,2012.	SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO: POSSIBILIDADES E DESAFIOS	Foi realizar uma reflexão em torno da questão da Sociedade da informação, analisando as possibilidades e desafios que hoje encontramos.	Nos mostra os benefícios a serem utilizados por meio da tecnologia possuindo valores, mas também os desafios que ainda precisam ser trabalhados.
TEIXEIRA et al.2019	NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários	Investigar os impactos psicológicos, físicos e sociais gerados pela Nomofobia, em jovens acadêmicos de psicologia.	Busca compreender como esses processos influenciam na vida das pessoas, também observando as mudanças que podem causar no comportamento, o meio da utilização da tecnologia

5 DISCUSSÃO

Em nossas leituras constatamos que a nomofobia é um transtorno ainda pouco conhecido, segundo Avila e Pinho (2020). Muitos cidadãos tem os sintomas desta síndrome, efeito de vivermos na era da revolução tecnológica, relacionando assim, os avanços tecnológicos que vem ocorrendo e modernizando os meios técnicos que impactam toda a maneira de viver da sociedade atual e futura, pois, inovações acontecem a todo o momento, tais transformações das tecnologias e internet possibilitam aos indivíduos um fácil acesso a informações e comunicações de forma prática e rápida.

A nomenclatura “Nomofobia” surgiu no momento que a ciência da sociedade atual moderniza as ferramentas utilizadas no cotidiano, com suas novas demandas tecnológicas que ocasionam sentimentos e pensamentos decorrentes do excesso de inter-relação entre homem e tecnologia. Sobre a identificação da dependência na vida do sujeito e a diferença entre o uso normal e patológico, enquanto a normalidade é tida como proveitosa, contribuindo ao crescimento pessoal, social e profissional, a patológica apresenta sintomas evidentes (SOUZA, CUNHA, 2017).

Os indivíduos dependentes do celular apresentam medo irracional e sintomas de ansiedade quando distanciados do seu dispositivo, a nomofobia ainda falta ser inserida no Código Internacional de Doenças (CID 11) e no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5), o pouco reconhecimento e as diferentes abordagens utilizadas nos estudos, assim como, a necessidade de estudos mais aprofundados sobre os diversos aspectos presentes nos indivíduos, acaba por dificultar análise e entendimento sobre a importância e impactos sociais causados por este transtorno (MORILLA, 2020).

De acordo com Martins (2021) Assim, após a disseminação de tal tecnologia, os cidadãos deixaram de ser apenas consumidores de conteúdo. Muitos assumiram também o papel de produtores. Então, o que era sucessivamente algo restrito, hoje funciona com amplitude e possibilidades para uma maior acessibilidade. E ter aproximação para a leitura sobre o assunto, traz importantes reflexões para um aprimoramento do conhecimento sobre o caso. Através da citação acima, Martins revela o quanto esse acesso modificou a sociedade, que passou a ter um papel muito ligado ao uso dessas tecnologias ativamente, bem como, sua expansão de algo mais reservado ao o que vemos presentemente, onde facilmente possuímos e andamos com celulares para todos os lugares.

Neste sentido, há uma procura do contato social, de relacionamento com o outro, ainda que seja virtualmente, o que pode indicar, à semelhança de outro estudo, que o tempo despendido online facilita a proximidade emocional e concomitantemente um distanciamento social (PONTES; GRIFFITHS; PATRÃO, 2014). Então, por situações que ocorrem simultaneamente, foram levantados questionamentos, e a

atenção sobre os casos, sendo um processo recente nas pesquisas, observando a existência ou não das mudanças comportamentais. A constância dos profissionais para o conhecimento sobre a temática, o esforço dos usuários, existindo a contribuição de ambos, podem haver algumas transformações na nomofobia.

O avanço da tecnologia é contínuo e de maneira essencial a evolução de toda raça humana, como exposto por Tavarayama, et al, (2012) Porém ainda existem outras dificuldades, como, inclusão digital, visando tornar democrático o acesso a estas novas oportunidades, que apesar de rápido avanço ainda existem comunidades quais não alcançou, fazendo-nos refletir como dividimos e distribuindo as informações. Mesmo sendo um fenômeno global com dimensões políticas, econômicas e sociais, assumindo, portanto, a forma de produto social que será compartilhada. Entendemos que ainda existem certas fronteiras, mesmo que aparentemente pequenas, no que diz respeito ao acesso a tecnologias de alta qualidade, nas comunidades mais vulneráveis.

Daí a importância de reflexões acerca da expansão tecnológica de maneira democrática e consciente, pois, a globalização dos aparelhos tem crescido, porém, esses números não demonstram demais aspectos sociais dos quais tem modificado, como, o tempo que passamos envolvidos com o trabalho, por conta de o deslocamento que outrora era a única possibilidade, agora podemos estar ligados remotamente, podendo ser contatados a qualquer momento, assim torna-se não apenas um bem de consumo e meio de lazer, mas uma dimensão empregatícia que precisa ser conversada para a conscientização de como utilizarmos melhor essas ferramentas.

Visto que os problemas causados pela dependência digital ganhou mais notoriedade em países estrangeiros, e o Brasil vem voltando os olhos a esse fato que demonstra a necessidade de se realizar mais estudos para auxílio no entendimento melhor do porquê as pessoas estão cada vez mais dependentes, e também, quais consequências acometidas e encontrar formas de minimizar essa situação. Nota-se a importância em observar as variantes: geográficas, culturais e outras particularidades dos sujeitos pesquisados (OLIVEIRA, 2020).

Podemos considerar a interação indiscriminada da população com os telefones moveis uma problemática de saúde pública, que pode tornar cada vez menos satisfatório a qualidade de vida destes portadores, resultante das manifestações de ansiedade pelo uso dos dispositivos eletrônicos, prejudicando assim aspectos da vida social, educacional e profissional, até mesmo o bem-estar físico e mental. A progressão tecnológica junto ao uso indevido e abusivo indica um risco que corrobora para que indivíduos desenvolvam a nomofobia (SANTOS et al., 2021).

Observando que é tênue a diferença entre o uso e o vício em celular, o que acaba dificultando reconhecermos a dependência digital, pois usamos aparelhos na vida acadêmica, trabalho e casa, ocupando cada vez mais espaço na rotina das pessoas. Neste contexto pôde ser constatado que as mulheres e pessoas mais novas demonstram maior predisposição a desenvolver a dependência do celular, e os universitários em semestres mais avançados do curso (OLIVEIRA, 2020).

Segundo pesquisas do IBGE (2016). Os jovens são mais adeptos das tecnologias por já nascerem inclusos nesta sociedade tecnológica, portanto possuem maior facilidade em manipulá-las, apresentando maior predisposição a desenvolver dependência tecnológica (TEIXEIRA et. al, 2019). É muito comum vermos as crianças usando algum tipo de aparelho, até porque é deles que vem o passatempo e divertimento, como jogos, dentre outros tipos de entretenimentos, vídeos, filmes, etc. dos quais os pais ocupados deixam seus filhos conectados. E vem também se tornando um meio alternativo de utilizar estas ferramentas na educação.

Á vista disso, faz-se necessário estarmos abertos a aceitar as mudanças desta era de avanços, porém, atentos à alienação e dependência resultantes do uso e desenvolvimento tecnológico, visto que, a tecnologia é uma conquista positiva, no entanto, deve-se usar com conscientização de seus benefícios e malefícios. Porque quando inserida frequentemente e prematura na vida de uma criança, acarreta problemas, por quanto mais cedo, maior a dependência do objeto, ocasionando uma passividade no fato desta sair de casa, brincar, conversar, na prática de esportes, dentre outras atividades que auxiliam no bem-estar físico e psicológico da criança (SILVA, SANTOS, 2018).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É uma grande conquista ter acesso a diversos meios de tecnologia, a ampliação nos modos de contatos entre os sujeitos, criou novas formas de iniciar e manter os diversos tipos de interação e relações em nosso cotidiano, proporcionados por ferramentas que auxiliam nos processos comunicativos, que trouxeram avanços que passaram a serem vistos com clareza. Com o passar do tempo e o surgimento de ideias, precisaria olhar para como lidamos com estas tecnologias, que passa a constituir uma nova dimensão na subjetividade e social, resultando em transformações do modo de pensar, agir e ser, visto que, tanto causam fascínio sobre a natureza da humanidade, como, trazem impactos na qualidade de vida.

Ao longo do trabalho foram ressaltadas as implicações psicológicas no sujeito com o transtorno da nomofobia, e os possíveis resultados quando há essa dependência digital, observando diversos aspectos consequentes dos avanços tecnológicos. Portanto, trazer essa temática é uma oportunidade valiosa, tanto para nós acadêmicos permitindo um maior conhecimento e aprimoramento, quanto contribuindo aos leitores que também terão acesso ao tema, direcionando assim, nosso olhar aos benefícios e malefícios das ferramentas utilizadas atualmente, sendo notável que sem o cuidado necessário poderá impactar negativamente toda a futura geração que nasce imersa nesse meio digital, perpetuando consequências na qualidade de vida sociedade.

Milhares de usuários tem o acesso à internet e é preciso que o indivíduo esteja se adequando a esse mundo de tecnologia. Televisão, rádios e outros meios tecnológicos já fazem parte do presente na vida de cada indivíduo, porém, é importante salientar que usar meios tecnológicos sem limites estabelecidos pode trazer grandes prejuízos na saúde psicológica e física. Este trabalho teve como o principal objetivo informar sobre o transtorno nomofobia, e transmitir aos leitores que o uso inadequado das tecnologias pode causar uma dependência patológica, doença que está crescendo cada vez mais principalmente entre os jovens e adolescentes, salientamos que, impor limites no uso de tecnologias é muito importante para a saúde psicológica.

7 REFERÊNCIAS

Aline Ribeiro Rosa, Cláudio Costa Lima Monteiro y Rinaldo Dilson Brisola (2019): “O uso diário e a dependência da internet: a nomofobia – megadesafio para professores”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (enero 2019). En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/01/dependencia-internet.html> //hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1901dependencia-internet Artmed, 2009.

AVILA, D. F.; PINHO, M. F. NOMOFOBIA RELACIONADA AO COTIDIANO. Prociênci@s, v.2, n.1. Julho, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/prociencias/article/view/20383>. Acesso em: 16 abr. 2022.

AZEVEDO, J. C.; NASCIMENTO, G. do; SOUZA, C. H. M. de; GUIMARÊS, D. N.. Dependência digital: processos cognitivos e diagnóstico. IX Simpósio Nacional ABCiber. Anais... Pontifícia Universidade Católica, São Paulo-SP, São Paulo, 2016. Disponível em:< BARRIOS-BORJAS, Dayara Alejandra; BEJAR-RAMOS, Valeria Andrea; CAUCHOS-MORA, Vania Soledad. Uso excesivo de smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Ver. Chil. Neuro-psiquiatr., Santiago , v. 55, n. 3, p. 205-206, jul. 2017 . Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000300205&lng=es&nrm=iso. Acesso em : 01 abr 2022.

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_71_19.

CEZAR DA CRUZ, D. M.; BRAGATTO, R. L. Nomofobia: o telefone celular, o uso do tempo e o desengajamento ocupacional/Nomofobia: cell phone, time use and occupational disengagement. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional - REVISBRATO*, v. 5, n. 2, p. 143–152, 12 maio 2021.

DE S. RANGEL, C.; R. DA S. PETRUCCI, W.; F. DE L. FIORAVANTI, S. IMPACTOS DAS NOVAS TECNOLOGIAS DIGITAIS NA SOCIEDADE: UM RECORTE DA DEPENDÊNCIA DIGITAL. *Humanas Sociais & Aplicadas*, v. 8, n. 22, 26 nov. 2018. dispositivos móveis nas pessoas. *Revista FATEC Zona Sul*, v. 2 n. 1, p. 1 – 19, out. 2015.

Esper, Marcos Venicio et al. Nursing as a mediator between nomophobia and social isolation in response to COVID-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem [online]*. 2021, v. 42, n. spe [Acessado 19 Abril 2022], e20200292. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.2020-0292>>. Epub 19 Maio 2021. ISSN 1983-1447. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.2020-0292>.

Figueiredo, J. (2019). Nomofobia – um fator de risco psicossocial emergente. (Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

FLICK, U. *Métodos de pesquisa: introdução à pesquisa qualitativa*. 3. ed. Porto Alegre: https://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/dependencia_digital__processos_cognitivos_e_diagnostico_jefferson_cabral_azevedo.pdf >. Acesso em: 30 mar. 2022.

KING, A. L. S. et al. “Nomofobia”: Impacto do uso do celular interferindo nos sintomas e emoções de indivíduos com transtorno do pânico comparados a um grupo controle. *Prática clínica e epidemiologia em saúde mental: CP& EMH*, 21 fev 2014. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/#__ffn_sectitle Acesso em: 30 mar 2022.

Loureiro DF. Desenvolvimento da versão portuguesa do questionário de nomofobia (NMP-Q-PT): estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas [Dissertação].

Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga, 2018. Disponível em:
<http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/938>. [2022 Mar 26].

MAZIERO, M. B.; ANTUNES DE OLIVEIRA, L. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS*, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 73–80, 2017. Disponível em:
<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: 28 mar. 2022.

MORILLA, J. L.; VIEIRA, G. C.; DANTAS, C. N.; CASSAGO, R. M.; PUCCI, S. H. M.; GOBBI, D. R. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 116–126, 2020. DOI: 10.13102/rscdauefs.v10i1.6153. Disponível em:
<http://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153>. Acesso em: 1 set. 2022.

Nunes, Paula Pessoa de Brito et al. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2021, v. 26, n. 07 [Acessado 19 Abril 2022] , pp. 2749-2758. Disponível em:
<<https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>>. Epub 02 Jul 2021. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08872021>.

OLIVEIRA, T. S. et al. “TENHO CELULAR, LOGO EXISTO” UM ESTUDO DA NOMOFOBIA NA FORMAÇÃO DE FUTUROS GESTORES. *Revista de Administração Unimep*, v. 18, n. 1, p. 91–110, 6 maio 2020.

OLIVEIRA, THYCIANE SANTOS et al. CADÊ MEU CELULAR? UMA ANÁLISE DA NOMOFOBIA NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL. *Revista de Administração de Empresas* [online]. 2017, v. 57, n. 6 [Acessado 28 Março 2022] , pp. 634-635. Disponível em:
<<https://doi.org/10.1590/S0034-759020170611>>. ISSN 2178-938X.
<https://doi.org/10.1590/S0034-759020170611>.

OLIVEIRA, T. S. DEPENDÊNCIA DO SMARTPHONE: Um estudo da nomofobia na formação de futuros gestores . *DEPENDÊNCIA DO SMARTPHONE: UM ESTUDO DA NOMOFOBIA NA ...* – UNP. M A UP mestrado de administração, Natal/RN, 2018.

ORTEGA, F. D. C.; CORSO, K. B.; MOREIRA, M. G. DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE: INVESTIGANDO A REALIDADE DE UMA PRESTADORA DE SERVIÇO DO SISTEMA “S”. *Revista Sociais e Humanas*, [S. l.], v. 33, n. 3, 2020. DOI: 10.5902/2317175837257. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/37257>. Acesso em: 13 maio. 2022.

PINHEIRO, A. P.; PINHEIRO, F. 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: 14 abr. 2022.

RABELO, L. M.; ALEXANDRE, K. V.; RODRIGUES, G. M. DE M. NOMOFOBIA, USO DE TELEFONE E REDES SOCIAIS PREJUDICA O APRENDIZADO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS? *Revista Liberum accessum*, v. 3, n. 1, p. 1–7, 15 jul. 2020.

RIBEIRO, Q.; SILVA, R. B. A. R. DA. Os impactos dos dispositivos móveis nas pessoas. *Refas - Revista Fatec Zona Sul*, v. 2, n. 1, p. 1–21, 3 nov. 2015.

ROMANO, R. Dependência digital: Um estudo na visão psicanalítica. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Curso de Psicologia, FAAT, Atibaia, 2017. 31 p.

ROZA, R. H. REVOLUÇÃO INFORMACIONAL E OS AVANÇOS TECNOLÓGICOS DA INFORMÁTICA E DAS TELECOMUNICAÇÕES. *Ci. In. Rev., Maceió*, v.4, n.3, P.3- 11, set./nov. 2017. Disponível em <https://www.seer.ufal.br/index.php/cir/article/view/3482> Acesso em : 16 Abr 2022.

SANTOS , K. H. C. .; CRUZ, B. da S. .; CARDOSO, J. M. S. .; SILVA, M. L. G. da .; CAMPOS, N. B. .; CUNHA, V. M. C. da .; SILVA, J. C. S. da .; FERREIRA, M. dos S. . Analysis of quality of life and risk for nomophobia in the use of smartphones. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 6, p. e43210615880, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i6.15880. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15880>. Acesso em: 1 sep. 2022.

SCHNEIDER, Henrique Nou; SANTOS, Jacques Fernandes; SANTOS, Vinicius Silva. Cultura juvenil, dependência digital e contingência. Revista Científica do UniRios, Paulo Afonso, BA, n. 23, p. 41-54, 2020

SENADOR, ANDRÉ. NOMOFOBIA: o excesso de informação e os relacionamentos digitais. 2016. 80 folhas. Dissertação(Comunicacao Social) - Universidade Metodista de Sao Paulo, São Bernardo do Campo.

SILVA, C. P.; PIROLO, S. M. ORGANIZAÇÃO DO SERVIÇO PARA O CUIDADO PALIATIVO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **REVISTA DA UNIVERSIDADE VALE DO RIO VERDE**, v. 16, n. 2, 2018.

SILVA, J; SANTOS, AB. A presença das tecnologias no desenvolvimento das crianças. Trabalho de conclusão de Estágio. Psicologia. PT – O Portal dos Psicólogos, 2018; p. 1-7. Acesso em: 30 set. 2022 Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0458.pdf>.

SILVA, Jaelson Luiz Lisboa da. As TDIC como aliadas ou inimigas da educação?: breve estudo sobre dependência digital. 2020. 64 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Unidade Delmiro Gouveia-Campus do Sertão, Universidade Federal de Alagoas, Delmiro Gouveia, 2020.

SILVA, Taís Cristina; SILVA, Karol da; COELHO, Marcos Antonio Pereira. O uso da tecnologia da informação e comunicação na educação básica. **Anais do Encontro Virtual de Documentação em Software Livre e Congresso Internacional de Linguagem e Tecnologia Online**, [S.l.], v. 5, n. 1, jun. 2016. ISSN 2317-0239. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/anais_linguagem_tecnologia/article/view/10553/9383>. Acesso em: 09 maio 2022.

Souza KNM, Cunha MRS. Nomofobia: o vazio existencial. Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos. 2018;1-12.

SOUZA, K. N. M.; CUNHA, M. R. S. A Nomofobia: O Vazio Existencial. Psicologia. PT o portal oos psicólogos, 21 Jan 2018. Disponível em:
https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=nomofobia&oq=#d=gs_qabs&u=%23p%3DP-Ty6sfUfJEJ. Acesso em: 01 abr 2022.

TAVARAYAMA, R.; SILVA, R. C. M. F.; MARTINS, J. R. A SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO: POSSIBILIDADES E DESAFIOS. Núcleos, v.9, n.1, abr 2012). Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ci/a/rmmLFLlYsjPrkNrbkrK7VF/?lang=pt&format=html> Acesso em: 16 Abr 2022

TEIXEIRA, I. et al. Nomofobia: Os impactos psíquico do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. Revista observatório, v 5, n 5, Agosto 2019. Disponível em:
https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=revista+Observat%C3%B3rio+nomofobia&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D8SakAt4LOdsJ. Acesso em: 01 abr 2022.