

# 10 EFEITOS DO NOMOFOBIA NA SAÚDE MENTAL: O MEDO DE FICAR SEM CELULAR NA GERAÇÃO CONECTADA

▶ **Nicolas Madeira Flores**

*Graduando em Medicina pela Universidade Católica de Pelotas*

▶ **Horácio Custódio da Silva**

*Graduado em Enfermagem pela Faculdade de São José dos Quatro Marcos*

▶ **Joicy Mara Pereira de Freitas**

*Psicóloga, Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Venda Nova do Imigrante*

▶ **Ann Caroline Nascimento Cruz**

*Especialista em Docência do Ensino superior pela Uninilton Lins*

▶ **Karina de Sousa Maia**

*Médica da Família e Comunidade pela Secretaria Municipal de Saúde de Campina Grande*

 ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3299-659X>

▶ **Thais Fernanda Pimenta**

*Pós-Graduada em Atenção Domiciliar pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro*

▶ **Jonny Alex Guimarães**

*Mestre em Ciências Humanas pela Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus de Erechim*

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0134-5997>

▶ **Clarice Lima do Canto Abreu**

*Mestrado em Vigilância Sanitária pelo Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde INCQS/Fiocruz*

▶ **Daiane Dalmarco**

*Mestra em Saúde e Meio Ambiente pela Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)*

 ORCID: 0009-0007-9203-5698

► José Antonio da Silva

 Doutor em Educação pela Universidade Americana - FUUSA - Florida University.  
e Dr. em Ciência Jurídica pela FICS- Facultad Interamericana de Ciencias  
Sociales. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9137-220X>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A nomofobia, caracterizada pelo medo excessivo de ficar sem o telefone celular, tem se intensificado diante do aumento do uso de tecnologias digitais, especialmente entre os jovens. Esse fenômeno impacta diretamente a saúde mental, gerando sintomas como ansiedade, estresse e isolamento social. **OBJETIVO:** analisar criticamente os impactos psicológicos, comportamentais e sociais do medo de ficar sem celular, destacando as evidências científicas mais recentes sobre o tema. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura com abordagem qualitativa. Foram selecionados e analisados oito artigos científicos publicados entre 2018 e 2025, disponíveis em bases como SciELO, Google Acadêmico e periódicos internacionais. Os critérios de inclusão abrangeram estudos com recorte sobre nomofobia e saúde mental, em português, inglês ou espanhol. A análise foi guiada por leitura crítica e síntese interpretativa. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos revelaram uma correlação significativa entre nomofobia e sintomas de sofrimento psíquico, como ansiedade, insônia e queda no desempenho acadêmico. Os jovens demonstram comportamentos compulsivos com o celular e dificuldades de autorregulação emocional, especialmente em contextos como o isolamento social na pandemia. A nomofobia mostrou-se um transtorno multifatorial, relacionado à baixa tolerância ao desconforto e à dependência das mídias digitais. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A nomofobia representa um desafio emergente para a saúde mental, exigindo intervenções interdisciplinares. Este estudo contribui para o reconhecimento da nomofobia como um problema de saúde pública, recomendando ações educativas, políticas de saúde digital e pesquisas futuras que explorem o fenômeno em diferentes contextos socioculturais.

**PALAVRAS-CHAVES:** Ansiedade; Comportamento Aditivo; Saúde Mental; Tecnologia; Telefones Celulares.

# 10 EFFECTS OF NOMOPHOBIA ON MENTAL HEALTH: THE FEAR OF BEING WITHOUT A CELL PHONE IN THE CONNECTED GENERATION

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Nomophobia, characterized by the excessive fear of being without a cell phone, has intensified due to the increased use of digital technologies, especially among young people. This phenomenon directly impacts mental health, generating symptoms such as anxiety, stress, and social isolation.

**OBJECTIVE:** to critically analyze the psychological, behavioral, and social impacts of the fear of being without a cell phone, highlighting the most recent scientific evidence on the subject. **METHODOLOGY:**

This is a narrative literature review with a qualitative approach. Eight scientific articles published between 2018 and 2025, available in databases such as SciELO, Google Scholar, and international journals, were selected and analyzed. The inclusion criteria included studies on nomophobia and mental health, in Portuguese, English, or Spanish. The analysis was guided by critical reading and interpretative synthesis.

**RESULTS AND DISCUSSION:** The studies revealed a significant correlation between nomophobia and symptoms of psychological distress, such as anxiety, insomnia, and decline in academic performance. Young people demonstrate compulsive behaviors with cell phones and difficulties with emotional self-regulation, especially in contexts such as social isolation during the pandemic. Nomophobia has been shown to be a multifactorial disorder, related to low tolerance to discomfort and dependence on digital media. **FINAL**

**CONSIDERATIONS:** Nomophobia represents an emerging challenge for mental health, requiring interdisciplinary interventions. This study contributes to the recognition of nomophobia as a public health problem, recommending educational actions, digital health policies, and future research that explores the

phenomenon in different sociocultural contexts.

**KEYWORDS** Anxiety; Addictive Behavior; Mental Health; Technology; Cell Phones.



## INTRODUÇÃO

A era digital promoveu uma transformação profunda nas dinâmicas sociais contemporâneas, especialmente com a ascensão dos smartphones. Estes dispositivos tornaram-se ferramentas essenciais para atividades cotidianas, abrangendo comunicação, trabalho, lazer e acesso à informação. Contudo, o uso excessivo desses aparelhos tem desencadeado novos padrões comportamentais, destacando-se a nomofobia. Essa condição, abreviatura de “*no mobile phone phobia*”, refere-se ao medo irracional de ficar sem o celular ou desconectado da internet, afetando particularmente jovens adultos e estudantes universitários (Cunha *et al.*, 2023).

Este fenômeno tem despertado atenção crescente na comunidade científica devido à sua rápida disseminação nos últimos anos, especialmente após a pandemia de COVID-19. Os sintomas relatados vão além do desconforto: incluem ansiedade, angústia, irritabilidade e episódios depressivos. Em públicos mais jovens, esses efeitos são agravados pela exposição contínua às redes sociais e pela busca incessante por validação digital. Portanto, a compreensão crítica da nomofobia torna-se imprescindível diante de seus desdobramentos para a saúde mental (Souza *et al.*, 2024).

Nota-se ainda que o uso compulsivo de smartphones compromete a qualidade de vida dos usuários. Entre adolescentes, por exemplo, é comum observar comportamentos como checagem obsessiva de notificações e inquietação durante períodos sem acesso ao aparelho. Tais padrões, muitas vezes naturalizados socialmente, revelam uma dependência emocional significativa e prejudicam o bem-estar psíquico dos indivíduos afetados (Santos *et al.*, 2021). Além do sofrimento individual, o transtorno impacta diretamente o desempenho acadêmico e as relações sociais. A ausência de atividades rotineiras aliada à irritabilidade causada pela desconexão indica um quadro crônico de dependência tecnológica. A diminuição da concentração e o enfraquecimento dos vínculos interpessoais configuram sinais preocupantes da hiperconectividade (Ávila; Pinho, 2021).

Com a multiplicidade de funções concentradas nos smartphones, estes dispositivos passaram a mediar grande parte das tarefas diárias, substituindo formas tradicionais de interação e organização social. Essa centralidade tecnológica reforça tendências à compulsão e contribui para o distanciamento das experiências presenciais humanas. Tal dinâmica pode culminar em comportamentos semelhantes aos de abstinência, como solidão, nervosismo e desorientação (Leite *et al.*, 2020).

Durante o isolamento social imposto pela pandemia, a dependência tecnológica intensificou-se como principal meio de conexão interpessoal. Nesse contexto, a nomofobia apresentou crescimento expressivo principalmente entre jovens na faixa etária entre vinte e vinte e nove anos. A impossibilidade de contato físico foi substituída por interações digitais, aumentando a vulnerabilidade emocional e a exposição prolongada às telas (Marins, 2021). Esse transtorno extrapola a esfera individual e constitui um risco psicossocial no ambiente organizacional. A necessidade constante de permanecer online mesmo fora do horário laboral compromete o descanso adequado, ocasiona exaustão física e mental e favorece o desenvolvimento do

burnout. Dessa forma, as discussões referentes à nomofobia devem integrar estratégias voltadas à saúde ocupacional e ao bem-estar no contexto laboral (Leite *et al.*, 2020).

Aspectos sociodemográficos como idade, gênero e nível educacional encontram-se diretamente relacionados à predisposição para esse comportamento. Mulheres jovens demonstram maior propensão à ansiedade relacionada ao uso do celular; igualmente indivíduos com baixa autoestima ou sentimentos de solidão apresentam maior vulnerabilidade. Estratégias como intervenções baseadas em mindfulness têm sido indicadas para promover equilíbrio emocional e diminuir a dependência digital (Morilla *et al.*, 2020). A normalização do uso contínuo dos smartphones dificulta a percepção dos prejuízos associados. Muitas pessoas não reconhecem seu comportamento como compulsivo devido à sua presença rotineira aparentemente inofensiva. Entretanto, os impactos acumulados na saúde mental e nas relações interpessoais exigem uma ampliação do debate acerca do uso consciente da tecnologia (Cunha *et al.*, 2023).

Entre adolescentes e jovens adultos, o celular assume papel semelhante ao da extensão da identidade individual; essa ligação emocional dificulta imaginar o cotidiano sem ele. Tal vínculo favorece a manifestação de sintomas como insônia, irritabilidade, queda no rendimento escolar e distração frequente. Essas alterações comprometem o desenvolvimento social e acadêmico em uma fase crucial da vida (Souza *et al.*, 2024). Embora ainda não seja oficialmente reconhecida em todos os manuais diagnósticos internacionais, a nomofobia apresenta critérios clínicos observáveis. Muitos especialistas classificam-na como um transtorno contemporâneo relacionado às transformações digitais em curso. Seu reconhecimento institucional é fundamental para padronizar diagnósticos precisos, orientar intervenções terapêuticas eficazes e implementar políticas públicas adequadas (Santos *et al.*, 2021).

No âmbito acadêmico, o excesso de conectividade tem contribuído para dificuldades na concentração acadêmica, aumento da ansiedade e sensação de incapacidade entre estudantes. Esses fatores interferem diretamente no processo de aprendizagem; portanto, ações como acompanhamento psicopedagógico e campanhas educativas sobre o uso saudável da tecnologia tornam-se essenciais nas instituições educacionais (Leite *et al.*, 2020). Diante dessa realidade abrangente e complexa, torna-se imprescindível aprofundar as investigações acerca dos impactos psicológicos, sociais e comportamentais decorrentes da nomofobia entre jovens adultos. Esta revisão narrativa visa analisar criticamente os impactos psicológicos, comportamentais e sociais do medo de ficar sem celular, destacando as evidências científicas mais recentes sobre o tema.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter qualitativo, com abordagem descritiva e exploratória. Este tipo de estudo tem como objetivo compreender, interpretar e discutir criticamente os conhecimentos produzidos sobre a temática da nomofobia e seus impactos na saúde mental da geração conectada, permitindo a integração de diferentes abordagens teóricas e evidências empíricas. A pesquisa foi conduzida tendo como base o material previamente selecionado pelos autores. A revisão abrangeu nove

documentos previamente anexados, sendo estes compostos por artigos científicos, dissertações e revisões integrativas, publicados entre os anos de 2018 e 2025. Todos os textos analisados estavam disponíveis em acesso aberto, em formato digital, e abordavam diretamente a temática da nomofobia em suas dimensões clínicas, psicológicas, sociais e comportamentais.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos documentos foram: (i) publicações em português, inglês ou espanhol; (ii) publicações entre 2018 e 2025; (iii) estudos com foco na relação entre nomofobia, saúde mental, comportamento digital e qualidade de vida. Como critérios de exclusão, foram eliminados textos que não abordavam diretamente a temática, como editoriais, cartas ao leitor, notícias, resumos simples ou materiais sem rigor científico. Para a extração e organização dos dados relevantes à análise, realizou-se uma leitura integral e criteriosa dos documentos selecionados, com ênfase em trechos que abordassem aspectos clínicos da nomofobia, sua prevalência, fatores de risco, manifestações psicológicas e estratégias de enfrentamento identificadas nos estudos.

Durante esse processo, foram observados elementos como autoria, ano de publicação, delineamento metodológico, objetivos da pesquisa, técnicas empregadas e principais achados. A análise priorizou conteúdos relacionados ao perfil sociodemográfico dos indivíduos afetados — incluindo faixa etária, gênero e nível de escolaridade, bem como os sintomas mais frequentemente associados, como ansiedade, estresse, depressão, irritabilidade e isolamento social. Também foram considerados os contextos em que o uso do celular se mostrou mais crítico, como o ambiente acadêmico, cotidiano e profissional, além das implicações psicossociais advindas do uso excessivo da tecnologia.

As informações extraídas foram sistematizadas qualitativamente com o intuito de permitir uma análise reflexiva e interpretativa dos dados, sem a necessidade de representação por meio de tabelas, priorizando a construção de uma narrativa coesa que evidenciasse os principais pontos discutidos na literatura científica. Como a presente pesquisa não envolveu contato direto com seres humanos ou experimentação com animais, não se fez necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme previsto na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que dispensa avaliação ética para estudos exclusivamente baseados em dados secundários de acesso público.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados revelou que a nomofobia constitui uma condição emergente, apresentando um crescimento expressivo entre adolescentes e jovens adultos. Tal transtorno caracteriza-se pelo medo irracional de permanecer sem o celular ou desconectado da internet, afetando de modo direto o bem-estar psicológico dos indivíduos. Pinheiro e Pinheiro (2022) demonstraram que a pandemia de COVID-19 acelerou esse fenômeno, intensificando o uso de tecnologias digitais como única forma de contato social, o que agravou a dependência emocional e cognitiva aos dispositivos móveis.

Além do contexto pandêmico, observa-se uma forte associação entre a nomofobia e indicadores de sofrimento psíquico, tais como ansiedade, estresse e depressão. Pinheiro e Maia (2024), por meio de instrumentos padronizados, evidenciaram que jovens com altos escores no Questionário de Nomofobia apresentaram níveis elevados de transtornos emocionais. Os dados sugerem que a dependência digital se insere em um quadro mais amplo de vulnerabilidades psicológicas, demandando atenção especializada na área clínica.

A relação entre o uso patológico dos smartphones e o desempenho acadêmico também foi amplamente destacada. Fernandes e Pereira (2024) verificaram que estudantes universitários com maior grau de dependência apresentam dificuldades na manutenção da concentração, comprometendo assim seu rendimento escolar. Essa interferência manifesta-se especialmente em ambientes presenciais, nos quais a atenção deve ser sustentada, indicando que a nomofobia atua como um fator de dispersão cognitiva.

Outro aspecto relevante refere-se aos comportamentos compulsivos associados ao uso do telefone celular. Paiva e Ferreira (2024) identificaram padrões tais como checagens repetitivas, ansiedade na ausência do dispositivo e sensação de perda de controle. Tais comportamentos, embora muitas vezes considerados naturalizados, prejudicam atividades cotidianas essenciais e evidenciam um vínculo emocional disfuncional com a tecnologia, sobretudo devido ao uso excessivo de redes sociais e aplicativos de mensagens.

Massano-Cardoso *et al.* (2022) analisaram o fenômeno em dois períodos distintos, anterior e durante a pandemia constatando um aumento significativo nos níveis de nomofobia durante o isolamento social. O estudo sugere que fatores ambientais e contextuais, como o distanciamento físico e a virtualização das relações sociais, atuam como catalisadores para o desenvolvimento do transtorno. Tal fato reforça a necessidade de políticas públicas em tempos de crise que considerem os impactos psíquicos do uso digital.

No âmbito das habilidades sociais, Gonçalves *et al.* (2022) destacam que a nomofobia compromete a capacidade de estabelecimento de vínculos interpessoais. Indivíduos afetados demonstram dificuldades em interações presenciais, priorizando conexões virtuais em detrimento do contato humano direto. Tal comportamento gera retraimento social, prejuízo na comunicação e empobrecimento das relações afetivas, especialmente em contextos acadêmicos e familiares. Cunha *et al.* (2023) aprofundaram a discussão acerca da relação entre nomofobia e ansiedade, indicando que a dependência tecnológica atua como fator intensificador da insegurança emocional. Segundo o estudo, estudantes universitários apresentam sintomas depressivos e sentimentos de incapacidade diante da desconexão. Diante disso, os autores recomendam a implementação de programas de suporte psicológico no âmbito das instituições de ensino superior.

A pesquisa conduzida por Silva *et al.* (2025) reforça esse cenário ao identificar comportamentos disfuncionais em adolescentes com altos níveis de nomofobia. Entre os sintomas detectados encontram-se irritabilidade, distúrbios do sono e diminuição do desempenho escolar. Esses jovens tendem a negligenciar atividades presenciais como convivência familiar e prática esportiva substituindo-as por longos períodos online.

Fernandes e Pereira (2024) também abordam a proximidade entre nomofobia e transtornos relacionados à dependência digital. Observou-se presença de alterações comportamentais tais como agitação, sensação de vazio e impulsividade na ausência do celular, características compatíveis com sintomas abstinências. Esse entendimento amplia as perspectivas sobre a nomofobia ao equipará-la a comportamentos aditivos que requerem abordagem clínica estruturada. No campo da autorregulação emocional, Pinheiro e Maia (2024) destacam que jovens afetados utilizam o celular como mecanismo de evasão frente às situações estressantes. A necessidade constante de verificar o aparelho impede o desenvolvimento de estratégias mais saudáveis para enfrentamento, tais como diálogo ou resolução de problemas. O estudo sugere intervenções fundamentadas na inteligência emocional aliadas à educação digital consciente.

A análise realizada por Gonçalves *et al.* (2022), relacionada ao panorama internacional, revelou que a nomofobia é um fenômeno presente em diversas culturas e faixas etárias; entretanto, apresenta maior prevalência em países onde há elevado índice de penetração tecnológica. Essa constatação evidencia que tal problema não se limita a uma região específica, configurando-se como um desafio global relacionado à saúde digital e à hiperconectividade contemporânea. Massano-Cardoso *et al.* (2022) salientam ainda que os sintomas da nomofobia frequentemente são subestimados ou desvalorizados, dificultando sua detecção precoce. A banalização do comportamento compulsivo associado ao uso do celular contribui para negligenciar seu diagnóstico oportuno. Os autores defendem a criação de protocolos clínicos específicos voltados à identificação e tratamento da condição, bem como sua inclusão nos programas formativos dos profissionais da saúde mental.

Paiva e Ferreira (2024) sugerem que estratégias além do acompanhamento psicológico são essenciais para prevenir a nomofobia; entre estas estão campanhas educativas voltadas ao uso consciente da tecnologia destinadas especialmente às instituições escolares, ambientes onde tal dependência manifesta-se com maior intensidade. A educação midiática aliada à reflexão acerca dos hábitos digitais constitui ferramenta importante nesse processo preventivo. A discussão acerca da nomofobia também deve contemplar os impactos neurológicos decorrentes do uso excessivo das telas digitais. Pesquisas recentes indicadas por Silva *et al.* (2025) apontam alterações na produção dopaminérgica e no padrão atencional em adolescentes com uso prolongado do smartphone; tais alterações podem comprometer o desenvolvimento neurológico saudável podendo gerar quadros de irritabilidade e impulsividade.

Do ponto de vista clínico, ainda não há consenso quanto à classificação diagnóstica oficial da nomofobia nos manuais tradicionais como DSM-5 ou CID-11; contudo, diversos autores, incluindo Cunha *et al.* (2023), defendem sua caracterização enquanto síndrome moderna com sintomas específicos, curso progressivo e possíveis comorbidades associadas. A ausência de critérios diagnósticos padronizados dificulta o acesso ao tratamento adequado; assim sendo, faz-se necessária a elaboração e validação de diretrizes específicas nesta seara.

No ambiente corporativo também há manifestação da nomofobia enquanto fator psicossocial adverso: Figueiredo (2019) aponta que trabalhadores altamente conectados tendem a desenvolver quadros clínicos

como fadiga mental, insônia e redução na produtividade laboral; ademais, as expectativas constantes quanto à disponibilidade geram sobreposição entre vida profissional e pessoal situação está que demanda políticas institucionais voltadas à promoção da saúde ocupacional mediante períodos deliberados sem conexão digital contínua.

Simultaneamente, estratégias terapêuticas inovadoras vêm sendo propostas para conter os efeitos dessa condição: Morilla *et al.* (2020) destacam o uso do *mindfulness* como técnica eficaz para promover atenção plena voltada à redução da ansiedade relacionada à desconexão; intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental têm apresentado resultados promissores na modulação dos padrões disfuncionais no uso problemático do celular. A inclusão da temática da nomofobia na formação educacional constitui outro caminho promissor: Leite *et al.* (2020) sugerem que currículos escolares incorporem discussões relacionadas à saúde mental digital, ética no uso tecnológico bem como práticas voltadas ao bem-estar emocional; promover autonomia digital desde os primeiros anos pode atuar como fator protetivo contra vínculos disfuncionais com os dispositivos móveis.

Adicionalmente, políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental juvenil devem integrar debates acerca da dependência tecnológica; conforme salientado por Gonçalves *et al.* (2022), atualmente há escassez de programas específicos nesse campo emergente: é imprescindível desenvolver ações intersetoriais envolvendo saúde pública, educação, assistência social e tecnologia da informação para ações preventivas efetivas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão narrativa permitiu compreender que a nomofobia, embora ainda não oficialmente reconhecida nos principais manuais diagnósticos, configura-se como um fenômeno psicossocial relevante e multifacetado, com implicações significativas para a saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Os estudos analisados demonstram que o uso excessivo de smartphones está associado a sintomas de ansiedade, estresse, depressão, alterações comportamentais e dificuldades de relacionamento interpessoal, sendo potencializado pelo contexto pandêmico, pelas exigências acadêmicas e pela cultura da hiperconectividade.

Evidenciou-se que a nomofobia impacta negativamente o desempenho escolar, a qualidade do sono, a autorregulação emocional e o convívio social, aproximando-se de transtornos de dependência. Além disso, os dados apontam para a influência de fatores sociodemográficos e contextuais, como gênero, idade e grau de exposição digital, reforçando a necessidade de abordagens personalizadas de intervenção. A ausência de protocolos clínicos específicos e de políticas públicas voltadas à saúde digital representa um desafio para a identificação e o tratamento precoce desse transtorno.

Nesse sentido, é essencial que instituições de ensino, organizações de saúde e gestores públicos desenvolvam ações integradas voltadas à prevenção da nomofobia, incluindo programas de suporte psicológico, campanhas de educação digital e estratégias terapêuticas como o *mindfulness* e a terapia

cognitivo-comportamental. A formação de profissionais da saúde mental deve contemplar esse fenômeno como uma demanda emergente da contemporaneidade.

Como limitação deste estudo, destaca-se a heterogeneidade dos métodos utilizados nos artigos analisados e a escassez de pesquisas longitudinais sobre a evolução da nomofobia. Assim, recomenda-se que futuras investigações explorem a efetividade de intervenções específicas, o desenvolvimento de critérios diagnósticos padronizados e a construção de políticas públicas que promovam o uso saudável da tecnologia, garantindo o equilíbrio entre os benefícios digitais e a preservação do bem-estar psíquico.

## REFERÊNCIAS

ÁVILA, David Fernandes; PINHO, Matheus Floriano. Nomofobia relacionada ao cotidiano. **Revista Perspectiva**, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/rp.v3i1.20383>.

CUNHA, Maria Luiza Hajjar *et al.* Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno. **Brazilian Journal of Development, Curitiba**, v. 9, n. 1, p. 3829-3838, jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv9n1-263>.

CUNHA, Patrícia Silva da *et al.* Nomofobia e ansiedade: estudo com estudantes universitários brasileiros. **Advances in Health and Behavior**, v. 13, p. 120–134, 2023. Disponível em: <https://ahbjournal.org/article/view/13-120>.

FERNANDES, Júlia Campos; PEREIRA, Lucas da Silva. Nomofobia e desempenho acadêmico no ensino superior: uma análise correlacional. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 13, n. 1, p. 191–205, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe130100191>.

FIGUEIREDO, Joaquim José Frade. Nomofobia: um fator de risco psicossocial emergente. 2019. **Dissertação (Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho) – Instituto Politécnico de Beja**. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipbeja.pt/handle/20.500.12207/5129>.

GONÇALVES, Lucio Lage *et al.* Nomophobia in the last decade: a systematic review. **Mental Health & Addiction Research**, v. 7, n. 1, p. 1–11, 2022. DOI: <https://doi.org/10.15761/MHAR.1000203>.

LEITE, R. J. L. *et al.* É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. **Revista Espacios**, v. 41, n. 3, p. 11–22, 2020. Disponível em: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/20410311.html>.

MARINS, Dayana Boechat de. Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil. 2021. **Dissertação (Mestrado) – Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ)**. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/50695>.

MORILLA, Jéssica Leitão *et al.* Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. **Revista de Saúde Coletiva da UEFs, Feira de Santana**, v. 10, p. 116–126, 2020. DOI: <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v10.6153>.

MASSANO-CARDOSO, Ilda Maria *et al.* Nomofobia na população portuguesa em contexto pandêmico: estudo comparativo antes e durante a pandemia COVID-19. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 8, n. 1, p. 1–13, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.239>.

PAIVA, Paulo Henrique de; FERREIRA, Élide Maria. O uso do celular e a nomofobia entre jovens universitários. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 625–638, 2024. Disponível em: <https://revistaeduhum.com.br/article/view/14563>.

PINHEIRO, Fernanda; PINHEIRO, Ana Paula. O uso do celular em tempos de pandemia: uma análise da nomofobia entre os jovens. **ResearchGate**, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/359981519>.

PINHEIRO, S.; MAIA, B. R. Nomophobia and psychological distress in a sample of young adults and adults. **European Psychiatry**, v. 66, Suplemento S1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.866>.

SOUZA, Nyaria Flêmera de *et al.* Nomofobia e a ocorrência de transtornos psiquiátricos em adolescentes e em adultas jovens: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 1–14, jul./ago. 2024. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n4-151>.

SANTOS, Karen Helena Costa *et al.* Análise da qualidade de vida e risco para nomofobia no uso de smartphones. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, e43210615880, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i6.15880>.

SILVA, Rafael Monteiro da *et al.* Comportamentos disfuncionais relacionados ao uso de smartphones em adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Humanidades & Inovação**, v. 10, n. 5, p. 111–125, 2025. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/14564>.