

DEPENDÊNCIA DE *SMARTPHONES* E SUA ASSOCIAÇÃO COM SINTOMAS DE ANSIEDADE E/OU DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS

Sophia Azevedo Bampa¹

Janaina Aparecida da Silva Neves²

Maria Luísa de Oliveira Barros³

INTRODUÇÃO: Com a crescente integração da tecnologia ao cotidiano, surgem novas patologias, como a adição ao uso de celulares. Esse transtorno compartilha características de outros vícios, incluindo dependência — sobretudo emocional — e sintomas de abstinência, com impactos relevantes na saúde do usuário, em especial na saúde mental. **OBJETIVOS:** Investigar os sintomas de ansiedade e depressão associados à dependência de smartphones em jovens adultos. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados MEDLINE e LILACS, em um total de 36 artigos. Os descritores utilizados foram: Transtorno de Adição à Internet, Medicina do Vício, Saúde Mental, Smartphones. Foram selecionados artigos em inglês, português e espanhol, publicados entre 2021 e 2024, que abordassem sintomas de ansiedade ou depressão relacionados ao uso de telefone celular em indivíduos de 21 a 30 anos. **RESULTADOS:** Os estudos selecionados revelaram uma relação entre sintomas de depressão (grave ou muito grave) e ansiedade (leve, grave ou muito grave), com o vício em smartphones. No entanto, essa relação é complexa e ainda não se sabe se a dependência agrava os sintomas de depressão e ansiedade ou se indivíduos que já apresentam esses sintomas são mais propensos ao vício. Observou-se que aqueles que utilizam smartphones excessivamente tendem a se sentir mais deprimidos e isolados quando estão sem seus telefones e podem apresentar preocupação, falta de controle, retraimento, modificação de humor e evoluir para episódios depressivos. A dependência do aparelho celular e tempo excessivo em mídias sociais apresenta correlação também com a má qualidade sono que pode aumentar os sintomas de depressão. Além desses sintomas, também foi observado, principalmente no Brasil, participantes com nomofobia (medo de ficar sem comunicação através do dispositivo móvel) moderada e grave, gerando ansiedade característica do desconforto ou angústia de ficar incomunicável *off-line*. **CONCLUSÃO:** Os resultados demonstram evidências da ansiedade e depressão como efeitos recorrentes do uso excessivo e dependência de smartphones. Conclui-se que, esse transtorno aditivo prejudica a saúde mental e assim se torna necessário mais estudos que aprofundem essa relação e principalmente que busquem métodos para tratar essa patologia mental.

Palavras-Chaves: Dependência; Saúde mental; Smartphone.

1. Acadêmica de Medicina da Universidade de Rio Verde, Campus Goianésia, Goiás, Brasil.
2. Docente do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde, Campus Goianésia, Goiás, Brasil.

3. Acadêmica de Medicina da Universidade de Rio Verde, Campus Goianésia, Goiás, Brasil.