

## RESUMO SIMPLES - NEUROCIÊNCIA E SAÚDE

### **NOMOFOBIA, VÍCIO EM CELULAR E SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

*Maria Edisandy Bezerra Dos Santos (psiedisandybezerra@gmail.com)*

Problema de pesquisa: Quais são as principais implicações da nomofobia para a saúde mental de estudantes universitários? Objetivo: Investigar as consequências psicológicas e comportamentais da nomofobia e do vício em celular em estudantes universitários. Método: Trata-se de revisão integrativa de literatura, considerando artigos publicados entre 2020 e 2025. Foram realizadas buscas nas bases BVS e Scielo, utilizando os descritores "Dependência de Celular" OR "Dependência de Jogos Eletrônicos" OR "Dependência do Celular" OR "Nomofobia" OR "Vício em Celular" OR "Vício em Telefone Celular" AND Estudantes OR "Estudante Universitário". Foram incluídos 11 artigos, envolvendo estudantes de diferentes graduações. Resultados: A análise dos estudos permitiu organizar os achados em quatro categorias. Na categoria prevalência e padrões de uso, verificou-se que a nomofobia e o vício em celular apresentam alta prevalência, principalmente em estudantes de cursos da saúde e em anos acadêmicos mais avançados. Em consequências psicológicas e emocionais, destacam-se impactos relevantes na saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, estresse, insônia, fadiga, divagação mental, ruminação e prejuízo no desempenho acadêmico. Quanto a fatores mediadores e moderadores como o medo de ficar de fora (FOMO), solidão, timidez e antropomorfismo de dispositivos aumentam a vulnerabilidade, enquanto apoio familiar, relacionamentos entre pares, atividade

física, hábitos regulares de sono e autocontrole atuam como fatores protetores. Por fim, na categoria estratégias preventivas e implicações institucionais, foram apontadas recomendações de psicoeducação, promoção de hábitos de vida saudáveis, programas de suporte psicológico e políticas institucionais voltadas ao bem-estar dos estudantes. Conclusão: Nomofobia e vício em celular constituem problemas significativos entre universitários, afetando saúde mental, desempenho acadêmico e qualidade de vida. Os achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas e intervenções voltadas à promoção do bem-estar psicológico, à psicoeducação e à humanização do ambiente acadêmico.

Palavras-chave: nomofobia; vício em celular; estudantes universitários; saúde mental.