NOMOFOBIA E EDUCAÇÃO: DESAFIOS FRENTE À MODERNIDADE E A CONTEMPORANEIDADE

Roberta Santana Barroso (UENF)
Peterson Gonçalves Teixeira (UENF)
Crisóstomo Lima do Nascimento (UFF/UENF)
Carlos Henrique Medeiros de Souza (UENF)

Resumo – A nomofobia, termo derivado da expressão "*no-mobile-phone phobia*" é um fenômeno psicológico contemporâneo que vem ganhando destaque significativo em um mundo cada vez mais tecnologicamente orientado. Este fenômeno refere-se ao medo irracional e a ansiedade associados à impossibilidade de estar em contato com dispositivos móveis, como *smartphones* e *tablets*. Na contemporaneidade, o uso generalizado desses dispositivos na sociedade moderna trouxe à tona questões importantes relacionadas ao seu impacto na educação. Este trabalho busca examinar a relação entre a nomofobia e a educação na contemporaneidade, destacando como o uso excessivo de dispositivos móveis pode afetar o processo de aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo dos alunos. Além disso, explora-se a forma como as instituições educacionais têm abordado essa questão, tanto em termos de conscientização quanto de estratégias para mitigar os efeitos negativos da nomofobia no ambiente de ensino. A metodologia empregada é de natureza qualitativa iniciado com um levantamento bibliográfico e posterior análise crítica e reflexiva de obras de teóricos relevantes no campo da nomofobia, educação contemporânea e impactos na saúde dos jovens estudantes. Foi dada preferência a estudos recentes e a obras de teóricos reconhecidos no campo. Os autores realizaram os estudos nas obras de Leite *et al*. (2020), Maziero (2016) e Teixeira *et al.* (2019). A análise destaca a importância de um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e a educação, bem como a necessidade de programas de conscientização que ajudem os alunos a desenvolverem hábitos de uso responsável dos dispositivos móveis. Também são discutidas estratégias pedagógicas que podem ser adotadas para promover a educação digital e o uso construtivo da tecnologia no contexto educacional. Em última análise, este estudo ressaltou a relevância de compreender a nomofobia e seus impactos na educação na contemporaneidade visando a promoção de um ambiente de aprendizagem saudável e produtivo onde a tecnologia é uma ferramenta aprimorada e não uma distração prejudicial.

Palavras-chave: Internet; Nomofobia; Psicologia; Psiquiatria.

***Abstract* –** Nomophobia, a term derived from the expression "no-mobile-phone phobia" is a contemporary psychological phenomenon that has been gaining significant prominence in an increasingly technologically oriented world. This phenomenon refers to the irrational fear and anxiety associated with the inability to be in contact with mobile devices, such as smartphones and tablets. In contemporary times, the widespread use of these devices in modern society has brought to light important questions related to their impact on education. This work seeks to examine the relationship between nomophobia and education in contemporary times, highlighting how the excessive use of mobile devices can affect the learning process and cognitive development of students. Furthermore, it explores how educational institutions have approached this issue, both in terms of awareness and strategies to mitigate the negative effects of nomophobia in the teaching environment. The methodology used is qualitative in nature, starting with a bibliographical survey and subsequent critical and reflective analysis of works by relevant theorists in the field of nomophobia, contemporary education and impacts on the health of young students. Preference was given to recent studies and works by recognized theorists in the field. The authors carried out the studies in the works of Leite et al. (2020), Maziero (2016) and Teixeira et al. (2019). The analysis highlights the importance of a healthy balance between the use of technology and education, as well as the need for awareness programs that help students develop habits of responsible use of mobile devices. Pedagogical strategies that can be adopted to promote digital education and the constructive use of technology in the educational context are also discussed. Ultimately, this study highlighted the relevance of understanding nomophobia and its impacts on contemporary education with a view to promoting a healthy and productive learning environment where technology is an enhanced tool and not a harmful distraction.

Keywords: Internet; Nomophobia; Psychology; Psychiatry.

Introdução

No limiar da era digital, a sociedade contemporânea enfrenta desafios únicos decorrentes da integração onipresente da tecnologia no cotidiano. Este artigo explora um desses desafios emergentes: a nomofobia, um fenômeno psicológico que se refere ao medo irracional e à ansiedade associados à ausência de acesso a dispositivos móveis.

Ressalta-se que a nomofobia não possui exclusividade em uma cultura ou país. Observa-se que a maioria dos estudos sobre o tema tem sido conduzidos em âmbito

internacional, com poucas pesquisas realizadas no Brasil. Portanto, o objetivo deste estudo é discutir a Nomofobia, seus aspectos constituintes, seus modos de lidar no mundo e sua interferência no processo de ensino e de aprendizagem na atualidade.

Com o advento e a disseminação acelerada de dispositivos móveis, observa-se uma mudança significativa nas dinâmicas sociais e pessoais, que inevitavelmente permeiam o ambiente educacional. Esta pesquisa visa aprofundar a compreensão sobre como a nomofobia influencia a educação na contemporaneidade, um campo ainda pouco explorado, mas de importância crítica. O uso excessivo e a dependência desses dispositivos podem ter implicações profundas no processo de aprendizagem, na atenção, na concentração e no desenvolvimento cognitivo dos alunos. A presente análise se debruça sobre essa questão, buscando identificar não apenas os desafios, mas também estratégias e soluções potenciais.

Diante desse cenário se faz necessário ampliar os estudos sobre o assunto abordado para compreender melhor como o uso excessivo dos dispositivos tecnológicos afeta a saúde mental das pessoas, levando em consideração tanto os aspectos negativos quanto os positivos. Assim, é importante desenvolver estratégias de prevenção e tratamento para ajudar aqueles que sofrem com a nomofobia a recuperar o equilíbrio e a qualidade de vida.

Este estudo adota uma metodologia qualitativa, iniciando com um levantamento bibliográfico abrangente, seguido de uma análise crítica e reflexiva das obras de teóricos proeminentes no campo, como Leite *et al.* (2020), Maziero (2016) e Teixeira *et al.* (2019). Este enfoque permite uma avaliação detalhada das múltiplas facetas da nomofobia e seu impacto na educação contemporânea, bem como uma investigação dos efeitos na saúde mental dos jovens estudantes. Neste prisma, explora-se a necessidade de um equilíbrio entre o uso da tecnologia e a educação, destacando a importância de iniciativas de conscientização e o desenvolvimento de hábitos de uso responsável de dispositivos móveis.

A discussão também se estende às estratégias pedagógicas que podem ser adotadas para promover uma educação digital equilibrada e construtiva. O objetivo final é estabelecer um ambiente de aprendizagem onde a tecnologia serve como uma ferramenta enriquecedora, não como uma distração ou fonte de ansiedade. Assim, este trabalho não só ressalta a relevância de entender a nomofobia e seus impactos na educação moderna, mas também visa contribuir para a criação de um cenário

educacional mais saudável e produtivo, onde a tecnologia é harmoniosamente integrada ao processo de aprendizagem.

1. Contextualização do fenômeno nomofóbico

1.1 O que são fobias?

Segundo D'el Rey (2001) a fobia é um transtorno de ansiedade caracterizado por um medo intenso e irracional de um objeto, situação ou atividade específica que leva a evitar ou temer essa coisa, mesmo que não haja perigo real. As fobias podem ser incapacitantes e podem interferir significativamente na vida diária de uma pessoa. Existem vários tipos diferentes de fobias, entre elas a fobia social, fobia específica (como medo de aranhas ou altura) e agorafobia (medo de estar em lugares ou situações onde escapar pode ser difícil ou embaraçoso).

Mediante Guimarães *et al*. (2015) as fobias específicas são caracterizadas pela presença de um medo excessivo e persistente, que está vinculado a um objeto ou situação específicos, excluindo-se o medo de situações de exposição pública ou o temor de sofrer um ataque de pânico. É evidente que essas fobias podem provocar no indivíduo uma ansiedade antecipatória.

Para o referido autor fobias específicas são medos intensos e irracionais em relação a objetos ou situações específicas. Essas fobias são influenciadas por nossas crenças e interpretações de fatos, levando a reações emocionais exageradas mesmo em situações que não representam perigo real. As fobias específicas são um tipo de transtorno ansioso comum, afetando até 16% dos indivíduos com mais de 65 anos (Guimarães *et al*., 2015). Os transtornos ansiosos são problemas de saúde mental caracterizados por preocupação excessiva e medo persistente em relação a situações cotidianas. Sabe-se que as fobias possuem íntima relação com traumas e situações passadas. Assim, a maioria dos problemas emocionais e comportamentais são desencadeados por dificuldades que o indivíduo enfrentou ao longo de sua vida.

Nessa mesma perspectiva, Del Rey (2005) complementa que as fobias podem se desenvolver de várias maneiras diferentes. Algumas delas podem ser aprendidas por meio de experiências traumáticas, como ser mordido por uma aranha e desenvolver uma aracnofobia. Outras fobias podem ser aprendidas por meio da observação de outras pessoas, como ver alguém ser mordido por um cachorro e

desenvolver uma fobia por cães. Além disso, as fobias podem ter uma base biológica, como uma predisposição genética para ansiedade. Fatores ambientais, como estresse e trauma, também podem contribuir para o desenvolvimento de fobias.

Assim, observa-se que existem vários tipos de fobias que limitam e desenvolvem dificuldades para a vida social e produtiva. Ao identificá-las é necessário desenvolver tratamento adequado auxiliando quem procura por ajuda e proporcionar um equilíbrio entre a patologia e a vida.

1.2 O que é fobia social?

A fobia social é um transtorno de ansiedade que se caracteriza por um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho que envolvem exposição a outras pessoas. Os pacientes com fobia social podem sentir medo de falar, comer ou beber em público, usar banheiros públicos, participar de reuniões ou festas entre outras situações que envolvam grandes aglomerações. Esse medo apresenta-se de maneira intensa podendo interferir significativamente na vida da pessoa, afetando sua capacidade de trabalhar, estudar, fazer amigos e se relacionar com outras pessoas.

Gouveia (2000), caracteriza as fobias quando um indivíduo demonstra um medo específico em relação a uma pessoa, objeto ou situação, o qual é atípico em comparação à maioria dos outros seres humanos e se torna irracional. Em uma fobia genuína, esse medo perturba significativamente a vida da pessoa e, embora seja percebido como ilógico por outros e por si mesmo, não pode ser acalmado pelo simples processo de raciocínio.

O autor ainda reforça que a fobia social pode ser classificada em dois tipos: generalizada e circunscrita. A fobia social generalizada se caracteriza pelo medo de várias situações sociais, enquanto a fobia social circunscrita é caracterizada pelo medo de uma situação social específica, como falar em público. A fobia social é um transtorno crônico e podendo começar na infância ou adolescência, mas também pode se desenvolver na idade adulta.

Em relação a essas questões, pode-se aludir que em alguns indivíduos, entretanto, a ansiedade vivenciada em situações sociais é tão intensa que interfere com seu funcionamento social e, em certos casos, leva à evitação dessas circunstâncias. Nessas circunstâncias, o temor de ser julgado negativamente, de

parecer inadequado, embaraçoso, ou de não estar à altura da situação, resulta em níveis extremamente elevados de desconforto e medo, o que acarreta uma limitação severa na vida cotidiana.

Os estudos empreendidos por Wagner *et al.* (2011) revelam que o tratamento da fobia social geralmente envolve terapia cognitivo-comportamental, incluindo técnicas como exposição ao vivo em determinados ambientes, reestruturação cognitiva e treinamento de habilidades sociais. A medicação também pode ser usada em alguns casos. O objetivo do tratamento é ajudar o paciente a superar o medo e a ansiedade associados à fobia social, permitindo que ela participe de situações sociais e de desempenho sem medo ou ansiedade excessiva.

Nesse sentido, é importante fazer uma distinção entre a vivência de níveis leves de ansiedade em situações sociais, um fenômeno comum que geralmente não causa sofrimento nem interfere significativamente na vida da pessoa, e a fobia social, que é um quadro clínico de ansiedade grave que limita severamente o funcionamento social e profissional do indivíduo (Gouvea, 2000).

Assim, identificar no jovem a diferença entre a ansiedade de entrar em contato com o universo digital muitas das vezes para se comunicar com colegas ou realizar tarefas cotidianas a nomofobia ultrapassa os limites da ansiedade e traz consigo sintomas mais expressivos de medo e angústia ao ficar sem o acesso ao mundo digital.

A nomofobia, por sua vez, se apresenta na atualidade como um fenômeno e atrai cada vez mais a atenção na sociedade contemporânea. Com a crescente dependência e o uso excessivo de dispositivos tecnológicos, como *smartphones* e computadores, as pessoas tornam-se cada vez mais ansiosas e desconfortáveis quando estão desconectadas.

1.3 O que é nomofobia?

A palavra "nomofobia" é uma junção de "*no mobile*" (sem celular, em inglês) e "*phobia*" (fobia), este termo se refere ao medo irracional de ficar sem acesso aos dispositivos móveis ou à *internet* (Leite *et al.,* 2020). Nessa condição o indivíduo pode desenvolver uma série de sintomas, como ansiedade, irritabilidade, dificuldade de

concentração, insônia e até mesmo problemas de relacionamento. Leite *et al.* (2020, p. 13) afirma que

> os jovens estão trocando atividades comuns à idade pelos smartphone, estão deixando de lado atividades físicas e interações pessoais para utilizar o mundo virtual como base de suas relações pessoais (...). Os trabalhadores que utilizam essas tecnologias em seus afazeres do dia a dia também são alvos fáceis para e dispersão da nomofobia.

Ao que aponta Maziero (2016, p. 75) “A nomofobia pode causar ansiedade, desconforto, nervosismo e angústia na falta de contato com esses dispositivos”. O autor ainda enfatiza que a nomofobia pode ser considerada um medo patológico na ausência do aparato tecnológico fazendo parte da sociedade virtual e digital contemporânea.

Embora os estudos sobre a nomofobia ainda sejam escassos, Maziero (2016) descreve que algumas características têm sido associadas a essa condição como baixa autoestima, comportamentos sociais inapropriados, medo de se relacionar, ansiedade social, pouca confiança em si, timidez, isolamento social e baixa capacidade de enfrentamento. Assim, os relacionamentos afetivos e sociais são extremamente prejudicados pelo uso excessivo das tecnologias.

Segundo Souza e Cunha (2018) cerca de 6% das pessoas que usam a *internet* apresentam um comportamento compulsivo em relação à tecnologia, o que pode ter consequências negativas em várias áreas da vida, como no desempenho educacional e profissional. Estudos indicam que a nomofobia está associada a alterações no neurotransmissor dopamina, o que afeta tanto o corpo quanto a mente.

O referido autor ressalta que o uso excessivo de dispositivos tecnológicos e a dependência da *internet* podem ocorrer em qualquer idade. No entanto, é possível que certos grupos demográficos, como os jovens adultos e adolescentes, sejam mais propensos a desenvolver a nomofobia devido ao seu maior envolvimento com as tecnologias e às demandas sociais e educacionais associadas a elas. Ressalta ainda que a nomofobia não é exclusiva de uma cultura ou país específico. No entanto, é interessante observar que, até o momento, a maioria dos estudos sobre o tema tem sido conduzida em âmbito internacional, com poucas pesquisas realizadas no Brasil.

Diante do atual cenário escolar, é imperativo analisar com rigor a questão da dependência patológica dos adolescentes em relação às Tecnologias Digitais da

Informação e da Comunicação (TDIC). Este problema, muitas vezes negligenciado pela comunidade educacional, tem implicações significativas no desenvolvimento dos jovens e na dinâmica social das instituições de ensino.

A falta de consciência por parte da maioria dos atores envolvidos no ambiente escolar sobre a gravidade dessa situação é preocupante. A disseminação ubíqua de dispositivos eletrônicos e o acesso constante à *internet* têm resultado em uma dependência que vai além do mero entretenimento. A relação dos adolescentes com esses aparelhos transcende o uso saudável e produtivo, muitas vezes se tornando uma compulsão prejudicial.

Nesse sentido, a nomofobia é um fenômeno preocupante que afeta também a educação e a sociedade como um todo. A busca por um equilíbrio adequado entre a tecnologia e a desconexão digital é crucial para garantir que os estudantes possam aproveitar ao máximo os benefícios da educação digital sem serem prejudicados pelos impactos negativos da nomofobia. Educar os estudantes sobre o uso responsável da tecnologia e promover uma abordagem equilibrada é essencial para enfrentar esse desafio no contexto educacional contemporâneo.

2. Impactos da nomofobia na modernidade

O uso excessivo de tecnologias pode levar ao isolamento social, à falta de interação direta com as pessoas e à dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e significativos. A dependência da tecnologia pode levar a mudanças de comportamento, muitos deles prejudiciais às relações sociais, como a falta de atenção, a dificuldade em se comunicar de forma clara, dificuldade em desenvolver empatia e de estabelecer conexões emocionais profundas.

Além disso, a nomofobia também pode levar a uma sensação de desconforto e ansiedade quando as pessoas estão fora do mundo virtual, interferindo nas interações sociais e na capacidade de aproveitar momentos de lazer e convívio social. Algumas pessoas podem usar a tecnologia de forma saudável e equilibrada, sem que isso afete negativamente suas relações sociais. Para lidar com a nomofobia e seus efeitos nas relações sociais, é importante promover um uso saudável e equilibrado da tecnologia, estabelecer limites claros para o uso de dispositivos em momentos sociais

e incentivar a participação ativa em atividades presenciais e interações sociais significativas.

Para Bauman (2001, p. 8, grifo do autor),

> Os fluidos se movem facilmente. Eles “fluem”, “escorrem”, “esvaem-se”, “respingam”, “transbordam”, “vazam”, “inundam”, “borrifam”, “pingam”; são “filtrados”, “destilados”; diferentemente dos sólidos, não são facilmente contidos – contornam certos obstáculos, dissolvem outros e invadem ou inundam seu caminho [...]

A teoria da modernidade líquida, proposta por Zygmunt Bauman (2013), lança luz sobre uma série de transformações profundas que afetam todas as esferas da sociedade contemporânea, tanto na vida pública quanto na privada, assim como nas dinâmicas dos relacionamentos humanos. A essência dessa teoria reside na ideia de que as instituições sociais, que antes eram percebidas como sólidas e estruturadas, estão passando por um processo de liquefação, assumindo uma forma amorfa, assim como os líquidos.

Nesse contexto, a modernidade líquida é caracterizada por um conjunto de atributos marcantes. Em primeiro lugar, observa-se uma crescente sensação de desapego, onde as relações humanas e as conexões sociais se tornam cada vez mais efêmeras e transitórias. A solidez das instituições tradicionais dá lugar à provisoriedade, à fluidez das interações e à constante reconfiguração das conexões sociais e pode levar à fragilização das relações interpessoais tradicionais. A nomofobia, por sua vez, pode criar barreiras para a construção de relacionamentos significativos, à medida que a conexão com o mundo virtual se torna mais prioritária do que as interações face a face.

Além disso, a modernidade líquida é um tempo de intensa individualização, onde a busca pela autonomia e pela liberdade individual assume um papel central. No entanto, essa busca por autonomia coexiste com uma crescente sensação de insegurança, uma vez que as estruturas sociais tradicionais que costumavam oferecer segurança e estabilidade estão em colapso. Portanto, vive-se em uma era paradoxal, na qual a liberdade e a insegurança se entrelaçam de maneira intrincada. Por sua vez, a nomofobia pode ser vista como uma busca excessiva por autonomia digital, onde os indivíduos dependem de seus dispositivos para se sentirem independentes e

conectados ao mundo, o que, paradoxalmente, pode levá-los a se isolarem socialmente.

Bauman (2001) desafia a refletir sobre como as mudanças afetam não apenas as relações sociais, mas também as interações humanas em todos os aspectos da vida moderna. À medida que a modernidade líquida continua a moldar o mundo, é fundamental explorar suas implicações e buscar estratégias para enfrentar os desafios que ela apresenta.

Da mesma forma, a nomofobia reflete a natureza fluida das relações sociais no contexto digital. As conexões *on-line* podem ser estabelecidas e desfeitas rapidamente e a ausência momentânea de um dispositivo móvel pode criar uma sensação de instabilidade e insegurança nas interações sociais.

3. Nomofobia no ambiente escolar: consequências cognitivas e comportamentais

A relação entre nomofobia e educação é um tema de grande importância sendo objeto de discussão entre educadores e pesquisadores. Em um contexto educacional cada vez mais digitalizado, a nomofobia emerge como um desafio significativo, com potenciais impactos negativos na aprendizagem e no bem-estar dos estudantes.

De acordo com os estudos de Caetano (2017) a dependência patológica se manifesta em indivíduos que, quando privados de seu objeto de dependência, como o telefone celular ou o computador, para fins de comunicação, exibem sintomas e alterações emocionais e comportamentais. Estudantes afetados pela nomofobia podem experimentar dificuldades em se desconectar do mundo virtual e se conectar ao ambiente educacional, o que pode prejudicar seu desempenho.

A dependência em relação às TDIC é um fenômeno que tem se tornado cada vez mais relevante na sociedade contemporânea. No entanto, é importante distinguir entre a dependência normal, que permite a utilização saudável das inovações tecnológicas em diversos aspectos da vida, e a dependência patológica, que envolve uma inadequação significativa e a manifestação de sintomas emocionais e comportamentais negativos quando privado do acesso imediato às TDIC.

Conforme Maziero (2016) a dependência normal pode ser caracterizada pelo uso diário e frequente de dispositivos como computadores e telefones celulares, mas sem que isso configure um comportamento patológico. Nesse contexto, as TDIC são ferramentas úteis que possibilitam melhorias nos relacionamentos sociais, no desempenho no trabalho e no crescimento pessoal. A chave para diferenciar a dependência normal da patológica reside na ausência de sintomas adversos e na capacidade de controlar o uso dessas tecnologias de forma consciente.

A dependência patológica, por outro lado, é observada em indivíduos que apresentam sintomas emocionais e comportamentais negativos quando privados de seus dispositivos de dependência, como telefones celulares e computadores (Maziero, 2016). Esses sintomas, conhecidos como sintomas nomofóbicos, incluem angústia, ansiedade, nervosismo, tremores e suor, entre outros. Essas manifestações estão diretamente relacionadas à incapacidade de acesso imediato às TDIC e refletem a natureza viciante desse comportamento.

É importante notar que a dependência patológica das TDIC pode ter implicações significativas na qualidade de vida dos indivíduos afetados. Além disso, ela pode interferir negativamente em suas relações sociais, desempenho cognitivo e profissional, bem como na saúde mental e física. Portanto, é essencial que profissionais de saúde mental e educadores estejam cientes dessas questões e sejam capazes de identificar e oferecer apoio adequado a indivíduos que possam estar lutando contra a dependência patológica das TDIC.

As consequências cognitivas e comportamentais da nomofobia no ambiente escolar são motivo de preocupação crescente. É importante entender como essa dependência de dispositivos móveis afeta o desempenho cognitivo e comportamental dos alunos.

Com isso, os educadores possuem um papel de destaque na conscientização sobre os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia e na promoção de um uso saudável e equilibrado desses dispositivos. Se faz necessário desenvolver tanto estratégias para diminuir o seu uso como estabelecer regras claras sobre o uso dos *smartphones* em sala de aula. É importante incentivar a participação ativa dos estudantes em atividades presenciais e promover o diálogo sobre os impactos da tecnologia na vida acadêmica. A conscientização sobre os riscos da nomofobia e a

promoção de hábitos saudáveis de uso da tecnologia podem contribuir para um ambiente educacional mais equilibrado e propício ao aprendizado.

A nomofobia pode contribuir para o isolamento social dos estudantes. O uso excessivo de dispositivos móveis pode levá-los a se retirarem do ambiente escolar, prejudicando as interações sociais com colegas e professores. Isso pode afetar negativamente o desenvolvimento de habilidades sociais importantes.

A preocupação constante com a conexão *on-line* e a necessidade de estar sempre disponível podem levar a níveis elevados de ansiedade e estresse entre os alunos. Isso pode interferir na capacidade de concentração e no bem-estar emocional.

A falta de concentração, a procrastinação causada pelo uso excessivo de dispositivos móveis e a deterioração das habilidades de estudo podem resultar em notas mais baixas e na dificuldade em cumprir prazos. Ainda, o acesso constante à *internet* por meio de dispositivos móveis também expõe os alunos a riscos *on-line*, como o *cyberbullying* e a participação em comportamentos de risco e isso pode ter consequências negativas tanto para o bem-estar emocional quanto para a reputação dos estudantes.

No entanto, é importante ressaltar que a relação entre nomofobia e educação é complexa e apresenta várias possibilidades, podendo variar de acordo com o contexto educacional e as características individuais dos estudantes. É necessário realizar mais pesquisas e estudos para compreender melhor essa relação e desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

4. Estratégias e soluções potenciais: promovendo hábitos de uso responsável de dispositivos móveis

O tratamento e a prevenção da nomofobia requerem uma abordagem multidisciplinar que envolve educadores, pais, profissionais de saúde mental e os próprios alunos. A escola desempenha um papel crítico ao criar um ambiente que promove o uso consciente das TDIC e o desenvolvimento de habilidades de suas

práticas digitais. A colaboração entre todas as partes interessadas é essencial para enfrentar esse desafio na sociedade contemporânea.

Cabe ressaltar que a nomofobia não está oficialmente reconhecida como um transtorno mental no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). No entanto, os efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos tecnológicos na saúde mental são amplamente reconhecidos, e profissionais de saúde mental podem oferecer suporte e orientação adequados para lidar com esses problemas (APA, 2014).

Uma abordagem educacional eficaz é essencial para prevenir a nomofobia. A escola desempenha um papel central ao fornecer educação digital aos alunos, incluindo informações sobre os riscos associados ao uso excessivo de dispositivos móveis. Conscientizar os estudantes sobre a importância do uso responsável das TDIC é um primeiro passo crucial.

O tratamento para a nomofobia pode variar dependendo da gravidade dos sintomas e das necessidades individuais do paciente. As possibilidades de tratamento segundo Del Rey (2006) incluem terapia cognitivo comportamental, treinamento de habilidades sociais e terapia familiar, seguindo as mesmas práticas para o tratamento das fobias sociais e fobias específicas.

> Observou-se que a maioria das pessoas que apresentam fobia específica não procurou ajuda psicológica, representando 59% das pessoas, 11% já procuraram ajuda psicológica para superar o medo e as demais não responderam 30%. Entre as pessoas que não procuraram ajuda psicológica, o principal motivo foi não achar necessário procurar esta ajuda, compondo 44%, e 38% não responderam. Alguns apontaram outros fatores como já fazia terapia, tempo, imaturidade e medo de procurar 18% (Guimarães *et al*., 2015, p. 124).

Para o referido autor o tratamento de fobias pode ser feito por meio de diversas terapias, sendo a abordagem comportamental a mais utilizada. As práticas terapêuticas mais comuns são a exposição ao ambiente real, onde o paciente é exposto gradualmente à situação que lhe causa medo, a exposição imaginativa, sendo levado a imaginar situações inesperadas.

Ainda, segundo Guimarães *et al*. (2015), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica de suma importância para o tratamento da nomofobia. Ela ajuda o paciente a identificar padrões de pensamento negativos e

comportamentos disfuncionais relacionados ao uso excessivo de dispositivos tecnológicos. O terapeuta trabalha com o paciente para desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento e habilidades de autorregulação.

Na mesma direção, Del Rey (2006) indica um outro tipo de terapia importante, a terapia familiar que envolve a participação dos membros da família buscando entender e apoiar o paciente no processo de recuperação. A terapia familiar pode ajudar a estabelecer limites saudáveis no uso de dispositivos tecnológicos e melhorar a comunicação e o relacionamento familiar.

O autor reitera que o treinamento de habilidades sociais também pode ajudar no tratamento das fobias sociais, pois visa aprimorar as habilidades de comunicação e interação social do paciente, reduzindo a ansiedade e o medo de situações sociais. Esse treinamento inclui reabilitação cognitiva e possui grande importância, também, para o tratamento da fobia social, sendo uma ferramenta importante para o tratamento da nomofobia (Del Rey, 2006).

Para Amorim (2021) a educação sobre a nomofobia e seus efeitos pode ser uma parte importante do tratamento. Isso inclui informar o paciente sobre os riscos do uso excessivo de dispositivos tecnológicos, ensinar habilidades de autorregulação e promover um uso saudável e equilibrado da tecnologia. Ter um suporte social é fundamental no tratamento da nomofobia, participar de grupos de apoio ou buscar o apoio de amigos e familiares pode ajudar o paciente a se sentir compreendido e motivado durante o processo de recuperação.

É importante ressaltar que o tratamento para a nomofobia deve ser personalizado e adaptado às necessidades individuais de cada paciente. É recomendado buscar a orientação de profissionais de saúde mental, como psicólogos, psiquiatras ou terapeutas especializados em vícios tecnológicos. Eles poderão realizar uma avaliação completa do paciente, identificar os fatores desencadeantes e desenvolver um plano de tratamento adequado.

Ademais, a colaboração estreita entre educadores e pais é essencial para enfrentar a nomofobia de maneira eficaz. A escola pode fornecer orientações aos pais sobre como estabelecer limites saudáveis para o uso de dispositivos móveis em casa e promover o diálogo aberto sobre o tema.

Considerações finais

A nomofobia é um fenômeno cada vez mais presente no mundo contemporâneo, com o aumento do uso de dispositivos tecnológicos e a dependência excessiva dessas tecnologias. A modernidade líquida, trouxe consigo a fluidez das relações sociais e a crescente dependência das TDIC, criando um cenário propício para o surgimento da nomofobia. Assim, este artigo abordou os aspectos da nomofobia, destacando a escassez de estudos que compreendam completamente suas características e impactos na saúde mental.

É importante ressaltar a necessidade de ampliar os estudos sobre a nomofobia, a fim de compreender melhor seus mecanismos, fatores de risco e estratégias de intervenção. Além disso, é fundamental promover a conscientização sobre o uso saudável e equilibrado da tecnologia, tanto para indivíduos quanto para a sociedade como um todo.

No mundo contemporâneo, em que a tecnologia desempenha um papel central em nossas vidas, é essencial encontrar um equilíbrio entre o uso benéfico e o uso excessivo de dispositivos tecnológicos. Isso envolve estabelecer limites saudáveis, buscar atividades *off-line* gratificantes e promover uma conexão significativa com outras pessoas.

É importante ressaltar que a colaboração entre educadores, pais, profissionais de saúde mental e os próprios alunos é essencial para abordar eficazmente a nomofobia. A compreensão dos sintomas nomofóbicos e a oferta de apoio adequado são aspectos cruciais no tratamento dessa dependência.

Em um mundo cada vez mais conectado, é imperativo que a escola desempenhe um papel ativo na promoção do uso consciente das TDIC e na construção de habilidades das práticas digitais. A nomofobia é um desafio complexo, mas com esforços coordenados e a conscientização contínua, é possível ajudar os jovens a encontrar um equilíbrio saudável entre a tecnologia e as relações sociais *off-line*, promovendo seu bem-estar físico e mental.

Em suma, a nomofobia é um desafio crescente no mundo contemporâneo e é necessário continuar pesquisando e desenvolvendo estratégias de intervenção para lidar com esse fenômeno. A conscientização, a educação e o apoio profissional são

fundamentais para ajudar os indivíduos a superar a nomofobia e promover uma relação saudável com a tecnologia.

Referências

APA – AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. - Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AMORIM, D. D. **Saúde mental, educação e novas tecnologias: estudo dos efeitos psicológicos, sociais e ocupacionais em estudantes de pedagogia, decorrentes da utilização de internet e telefone celular**. (2021). Tese de doutorado. Disponível em: https://douglasamorim.com.br/assets/TESE-Douglas-Amorim.pdf. Acesso em: 02 nov. 2023

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BAUMAN, Z. **Sobre educação e juventude**. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

CAETANO, M. B. **Crise de atenção ou nomofobia**–os desafios da educação na adolescência. *Unoesc & Ciência-ACHS*, *8*(1), 37-50. 2017.

D'EL REY, G. J. F. **Fobia social:** mais do que uma simples timidez. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, 5(3). 2001.

GUIMARÃES, A. M. V. *et al*. **Transtornos de ansiedade:** um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS, v. 3, n. 1, p. 115-128, 2015.

GOUVEIA, J. P. **Ansiedade social:** Da timidez à fobia social. 2000.

LEITE, R. J.; WELTER, M. M.; BARRETO, L. K.; GONÇALVES, D. M.; ROCHA NETO, M. P. **É possível sobreviver sem o celular?** Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. *Revista Espacios*, *41*(3), 1-6. 2020.

MAZIERO, M. B. **Nomofobia**: uma revisão bibliográfica. São Miguel do Oeste, 2016.

SOUZA, K. N. M.; CUNHA, M. R. S. da. **Nomofobia:** o vazio existencial. Psicologia. pt-O Portal dos Psicólogos, p. 1-12, 2018.

TEIXEIRA, I.; SILVA, P. C. da; SOUSA, S. L. de; SILVA, V. C. da. **Nomofobia:** os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. Revista Observatório, *[S. l.]*, v. 5, n. 5, p. 209–240, 2019. DOI: 10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209.

WAGNER, M. F. *et al.* **Evidências psicométricas do cuestionário de ansiedad social para adultos (CASO-A30)**. Tese, PUCRS, 2011. Disponível em: https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/757. Acesso em: 13 dez. 2023.