

## **Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno**

## **Nomophobia: an emerging problem of the modern world**

DOI:10.34117/bjdv9n1-263

Recebimento dos originais: 16/12/2022

Aceitação para publicação: 17/01/2023

### **Maria Luiza Hajjar Cunha**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Cidade de São Paulo (UNICID)

Endereço: R. Cesário Galeno, 448/475, Tatuapé, São Paulo - SP

E-mail: maluhajjar@hotmail.com

### **Ricardo Lima Pedrosa**

Graduado em Medicina

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi

Endereço: R. Casa do Ator, 275, Vila Olímpia, São Paulo - SP

E-mail: ricardo\_pedrosa@live.com

### **Luis Eduardo Braz de Moraes Alves**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi

Endereço: R. Casa do Ator, 275, Vila Olímpia, São Paulo - SP

E-mail: edubraz99@hotmail.com

### **Renata Gonçalves Lopes**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi

Endereço: R. Casa do Ator, 275, Vila Olímpia, São Paulo - SP

E-mail: reelopes@gmail.com

### **Azril Chune Yoine Ratz**

Graduado em Medicina

Instituição: Universidade Anhembi Morumbi

Endereço: R. Casa do Ator, 275, Vila Olímpia, São Paulo - SP

E-mail: runa.ratz@gmail.com

### **Gabriel de Oliveira Pereira**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás

Endereço: Av. Universitária, S/N, Cidade Universitária, Anápolis - GO

E-mail: gabriel@hoa.med.br

### **Miguel Ângelo Amorim Sena**

Graduando em Medicina

Instituição: Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN)

Endereço: Av. Bela Vista, 26, Jardim Esmeraldas, Goiânia - GO

E-mail: migueldrangelo@gmail.com

**Hugo Francisco da Fonseca Neto**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Federal de Goiás

Endereço: Av. Esperança, S/N, Chácaras de Recreio Samambaia, Goiânia - GO

E-mail: hugoneto@discente.ufg.br

**Yago Gabriell Loiola Spagnoly**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde - Campus Aparecida de Goiânia

Endereço: Av. T-13, 692, St. Bela Vista, Goiânia - GO

E-mail: yago\_loiola@hotmail.com

**Wanessa Gonçalves Alves**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde - Campus Aparecida de Goiânia

Endereço: Av. T-13, 692, St. Bela Vista, Goiânia - GO

E-mail: wanessa\_alves7@outlook.com

**Janainny Lisboa de Sena**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade de Rio Verde - Campus Aparecida de Goiânia

Endereço: Av. T-13, 692, St. Bela Vista, Goiânia - GO

E-mail: janainnylisboa@hotmail.com

**Ana Laura Carvalho Almeida**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás

Endereço: Av. Universitária, s/n, Cidade Universitária, Anápolis - GO

E-mail: analauracalmeida@hotmail.com

**RESUMO**

O termo nomofobia ou *nomophobia* em inglês, é uma abreviação de “*No Mobile Phone Phobia*” e consiste numa condição psicológica em que as pessoas sentem medo de estarem afastadas de seus *smartphones* ou de estarem desligadas da conectividade proporcionada por eles. A prevalência global da nomofobia é de cerca de 70% para casos moderados a graves e 20% para casos graves, sendo os estudantes universitários e adultos jovens os grupos mais afetados por esta condição. Nesse contexto, objetivo do presente estudo foi analisar e elucidar aspectos importantes acerca da nomofobia no cenário mundial atual. Para a elaboração dessa pesquisa, foram realizadas buscas em bases de dados e selecionados inicialmente 28 artigos, dentre os quais 13 se enquadraram nos critérios pré-estabelecidos. Após uma rigorosa análise da literatura, concluiu-se que a nomofobia é um problema de saúde pública emergente globalmente e que pode acarretar em diversos malefícios para seus portadores, dentre eles uma importante ansiedade e irritabilidade.

**Palavras-chave:** nomofobia, smartphone, dependência, ansiedade.

**ABSTRACT**

The term nomophobia or *nomophobia* in English, is an abbreviation of “*No Mobile Phone Phobia*” and consists of a psychological condition in which people feel afraid of being

away from their smartphones or of being pregnant from the connectivity provided by them. The global prevalence of nomophobia is around 70% for moderate to severe cases and 20% for severe cases, with university students and young adults being the groups most affected by this condition. In this context, the objective of the present study was to analyze and elucidate important aspects about nomophobia in the current world scenario. For the elaboration of this research, searches were carried out in databases and 28 articles were initially selected, among which 13 met the pre-established criteria. After a rigorous analysis of the literature, it was concluded that nomophobia is an emerging public health problem globally and that it can lead to several harms for its sufferers, among them an important anxiety and irritability.

**Keywords:** nomophobia, smartphone, mobile phone addiction, anxiety.

## 1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, os seres humanos tendem a criar meios de facilitar a vida cotidiana, sendo que na área da comunicação não foi diferente. O meio de contato proporcionados pelos telefones foi uma grande evolução na vida da população, que antes não tinha acesso rápido à pessoas geograficamente mais distantes. Sua criação, inicialmente com fios e conectados a tomadas, rapidamente foi evoluindo para telefones celulares sem fios até chegar no conhecido *smartphone*, que nos tempos atuais é de suma importância para a tecnologia da comunicação. (NOTARA et al., 2021).

Os smartphones são amplamente utilizados no mundo todo em praticamente todos os níveis das atividades humanas, e não só proporcionam a comunicação, mas também o armazenamento de dados, acesso à informações, aquisição de novos conhecimentos, câmera, entretenimento com acesso à músicas, filmes e jogos, além de acesso à redes sociais, sendo uma tecnologia que desempenha um papel significativo na vida cotidiana. Outros exemplos de atividades diárias que podem ser exercidas nos telefones celulares e que podem colaborar para a dependência desses aparelhos são compras online, estudos ou trabalho, pagamentos em aplicativos bancários, emissão e utilização de ingressos, passagens aéreas online, acesso à *QR codes*, entre outros. A indústria desses dispositivos móveis é extremamente competitiva e está sempre desenvolvendo e atualizando seus modelos para que se tornem cada vez mais atraentes e rápidos, lançando anualmente modelos com mais memória, melhores câmeras e melhores baterias. O número de aplicativos e serviços disponíveis não fica para trás, também crescendo constantemente e tornando a população cada vez mais dependente deles. (HUMOOD et al., 2021; JAHRAMI et al., 2021; NOTARA et al., 2021).

Apesar dessa tecnologia ter se tornado uma ferramenta padrão para as atividades diárias e exercer um importante papel na sociedade, seu uso desenfreado leva ao desenvolvimento de uma certa dependência comportamental, corroborando para uma maior susceptibilidade à problemas psicológicos como a nomofobia. (NOTARA et al., 2021; ALWAFI et al., 2022).

O termo nomofobia ou *nomophobia* em inglês, é uma abreviação de “*No Mobile Phone Phobia*” e consiste numa condição psicológica em que as pessoas sentem medo de estarem afastadas de seus *smartphones* ou de estarem desligadas da conectividade proporcionada por eles, sendo o termo rotulado como uma “fobia por coisas particulares/específicas” baseando-se em definições descritas no DSM-IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), apesar de ainda não ter sido incluído na listas de diagnósticos desse manual. É uma condição psiquiátrica dos tempos modernos como consequência da interação com as novas tecnologias. No entanto, o termo “fobia” é inadequado, visto que na maioria das vezes parece ser um tipo de transtorno de ansiedade. (BHATTACHARYA et al., 2019).

Esse termo foi cunhado pela primeira vez por um estudo dirigido pelos correios do Reino Unido em 2008 para uma organização internacional de pesquisa, no qual se avaliou o risco de transtornos de estresse devido ao uso excessivo do *smartphone*. Nesse estudo pioneiro, constatou-se que quase 53% dos participantes se sentiam preocupados em caso de perda do celular, esgotamento da bateria ou falta de conexão à internet. Além disso, 58% dos homens e 48% das mulheres relataram estresse relacionado ao uso do telefone celular, e 9% se sentiam tensos quando tiveram seus telefones desligados. 55% dos participantes da pesquisa afirmaram que a principal causa de sua fobia foi não conseguir manter contato com as pessoas mais próximas à eles. Num estudo semelhante realizado na Inglaterra 4 anos mais tarde, 66% dos indivíduos afirmaram se sentirem ansiosos quando seus *smartphones* estão fora de alcance ou sem conexão. O nível de ansiedade decorrente desse transtorno foi comparado com o nível de ansiedade ou estresse que ocorre em casais no dia de seu casamento. (BHATTACHARYA et al., 2019; NOTARA et al., 2021).

A prevalência global da nomofobia é de cerca de 70% para casos moderados a graves e 20% para casos graves, sendo os estudantes universitários e adultos jovens os grupos mais afetados por esta condição. (HUMOOD et al., 2021).

Considerando-se a significativa relevância atual do assunto em questão, que é uma condição exclusiva dos tempos modernos, o objetivo do presente estudo foi analisar e elucidar aspectos importantes acerca da nomofobia no cenário mundial atual.

## 2 METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão sistemática da literatura para a qual foram realizadas buscas nos bancos de dados “US National Library of Medicine” (PubMed) e Google Scholar. Para tanto, foram utilizados os descritores na língua inglesa “nomophobia”, “smartphone”, “mobile phone addiction” e “anxiety” nas referidas bases de dados entre os anos de 2018 e 2022.

Os critérios de inclusão pré-definidos para a seleção do acervo literário da pesquisa em questão foram: publicações indexadas nos bancos de dados nos últimos 5 anos (entre os anos de 2018 e 2022) na língua inglesa e relevância temática para a revisão.

A partir da busca nos bancos de dados previamente referidos, 62 artigos foram encontrados, dentre os quais 28 foram selecionados para uma rigorosa análise, e 13 se enquadraram nos critérios de inclusão pré-estabelecidos, sendo incluídos no presente estudo.

A análise dos artigos selecionados possibilitou a seleção de informações pertinentes que contribuirão para o desenvolvimento deste estudo, que teve como objetivo principal analisar e elucidar aspectos importantes acerca da nomofobia no cenário mundial atual.

Como justificativa da pesquisa, ressalta-se a significativa relevância atual do assunto em questão, que é uma condição exclusiva dos tempos modernos que pode acarretar em diversas questões de saúde importantes para a população, além de ser um problema de saúde pública amplamente prevalente.

Os achados dessa pesquisa podem ser úteis para o desenvolvimento de estratégias públicas para o *screening* e prevenção da nomofobia, visando diminuir as consequências negativas acarretadas por esse problema de saúde pública.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os enormes avanços e benefícios proporcionados pelos *smartphones* na sociedade atual são inquestionáveis, no entanto, o uso exagerado dessa tecnologia está associado

diretamente com o desenvolvimento da nomofobia, um problema emergente do mundo moderno, que se relaciona também com a ansiedade, depressão, falta de atenção e redução do desempenho ocupacional. (HUMOOD et al., 2021).

É fato que escapar da influência da tecnologia moderna em pleno século 21 é impossível e diante da constante evolução dos aparelhos móveis, estes se configuram possivelmente como maior causa de vício não relacionado à drogas no mundo atual. Estudantes universitários passam cerca de 9 horas diárias conectados aos seus *smartphones*, levando inevitavelmente à dependência ou vício. Um estudo demonstrou que 61% das pessoas checam seus celulares assim que acordam pela manhã. Esses dispositivos são um exemplo de um paradoxo da tecnologia, visto que podem tanto libertar os indivíduos do mundo real, quanto escravizá-los ao mundo virtual. Assim, a nomofobia é considerada um vício comportamental associado ao uso dos *smartphones* e é manifestada pela dependência psicológica, social e física de se ter os aparelhos por perto. (BHATTACHARYA et al., 2019).

Indivíduos nomofóbicos compartilham algumas características típicas, como o monitoramento frequente das telas para verificar notificações, o hábito de sempre manter os celulares próximos à eles, mesmo durante o sono, o hábito de nunca desligar os aparelhos e até mesmo o uso de aparelhos extras ou sempre ter consigo carregadores, para evitar que fiquem sem bateria ou conexão. Os fatores mais relatados como causas de ansiedade em indivíduos com nomofobia foram a impossibilidade de comunicação, inacessibilidade a informação e medo de perderem a conexão. (HUMOOD et al., 2021; NOTARA et al., 2021).

Em relação ao padrão de uso dos celulares, uma pesquisa demonstrou que uma parcela significativa de seus participantes perdem a noção do tempo quando começar a navegar em seus smartphones (71,9%) e se sentem irritados ao acordarem pela manhã caso não achem seus aparelhos (73,3%). Quase metade da amostra (43,3%) relatou que o uso excessivo do celular os leva a passar menos tempo de qualidade com família e amigos, e 42,2% dos indivíduos ficam ansiosos com o que irão deixar de ver nas redes ao precisarem desligar o celular por algum motivo. Outro estudo realizado com estudantes de medicina revelou que 73% da amostra mantem o celular por perto 24 horas por dia, 20% se sente estressada quando fica sem bateria ou quando não está com o aparelho ao seu alcance, 38,5% checa as notificações repetidamente ao longo do dia e 56% exibe uma

sensação de segurança ao ter o *smartphone* no bolso. (BHATTACHARYA et al., 2019; ALWAFI et al., 2022).

Características psicológicas relacionadas à nomofobia e que também podem ser consideradas como preditores para se suspeitar da condição são: visão negativa de si mesmo, baixa autoestima, idade mais jovem, impulsividade, estresse, extroversão (necessidade de socialização e comunicação), instabilidade emocional (forma indireta de comunicação limita incidentes estressantes) e senso de falta de autorresponsabilidade (a comunicação online acontece sem regras ou limitações). Além disso, um padrão temperamental tendendo para a irritabilidade foi significativamente associado à um maior nível de nomofobia, enquanto um temperamento mais hipertímico foi associado à níveis mais leves da condição. (BHATTACHARYA et al., 2019; NOTARA et al., 2021; RAHME et al., 2021).

Os padrões da nomofobia têm maior prevalência em indivíduos com transtornos psicossociais prévios, como transtornos de ansiedade, depressão, baixa autoestima, entre outros. Um estudo que envolveu 1386 adolescentes observou uma importante associação entre a nomofobia e transtornos depressivos e ansiosos. Da mesma maneira, ao aplicar o questionário da nomofobia (NMP-Q) em associação com um questionário sobre ansiedade para 360 jovens adultos saudáveis, Gunes & Ozdemir (2021) observaram uma relação estatisticamente importante entre a nomofobia e a ansiedade, verificando que quanto mais a pontuação no questionário da nomofobia aumentava, o mesmo ocorria no questionário da ansiedade, no entanto, esse padrão significativo foi relacionado principalmente ao grupo masculino. O questionário da nomofobia engloba 20 itens, que analisam quatro dimensões da nomofobia: não pode se comunicar, perder a conexão, não pode acessar informações e abrir mão da conveniência. Outra pesquisa conduzida com 228 acadêmicos de medicina demonstrou uma correlação estatisticamente significativa entre a nomofobia e a baixa autoestima. (AMANDEEP et al., 2019; CHETHANA; NELLIYANIL; MANJULA, 2020; HUMOOD et al., 2021; NOTARA et al., 2021).

Os benefícios virtuais trazidos pelas redes sociais incluem presença social, segurança e validação emocional. Dessa maneira, os indivíduos tendem a preferir uma conexão virtual às interações pessoais cara a cara e acabam se expondo mais às redes por se sentirem mais protegidos atrás das telas. Além disso, existe uma correlação direta entre a ansiedade pela visibilidade social, o aumento do uso das redes sociais e a nomofobia. Essas mudanças do padrão das relações e interações da vida real para as mídias sociais na

atual era digital, começou a ter impactos negativos sobre a progressão da formação da identidade no período entre a adolescência e a vida adulta, causados principalmente pela dependência psicológica e emocional relacionada à seguidores nos ambientes das redes sociais. (AYAR et al., 2018; NOTARA et al., 2021).

Indivíduos saudáveis quando afastados de seus smartphones sentem ansiedade num nível que prejudica o desempenho em ambientes de trabalho ou a vida acadêmica. Entre estudantes universitários, foi observado que o uso excessivo do celular durante as aulas está correlacionado com a baixa média de notas, além de um aumento dos sintomas ansiosos, visto que a pressão por estar continuamente conectado a redes sociais pode aumentar tais sintomas, por não deixar tempo para aliviar o estresse diário durante momentos de solidão, que é um componente essencial para o bem-estar do ser humano. (BHATTACHARYA et al., 2019; GUNES; OZDEMIR, 2021).

Ademais, a nomofobia também tem alta correlação com sintomas de insônia e com a baixa qualidade do sono, fato observado por diversos autores tanto em adultos jovens quanto em adolescentes. Diversos fatores podem corroborar para isso. O uso contínuo do smartphone associado a ansiedade de continuar usando o celular principalmente antes de dormir reduz a quantidade de tempo dormindo, acarretando numa qualidade de sono inadequada. Além disso, a exposição à luz e à radiação de telas durante a noite pode afetar o tempo de início de ação e a secreção da melatonina, alterando o ciclo de sono. (JAHRAMI et al., 2021; LIN et al., 2021; ALMARZOOQI et al., 2022; JAHRAMI et al., 2022).

#### **4 CONCLUSÃO**

A nomofobia se configura como importante problema de saúde pública no contexto atual, podendo ser considerada a doença dos tempos modernos. Amplamente prevalente entre indivíduos jovens, a condição vem crescendo cada vez mais, acarretando numa alta dependência dos eletrônicos, que pode gerar sintomas ansiosos importantes para esses indivíduos quando separados de seus dispositivos.

Esses sintomas ansiosos gerados pelo não alcance ou acesso aos dispositivos celulares podem atrapalhar significativamente o desempenho acadêmico ou em ambientes de trabalho dos indivíduos acometidos pela condição.

Além disso, verifica-se que sintomas como irritabilidade e ansiedade quando o acesso ao celular está limitado, seja pela distância do aparelho, seja pela falta de bateria



do mesmo, estão presentes na grande maioria dos adultos jovens, sendo advindos principalmente da impossibilidade de comunicação, inacessibilidade a informação e medo de perda a conexão, visto que a necessidade de se estar conectado o tempo todo virou quase que uma regra na sociedade atual.

Características típicas entre pacientes acometidos pela nomofobia são: o monitoramento frequente de notificações, o hábito de sempre manter os celulares próximos à eles, mesmo durante o sono, o hábito de verificar o celular imediatamente após acordar pela manhã, o hábito de nunca desligar os aparelhos e até mesmo o uso de aparelhos extras ou sempre ter consigo carregadores, para evitar que fiquem sem bateria ou conexão.

Por ser um problema de saúde que gera grande impacto na população, o desenvolvimento de estratégias públicas para o *screening* e prevenção da nomofobia faz-se extremamente necessário, visando diminuir as consequências negativas acarretadas pela nomofobia. Dessa maneira, por ser um problema extremamente atual, necessita-se de mais pesquisas acerca do tema para melhor se entender o contexto da doença e se estabelecer medidas de prevenção entre a população, que deve ser orientada pelos profissionais de saúde em relação aos diversos malefícios acarretados pela dependência dos dispositivos.

## REFERÊNCIAS

CHETHANA, K.; NELLIYANIL, M.; MANJULA, A. Prevalence of Nomophobia and its Association with Loneliness, Self Happiness and Self Esteem among Undergraduate Medical Students of a Medical College in Coastal Karnataka. **Indian Journal of Public Health Research & Development**, v. 11, n. 3, p. 535-529, 2020.

ALMARZOOQI, M. A. et al. Symptoms of Nomophobia, Psychological Aspects, Insomnia and Physical Activity: A Cross-Sectional Study of ESports Players in Saudi Arabia. **Healthcare**, v. 10, n. 2, p. 257, 1 fev. 2022.

ALWAFI, H. et al. Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two middle eastern countries. **BMC Psychiatry**, v. 22, n. 1, 2 ago. 2022.

AMANDEEP et al. Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. **Industrial Psychiatry Journal**, v. 28, n. 2, p. 231, 2019.

AYAR, D. et al. The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. **CIN: Computers, Informatics, Nursing**, v. 36, n. 12, p. 589–595, dez. 2018.

BHATTACHARYA, S. et al. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 8, n. 4, p. 1297, 2019.

GÜNEŞ, N. A.; ÖZDEMİR, Ç. The Relationship Between Nomophobia and Anxiety Levels in Healthy Young Individuals. **Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services**, v. 59, n. 8, p. 23–30, ago. 2021.

HUMOOD, A. et al. The Prevalence of Nomophobia by Population and by Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. **Psych**, v. 3, n. 2, p. 249–258, 21 jun. 2021.

JAHRAMI, H. et al. Nomophobia is Associated with Insomnia but Not with Age, Sex, BMI, or Mobile Phone Screen Size in Young Adults. **Nature and Science of Sleep**, v. Volume 13, p. 1931–1941, out. 2021.

JAHRAMI, H. A. et al. Sleep dissatisfaction is a potential marker for nomophobia in adults. **Sleep Medicine**, v. 98, p. 152–157, out. 2022.

LIN, C.-Y. et al. Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social Media, and Insomnia in Adolescents. **Healthcare**, v. 9, n. 9, p. 1201, 11 set. 2021.

NOTARA, V. et al. The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. **Addiction & Health**, v. 13, n. 2, p. 120–136, 1 abr. 2021.

RAHME, C. et al. Nomophobia and temperaments in Lebanon: Results of a national study. **Perspectives in Psychiatric Care**, 6 nov. 2021.