

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** NOMOFOBIA: UMA PROBLEMÁTICA OCACIONADA PELO USO EXCESSIVO DE SMARTPHONES

**Relatoria:** Fabrício Fernandes da Silva Lima  
Emanoel Rodrigues Martins  
Nikolle Camilo de Oliveira

**Autores:** Fernanda Oliveira Luz  
Diôgo Amaral Barbosa  
Karina Pina da Silva

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 3: Inovação, tecnologia e empreendedorismo nos processos de trabalho da Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A nomofobia caracteriza-se como uma fobia dos tempos modernos, sendo ocasionada pelo medo irracional, nervosismo ou ansiedade de ficar sem celular ou ser privado de usá-lo por algum motivo, como ausência de conexão à internet ou bateria fraca. Com o crescente avanço tecnológico e meios de comunicação o uso de smartphones passou a ser parte fundamental do cotidiano das pessoas, porém, as implicações associadas ao uso obsessivo de celulares e dispositivos móveis podem ter grande impacto sobre a sociedade. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos e implicações gerados pelo uso excessivo de dispositivos móveis, evidenciando sua relação com a nomofobia. **METODOLOGIA:** Refere-se a uma revisão bibliográfica de caráter integrativo de estudos encontrados nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS, através dos descritores obtidos no Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): “Smartphone”, “Dependência de Smartphone” e “Vício pela Internet”. Para o encontro das literaturas utilizou-se como critérios de inclusão: artigos completos na língua portuguesa, inglesa e publicados entre 2019 e 2024. Os de exclusão foram: cartas, resumos, fora do recorte temporal e anexados fora das bases escolhidas. Após os critérios de inclusão 6 publicações foram selecionados para a revisão. **RESULTADOS E DISCURSSÃO:** O uso desregulado de smartphone é considerado um problema do novo século. Embora possa parecer inofensivo, ele apresenta implicações reais para a sociedade, como os acidentes de trânsito e falta de diálogo físico. Nessa conjuntura, apesar da crescente hiperconexão o uso excessivo do celular traz efeitos negativos para a saúde, como insônia, ansiedade, angústia, temor e desconforto ao permanecer por certo período privado de dispositivos como celulares, telefones e tablets. Pessoas nomofóbicas tendem a manter seus dispositivos por perto mesmo durante a hora de dormir. Ademais, o uso excessivo e a dependência do smartphone pode levar ao isolamento social, ansiedade, padrões de sono prejudicados e baixo desempenho. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A tecnologia da comunicação desempenha um papel significativo na vida cotidiana, no entanto, o uso desenfreado do smartphone leva ao desenvolvimento de vícios comportamentais e síndromes. Diante disso, é importante utilizar os recursos eletrônicos com bom senso, de forma equilibrada para não afetar a qualidade de vida, visto que, a nomofobia é uma problemática comportamental em evolução, sendo assim, necessita de intervenções multifacetadas.