

Impactos da nomofobia na saúde mental, física e social: revisão integrativa da literatura

¹ Huyla Pereira de Almeida Lima  ¹ Bruna dos Santos Marques  ¹ Rhanica Evelise Toledo Coutinho  

¹ Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), Volta Redonda, RJ, Brasil

RESUMO

A nomofobia é caracterizada pela ansiedade e temor vivenciados diante da impossibilidade de acesso a *smartphones*. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos da nomofobia na saúde mental, física e social dos indivíduos por meio de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO e Revista Brasileira de Educação Médica (RBEM), contemplando estudos publicados entre 2020 e 2025. Os achados evidenciaram associação entre nomofobia, sofrimento psicológico, prejuízos nas relações interpessoais e alterações físicas relacionadas ao uso excessivo de *smartphones*. Entretanto, observou-se escassez de estudos sobre os impactos físicos e estratégias terapêuticas eficazes.

Palavras-chave:

Nomofobia; *Smartphones*; Saúde Mental; Dependência Tecnológica; Saúde Digital.

Impacts of nomophobia on mental, physical, and social health: an integrative literature review

ABSTRACT

Nomophobia is characterized by anxiety and fear experienced when individuals are unable to access their smartphones or remain connected to digital networks. This study aimed to analyze the impacts of nomophobia on individuals' mental, physical, and social health through an integrative literature review. The bibliographic search was conducted in the PubMed, SciELO, and Brazilian Journal of Medical Education (RBEM) databases, including studies published between 2020 and 2025. The findings demonstrated an association between nomophobia and psychological distress, especially anxiety, stress, depressive symptoms, sleep disturbances, and impaired interpersonal relationships. In addition, physical manifestations related to excessive smartphone use, such as musculoskeletal pain, postural alterations, fatigue, and ocular discomfort, were identified. However, the review revealed a scarcity of studies specifically addressing the physical impacts of nomophobia and the development of effective therapeutic and preventive strategies. The predominance of quantitative and cross-sectional studies also highlights methodological limitations in the current literature. Therefore, further investigations are needed to expand the understanding of nomophobia and support preventive and therapeutic interventions related to problematic smartphone use.

Keywords:

Nomophobia; Smartphones; Mental Health; Technological Dependence; Digital Health.

Impactos de la nomofobia en la salud mental, física y social: una revisión integrativa de la literatura

RESUMEN

La nomofobia se caracteriza por la ansiedad y el temor experimentados ante la imposibilidad de acceder a los teléfonos inteligentes. Este estudio tuvo como objetivo analizar los impactos de la nomofobia en la salud mental, física y social de los individuos mediante una revisión integrativa de la literatura. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO y la Revista Brasileña de Educación Médica (RBEM), incluyendo estudios publicados entre 2020 y 2025. Los hallazgos evidenciaron una asociación entre la nomofobia, el sufrimiento psicológico, el deterioro de las relaciones interpersonales y las alteraciones físicas relacionadas con el uso excesivo de teléfonos inteligentes. Sin embargo, se observó una escasez de estudios sobre los impactos físicos y las estrategias terapéuticas eficaces.

Palabras clave:

Nomofobia; Teléfonos inteligentes; Salud mental; Dependencia tecnológica; Salud digital.

1 INTRODUÇÃO

Os *smartphones*, integrantes das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), consolidaram-se como ferramentas indispensáveis na sociedade contemporânea, promovendo facilidades relacionadas à comunicação, acesso à informação, entretenimento, atividades acadêmicas e profissionais. O avanço tecnológico e a expansão do acesso à internet móvel contribuíram para o aumento expressivo do uso desses dispositivos em diferentes faixas etárias, especialmente entre adolescentes e adultos jovens (Abdoli *et al.*, 2023).

Dados epidemiológicos recentes demonstram crescimento significativo do tempo de exposição às tecnologias digitais nas últimas décadas. Estudos internacionais apontam que jovens universitários permanecem conectados aos *smartphones* por períodos superiores a cinco horas diárias, sendo essa população considerada mais vulnerável ao uso problemático e alterações emocionais relacionadas ao uso excessivo dos dispositivos móveis (Tuco *et al.*, 2023). Após a pandemia da COVID-19, observou-se intensificação desse comportamento, impulsionada pela ampliação das atividades remotas de ensino, trabalho e interação social.

Nesse contexto, emerge a nomofobia, termo derivado da expressão inglesa “no mobile phone phobia”, utilizada para descrever medo, ansiedade ou desconforto experimentado, quando o indivíduo se encontra impossibilitado de acessar o *smartphone* ou permanecer conectado à internet (Banerjee *et al.*, 2023). Essa condição pode manifestar-se diante da ausência do aparelho, falta de bateria, perda de sinal ou impossibilidade de comunicação digital, gerando sintomas psicológicos e comportamentais relevantes.

Embora a nomofobia ainda não esteja formalmente classificada como transtorno específico na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece condições relacionadas ao uso problemático de tecnologias digitais e transtornos comportamentais associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos (OMS, 2019). Nesse cenário, a dependência digital vem sendo considerada um importante desafio contemporâneo para a saúde mental e para a saúde pública, especialmente entre jovens e estudantes universitários.

Estudos recentes demonstram associação entre nomofobia e sintomas de ansiedade, depressão, estresse psicológico, distúrbios do sono, dificuldades de concentração e prejuízos nas relações interpessoais (Wen *et al.*, 2023; Kubrusly *et al.*, 2021). Além dos impactos emocionais e sociais, o uso prolongado de *smartphones* também pode desencadear alterações físicas, incluindo dores musculoesqueléticas, fadiga ocular, cefaleias e alterações posturais relacionadas à hiperconectividade digital (Notara *et al.*, 2021).

Apesar do crescente número de publicações sobre dependência digital, ainda existem lacunas científicas relacionadas à compreensão integrada dos impactos mentais, físicos e sociais da nomofobia, sobretudo no contexto acadêmico e na população jovem. Além disso, observa-se escassez de estudos voltados às estratégias preventivas e terapêuticas direcionadas ao uso problemático de *smartphones*.

Diante desse cenário, torna-se fundamental reunir e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis acerca dos impactos da nomofobia na saúde dos indivíduos, considerando o crescente uso de dispositivos móveis e as repercussões desse fenômeno na qualidade de vida. Assim, este estudo tem como objetivo compreender os efeitos da nomofobia na saúde mental, física e social por meio de uma revisão integrativa da literatura, buscando sintetizar as evidências disponíveis e contribuir para uma compreensão mais ampla desse fenômeno e de suas implicações para a saúde.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de analisar os impactos da nomofobia na saúde mental, física e social dos indivíduos.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Revista Brasileira de Educação Médica (RBEM), utilizando os descritores “Nomophobia”, “Smartphone addiction”, “Mental health”, “Physical health” e “Social health”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Como estratégia de busca, utilizou-se a seguinte *string*: (“Nomophobia” OR “Smartphone addiction”) AND (“Mental health” OR “Physical health” OR “Social health”).

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente os impactos da nomofobia na saúde dos indivíduos. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que abordavam apenas dependência digital sem relação direta com a nomofobia, resumos simples, editoriais, cartas ao editor e trabalhos sem acesso ao texto completo.

Inicialmente, foram identificados 52 estudos nas bases de dados selecionadas. Após a remoção de duplicidades e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 18 estudos foram selecionados para leitura na íntegra. Ao final do processo de triagem e análise crítica, 9 artigos compuseram a amostra final desta revisão integrativa.

Após a leitura dos títulos e resumos, os estudos elegíveis foram analisados na íntegra, considerando objetivos, metodologia, principais resultados, limitações e contribuições científicas. A análise dos dados ocorreu de forma descritiva e comparativa, permitindo a síntese crítica das evidências encontradas na literatura. O processo de seleção dos estudos está representado na Tabela 1.

Tabela 1: Processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa

Etapas da seleção	Número de estudos
Estudos identificados nas bases de dados	52
Estudos excluídos por duplicidade	11
Estudos excluídos após leitura de títulos e resumos	23
Estudos avaliados na íntegra	18
Estudos incluídos na revisão integrativa	9

Fonte: Elaborado pelas autoras.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Evolução Tecnológica e Dependência dos *Smartphones*

No contexto da evolução tecnológica, a internet destaca-se como uma ferramenta cujo acesso foi ampliado pela popularização dos dispositivos móveis, especialmente os *smartphones*, por serem considerados essenciais na vida contemporânea. Esses dispositivos integram as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) e têm a finalidade de possibilitar comunicação instantânea, gestão de compromissos, acesso à informação, entretenimento, realização de atividades profissionais e monitoramento da saúde (Abdoli *et al.*, 2023).

A expansão do uso desses dispositivos tem favorecido o desenvolvimento de comportamentos relacionados à dependência digital, tanto no uso contínuo da telefonia móvel quanto no acesso permanente à

internet. Esses padrões de uso problemático de *smartphones* mostram-se mais prevalentes em regiões economicamente desenvolvidas, nas quais a ampla acessibilidade tecnológica favorece sua disseminação (Garcia *et al.*, 2020). Nesse contexto, o sofrimento psicológico associado à impossibilidade de utilizar o *smartphone* passou a ser denominado nomofobia (Abdoli *et al.*, 2023).

3.2 Nomofobia: Definição, Impactos Psicológicos e Aspectos Comportamentais

O termo nomofobia foi introduzido em 2008 e refere-se ao medo, ansiedade ou desconforto experimentado diante da impossibilidade de acesso ao *smartphone* ou à conectividade digital, refletindo negativamente na saúde psicológica dos indivíduos (Notara *et al.*, 2021).

A nomofobia é considerada uma condição comportamental associada ao uso excessivo de tecnologias digitais e vem sendo observada de forma crescente em diferentes populações, especialmente entre adolescentes e adultos jovens. Esse fenômeno associado à dependência digital representa um desafio emergente para a saúde pública, em razão de seus impactos emocionais, sociais e funcionais (Sharma *et al.*, 2020).

Frequentemente associada à dependência de dispositivos móveis, a nomofobia pode desencadear consequências negativas, como sintomas ansiosos, baixa autoestima, sofrimento psicológico, alterações emocionais, sensação de solidão e redução da satisfação com a vida, afetando, principalmente, indivíduos entre 12 e 18 anos e repercutindo negativamente no desempenho acadêmico e profissional (Garcia *et al.*, 2020).

O vício em internet e *videogames* entre adolescentes também está relacionado ao aumento da vulnerabilidade aos efeitos da nomofobia. Muitos jovens priorizam o contato virtual em detrimento das interações presenciais, utilizando as mídias digitais como principal meio de comunicação, entretenimento e interação social. Essa dependência tecnológica excessiva pode provocar alterações comportamentais, prejuízos na interação interpessoal, dificuldades cognitivas e repercussões emocionais relevantes (Garcia *et al.*, 2020).

Esse fenômeno, na atualidade, favorece o distanciamento das relações presenciais e pode impactar negativamente os vínculos interpessoais e sociais. Além disso, o temor relacionado à impossibilidade de comunicação digital contribui para alterações emocionais, incluindo irritabilidade, distúrbios do sono, ansiedade e sintomas depressivos (Garcia *et al.*, 2020).

3.3 Efeitos Psicológicos e Físicos da Nomofobia

Estudo realizado com 292 estudantes de Medicina do Centro Universitário Christus, em Fortaleza, Ceará, revelou que 99,7% dos participantes apresentaram algum grau de nomofobia, sendo 35,2% classificados com nível leve da condição. Em relação aos impactos psicológicos, os dados demonstraram que 19,5% dos estudantes apresentaram sintomas de ansiedade; 11,2%, depressão grave e; mais de 50%, níveis elevados de estresse, interferindo diretamente no desempenho acadêmico (Kubrusly *et al.*, 2021).

Outro estudo identificou fatores psicológicos associados à nomofobia, incluindo autoimagem negativa, baixa autoconfiança, impulsividade, irritabilidade e instabilidade emocional, características frequentemente relacionadas ao uso problemático de *smartphones*. Os autores destacaram maior propensão à nomofobia entre indivíduos com tendência à irritabilidade emocional (Cunha *et al.*, 2023).

Além dos impactos psicológicos, estudos também demonstram associação entre nomofobia e alterações físicas relacionadas ao uso prolongado de *smartphones*, especialmente sintomas musculoesqueléticos. Entre as manifestações mais frequentes, destacam-se dores cervicais, dores em ombros, costas e punhos, cefaleias, fadiga, desconforto ocular, lacrimejamento e alterações posturais decorrentes da hiperconectividade

digital. Entretanto, ainda são escassos os estudos que investigam de forma aprofundada a relação entre os níveis de nomofobia e seus impactos sobre a saúde física (Notara *et al.*, 2021).

4 RESULTADOS

A qualidade dos estudos selecionados foi assegurada por meio de um processo de avaliação detalhado e rigoroso, baseado em critérios previamente definidos para garantir maior confiabilidade metodológica e relevância científica dos dados analisados. Para isso, os estudos passaram por uma análise criteriosa voltada à identificação de evidências significativas sobre a dependência de *smartphones* e seus impactos na saúde mental, física e social dos indivíduos.

Os artigos incluídos nesta revisão integrativa foram avaliados, considerando aspectos relacionados à clareza metodológica, relevância temática, coerência dos resultados apresentados, alinhamento com os objetivos da pesquisa e contribuições científicas para a compreensão da nomofobia como fenômeno associado ao uso problemático de *smartphones*. Além disso, buscou-se selecionar estudos capazes de fornecer evidências consistentes acerca das repercussões biopsicossociais da dependência digital, minimizando ambiguidades e fortalecendo a qualidade da análise realizada.

Foram selecionados estudos nacionais e internacionais publicados entre os anos de 2020 e 2025 que abordaram os impactos da nomofobia na saúde mental, física e social dos indivíduos. Observou-se predominância de pesquisas com abordagem quantitativa, envolvendo, principalmente, estudantes universitários e profissionais da área da saúde, considerados grupos mais suscetíveis ao uso excessivo de *smartphones* e às repercussões da dependência digital.

A análise dos estudos permitiu a construção de uma base teórica consistente e alinhada aos objetivos desta revisão integrativa, possibilitando a identificação dos principais achados da literatura acerca dos impactos psicológicos, sociais e físicos relacionados à nomofobia. O Quadro 1 apresenta a síntese dos principais estudos analisados nesta pesquisa.

Quadro 1: Síntese dos artigos

Autor/Ano	Tipo de estudo	População/Amostra	Principais achados	Limitações
Abdoli et al. (2023)	Estudo transversal quantitativo	537 universitários iranianos	wForte associação entre nomofobia, ansiedade, depressão e estresse.	Não foi encontrada associação significativa com transtornos obsessivo-compulsivos.
Alves, Bezerra e Silva (2025)	Estudo quantitativo-qualitativo	160 participantes brasileiros	Uso excessivo de smartphones associado a prejuízos físicos, mentais e sociais.	Pequeno tamanho amostral.
Alzhrani et al. (2023)	Estudo transversal	773 estudantes e profissionais da saúde	Associação entre vício em smartphones, pior qualidade do sono e sofrimento psicológico.	Não foi encontrada associação com solidão social.
Cunha et al. (2023)	Estudo bibliométrico	13 artigos analisados	A nomofobia foi identificada como um problema emergente de saúde pública, associada à ansiedade, irritabilidade e prejuízos na saúde mental.	Pequeno tamanho amostral.
Garcia et al. (2020)	Estudo bibliométrico	42 artigos analisados	Associação entre nomofobia, ansiedade, estresse, baixa autoestima e solidão, sendo mais prevalente entre jovens universitários.	Predomínio de estudos observacionais e heterogeneidade metodológica.
Jahrami et al. (2024)	Estudo bibliométrico	1.781 artigos analisados	Crescimento expressivo das publicações sobre nomofobia após 2017.	Grande heterogeneidade metodológica.
Kubrusly et al. (2021)	Estudo observacional transversal	292 estudantes de Medicina	Associação entre nomofobia, ansiedade, depressão, estresse e pior desempenho acadêmico.	Estudo realizado em único centro universitário.
Notara et al. (2021)	Estudo bibliométrico	40 artigos analisados	Associação entre nomofobia, ansiedade, estresse, distúrbios do sono, pior desempenho acadêmico e sintomas musculoesqueléticos.	Predomínio de estudos transversais, foco em adultos jovens.
Sharma et al. (2020)	Estudo transversal	1.386 adolescentes (14–17 anos)	Adolescentes com maior grau de nomofobia apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e depressão, além de pior qualidade de vida.	Amostra proveniente de uma única região e uso de instrumentos autorreferidos, limitando a generalização dos resultados.

Fonte: Elaborado pelas autoras

Os estudos analisados demonstraram associação consistente entre nomofobia e prejuízos à saúde mental, especialmente ansiedade, depressão, estresse psicológico e alterações do sono. Observou-se também impacto negativo nas relações interpessoais e no desempenho acadêmico, principalmente entre estudantes universitários.

Em relação aos aspectos físicos, os estudos identificaram sintomas musculoesqueléticos, fadiga ocular, alterações posturais e distúrbios do sono associados ao uso excessivo de *smartphones*. Entretanto, verificou-se escassez de pesquisas aprofundadas sobre os efeitos físicos da nomofobia.

A maioria dos estudos apresentou delineamento transversal e abordagem quantitativa, evidenciando limitação quanto à avaliação causal e à compreensão aprofundada das experiências individuais relacionadas à dependência digital.

5 ANÁLISE CRÍTICA

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que a nomofobia está fortemente relacionada ao sofrimento psicológico, especialmente ansiedade, estresse e sintomas depressivos. Os estudos analisados demonstraram associação significativa entre o uso excessivo de *smartphones* e alterações emocionais capazes de comprometer a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e a saúde mental dos indivíduos. Esses resultados corroboram pesquisas anteriores que apontam a dependência digital como fator associado à dificuldade de autorregulação comportamental, impulsividade, irritabilidade e dependência emocional dos dispositivos móveis. Além disso, observou-se maior vulnerabilidade entre estudantes universitários e jovens adultos, população frequentemente exposta ao uso contínuo das tecnologias digitais.

No contexto social, observou-se comprometimento das relações interpessoais e redução da qualidade das interações presenciais. Embora alguns estudos não tenham identificado associação direta entre nomofobia e isolamento social, a literatura sugere que o uso excessivo de *smartphones* pode favorecer distanciamento emocional, dificuldades de comunicação interpessoal e redução da convivência presencial. Os estudos também apontam impactos negativos na produtividade acadêmica e profissional, especialmente em indivíduos que utilizam os dispositivos móveis de forma prolongada e compulsiva. Dessa forma, a nomofobia demonstra repercussões não apenas individuais, mas também sociais e relacionais.

Em relação à saúde física, os estudos apontaram sintomas musculoesqueléticos, alterações posturais, fadiga ocular, dores cervicais, distúrbios do sono e cefaleias relacionados ao uso prolongado de *smartphones*. Entretanto, identificou-se escassez de pesquisas específicas sobre os efeitos físicos da nomofobia, evidenciando importante lacuna científica. A maior parte dos estudos concentra-se predominantemente nos impactos psicológicos e sociais, com menor aprofundamento sobre os danos físicos decorrentes do comportamento compulsivo relacionado ao uso de dispositivos móveis. A ausência de investigações mais robustas sobre alterações oftalmológicas, distúrbios osteomusculares e consequências fisiológicas limita a compreensão integral do fenômeno.

Outro aspecto relevante refere-se às limitações metodológicas dos estudos analisados, predominantemente transversais e quantitativos, utilizando questionários e instrumentos de autorrelato. Embora essas metodologias permitam avaliar grandes populações, apresentam limitações quanto ao estabelecimento de relações causais e à compreensão aprofundada das experiências individuais relacionadas à dependência digital. Além disso, observou-se predominância de estudos internacionais, o que pode limitar a aplicabilidade dos resultados ao contexto sociocultural brasileiro. Também foram identificadas lacunas relacionadas às estratégias terapêuticas e preventivas direcionadas à nomofobia, sendo a terapia cognitivo-comportamental uma das poucas abordagens discutidas na literatura. Nesse sentido, evidencia-se a necessidade de novas pesquisas com metodologias qualitativas, estudos longitudinais e investigações voltadas ao desenvolvimento de intervenções preventivas e terapêuticas mais eficazes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa possibilitou uma compreensão ampliada dos impactos da nomofobia na saúde mental, física e social dos indivíduos, evidenciando que o uso excessivo de *smartphones* está associado a importantes repercussões psicológicas, comportamentais e funcionais. Os estudos analisados demonstraram associação consistente entre nomofobia, ansiedade, estresse, sintomas depressivos, prejuízos nas relações interpessoais e comprometimento do desempenho acadêmico e profissional, especialmente entre jovens universitários e estudantes da área da saúde.

Os achados também indicaram que, embora o uso moderado das tecnologias digitais possa contribuir positivamente para comunicação, aprendizagem e organização das atividades cotidianas, o uso excessivo e compulsivo de *smartphones* pode favorecer o desenvolvimento de dependência digital e impactos negativos na qualidade de vida. Entretanto, não foram encontrados dados conclusivos que sustentem associação direta entre nomofobia e isolamento social, demonstrando a necessidade de investigações mais aprofundadas sobre essa relação.

No que se refere à saúde física, observou-se escassez de estudos específicos sobre os efeitos fisiológicos e musculoesqueléticos relacionados à nomofobia, apesar das evidências apontarem associação com alterações posturais, fadiga ocular, cefaleias, dores cervicais e distúrbios do sono. Além disso, verificou-se limitação na literatura quanto às estratégias preventivas e terapêuticas direcionadas ao uso problemático de *smartphones*, sendo a terapia cognitivo-comportamental uma das abordagens mais frequentemente mencionadas nos estudos analisados.

A predominância de estudos quantitativos e transversais evidencia limitações metodológicas importantes, especialmente no estabelecimento de relações causais e na compreensão aprofundada das experiências individuais relacionadas à dependência digital. Dessa forma, ressalta-se a necessidade de novas pesquisas com delineamentos longitudinais, abordagens qualitativas e investigações clínicas que ampliem a compreensão dos impactos biopsicossociais da nomofobia.

A nomofobia representa um fenômeno crescente na sociedade contemporânea e seus impactos ultrapassam o âmbito tecnológico, configurando importante questão de saúde mental e saúde pública. Nesse contexto, torna-se fundamental ampliar as investigações científicas e desenvolver estratégias educativas, preventivas e terapêuticas voltadas ao uso consciente das tecnologias digitais, especialmente no ambiente universitário e na formação de profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABDOLI, N. *et al.* Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and Psychological Health Issues among Young Adult Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, v. 13, n. 9, p. 1762-1775, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10527744/>. Acesso em: 19 jun. 2024.
- ALVES, S. G.; BEZERRA, M. S.; SILVA, I. W. H. Sociedade conectada: os impactos do uso excessivo do celular na vida moderna. *Arquivos do Mudi*, v. 29, n. 2, p. e76251, 2025. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/76251>. Acesso em: 11 maio 2025.
- ALZHRANI, A. M. *et al.* The association between smartphone use and sleep quality, psychological distress, and loneliness among health care students and workers in Saudi Arabia. *PLoS One*, v. 18, n. 1, p. e0280681, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36701337/>. Acesso em: 19 set. 2024.
- BANERJEE, I. *et al.* Nomophobia: An emerging problem. *Nepal Journal of Epidemiology*, v. 13, n. 3, p. 1285-1287, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10823380/>. Acesso em: 19 jun. 2024.
- CUNHA, M. *et al.* Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, v. 9, n. 1, p. 3829-3838, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/56478>. Acesso em: 29 jan. 2025.
- GARCÍA, A. M.; MORENO-GUERRERO, A. J.; LÓPEZ BELMONTE, J. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone - A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 2, p. 580, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/580>. Acesso em: 20 jul. 2024.
- JAHRAMI, H. *et al.* Global research evidence on nomophobia during 2008-2022: a bibliometric analysis and review. *Psychology, Health & Medicine*, p. 1-16, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37846044/>. Acesso em: 18 jun. 2024.
- KUBRUSLY, M. *et al.* Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 3, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvJZFJ/?lang=en>. Acesso em: 18 jun. 2024.
- MACHADO, D. V.; EISENBERG, Z. Um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. *SciELO Preprints*, 2023. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5800>. Acesso em: 18 jun. 2024.
- 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, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8519611/>. Acesso em: 19 jun. 2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação Internacional de Doenças – CID-11. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icd/en/>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- SHARMA, M. *et al.* Nomophobia and its relationship with depression, anxiety and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, v. 28, n. 2, p. 231-236, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7660011/>. Acesso em: 09 jan. 2025.

TUCO, K. G. *et al.* Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, v. 29, n. 1, p. 40-53, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9932304>. Acesso em: 18 jun. 2024.

WEN, J. *et al.* The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: a network perspective. *Telematics and Informatics*, v. 82, p. 102011, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585323000758>. Acesso em: 18 jun. 2024.