

Nomofobia: O Medo de Desconectar



Os impactos ocultos de uma vida cronicamente online e o guia prático para recuperar sua atenção.

O que é?

Uma abreviatura de no mobile phone phobia. É o medo ou ansiedade intensa de ficar sem acesso ao smartphone.

Contexto:

Embora não esteja no DSM-5 ou CID-11, é um problema de saúde pública emergente.

Os Quatro Medos Principais

Social / Ativo



Não conseguir se comunicar

Medo de não poder falar com outras pessoas.

Social / Passivo



Perder a conexão

Ansiedade de ficar desconectado da internet e redes sociais.

Funcional / Ativo



Não acessar informações

Medo de não ter acesso imediato a dados.

Funcional / Passivo



Perder a conveniência

Desconforto em abrir mão das facilidades digitais.



A maioria das pessoas sente desconforto. Apenas a intensidade varia.



Quem tem maior risco?



Sinal Máximo: Pessoas mais jovens e estudantes universitários.



Sinal Alto: Mulheres (maior índice relacionado à comunicação e conveniência).



Fatores Amplificadores



Alto tempo de uso diário



Traços de neuroticismo



Uso de substâncias psicoativas



Vício em redes sociais

Autodiagnóstico: Sinais de Alerta

4

Ansiedade de Separação

Sente pânico quando esquece o celular em casa; dorme com o aparelho ao lado da cama ou sob o travesseiro.

Verificação Fantasma

Verifica o celular constantemente mesmo sem receber notificações; não consegue focar em atividades sem checar a tela.

Dependência de Infraestrutura

Sente forte desconforto quando a bateria está baixa ou fica ansioso em lugares sem sinal de internet.

Preferência Virtual

Sente a necessidade irreal de estar sempre disponível; prefere interações pelo celular a encontros presenciais.

O Custo Físico e Mental

Cérebro (Saúde Mental):

Ansiedade aumentada, sintomas depressivos, estresse elevado, impulsividade e baixa autoestima.

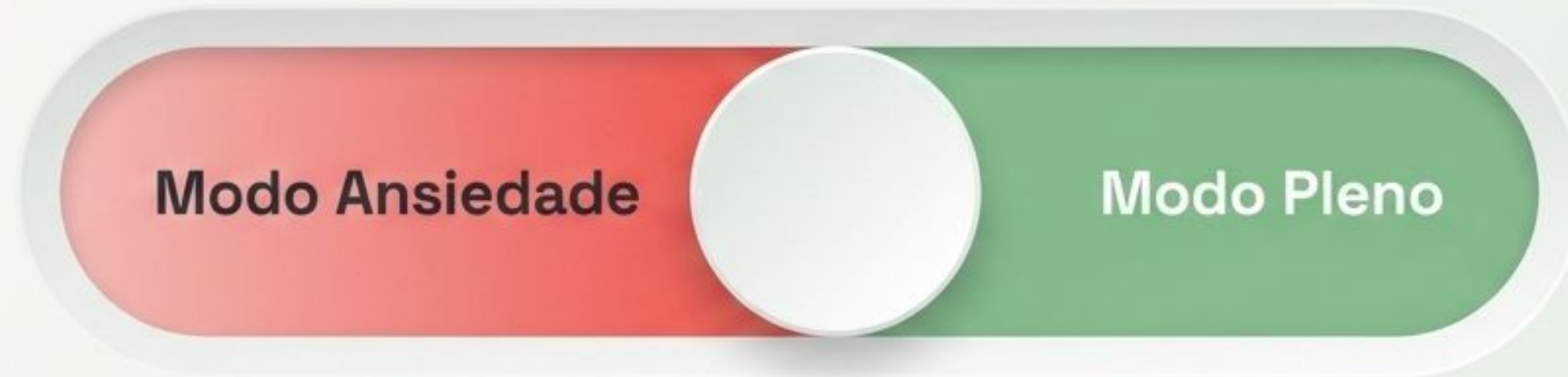
Mãos (Comportamento):

Verificação compulsiva do aparelho e incapacidade de ficar sem o celular mesmo por curtos períodos.

Olhos (Sono): Insônia severa, má qualidade do descanso e dificuldade crônica para dormir.

Mesa de Trabalho (Desempenho): Queda acentuada no rendimento acadêmico e graves dificuldades de concentração.

Mindful Light Mode



O primeiro passo é reconhecer o problema.

Observe seus sentimentos quando está sem o celular. Monitore quantas vezes você verifica o aparelho por hora e identifique as situações exatas que disparam sua ansiedade. A partir daqui, retome o controle.

Estratégia 1: Fronteiras Digitais

Criar Zonas Livres

Banir o celular de ambientes como o quarto e a mesa de jantar.



Modo Não Perturbe

Ativar regularmente durante atividades importantes e trabalho profundo.



Desintoxicação Gradual

Começar deixando o aparelho em outro cômodo por intervalos curtos (15-30 minutos) e aumentar progressivamente.



Filtro de Notificações

Desativar alertas não essenciais, mantendo apenas o vital.

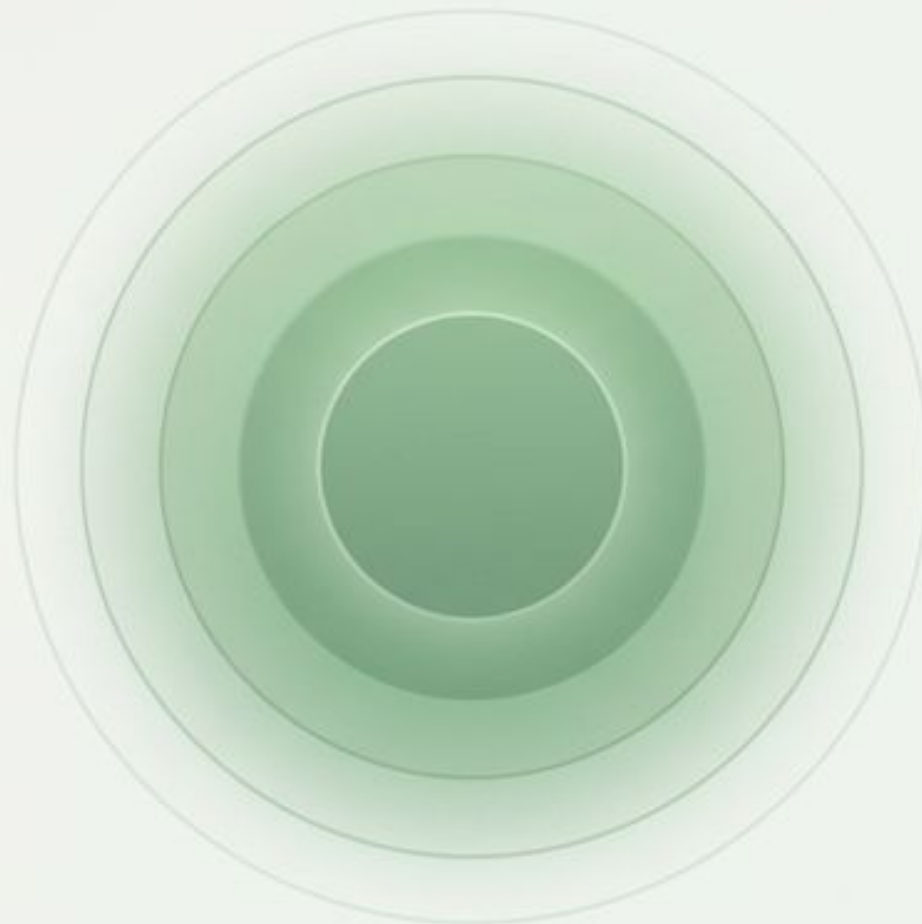


Dica Analógica: Compre um despertador tradicional e use um relógio de pulso para ver as horas sem ser sugado pela tela.

Estratégia 2: Ferramentas Internas

Higiene do Sono

- Evite usar o celular de 1 a 2 horas antes de deitar.
- Estabeleça uma rotina relaxante noturna.
- Mantenha o aparelho fisicamente fora do quarto durante a noite.



Enfrentamento da Ansiedade

- Quando a ansiedade bater, respire profundamente e lembre-se: o desconforto é temporário.
- Questione os pensamentos automáticos: Eu realmente preciso verificar isso agora?

Mindfulness: Exercícios de atenção plena desenvolvem o autocontrole e a consciência do momento presente. (Ironicamente, aplicativos focados em mindfulness podem ser ferramentas aliadas na transição).

Estratégia 3: Reconexão Analógica

Atividades Sociais:

Participar de esportes e jogos tradicionais reduz significativamente a nomofobia. Atividades em grupo são o antídoto para a solidão, que é um gatilho direto do uso problemático.

Desenvolver Alternativas:

Preencha o tempo com leitura de livros físicos, exercícios físicos ou novos hobbies manuais.

Relacionamentos Presenciais:

Priorize o fortalecimento de laços no mundo real, substituindo a conveniência da mensagem de texto pela riqueza de um encontro.



O Framework da Desconexão

O Gatilho	A Reação Nomofóbica	A Nova Resposta
Bateria acabando / Esqueceu o aparelho	Pânico e sensação de isolamento	Praticar a tolerância ao desconforto temporário
Tédio momentâneo	Checar compulsivamente sem notificações	Pausa de 15 min longe da tela / Interação social
Hora de dormir	Levar o celular para o travesseiro (Insônia)	Usar despertador tradicional e ler um livro físico

**A tecnologia é uma excelente ferramenta, mas um péssimo destino.
A verdadeira conexão acontece no momento presente.**

Referências:

1. AL-MAMUN F, MAMUN MA, KAGGWA MM, et al. The prevalence of nomophobia: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*. 2025.
2. LEÓN-MEJÍA AC, GUTIÉRREZ-ORTEGA M, SERRANO-PINTADO I, GONZÁLEZ-CABRERA J. A systematic review on nomophobia prevalence: surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*. 2021.
3. FARCHAKH Y, HALLIT R, AKEL M, et al. Nomophobia in Lebanon: scale validation and association with psychological aspects. *PLOS ONE*. 2021.
4. COENEN M, GÖRLICH Y. Exploring nomophobia with a German adaption of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q-D). *PLOS ONE*. 2022.
5. AL-MAMUN F, MAMUN MA, PRODHAN MS, et al. Nomophobia among university students: prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*. 2023.
6. RODRÍGUEZ-GARCÍA AM, MORENO-GUERRERO AJ, 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*. 2020.
7. FERNANDEZ-CRESPO M, RECIO-RODRIGUEZ JI, LEE HC, et al. Study protocol of a proposed neurofeedback-assisted mindfulness training program on symptoms of anxiety and psychological distress associated with smartphone use in young adults: a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*. 2024.

Créditos:

Esta apresentação foi desenvolvida por Ana Sofia Moraes de Aviz, Acadêmica de Medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA), sob orientação de André Luiz de Souza Rodrigues, docente da UEPA.

Nota técnica:

Este material foi produzido com auxílio de inteligência artificial. A plataforma OpenEvidence foi utilizada para busca de referências, e o programa NotebookLM foi utilizado para transformar o texto desenvolvido pela autora em cartilha digital.