BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

ADOLESCÊNCIA E NOMOFOBIA: UM OLHAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DE NOTAR O CONSTANTE AUMENTO DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NA ADOLESCÊNCIA

ADOLESCENCE AND NOMOPHOBIA: A LOOK AT THE IMPORTANCE OF NOTICING THE CONSTANT INCREASE IN DIGITAL DEPENDENCE IN ADOLESCENCE

ADOLESCENCIA Y NOMOFOBIA: UNA MIRADA A LA IMPORTANCIA DE PERCIBIR EL CONSTANTE AUMENTO DE LA DEPENDENCIA DIGITAL EN LA ADOLESCENCIA

https://doi.org/10.56238/bocav25n84-014

Data de submissão: 09/10/2026

Data de publicação: 09/11/2026

Camile de Oliveira Matos
Estudante de Psicologia
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
E-mail: camile.oliveira@discente.ufma.br

Denise Souza Silva
Estudante de Psicologia
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
E-mail: denise.souza@discente.ufma.br

Sophia Rodrigues Magalhaes
Estudante de Psicologia
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
E-mail: sophia.rm@discente.ufma.br

José Assunção Fernandes Leite
Professor do curso de Filosofia
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
E-mail: jose.fernandes@ufma.br
Lattes: http://lattes.cnpq.br/3626900000959533

Francisca Morais da Silveira
Professora do curso de Psicologia
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
E-mail: francisca.silveira@ufma.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0002-0325-065X
Lattes: http://lattes.cnpq.br/0012238764045677

Carlos Santos Leal
Professor do curso de Psicologia
Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)
E-mail: carlos.leal@ufma.br
Orcid: https://orcid.org/0009-0009-9385-2504
Lattes: http://lattes.cnpq.br/7949486810256742

RESUMO
A nomofobia, caracterizada pelo medo irracional de ficar sem o smartphone ou sem acesso à internet, tem se tornado um fenômeno prevalente entre adolescentes. Este estudo objetivou analisar os impactos da nomofobia na saúde mental, no desenvolvimento psicossocial e no desempenho acadêmico de adolescentes, com ênfase nas contribuições da Abordagem Centrada na Pessoa. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória, realizada por meio de revisão bibliográfica nas bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando os descritores "nomofobia" e "adolescência". Os resultados indicam alta prevalência da nomofobia entre adolescentes brasileiros, com índices que chegam a 73% da amostra apresentando níveis moderado a grave. Os principais sintomas incluem ansiedade, irritabilidade, dificuldades de concentração, distúrbios do sono e prejuízos nas relações interpessoais. Fatores como imaturidade do córtex pré-frontal, design viciante das plataformas digitais e busca por validação social emergem como elementos centrais na perpetuação da dependência. A Abordagem Centrada na Pessoa oferece compreensão ampliada do fenômeno, situando a nomofobia como expressão de necessidades de pertencimento, reconhecimento e segurança. Conclui-se que a nomofobia exige estratégias de prevenção que promovam o uso consciente das tecnologias, fortalecendo vínculos sociais e a autonomia dos adolescentes.

Palavras-chave: Adolescência. Dependência. Nomofobia. Redes Sociais. Saúde Mental.

ABSTRACT
Nomophobia, characterized by the irrational fear of being without a smartphone or without internet access, has become a prevalent phenomenon among adolescents. This study aimed to analyze the impacts of nomophobia on mental health, psychosocial development, and academic performance of adolescents, with emphasis on the contributions of the Person-Centered Approach. This is a qualitative, exploratory research, carried out through a bibliographical review in SciELO and Google Scholar databases, using the descriptors "nomophobia" and "adolescence". The results indicate a high prevalence of nomophobia among Brazilian adolescents, with rates reaching 73% of the sample presenting moderate to severe levels. The main symptoms include anxiety, irritability, concentration difficulties, sleep disorders, and impairments in interpersonal relationships. Factors such as prefrontal cortex immaturity, the addictive design of digital platforms, and the search for social validation emerge as central elements in the perpetuation of dependence. The Person-Centered Approach offers an expanded understanding of the phenomenon, situating nomophobia as an expression of needs for belonging, recognition, and security. It is concluded that nomophobia requires prevention strategies that promote the conscious use of technologies, strengthening social bonds and adolescent autonomy.

Keywords: Adolescence. Dependency. Nomophobia. Social Media. Mental Health.

RESUMEN
La nomofobia, caracterizada por el miedo irracional de quedarse sin el teléfono inteligente o sin acceso a internet, se ha convertido en un fenómeno prevalente entre los adolescentes. Este estudio objetivó analizar los impactos de la nomofobia en la salud mental, el desarrollo psicosocial y el rendimiento académico de los adolescentes, con énfasis en las contribuciones del Enfoque Centrado en la Persona. Se trata de una investigación cualitativa, exploratoria, realizada mediante revisión bibliográfica en las bases SciELO y Google Académico, utilizando los descriptores "nomofobia" y "adolescencia". Los resultados indican una alta prevalencia de la nomofobia entre adolescentes brasileños, con índices que alcanzan el 73% de la muestra presentando niveles moderados a graves. Los principales síntomas incluyen ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración, trastornos del sueño y perjuicios en las relaciones interpersonales. Factores como la inmadurez de la corteza prefrontal, el diseño adictivo de las plataformas digitales y la búsqueda de validación social emergen como elementos centrales en la perpetuación de la dependencia. El Enfoque Centrado en la Persona ofrece una comprensión ampliada del fenómeno, situando la nomofobia como expresión de necesidades de pertenencia, reconocimiento y seguridad. Se concluye que la nomofobia exige estrategias de prevención que promuevan el uso consciente de las tecnologías, fortaleciendo los vínculos sociales y la autonomía de los adolescentes.

Palabras clave: Adolescencia. Dependencia. Nomofobia. Redes Sociales. Salud Mental.

1 INTRODUÇÃO

A internet chegou ao Brasil em 1988, mas somente entre 1994 e 1995 foi disponibilizada ao público e para fins comerciais. O avanço das tecnologias digitais transformou as formas de entretenimento, comunicação e interação social, especialmente entre adolescentes, que utilizam smartphones e redes sociais frequentemente em sua rotina. Embora a tecnologia ofereça muitos benefícios, seu uso indiscriminado tem acendido um alerta sobre os efeitos negativos relacionados à saúde mental, ao desempenho escolar e às relações interpessoais. Nesse contexto, a nomofobia, termo derivado da expressão inglesa "no mobile phobia", surge como um fenômeno contemporâneo que descreve o medo irracional e a ansiedade de ficar sem o smartphone ou sem acesso à internet (King; Nardi; Silva, 2014). A adolescência, por ser uma fase marcada por intensas transformações biopsicossociais e pela imaturidade do córtex pré-frontal, torna os jovens especialmente vulneráveis ao desenvolvimento dessa dependência comportamental (Giedd, 2015).

Estudos nacionais indicam que a prevalência da nomofobia entre adolescentes brasileiros é alarmante. De Souza e Carlesso (2025) constataram que 73% de sua amostra apresentava níveis moderado a grave do transtorno, enquanto Boechat, Pereira Neto e Barbosa (2024) identificaram que 179 dos 222 participantes apresentavam níveis moderado a grave de nomofobia. O design das plataformas digitais, especialmente o TikTok, com recursos como rolagem infinita, algoritmos de recomendação personalizados e recompensas imediatas, ativa o sistema dopaminérgico cerebral, dificultando a interrupção voluntária do uso e favorecendo padrões de hiperconectividade (De Souza; Carlesso, 2025; Zhang; Wu; Liu, 2019). Fatores como a necessidade constante de comunicação, o medo de ficar excluído ("FoMO") e o contexto de isolamento social, intensificado durante a pandemia de COVID-19, têm potencializado os casos de nomofobia (Esper, 2021).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos da nomofobia na saúde mental, no desenvolvimento psicossocial e no desempenho acadêmico de adolescentes. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os principais sintomas, fatores de vulnerabilidade e mecanismos neurobiológicos associados à nomofobia; descrever suas consequências para a saúde física, mental e social dos jovens; discutir o papel das plataformas digitais na perpetuação da dependência; analisar o fenômeno à luz da Abordagem Centrada na Pessoa (Rogers, 1951/1992), compreendendo-o como expressão de necessidades psicológicas fundamentais; e refletir sobre estratégias de prevenção e intervenção que promovam o uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais. A relevância social do estudo reside na necessidade de compreender um fenômeno que afeta

diretamente a saúde mental de uma parcela significativa da população jovem, enquanto sua relevância acadêmica está na articulação entre neurociência, psicologia do desenvolvimento e psicologia humanista, ampliando as possibilidades de intervenção para além da simples redução do tempo de tela.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ADOLESCÊNCIA: DESENVOLVIMENTO BIOPSICOSSOCIAL E VULNERABILIDADE AO USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIA.

A adolescência constitui um período do desenvolvimento humano caracterizado por profundas transformações biológicas, psicológicas e sociais, que repercutem diretamente na forma como o indivíduo percebe a si mesmo, estabelece relações interpessoais e interage com o ambiente. Nessa etapa, ocorrem mudanças decorrentes da puberdade, avanços no desenvolvimento cognitivo, amadurecimento neuropsicológico, reorganização da identidade e ampliação das relações sociais, tornando esse período especialmente sensível às influências do contexto sociocultural.

Do ponto de vista biopsicológico, é uma fase marcada pela progressiva maturação do sistema nervoso central. Entretanto, o desenvolvimento cerebral não ocorre de maneira uniforme. Conforme Giedd (2015), diferentes regiões encefálicas amadurecem em ritmos distintos. O córtex pré-frontal, responsável pelas funções executivas como planejamento, organização, tomada de decisão, autorregulação e controle dos impulsos, continua seu processo de maturação até o início da vida adulta, aproximadamente entre os 20 e 25 anos. Em contrapartida, o sistema límbico, relacionado ao processamento das emoções, da motivação e das recompensas, apresenta intensa ativação durante a adolescência.

Essa assincronia maturacional faz com que o adolescente apresente maior sensibilidade às experiências prazerosas e às recompensas imediatas, ao mesmo tempo em que possui menor capacidade para avaliar riscos, controlar impulsos e adiar gratificações. Como consequência, torna-se mais suscetível à experimentação de comportamentos potencialmente prejudiciais, como o consumo de álcool e outras drogas, a prática de comportamentos de risco e o uso excessivo de tecnologias digitais (Giedd, 2015).

Nesse contexto, o uso indiscriminado de smartphones, redes sociais, jogos eletrônicos e outras plataformas digitais representa uma preocupação crescente para pesquisadores e profissionais da saúde. Assim como ocorre nas dependências comportamentais e no uso de substâncias psicoativas, a interação excessiva com tecnologias pode produzir recompensas imediatas mediadas pelo sistema

dopaminérgico, reforçando o comportamento de uso contínuo. A curto prazo, esse processo gera sensações de prazer, pertencimento e entretenimento; contudo, quando realizado de forma compulsiva e com redução do controle voluntário sobre o comportamento, pode acarretar prejuízos significativos ao funcionamento psicológico, acadêmico e social.

Segundo Bianchessi (2020), o uso excessivo das tecnologias constitui um problema contemporâneo que afeta especialmente adolescentes e jovens, justamente por estarem em uma fase de intenso desenvolvimento neuropsicológico e psicossocial. Entre as consequências mais frequentemente observadas destacam-se dificuldades de concentração, redução do rendimento escolar, alterações no sono, ansiedade, sintomas depressivos, prejuízos nas relações interpessoais e comprometimento da saúde mental.

Entre os fenômenos associados ao uso problemático das tecnologias destaca-se a nomofobia, caracterizada pelo medo intenso ou desconforto diante da impossibilidade de utilizar ou acessar o telefone celular. A elevada plasticidade cerebral característica da adolescência, embora favoreça processos de aprendizagem e adaptação ao ambiente, também aumenta a vulnerabilidade à aquisição e consolidação de padrões comportamentais repetitivos, incluindo aqueles relacionados ao uso excessivo de dispositivos digitais (Giedd, 2015).

Dessa forma, compreender a adolescência sob uma perspectiva biopsicossocial permite reconhecer que a vulnerabilidade ao uso excessivo de tecnologias não decorre exclusivamente de escolhas individuais, mas resulta da interação entre fatores neurobiológicos, emocionais, cognitivos, familiares, escolares e socioculturais. Esse entendimento reforça a necessidade de estratégias preventivas que promovam educação digital, desenvolvimento da autorregulação, fortalecimento das relações familiares e escolares e uso saudável das tecnologias, contribuindo para a proteção da saúde mental e para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

2.2 NOMOFOBIA, HIPERCONECTIVIDADE E SEUS IMPACTOS NA ADOLESCÊNCIA

A expansão das tecnologias digitais e a popularização dos smartphones transformaram profundamente a forma como adolescentes se comunicam, aprendem, constroem vínculos e participam da vida social. Embora esses recursos proporcionem inúmeras oportunidades de acesso à informação e interação, seu uso excessivo tem sido associado ao surgimento de novas formas de dependência comportamental, entre elas a nomofobia.

O termo nomofobia originou-se na Inglaterra a partir da expressão *no-mobile phone phobia*, utilizada para descrever o medo ou a angústia experimentada quando o indivíduo fica impossibilitado de utilizar o telefone celular ou de acessar a internet. Assim, a nomofobia caracteriza-se pelo sofrimento decorrente da impossibilidade de comunicação digital ou da ausência de dispositivos tecnológicos, manifestando-se por sintomas como ansiedade, irritabilidade, inquietação e necessidade compulsiva de verificar notificações e mensagens (King; Nardi; Silva, 2013).

No Brasil, o acesso às tecnologias digitais tornou-se praticamente universal. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD), entre os equipamentos utilizados para acessar a internet nos domicílios, o telefone celular esteve presente em 99,5% dos casos. No grupo etário de 10 a 13 anos, 82,2% utilizavam a internet, percentual que aumentava para 91,8% entre adolescentes de 14 a 19 anos. Em relação à posse de aparelho celular para uso pessoal, os índices passaram de 51,4% entre crianças de 10 a 13 anos para 81,3% entre adolescentes de 14 a 19 anos, evidenciando a ampla inserção dessas tecnologias no cotidiano juvenil (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022).

Esse cenário favorece o fenômeno da hiperconectividade, entendido como a permanência contínua em ambientes digitais e a necessidade constante de estar conectado. A hiperconectividade caracteriza-se não apenas pelo tempo excessivo de uso, mas pela dificuldade de interromper a interação com dispositivos digitais, mesmo quando isso compromete atividades escolares, relações familiares, sono, lazer e saúde mental.

Entre as plataformas mais utilizadas pelos adolescentes destaca-se o TikTok, lançado internacionalmente em 2017, cuja proposta consiste no compartilhamento e consumo de vídeos curtos personalizados por algoritmos de recomendação. Diferentemente das redes sociais tradicionais, a plataforma apresenta conteúdos produzidos tanto por pessoas conhecidas quanto por usuários desconhecidos, ampliando significativamente o tempo de permanência dos indivíduos no aplicativo.

Dados do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) demonstram que o uso das redes sociais entre crianças e adolescentes brasileiros cresceu significativamente nos últimos anos. Em 2021, 78% dos usuários de internet entre 9 e 17 anos utilizavam redes sociais, percentual superior ao observado em 2019 (68%). No mesmo levantamento, o TikTok foi apontado como a principal rede social utilizada por 34% dos usuários dessa faixa etária (Cetic.br, 2021).

Parte desse elevado engajamento está relacionada ao próprio desenho das plataformas digitais. Recursos como a rolagem infinita, a reprodução automática de vídeos e os algoritmos de recomendação personalizados favorecem um consumo contínuo de conteúdos digitais, oferecendo recompensas imediatas e sucessivas que estimulam os circuitos cerebrais associados ao prazer e à recompensa. Esses mecanismos dificultam a interrupção voluntária do uso e contribuem para padrões de hiperconectividade, especialmente durante a adolescência, período marcado por maior sensibilidade às recompensas imediatas e menor capacidade de autorregulação.

Corroborando esses achados, Souza (2025) no artigo "O impacto do uso do TikTok no comportamento dos adolescentes", investigou 37 adolescentes durante o primeiro semestre de 2023, utilizando questionários divulgados por e-mail e pelas plataformas Instagram, WhatsApp e Facebook. A amostra foi composta por 78,4% de participantes do sexo feminino e 21,6% do sexo masculino. Os resultados evidenciaram que o uso excessivo da plataforma compromete significativamente os processos de aprendizagem, reduzindo a atenção sustentada e aumentando a distração durante as atividades escolares. Os autores destacam a necessidade de desenvolvimento de estratégias pedagógicas inovadoras e de ações de educação digital capazes de minimizar os efeitos da hiperconectividade sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental dos adolescentes.

Nesse contexto, a nomofobia e a hiperconectividade configuram importantes desafios contemporâneos para famílias, escolas e profissionais da saúde. Mais do que restringir o acesso às tecnologias, torna-se fundamental promover o uso consciente e equilibrado dos dispositivos digitais, fortalecendo competências de autorregulação, pensamento crítico e educação digital, de modo a favorecer o desenvolvimento saudável e a proteção da saúde mental na adolescência (King; Nardi; Silva, 2013).

2.3 IMPACTOS DA NOMOFOBIA NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES, UM OLHAR CENTRADO NA PESSOA.

Sob a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, tais manifestações não devem ser compreendidas exclusivamente como sintomas individuais ou comportamentos desadaptados. A ACP parte do pressuposto de que todo ser humano possui uma tendência atualizante, isto é, uma capacidade inata de crescimento, desenvolvimento e realização de suas potencialidades, desde que encontre condições ambientais favoráveis ao seu desenvolvimento. Quando essas condições são substituídas por exigências externas de aceitação e reconhecimento,

surgem as chamadas condições de valor, nas quais o indivíduo aprende que somente será aceito caso corresponda às expectativas impostas pelo ambiente (Rogers,1951/1992).

No contexto das redes sociais, essas condições de valor tornam-se particularmente evidentes. A valorização da popularidade, da aparência física, da produtividade e da constante disponibilidade digital pode levar o adolescente a construir seu autoconceito a partir da aprovação recebida no ambiente virtual. Nessa dinâmica, sentimentos de competência, pertencimento e autoestima passam a depender de indicadores externos, como número de seguidores, curtidas e visualizações, em detrimento da valorização da experiência subjetiva. Essa dependência da validação externa favorece o desenvolvimento da incongruência, entendida por Rogers (1951/1992) como o distanciamento entre a experiência vivida pelo organismo e a forma como a pessoa percebe e representa a si mesma.

Assim, a nomofobia pode ser compreendida não apenas como um comportamento compulsivo relacionado ao uso do celular, mas também como expressão de necessidades psicológicas fundamentais que encontram nas tecnologias digitais uma tentativa de satisfação (King, Nardi e Silva, 2013). A ansiedade experimentada diante da desconexão frequentemente reflete o receio de perder vínculos, reconhecimento, pertencimento e identidade social. Sob essa ótica, o telefone celular deixa de ser apenas um objeto tecnológico para tornar-se mediador das relações interpessoais, da autoimagem e do sentido de pertencimento do adolescente (King; Nardi; Silva, 2013).

A clínica centrada na pessoa oferece importantes contribuições para a compreensão e o manejo desse fenômeno. Diferentemente de abordagens exclusivamente focadas na redução dos sintomas, a ACP busca compreender o significado que o uso da tecnologia assume na experiência singular de cada adolescente. Por meio da congruência, da aceitação positiva incondicional e da compreensão empática, o terapeuta cria um clima psicológico facilitador no qual o jovem pode explorar livremente seus sentimentos, conflitos, inseguranças e necessidades relacionais sem medo de julgamentos ou imposições (Leal, 2026)

Nesse espaço relacional, o adolescente é gradualmente favorecido a reconhecer suas experiências internas, fortalecer sua autonomia e construir formas mais saudáveis de satisfazer suas necessidades afetivas e sociais. A redução da nomofobia, nessa perspectiva, não decorre apenas da diminuição do tempo de uso do celular, mas do desenvolvimento da congruência entre o self e a experiência vivida, possibilitando que o jovem encontre fontes de reconhecimento menos dependentes da validação digital e mais fundamentadas em relações interpessoais autênticas e significativas.

Dessa forma, compreender os impactos da nomofobia exige uma abordagem biopsicossocial que reconheça simultaneamente os aspectos neuropsicológicos do desenvolvimento adolescente, a influência das tecnologias digitais e as necessidades humanas fundamentais de aceitação, pertencimento e autenticidade. À luz da Abordagem Centrada na Pessoa, o cuidado psicológico ultrapassa a simples modificação do comportamento "tecnológico" e volta-se para a promoção de ambientes relacionais que favoreçam o crescimento pessoal, a autonomia, a autorregulação emocional e a expressão da tendência atualizante, contribuindo para o desenvolvimento integral e para a proteção da saúde mental dos adolescentes (Rogers,1951/1992)

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa com finalidade básica pura, com abordagem qualitativa, objetivo exploratório e procedimento de pesquisa bibliográfica, cujo objetivo foi reunir e discutir conhecimentos científicos acerca da nomofobia na adolescência, buscando compreender suas principais causas, manifestações, consequências e possíveis estratégias de enfrentamento.

A busca bibliográfica foi realizada na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, por serem importantes fontes de produção científica na área da Psicologia e Ciências da Saúde, os descritores de busca utilizados foram a nomofobia e a adolescência.

Não foi estabelecida delimitação temporal para as publicações, considerando a relativa escassez de estudos sobre o tema e a necessidade de contemplar diferentes contribuições teóricas. Foram selecionados artigos científicos completos que abordassem especificamente a nomofobia ou que discutissem o uso problemático de celulares e seus impactos no contexto da adolescência. O critério de inclusão usado foi o fato da nomofobia estar sendo abordada no artigo e não houve critério de exclusão.

A análise dos dados orientou-se a partir dos fundamentos da abordagem centrada na pessoa e dos dados identificados no material pesquisado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise da literatura evidencia que a nomofobia constitui um fenômeno multifatorial, cuja compreensão ultrapassa a perspectiva de um simples uso excessivo de dispositivos digitais. Os estudos revisados demonstram que a adolescência representa um período de maior vulnerabilidade ao

desenvolvimento de comportamentos compulsivos relacionados às tecnologias, em razão da interação entre fatores neurobiológicos, psicológicos e socioculturais.

Sob o aspecto neurobiológico, observa-se que a assincronia entre o amadurecimento do córtex pré-frontal e a intensa atividade do sistema límbico favorece maior impulsividade, busca por novidades e preferência por recompensas imediatas (Giedd, 2015). Essa condição torna o adolescente particularmente suscetível aos mecanismos de reforço utilizados pelas plataformas digitais, como notificações, recompensas intermitentes, algoritmos personalizados e rolagem infinita. Assim, a hiperconectividade não decorre exclusivamente de uma escolha individual, mas de uma interação complexa entre características do desenvolvimento cerebral e estratégias tecnológicas planejadas para maximizar o tempo de permanência do usuário nas plataformas.

Os dados nacionais corroboram essa realidade. O elevado percentual de adolescentes brasileiros com acesso permanente à internet e ao telefone celular demonstra que a tecnologia passou a ocupar posição central nas experiências cotidianas dessa população (IBGE, 2022). Paralelamente, o crescimento do uso de redes sociais, especialmente do TikTok, evidencia que os ambientes digitais deixaram de constituir apenas instrumentos de comunicação para assumirem papel relevante na construção das relações sociais, do lazer, da aprendizagem e da identidade.

Entretanto, a análise das pesquisas também demonstra que a intensificação do tempo de conexão apresenta repercussões importantes sobre a saúde mental. Os estudos apontam associação entre hiperconectividade e aumento de sintomas ansiosos, alterações do sono, prejuízos da atenção, dificuldades de aprendizagem, redução do rendimento acadêmico e comprometimento das relações interpessoais. O estudo de Souza (2025), por exemplo, identificou prejuízos significativos no processo de aprendizagem decorrentes da distração contínua produzida pelo uso intensivo do TikTok, indicando que o excesso de estímulos digitais interfere diretamente na capacidade de concentração e permanência em tarefas cognitivas prolongadas.

Embora esses resultados sejam frequentemente discutidos sob uma perspectiva comportamental ou neurocientífica, a Abordagem Centrada na Pessoa amplia essa compreensão ao deslocar o foco do comportamento para a experiência subjetiva do adolescente. Nessa perspectiva, o uso intenso das tecnologias não é compreendido apenas como um problema de auto regulação, mas como uma tentativa de responder a necessidades humanas fundamentais de pertencimento, reconhecimento, segurança e valorização.

Segundo Rogers (1951/1992), o desenvolvimento saudável depende da possibilidade de a pessoa manter contato com sua experiência imediata e construir seu autoconceito de maneira congruente. Entretanto, quando a aceitação passa a depender predominantemente de critérios externos, desenvolvem-se as chamadas condições de valor, pelas quais o indivíduo aprende que somente será digno de consideração quando atender às expectativas impostas pelo ambiente.

A ansiedade diante da ausência do telefone celular não decorre apenas da impossibilidade de utilizar um dispositivo eletrônico, mas da sensação de perda de acesso aos vínculos sociais, às fontes de reconhecimento e aos espaços onde grande parte da identidade contemporânea é construída e continuamente confirmada.

Nesse contexto, a contribuição da Abordagem Centrada na Pessoa torna-se particularmente relevante. Ao oferecer uma relação terapêutica fundamentada na congruência, na aceitação positiva incondicional e na compreensão empática, a ACP cria condições para que o adolescente possa explorar livremente os significados atribuídos às tecnologias em sua vida. A escuta fenomenológica permite compreender que, muitas vezes, o uso excessivo do celular representa tentativas de aliviar sentimentos de solidão, insegurança, medo da exclusão social ou dificuldades na construção da identidade.

Por fim, os estudos analisados indicam que o enfrentamento da nomofobia não pode ser atribuído exclusivamente ao indivíduo ou à família. Trata-se de um desafio que exige ações integradas entre escola, serviços de saúde, políticas públicas e práticas educativas voltadas ao uso crítico e consciente das tecnologias digitais. Nessa direção, a Abordagem Centrada na Pessoa oferece importante contribuição ao compreender o adolescente como protagonista de seu próprio desenvolvimento, reconhecendo que o fortalecimento da saúde mental depende da construção de contextos relacionais que favoreçam autenticidade, pertencimento, autonomia e desenvolvimento das potencialidades humanas.

5 CONCLUSÃO

A nomofobia constitui um fenômeno crescente na sociedade contemporânea, especialmente entre adolescentes que se desenvolveram em um contexto profundamente marcado pela presença das tecnologias digitais. Ao longo deste estudo, evidenciou-se que o uso excessivo de smartphones pode produzir repercussões significativas na saúde mental dos jovens, manifestando-se por meio de ansiedade, irritabilidade, medo intenso de permanecer desconectado, dificuldades de concentração, alterações do sono, comprometimento do rendimento escolar e fragilização das relações interpessoais.

Os resultados da literatura analisada indicam que a adolescência representa um período de maior vulnerabilidade ao desenvolvimento da nomofobia, em razão das intensas transformações biopsicossociais características dessa etapa e do processo ainda incompleto de maturação neuropsicológica. Somam-se a esse contexto fatores como o uso intenso das redes sociais, os jogos on-line, a necessidade constante de interação digital e os mecanismos de recompensa incorporados às plataformas tecnológicas, que favorecem padrões de hiperconectividade e dependência comportamental.

Inclusive, apesar dos avanços na compreensão do fenômeno, o vínculo entre nomofobia e seu impacto psicopatológico ainda não está totalmente claro (Esper, 2021). O tratamento tem sido sugerido por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental, conforme demonstrado por King *et al.* (2013) em estudo de caso com um indivíduo com fobia social que desenvolveu nomofobia e respondeu satisfatoriamente à medicação e à TCC.

Entretanto, a tecnologia, por si só, não constitui um problema. Smartphones, internet e redes sociais representam importantes recursos de comunicação, aprendizagem, acesso à informação e participação social. Os prejuízos emergem quando seu uso deixa de ser um instrumento a serviço da pessoa e passa a exercer influência significativa sobre sua autonomia, seu equilíbrio emocional e sua capacidade de autorregulação.

À luz da Abordagem Centrada na Pessoa, compreende-se que a nomofobia não deve ser reduzida a um comportamento disfuncional ou a um simples excesso de tempo de tela. Trata-se de uma experiência que expressa necessidades humanas de pertencimento, reconhecimento e segurança, frequentemente intensificadas pelas condições de valor presentes na cultura digital contemporânea. Nessa perspectiva, a escuta psicológica fundamentada na congruência, na compreensão empática e na aceitação positiva incondicional oferece condições para que o adolescente compreenda os significados atribuídos ao uso das tecnologias, fortaleça sua autonomia e desenvolva formas mais saudáveis de relacionar-se consigo mesmo, com os outros e com o ambiente digital.

REFERÊNCIAS

BIANCHESSI, Cleber. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Curitiba: Bagai, 2020.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO – Cetic.br. Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Online Brasil, ano 2021. em: https://cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2021_principais_resultados.pdfAcesso em: 05 maio. 2026.

DE SOUZA, Alini Basso; CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. NOMOFOBIA E O IMPACTO DO USO DO TIKTOK NO COMPORTAMENTO DOS ADOLESCENTES. ARACÊ, v. 7, n. 1, p. 1543-1561, 2025. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/pt_BR/article/view/2777. Acesso em: 03 maio. 2026.

ESPER, Marcos. Nomofobia, adolescência e distanciamento social. AMAzônica, v. 13, n. 2, p. 394/413, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/index. Acesso: 03 abril. 2026.

FINOTTI, MARIANE BARBOSA *et al.* CORRELAÇÃO ENTRE A DEPENDÊNCIA DO SMARTPHONE NA ADOLESCÊNCIA E ALGUNS TRASNTORNOS PSIQUIÁTRICOS-REVISÃO DE LITERATURA. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSCR, v. 25, n. 2, p.128-134. 2018. Disponível em: https://editora.unifip.edu.br/coopex/article/view/482?articlesBySimilarityPage=34. Acesso: 15 junho. 2026.

GIEDD, Jay N. The amazing teen brain. Scientific American, v. 312, n. 6, p. 32-37, jun. 2015. DOI: 10.1038/scientificamerican0615-32. Disponível em: https://doi.org/10.1038/scientificamerican0615-32. Acesso em: 15 abr. 2026.

GRUNHO, Beatriz Mendes. O papel da nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida. Dissertação (Mestrado), Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2023. Disponível em: https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/109042. Acesso em: 26 outubro. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2021. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/bibliotecacatalogo?view=detalhes&id=2101963. Acesso em: 15 out. 2026.

KING, Anna Lucia Spear *et al.* Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? Computers in Human Behavior, v. 29, n. 1, p. 140-144, jan. 2013. DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.025. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/257253050_Nomophobia_Dependency_on_virtual_environments_or_social_phobia. Acesso em: 29 out. 2026.

LEAL, C. S. “ Aspectos conceituais da Abordagem Centrada na Pessoa. Palestra ministrada no Instituto Relação de Ajuda. São Luís, Maranhão, em 2026

ROGERS, Carl R. Terapia centrada no cliente. Tradução de Vera Mazza. São Paulo: Martins Fontes, 1992. [Original publicado em 1951.]