CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
COLEGIADOS DOS CURSOS DE SAÚDE

Aline de Almeida Gonçalves
Emilly Santos da Silva
Fabiana Soares Novais dos Santos
Gilvania Gama de O. Bezerra
Núbia Conceição São Leão

OS PERIGOS DO USO PROLONGADO DE CELULARES PELOS JOVENS

Feira de Santana/BA
2024
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA

COLEGIADOS DOS CURSOS DE SAÚDE

ALINE DE ALMEIDA GONÇALVES

EMILLY SANTOS DA SILVA

FABIANA SOARES NOVAIS DOS SANTOS

GILVANIA GAMA DE O. BEZERRA

NÚBIA CONCEIÇÃO SÃO LEÃO

OS PERIGOS DO USO PROLONGADO DE CELULARES PELOS JOVENS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos colegiados dos cursos de saúde do Centro Universitário de Excelência UNEX de Feira de Santana para obtenção do título de Bacharel.

Orientadora: Profº Morgana Teixeira Lima Mascarenhas

Feira de Santana/BA

2024

OS PERIGOS DO USO PROLONGADO DE CELULARES PELOS JOVENS

Aline de Almeida Gonçalves[1]
Emilly Santos da Silva[2]
Fabiana Soares Novais dos Santos[3]
Gilvania Gama de O. Bezerra[4]
Núbia Conceição São Leão[5]
Morgana Teixeira Lima Mascarenhas[6]

RESUMO

Com o advento da tecnologia vieram as grandes mudanças na sociedade e graças a essa evolução que o mundo é altamente tecnológico e desenvolvido. Apesar dos inúmeros benefícios fornecidos pela tecnologia, também é indispensável mencionar sobre o lado negativo do seu uso exacerbado, principalmente quanto ao uso de celulares, visto que esses dispositivos podem causar dependência e prejudicar a saúde de muitos jovens no âmbito pessoal, social e familiar. **Objetivos:** compreender como o uso prolongado de celulares tem afetado negativamente a vida de jovens. **Metodologia:** esse trabalho se trata de uma revisão de literatura que possui natureza qualitativa, onde foram selecionados 10 artigos do período de 2016 a 2023, escritos em português e inglês. Para análise de dados foi utilizada a técnica de conteúdo onde houve uma pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. **Resultados:** foi verificado que os jovens, por ser a população que mais tem acesso aos aparelhos celulares, são os mais aptos às consequências do uso prolongado dos mesmos e podem ser vítimas de quadros de ansiedade e depressão, problemas posturais, de visão, e podem enfrentar relações familiares e sociais enfraquecidas. **Conclusões:** Com esse estudo foi possível analisar e entender que o uso exagerado de celulares pode afetar a vida dos jovens e de que é preciso ter prudência com o seu uso.

Palavras chave: Celular. Adultos jovens. Impactos na saúde. Relações interpessoais.

---

[1]Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX), e-mail: alinegonsalvesa@gmail.com.
[2]Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX), e-mail: emillysilva43586@gmail.com.
[3]Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX), e-mail: fabiana18novais@hotmail.com.
[4]Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX), e-mail: gilva.adv@hotmail.com.
[5]Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX), e-mail: nubia.leao@ftc.edu.br.
[6]Professora Orientadora do Centro Universitário de Excelência),Nutricionista (UFBA), Mestre em Saúde Coletiva (UEFS), e-mail: mmascarenhas.fsa@ftc.edu.br.

THE DANGERS OF PROLONGED USE OF CELLPHONES BY YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

With the advent of technology came major changes in society and thanks to this evolution the world is highly technological and developed. Despite the countless benefits provided by technology, it is also essential to mention the negative side of its excessive use, especially the use of cell phones, since these devices can cause addiction and damage the health of many young people in the personal, social and family spheres. **Objectives:** This work arose because of the existence of facts that prove that the excessive use of cell phones has generated harmful consequences in the lives and health of young people, and it is necessary to evaluate how this impact occurs in order to raise awareness among the population. The aim of this research is to understand how the prolonged use of cell phones has negatively affected the lives of young people. **Methodology:** This work is a literature review of a qualitative nature, in which 10 articles were selected from the period 2016 to 2023, written in Portuguese and English. For data analysis, the content technique was used where there was a pre-analysis, exploration of the material and treatment of the results. **Results:** it was found that young people, being the population that has the most access to cell phones, are the most apt to the consequences of prolonged use of them and can be victims of anxiety and depression, postural problems, vision and weakened family and social relationships. **Conclusions:** With this study it was possible to analyze and understand how the excessive use of cell phones can affect the lives of young people and the need for caution with their use.

Keywords: Cell phone. Young adults. Health impacts. Interpersonal relationships.

1 INTRODUÇÃO

Com o advento da tecnologia vieram as grandes mudanças no mundo, e o homem desde tempos antigos é motivado de forma intuitiva de acordo com suas necessidades, e a partir das mesmas, foi possível a criação de tecnologias importantes, desde as mais simples às mais complexas, e graças a isso, hoje o mundo é altamente tecnológico. Apesar dos inúmeros benefícios fornecidos pela tecnologia, também é indispensável mencionar sobre o lado negativo do seu uso exacerbado, principalmente quanto ao uso de celulares, visto que esses dispositivos podem causar dependência e prejudicar a saúde de muitos jovens sob diversos aspectos (Morilla *et al*., 2020).

Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD Contínua, apresentados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), o telefone celular foi registrado como o aparelho mais

utilizado pelos jovens (97,9%). O problema envolvendo esse fato é que essa população está em fase de desenvolvimento e muitos não têm a maturidade adequada para esse contato tecnológico, ainda mais quando se dá de forma exagerada, o que pode causar malefícios às suas vidas.

Pesquisas apontam que o uso exagerado de celulares tem relação com o surgimento de comorbidades psiquiátricas. Os jovens nesse cenário têm mais chances de desenvolver ansiedade e depressão, pois estes dispositivos dão fácil acesso às mídias sociais fazendo com que a permanência diária nessas vias possa causar dependência e sentimentos ruins, visto que a visualização de vidas perfeitas sendo postadas e o fato de não ter o mesmo, pode causar sentimentos de autodepreciação e menosprezo (Bueno, 2020).

Além disso, os estudantes são mais propensos à ansiedade e depressão, pois lidam diariamente com eventos estressantes devido à carga horária de estudo exigida e as cobranças no âmbito estudantil. O fácil acesso para acompanhar a vida de outras pessoas nas redes, permitido pelos celulares, contribui para que os jovens estejam mais comumente vulneráveis às mudanças de humor e sentimentos negativos sobre si mesmos. Essa autonegação acompanhada de inseguranças e outras variáveis podem gerar desânimo, ansiedade e reclusão, fazendo com que se inicie sentimentos depressivos e dependência (Paula *et al*., 2023).

A dependência comportamental ocorre devido a repetição de um determinado comportamento e que gera uma reação de gratificação ao indivíduo. São classificados como dependências comportamentais, jogos (com ou sem apostas, em modo on-line ou offline), trabalho, sexo, exercícios físicos, compras e tecnologia (Amorim, 2020).

Ademais, o uso excessivo dos aparelhos pode levar ao isolamento dentro da própria família. Membros que passam muito tempo em seus telefones podem sentir-se negligenciados e não ouvidos, o que pode criar sentimentos de desconexão e ressentimento. A comunicação interpessoal, tão importante para o desenvolvimento saudável das relações familiares, pode ser prejudicada, dificultando a resolução de conflitos e a construção de laços emocionais fortes (Frota, 2021).

Outrossim, consequências para a saúde visual e auditiva de seus usuários, também são resultados do uso constante dos dispositivos móveis. Ao usar excessivamente os aparelhos, alguns fatores podem ser desencadeados, como

comprometimento da visão devido à alta luminosidade das telas por um longo período, podendo até ser causa para o desenvolvimento da miopia, já que ao segurar o aparelho muito próximo do globo ocular realizando um esforço visual, tem-se a facilidade na perda do foco para longe (Gomes *et al*., 2020).

A audição também é comprometida através do uso constante de fone de ouvido, com uma intensidade acima de 80 decibéis, o que pode provocar danos irreversíveis ao sistema auditivo, zumbidos e a perda de sensibilidade para sons agudos. Outro impacto que pode ser visto são os problemas posturais em razão do tempo em que se costuma dar a utilização em postura inadequada (Souza, Miranda, 2018).

Esse trabalho surgiu em razão da existência de fatos que comprovam que o uso excessivo de celulares tem gerado consequências nocivas na vida e saúde dos jovens, sendo necessário avaliar como ocorre esse impacto para alertar a população. Desta forma, o objetivo dessa pesquisa é compreender como o uso prolongado de celulares tem afetado negativamente a vida de jovens.

2 METODOLOGIA

A pesquisa possui natureza qualitativa descritiva, realizada por meios de fontes primárias e secundárias. Se tratando de uma revisão bibliográfica, a fundamentação teórica foi possível através de materiais como artigos e dissertações presentes no Google Acadêmico e na Scientific Eletronic Library Online - SciELO, pensando - se nos seguintes descritores: celular. Adultos jovens. Impactos na saúde. Relações interpessoais.

Foram selecionados artigos do período de 2016 a 2023, escritos em português e inglês. Somando todas as bases de dados, foram encontrados 35 artigos, sendo selecionados 10 desses, depois de lidos. Não foram considerados resumos e anais de congresso.

Para análise de dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo adaptada em que se seguiu três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados - inferência e interpretação (Bardin, 2011).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado a partir da análise de 10 artigos que relatam sobre questões relacionando o impacto do uso de celulares pelos jovens a tópicos como saúde mental, saúde física, relações familiares e sociais. O Quadro 1 apresenta alguns dos artigos analisados, comparando-os quanto ao tipo de estudo realizado, ano de realização do estudo, os principais resultados e as conclusões alcançadas.

Quadro 1 – Distribuição da produção científica acerca dos perigos do uso prolongado de celulares pelos jovens, Feira de Santana, 2024.

Autor(es)/Tema/ Ano/local	Tipo de Estudo	Objetivos	Principais Resultados	Conclusões
Graziele Dias Frota.“Tecnoferência: interferências do uso de smartphones na relação entre pais e filhos. Rio de Janeiro: PUC, 2021.	Pesquisa Quali-quantitativa	Buscar entender como a influência da tecnologia interfere no ambiente familiar.	Com o advento da pandemia da Covid 19, a relação entre pais e filhos se agravou, gerando conflitos no convívio familiar por conta do distanciamento gerado pelo uso exacerbado dos smartphones.	Partindo da concepção de que as famílias possuem vivências e rotinas próprias, percebeu-se que cada membro tem uma forma específica de lidar com os dispositivos sendo necessário ouvir os jovens e realizar observações no convívio familiar quando os smartphones estão presentes.

George Nunes Bueno. Dependência de internet, ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas na adolescência tardia.Vitória, 2020.	Estudo de corte transversal e de um recorte de um inquérito epidemiológico seccional de base escolar.	Analisar a dependência de Internet e sua associação com características sociodemográficas psicossociais em adolescentes de 15 a 19 anos na Região Metropolitana da Grande Vitória – ES (RMGV-ES).	Foram realizadas entrevistas com 2.293 adolescentes, nas quais se verificou sintomas de ansiedade e depressão (Escala Hospitalar para Ansiedade e Depressão – HAD) e autoestima (Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR). Os sintomas depressivos foram mais frequentes nos estudantes do primeiro ano do ensino médio (ORaj=1,92; IC95%=1,22-3,00) e nos estudantes de escolas públicas (ORaj=1,43; IC95%=1,06-1,93).	O uso exagerado da internet eleva o número de adolescentes mais ansiosos e deprimidos, sendo que nessa faixa etária eles são mais suscetíveis a apresentar dependência.
Lia Machado Fiuza Fialho, et.al. Juventudes e redes	Pesquisa qualitativa	O objetivo foi compreender a utilização das	Demonstraram que a maioria dos	É importante avaliar os perigos concernentes ao

sociais: interações e orientações educacionais. Santarém/PA,2019.		redes sociais pelos jovens e as mediações educacionais desenvolvidas pelos responsáveis para orientação ao uso crítico dessas ferramentas.	responsáveis, não tinha conhecimento dos conteúdos acessados pelos filhos.	uso exagerado das redes sociais, bem como desenvolver ações educativas para orientar os jovens de como utilizar essas tecnologias com responsabilidade e consciência evitando danos à saúde e prejuízos às relações sociais e familiares.
Anna Caroline Guimarães Gomes et.al. Miopia causada pelo uso de telas de aparelhos eletrônicos: Revisão bibliográfica. Maceió /AL, 2020.	Pesquisa qualitativa	Esse estudo objetiva avaliar e analisar qualitativamente as publicações referentes ao uso de telas eletrônicas e o desenvolvimento da miopia.	Ao usar excessivamente os aparelhos, alguns fatores podem ser desencadeados, como comprometiment o da visão devido à alta luminosidade das telas por um longo período, podendo até ser causa para o desenvolvimento da miopia, já que ao segurar o aparelho muito próximo do globo ocular realizando um esforço visual, tem-se a	Quatro dos nove artigos avaliados demonstraram clara associação entre o uso de telas de aparelho eletrônico e a progressão da miopia, existindo limitações na análise destes dados, visto que as informações coletadas se tratam de auto relatos. Contudo, atividades ao ar livre podem servir como fator protetor para esse distúrbio visual.

			facilidade na perda do foco para longe.	
Jéssica Leitão Morilla, et.al. Nomofobia: Uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. Feira De Santana, 2020.	Pesquisa qualitativa	Investigar se há correlação entre as características sociodemográficas e psicológicas do indivíduo para a geração de uma relação de dependência afetiva com o aparelho móvel, analisando a conexão entre a dependência e a redução da qualidade de vida.	Oresultado demonstrou que o grupo entre 18 e 21 anos apresentou uso mais problemático do celular em relação às outras faixas etárias. Também verificou-se que estudantes são mais propensos à nomofobia.	Apesar de o indivíduo dependente do celular possuir um medo irracional e apresentar sintomas de ansiedade ao se distanciar de seu dispositivo, a nomofobia ainda não foi inserida no Código Internacional de Doenças (CID-11) e a falta deste reconhecimento dificulta a análise e o entendimento sobre a importância e impactos da nomofobia na sociedade.
Vanessa Cristina Godoi de Paula, et.al. Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários.	Estudo transversal analítico	Investigar se a dependência do uso de smartphone influencia a qualidade de sono e os níveis de ansiedade, depressão e dor	A amostra foi dividida entre os grupos regular e pré-disposto, e o grupo pré-disposto obteve uma pontuação pior nos questionários	O estudo demonstrou que a dependência do uso de smartphone influencia a qualidade de sono e os níveis de ansiedade,

Jacarezinho, PR, 2023.		em universitários.	utilizados, sendo este quem possuiu o maior grau de dependência dos smartphones e o mais acometido pelas consequências do uso.	depressão e dor nos universitários estudados".
Adriellen Fernandes de Souza, Ana Clara de Oliveira Miranda. Os problemas causados pelo uso excessivo de smartphones. Instituto Federal, Ceará, 2018.	Pesquisa qualitativa	Descrever os danos causados pelo uso excessivo do smartphone na saúde física e psicológica.	Devido a utilização excessiva dos smartphones constatou-se que a maioria dos indivíduos apresentaram problemas como dores nos punhos e pescoço, além de alterações no humor.	Ficou claro os prejuízos causados por conta do uso exacerbado dos smartphones, sendo impactos tanto emocionais como físicos, o que interfere diretamente no cotidiano das pessoas.

Durante a análise dos artigos selecionados, ficou evidente que o uso excessivo de celulares pode desencadear uma série de prejuízos em diversos aspectos da vida, com ênfase na saúde mental dos jovens (Morilla *et al*. 2020; Paula *et al.* 2023). O mal uso desses dispositivos tem sido associado a impactos psicológicos significativos, que afetam diretamente a qualidade do sono e aumentam o risco de desenvolver ansiedade e depressão. Esses efeitos, por sua vez, podem comprometer a qualidade de vida, interferindo no aprendizado, nas relações interpessoais, na vida profissional e pessoal dos usuários.

A dependência tecnológica, embora ainda não seja oficialmente reconhecida nos Manuais Diagnósticos de Transtornos Mentais, emergiu como um ponto crucial para estudos futuros e o desenvolvimento de estratégias de tratamento mais eficazes. O comportamento compulsivo associado ao uso excessivo de celulares e redes sociais pode levar a uma série de problemas cotidianos, levando o indivíduo a viver em função de sua dependência. Estes problemas incluem estresse, depressão, insônia, negligência das atividades diárias e dificuldades de relacionamento, todos esses sintomas comumente associados ao fenômeno da dependência de celulares (Morilla *et al*. 2020).

Um termo que se destacou em um dos artigos revisados foi "nomofobia", originado na Inglaterra em 2008. A nomofobia descreve o medo irracional e a angústia de ficar sem o celular ou ser impedido de usá-lo. O desenvolvimento da nomofobia está intrinsecamente ligado ao uso desmedido do celular e seus efeitos psicológicos negativos na vida dos usuários. Maziero *et al*. (2016) citam que o comportamento nomofóbico, é considerado dependência patológica pois é caracterizado pela sensação de angústia, desconforto, ansiedade, nervosismo, tremor e suor, assim que a comunicação por meios virtuais é impedida.

Além disso, estudos como o de Bueno (2020); Paula, *et al.* (2023), mostraram uma correlação entre a dependência de Internet e problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Esses problemas não são apenas individuais, mas também têm repercussões sociais, afetando os relacionamentos interpessoais e o cumprimento das obrigações diárias.

Bueno (2020) também traz sobre a importância de abordar a dependência de Internet entre os adolescentes como uma questão de saúde pública. São essenciais políticas e programas que visem não apenas o acesso seguro à tecnologia, mas também ao desenvolvimento saudável e equilibrado dos jovens.

Bueno (2020) e Frota (2021) também trouxeram em seus trabalhos uma correlação entre o uso prolongado das redes sociais e a baixa autoestima, bem como um comportamento de isolamento social, onde os usuários tendem a se distanciar das interações presenciais em favor do engajamento online. Isso pode levar a uma sobrecarga psicológica e desgastes emocionais significativos.

Diante disso, é crucial que os usuários estejam cientes dos potenciais impactos negativos e adotem medidas para mitigar esses riscos, como estabelecer

limites de tempo de uso, priorizar interações face a face e buscar apoio profissional quando necessário.

Com a pandemia da Covid 19, a relação entre pais e filhos se agravou, gerando conflitos no convívio familiar por conta do distanciamento gerado pelo uso exacerbado dos smartphones. Fialho (2019) traz que a maioria dos responsáveis não tem conhecimento dos conteúdos acessados pelos filhos e que o acompanhamento dos pais não tem sido eficaz quando o assunto é orientação educacional sobre o uso dos smartphones. O cenário de pandemia de fato foi eficaz no distanciamento, mas apesar de qualquer cenário que possa ter efeito negativo no relacionamento entre pais e filhos, é preciso que os responsáveis estejam atentos e até controlem o uso de celulares pelos jovens, pensando-se nos danos à saúde e prejuízos às relações sociais e familiares.

Gomes (2020) traz informações sobre impactos físicos causados pelo uso das telas, afirma que a relação entre o uso prolongado de dispositivos eletrônicos e o desenvolvimento da miopia é destacada como uma das consequências desse comportamento demasiado, o aumento do tempo gasto em smartphones e outros dispositivos tem sido associado a um maior risco de desenvolver miopia.

Para mais, outros danos físicos também foram observados na literatura, Souza (2018) constatou que pessoas que utilizam os smartphones por um longo período apresentaram dores nos punhos e pescoço, além de alterações no humor. Além disso, questões como postura viciosa, aumento do peso corporal e desequilíbrios musculares foram mencionados como possíveis consequências da utilização prolongada dos dispositivos móveis. Esses problemas podem resultar em desconforto físico e até mesmo dor, afetando negativamente a qualidade de vida dos usuários.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi verificado que os jovens, por ser a população que mais tem acesso aos aparelhos celulares, são os mais aptos às consequências do uso prolongado dos mesmos e podem ser vítimas de quadros de ansiedade e depressão, problemas posturais, de visão e relações familiares e sociais enfraquecidas. Com esse estudo foi possível analisar e entender sobre como o uso exagerado de celulares pode

afetar a vida dos jovens e também alertá-los sobre a necessidade de se ter prudência com o seu uso.

Diante dessas descobertas, é crucial informar os jovens sobre os potenciais riscos do uso indiscriminado de celulares e promover uma relação saudável e equilibrada com a tecnologia. É necessário enfatizar a importância de estabelecer limites de tempo de tela, priorizar interações sociais offline e adotar hábitos saudáveis de uso de dispositivos móveis.

Cabe aos pais monitorar e orientar seus filhos quanto ao uso adequado dos celulares. É essencial que eles estejam atentos às atividades online de seus filhos, orientando sobre os riscos e comportamentos seguros na internet. Além disso, é fundamental estabelecer limites claros e incentivar um equilíbrio saudável entre o tempo online e offline. A supervisão dos pais pode ajudar a garantir que os filhos usem os celulares de forma responsável e segura.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Rafael Machado. **MEU CELULAR, MEU VÍCIO: UM ESTUDO SOBRE DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE NOS UNIVERSITÁRIOS DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE ENSINO SUPERIOR DO BRASIL.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Pampa, Santana Do Livramento, 2020. Disponível em:http://repositorio.unipampa.edu.br/bitstream/riu/5373/1/Rafael%20Machado%20Amorim%20-%202020.pdf**.** Acesso em: 19 marc. 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011. 229 p. Disponível em:https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf. Acesso em: 19 mar. 2024.
BUENO, George Nunes. **Dependência de internet, ansiedade, depressão e uso de substâncias psicoativas na adolescência tardia**. 2020. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva – Epidemiologia) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2020. Acesso em: 19 mar.2024

FIALHO, Lia Machado Fiuza; SOUSA, Francisca Genifer Andrade de. **JUVENTUDES E REDES SOCIAIS: interações e orientações educacionais**. Revista Exitus, Santarém, v. 9, n. 1, p. 202-231, jan./mar. 2019. Disponível em:http://educa.fcc.org.br/pdf/exitus/v9n1/2237-9460-exitus-9-1-202.pdf. Acesso em: 21 marc. 2024. Acesso em: 21 mar. 2024.

FROTA, G. F. **"Tecnoferência": interferências do uso de smartphones na relação entre pais e filhos.** 2021. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em:https://doi.org/10.17771/PUCRio.acad.53748. Acesso em: 22 mar. 2024

GOMES, Anna Caroline Guimarães *et al*. **Miopia causada pelo uso da tela de dispositivos eletrônicos**: uma revisão de literatura. Scielo Brasil, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbof/a/RqBxKbL4mgwxnZhFFftZYSM/?lang=pt. Acesso em: 21 mar. 2024.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Informações atualizadas sobre tecnologias da informação e comunicação,** 2021. Disponível em:https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21581-informacoes-atualizadassobre-tecnologias-da-informacao-e-comunicacao.html. Acesso em: 16 out. 2023.

Maziero, M. B., & Oliveira, L. A. **Nomofobia: uma revisão bibliográfica**. Unoesc & Ciência - ACBS, 2016, 8(1), 73-80. Disponível em:https://www.academia.edu/97687435/Nomofobia_uma_revis%C3%A3o_bibliogr%C3%A1fica. Acesso em: 28 maio 2024.

MORILLA, Jéssica Leitão *et al.* **Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade**. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, Universidade Estadual de Feira de Santana, v. 10, p. 116-126, 2020. Disponível em:https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/6153/4821. Acesso em: Acesso em: 16 out. 2024.

PAULA, Vanessa Cristina Godoi de *et al***. Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários.** Fisioter. Mov., v. 36, e36110.0, 2023. Disponível em:https://www.scielo.br/j/fm/a/YrF9PwkhzXjM4mnJHhHsJ8G/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 16 out. 2024.

SOUZA, Adriellen Fernandes de; MIRANDA, Ana Clara de Oliveira. **Os problemas causados pelo uso excessivo de smartphones**. Instituto Federal, Ceará, 2018. Disponível em: https://prpi.ifce.edu.br/nl/_lib/file/doc4147-Trabalho/ARTIGO%20terminado.pdf
Acesso em: 16 out. 2023.