


**NOMOFOBIA E DEPENDÊNCIA DIGITAL NO ENSINO MÉDIO: IMPACTOS
PSICOLÓGICOS E INTERVENÇÕES NO CONTEXTO ESCOLAR**

**NOMOPHOBIA AND DIGITAL DEPENDENCE IN HIGH SCHOOL: PSYCHOLOGICAL
IMPACTS AND INTERVENTIONS IN THE SCHOOL CONTEXT**

**NOMOFOBIA Y DEPENDENCIA DIGITAL EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA:
IMPACTOS PSICOLÓGICOS E INTERVENCIONES EN EL CONTEXTO ESCOLAR**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n2-085>

Data de submissão: 16/01/2026

Data de publicação: 16/02/2026

Kaio Julião Veiga

Especialista em Aba aplicado ao TEA

Instituição: UNIFSJ

E-mail: Kaiojuliaoveiga@gmail.com

Hemilly Moza Rios

Mestranda em psicanálise, Saúde e Sociedade

Instituição: UNIFAMESC, UNIFSJ

E-mail: hemilyrios_@hotmail.com

Mariana Fernandes Ramos dos Santos

Mestra em Psicologia

Instituição: AFYA Itaperuna, UNIFSJ, UCP

E-mail: mariana.ramos@afya.edu.br

RESUMO

O período pós-pandemia intensificou a dependência digital entre adolescentes, gerando impactos relevantes nos processos de ensino e aprendizagem, especialmente no ensino médio. Entre os fenômenos associados destaca-se a nomofobia, caracterizada pelo medo irracional de ficar desconectado de dispositivos digitais, relacionada a sintomas de ansiedade, alterações de humor, prejuízos nas interações sociais e comprometimento cognitivo, incluindo dificuldades de concentração e tomada de decisão. Este estudo descreve e analisa uma intervenção psicoeducativa realizada com aproximadamente 60 estudantes do ensino médio, baseada em rodas de conversa breves e estruturadas, com foco na educação digital crítica e no uso consciente da tecnologia. A proposta não adotou abordagem proibitiva, mas mediadora, buscando equilibrar benefícios e riscos do uso tecnológico. Os resultados observacionais indicam que estratégias dialógicas, integradas entre escola e família, associadas a suporte psicológico, constituem medidas mais eficazes do que a restrição total de dispositivos. Conclui-se que intervenções multifacetadas — envolvendo psicoeducação, participação familiar e acompanhamento psicológico — são fundamentais para mitigar prejuízos comportamentais, emocionais e acadêmicos associados à dependência digital e à nomofobia no contexto escolar.

Palavras-chave: Dependência Digital. Nomofobia. Adolescentes. Ensino Médio. Psicoeducação. Educação Digital Crítica.

ABSTRACT

The post-pandemic period has intensified digital dependence among adolescents, producing significant impacts on teaching and learning processes, particularly in high school settings. Among the associated phenomena, nomophobia stands out, defined as the irrational fear of being disconnected from digital devices, and is linked to anxiety symptoms, mood changes, impaired social interaction, and cognitive deficits, including reduced concentration and decision-making capacity. This study describes and analyzes a psychoeducational intervention conducted with approximately 60 high school students, based on brief structured discussion groups focused on critical digital education and conscious technology use. The approach was not prohibitive but mediational, aiming to balance the benefits and risks of technology use. Observational findings indicate that dialogical strategies integrating school and family participation, combined with psychological support, are more effective than total device restriction. The study concludes that multifaceted interventions — involving psychoeducation, family engagement, and psychological support — are essential to mitigate behavioral, emotional, and academic impairments associated with digital dependence and nomophobia in school contexts.

Keywords: Digital Dependence. Nomophobia. Adolescents. High School Education. Psychoeducation. Critical Digital Literacy.

RESUMEN

El período pospandemia intensificó la dependencia digital entre adolescentes, generando impactos relevantes en los procesos de enseñanza y aprendizaje, especialmente en la educación secundaria. Entre los fenómenos asociados destaca la nomofobia, definida como el miedo irracional a quedar desconectado de los dispositivos digitales, relacionada con síntomas de ansiedad, cambios de humor, deterioro de las interacciones sociales y afectaciones cognitivas, incluyendo dificultades de concentración y toma de decisiones. Este estudio describe y analiza una intervención psicoeducativa realizada con aproximadamente 60 estudiantes de secundaria, basada en espacios breves de diálogo estructurado orientados a la educación digital crítica y al uso consciente de la tecnología. La propuesta no fue prohibitiva, sino mediadora, buscando equilibrar beneficios y riesgos del uso tecnológico. Los resultados observacionales indican que las estrategias dialógicas que integran escuela y familia, junto con apoyo psicológico, son más eficaces que la prohibición total de dispositivos. Se concluye que las intervenciones multifactoriales — con psicoeducación, participación familiar y acompañamiento psicológico — son fundamentales para mitigar los perjuicios conductuales, emocionales y académicos asociados a la dependencia digital y la nomofobia en el contexto escolar.

Palabras clave: Dependencia Digital. Nomofobia. Adolescentes. Educación Secundaria. Psicoeducación. Alfabetización Digital Crítica.

1 INTRODUÇÃO

A reconstrução do processo de ensino e aprendizagem no período pós-pandemia tem enfrentado uma série de desafios, entre os quais destaca-se a crescente dependência digital e tecnológica, com impactos significativos na aprendizagem dos estudantes do ensino médio (SOUZA et al., 2024). Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais¹ (DSM-5, 2014), a dependência da internet é classificada como um transtorno do controle do impulso, caracterizado por critérios diagnósticos como a preocupação excessiva com o uso da internet e a necessidade de aumentar o tempo de exposição para alcançar satisfação.

Nesse contexto, emerge o conceito de nomofobia, um fenômeno ainda pouco explorado, mas de crescente relevância, caracterizado pelo medo intenso de ficar desconectado do celular ou computador (BIANCHESSI, 2020). Esse quadro tem se manifestado com especial intensidade entre os adolescentes, gerando um estado de ansiedade profunda, e evidenciando-se como uma questão cada vez mais presente no ambiente escolar. Apesar de sua recente discussão na literatura, a nomofobia já apresenta implicações significativas no contexto educacional, o que justifica a necessidade de estudos e intervenções direcionadas para mitigar seus efeitos (BIANCHESSI, 2020).

Com o intuito de minimizar os impactos comportamentais e cognitivos decorrentes dessa dependência digital, foi proposta a implementação de rodas de conversa de quinze a vinte minutos em cada um dos três segmentos do ensino médio. O foco dessas atividades foi promover a psicoeducação, buscando mediar de forma equilibrada os aspectos positivos e negativos do uso da tecnologia, sem adotar uma postura confrontativa. Essa abordagem visa estabelecer um diálogo construtivo, considerando as demandas dos adolescentes e o contexto tecnológico no qual estão inseridos.

Ademais, como evidenciado anteriormente, a dependência digital tem sido tratada como um transtorno, o que tem levado tanto famílias quanto instituições de ensino a buscar formas de controlar o uso excessivo de telas (BIANCHESSI, 2020). Contudo, é importante destacar que, à semelhança do tratamento de dependências mais amplamente reconhecidas, como o alcoolismo, a proposta dessa intervenção não visa a retirada abrupta da tecnologia, dado que a maior parte dos alunos(as) nasceu e cresceu em um contexto imerso em dispositivos digitais (SOUZA et al., 2024). O objetivo central é mitigar os prejuízos comportamentais e cognitivos que essa dependência pode causar, promovendo um uso mais consciente e equilibrado da tecnologia no processo de ensino e aprendizagem.

¹ O então Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), publicado pela Associação Americana de Psiquiatria (APA), é uma referência global na classificação e diagnóstico de transtornos mentais, contendo critérios padronizados que auxiliam os profissionais de saúde mental em suas práticas diagnósticas e terapêuticas.

A intervenção foi conduzida com estudantes do ensino médio do Centro Universitário São José de Itaperuna, envolvendo aproximadamente 60 (sessenta) alunos(as). Por meio dessa ação, foram extraídas as reflexões constituídas na pesquisa, com base em um princípio norteador que buscou promover uma articulação entre escola e família. Tendo o objetivo de abordar de forma conjunta as responsabilidades compartilhadas na gestão da dependência digital e tecnológica, incentivando um esforço coordenado para minimizar os impactos negativos desse fenômeno no ambiente escolar.

2 A DEPENDÊNCIA DIGITAL E A NOMOFOBIA NO CONTEXTO EDUCACIONAL

A dependência digital é uma questão que vem ganhando destaque, especialmente entre adolescentes do ensino médio. O uso excessivo de dispositivos móveis, como smartphones, está associado à Nomofobia, termo que significa o medo irracional de ficar sem acesso ao celular ou à internet (SOUZA et al., 2024). Esse fenômeno tem gerado impactos significativos no comportamento e na saúde mental dos estudantes, principalmente no ambiente escolar, onde a necessidade constante de conexão digital prejudica o desempenho acadêmico e as interações sociais (BIANCHESSI, 2020).

De acordo com Maziero e Oliveira (2016), “a dependência patológica se manifesta em indivíduos que, quando ficam sem seu objeto de dependência, no caso, telefone celular ou computador, acabam apresentando sintomas e alterações emocionais e comportamentais” (p. 2). Os principais sintomas observados incluem angústia, ansiedade e nervosismo, todos desencadeados pela impossibilidade de uso dos dispositivos tecnológicos. No contexto educacional, esses sintomas prejudicam diretamente a concentração e a produtividade dos alunos(as) durante as aulas, visto que a necessidade de estar conectado impede o foco nas atividades escolares (BIANCHESSI, 2020).

A nomofobia também está relacionada a uma série de transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão. Conforme observado por Bragazzi et al. (2018), a nomofobia é definida como “uma fobia moderna, emergente, situacional e relacionada ao telefone celular” (p. 54). Esse transtorno afeta não apenas a saúde mental dos estudantes, mas também sua capacidade de manter interações sociais saudáveis, levando ao isolamento social e a dificuldades de relacionamento no ambiente escolar (BIANCHESSI, 2020). O medo de ficar desconectado faz com que muitos alunos(as) prefiram a comunicação virtual à presencial, afetando suas habilidades interpessoais. Sendo assim, entende-se que:

“O surgimento de sintomas, sensações e sentimentos relacionados à convivência inadequada e excessiva dos sujeitos com as tecnologias digitais produziu alterações comportamentais e emocionais devido à ausência de telefone celular, computador, internet e outras tecnologias que os mantêm conectados” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 635).

Esse comportamento se reflete claramente no ambiente escolar, onde a desconexão temporária de dispositivos digitais gera ansiedade nos estudantes e compromete suas interações sociais. Além disso, os efeitos da nomofobia sobre o aprendizado são significativos. A presença constante dos dispositivos móveis no ambiente escolar gera distrações, comprometendo a capacidade de absorção de conteúdo.

Segundo Bianchessi (2020), “os dependentes de smartphone apresentaram um prejuízo na tomada de decisão sob ambiguidade, sem prejuízo na tomada de decisão sob-risco” (p. 12), o que sugere que a dependência digital impacta diretamente o julgamento e a capacidade cognitiva dos estudantes. Isso é especialmente preocupante, pois a educação requer concentração e habilidades de resolução de problemas, habilidades que são prejudicadas pelo uso excessivo de tecnologias (BIANCHESSI, 2020).

Em relação à saúde mental, Souza et al. (2024) observam que a nomofobia “traz prejuízos significativos à saúde mental, causando sintomas de humor deprimido, alterações de sono e apetite, além de danos nas relações interpessoais” (p. 2). Tais sintomas são particularmente prevalentes entre adolescentes, que estão em uma fase de desenvolvimento emocional crucial. A dependência tecnológica impede que esses jovens desenvolvam habilidades sociais e emocionais adequadas, levando ao isolamento social e à deterioração de sua saúde mental.

3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA MITIGAR OS EFEITOS DA DEPENDÊNCIA DIGITAL NO AMBIENTE ESCOLAR.

Diante do crescente impacto da dependência digital e da nomofobia no contexto educacional, torna-se fundamental a implementação de estratégias de intervenção que abordem diretamente esses problemas (BIANCHESSI, 2020). A necessidade de equilibrar o uso da tecnologia com o desenvolvimento cognitivo e social dos estudantes exige ações coordenadas que envolvam tanto a escola quanto a família, promovendo um ambiente mais saudável para o aprendizado.

Uma das primeiras abordagens para lidar com a dependência digital é a educação digital crítica. Segundo Modesto et al. (2022), “a alfabetização digital crítica favorece um uso mais consciente da tecnologia e pode ser um fator de proteção frente à nomofobia no âmbito da educação” (p. 10). A educação digital², portanto, não deve se restringir ao uso técnico dos dispositivos, mas deve incluir uma reflexão sobre os impactos da tecnologia na vida pessoal e acadêmica dos estudantes

² A educação digital refere-se ao desenvolvimento de competências e habilidades que permitem o uso consciente, crítico e seguro das tecnologias digitais. No contexto educacional, ela visa não apenas a alfabetização tecnológica, mas também a promoção de uma relação saudável com os dispositivos.

(BIANCHESSI, 2020). Isso envolve a criação de disciplinas e atividades que ensinem os alunos(as) a utilizar a tecnologia de forma ética e equilibrada, reconhecendo os limites e os riscos associados ao uso excessivo dos dispositivos móveis.

Outra estratégia importante envolve o desenvolvimento de rodas de conversa e oficinas que promovam o diálogo entre alunos(as), professores(as) e famílias. A proposta é discutir abertamente os benefícios e malefícios do uso da tecnologia, criando um espaço seguro para que os estudantes possam compartilhar suas experiências e preocupações.

De acordo com Bianchessi (2020), “a escola é um espaço que possibilita contribuir na formação continuada dos sujeitos” (p. 16), e a integração de debates sobre o uso consciente da tecnologia pode ajudar a sensibilizar os alunos(as) sobre os perigos da nomofobia e da dependência digital.

No entanto, a abordagem educativa não deve ser punitiva ou centrada apenas na proibição do uso da tecnologia. Assim Modesto et al. (2022) destacam que “a proibição total do uso de dispositivos móveis pode ter o efeito contrário, aumentando a ansiedade e a frustração dos alunos(as)” (p. 09). Portanto, é necessário encontrar um equilíbrio, permitindo que os alunos(as) utilizem a tecnologia de forma responsável, enquanto participam de atividades que estimulem o contato presencial e a interação social (BIANCHESSI, 2020). Isso pode ser feito, por exemplo, com a implementação de horários específicos para o uso de dispositivos móveis em sala de aula, onde o celular pode ser utilizado para atividades pedagógicas, mas não para entretenimento.

Além disso, o envolvimento da família no processo educacional é crucial para o sucesso dessas intervenções. Teixeira et al. (2019) afirmam que “os pais devem ser orientados sobre os riscos da dependência digital, de modo que possam ajudar a criar limites saudáveis no uso da tecnologia em casa” (p. 222). A coordenação entre escola e família é fundamental para que os adolescentes aprendam a regular seu tempo de uso de dispositivos, tanto no ambiente escolar quanto em suas rotinas pessoais (BIANCHESSI, 2020). A literatura aponta que:

“A educação digital crítica é a melhor estratégia para lidar com a dependência digital, pois capacita os indivíduos a usarem a tecnologia de maneira equilibrada, sem perder de vista os potenciais riscos que ela pode representar para o desenvolvimento social e emocional” (Modesto et al., 2022, p. 10)

É importante considerar o papel do acompanhamento psicológico nas escolas. Muitos alunos(as) que apresentam sintomas de nomofobia ou dependência digital podem necessitar de apoio psicológico para lidar com a ansiedade e outros problemas associados ao uso excessivo de tecnologia.

Segundo Souza et al. (2024), “a nomofobia traz prejuízos subsequentes na esfera psiquiátrica

dos indivíduos, ainda mais evidente na população mais jovem” (p. 5). Portanto, oferecer suporte psicológico aos estudantes, seja através de sessões de orientação ou de grupos de apoio, pode ser uma maneira eficaz de reduzir os impactos negativos da dependência digital e ajudar os alunos(as) a encontrar um equilíbrio saudável (SOUZA et al., 2024).

As estratégias de intervenção para mitigar os efeitos da dependência digital no ambiente escolar devem ser multifacetadas. Como observado durante a aplicação prática e análise teórica realizada no Centro Universitário São José de Itaperuna, essas ações devem combinar educação digital crítica, diálogo efetivo entre escola e família e suporte psicológico. A promoção de um uso consciente e equilibrado da tecnologia, que foi abordada durante as intervenções, é essencial para assegurar que os estudantes possam aproveitar os benefícios das ferramentas digitais sem comprometer seu desenvolvimento acadêmico e emocional (SOUZA et al., 2024). As escolas, em parceria com as famílias, desempenham um papel fundamental nesse processo, criando ambientes mais saudáveis e favoráveis ao aprendizado, como foi experimentado durante a implementação das estratégias.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do cenário exposto, é evidente que a dependência digital e a nomofobia apresentam desafios emergentes no ambiente educacional, especialmente entre adolescentes do ensino médio. A prática realizada no Centro Universitário São José de Itaperuna permitiu observar de perto os efeitos do uso excessivo de dispositivos móveis, que, motivado pela necessidade constante de conexão, compromete tanto o desempenho acadêmico quanto a saúde mental dos alunos. A nomofobia, caracterizada pelo medo irracional de ficar desconectado, contribui para o surgimento de transtornos como ansiedade e depressão, afetando as interações interpessoais e o equilíbrio emocional dos jovens (SOUZA et al., 2024).

Durante a prática interventiva, foi possível perceber que as estratégias baseadas na educação digital crítica, aplicadas no contexto do ensino médio, são fundamentais para mitigar os impactos negativos dessa dependência. A experiência demonstrou que a proibição total do uso de tecnologias no ambiente escolar não é uma solução eficaz, pois tende a aumentar a ansiedade dos alunos (TEIXEIRA et al., 2019). Ao invés disso, a promoção de um uso consciente e equilibrado das tecnologias, integrando-as de maneira positiva ao processo de ensino e aprendizagem, mostrou-se mais adequada.

Ademais, a integração entre teoria e prática revelou a importância do suporte psicológico como uma ferramenta crucial para lidar com os efeitos da nomofobia. A parceria entre escola,

psicólogos e familiares é essencial para a criação de um ambiente educativo saudável, onde o uso da tecnologia possa ocorrer de forma equilibrada, sem prejudicar o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes.

Portanto, é imprescindível que a escola e a família atuem em conjunto para garantir que os adolescentes desenvolvam competências que lhes permitam utilizar a tecnologia de forma crítica e consciente. A implementação de políticas educacionais que incorporem a alfabetização digital crítica, aliada à oferta de apoio psicológico, são passos fundamentais para enfrentar esse fenômeno crescente (BIANCHESSI, 2020). Com essas abordagens, como visto na prática realizada no Centro Universitário São José e por meio da questão teórica apresentada, mostra-se possível reduzir os prejuízos causados pela dependência digital, promovendo um ambiente de aprendizagem mais produtivo e saudável.

Além disso, os achados observacionais decorrentes da intervenção reforçam a necessidade de que as instituições de ensino incorporem, de forma sistemática, programas de psicoeducação digital e promoção de autorregulação do comportamento tecnológico no currículo escolar. Tais programas devem contemplar não apenas os estudantes, mas também ações formativas direcionadas a professores e responsáveis, ampliando a capacidade de identificação precoce de sinais de uso problemático de tecnologia e favorecendo intervenções preventivas.

Do ponto de vista psicológico e neurocognitivo, os impactos observados, especialmente em atenção sustentada, controle inibitório, regulação emocional e tomada de decisão indicam que o uso disfuncional de dispositivos digitais não deve ser compreendido apenas como um hábito inadequado, mas como um fator de risco para o desenvolvimento global do adolescente. Isso exige uma leitura interdisciplinar, integrando educação, psicologia, neurociência e saúde mental, com protocolos de cuidado e encaminhamento quando necessário.

Cabe destacar, ainda, que este estudo possui caráter interventivo e descritivo, baseado em experiência aplicada em contexto educacional específico, o que aponta para a necessidade de novas pesquisas com delineamentos metodológicos ampliados, instrumentos padronizados de avaliação e acompanhamento longitudinal, a fim de mensurar com maior precisão os efeitos das intervenções psicoeducativas sobre nomofobia e dependência digital.

Como contribuição prática, a experiência relatada demonstra que intervenções breves, dialógicas e não punitivas são viáveis no cotidiano escolar e apresentam boa aceitabilidade entre adolescentes. Estratégias baseadas em escuta, reflexão guiada e construção conjunta de limites tendem a produzir maior engajamento do que modelos exclusivamente restritivos. Assim, promover consciência crítica, autorresponsabilidade e regulação do uso tecnológico mostra-se caminho mais

sustentável do que a simples proibição.

Por fim, destaca-se que o enfrentamento da nomofobia e da dependência digital no ensino médio não se resume à redução do tempo de tela, mas envolve o desenvolvimento de competências socioemocionais, pensamento crítico e autonomia. Investir em educação digital crítica e suporte psicológico escolar representa, portanto, uma estratégia de promoção de saúde mental e de qualificação do processo de ensino-aprendizagem na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BIANCHESSI, D. Nomofobia e a ocorrência de transtornos psiquiátricos em adolescentes e em adultos jovens: uma revisão de literatura. Curitiba: Brazilian Journal of Health Review, 2024.

GONÇALVES, M. N. R.; MACHADO, I. A. O.; FERREIRA, M. E. C.; SOUZA, N. F.; FERREIRA, D. B. B. Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante. Curitiba: Brazilian Journal of Health Review, 2024.

MODDESTO, J. G.; FONSECA, G. A.; SOUSA, G. P. O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. Novo Hamburgo: Revista Conhecimento Online, 2022.

TEIXEIRA, I.; SILVA, P. C.; SOUSA, S. L.; SILVA, V. C. Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. Palmas: Revista Observatório, 2019.