

NOMOFOBIA ENTRE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE O IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO

NOMOPHOBIA AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTH FIELD: A NARRATIVE REVIEW ON THE IMPACT ON ACADEMIC PERFORMANCE

NOMOFOBIA ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÁMBITO DE LA SALUD: UNA REVISIÓN NARRATIVA SOBRE EL IMPACTO EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-048>

Data de submissão: 05/05/2025

Data de publicação: 05/06/2025

Jéssica França Mendonça

Graduada em Psicologia

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

E-mail: jessica.mendonca@aluno.uepb.edu.br

James de Oliveira Junior

Graduando em Ciência de Dados

Centro União das Américas Descomplica

E-mail: oliveirajamesjr@gmail.com

Wellington Danilo Soares

Doutor em Ciências da Saúde

Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES

E-mail: wdansoa@yahoo.com

Samantha Campos Barbara

Graduanda em Psicologia

Centro Universitário Católica do Tocantins - UNICATOLICA

E-mail: samantha06@gmail.com

Maria Vilani Maia Sequeira

Mestrado em Educação

Universidade Federal do Amazonas

E-mail: vilanisequeira59@gmail.com

Leandro Colombo Cassiano

Graduado em Medicina

Universidade de Franca - UNIFRAN

E-mail: leandrocolumbo@hotmail.com

Fabiola Pessoa Figueira de Sá

Doutoranda em Enfermagem e Biociências

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

E-mail: fabiola.pessoa@edu.unirio.br

Vanessa Santos da Silva Corrêa Pinto
Doutoranda em Enfermagem e Biociências
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO
E-mail: nessassilva@yahoo.com

Tânia Cristina de Oliveira Valente
Doutora em Medicina - Moléstias Infecciosas
Faculdade de Ciências Médicas
E-mail: taniavalente@unirio.br

Rosa Maria Ferreira dos Santos Almeida
Mestranda em Psicologia no Desenvolvimento e na Educação
Fundação Universitária Iberoamericana
E-mail: rosamaria.pva@gmail.com

Jéssica Almeida Cruz
Graduada em Psicologia
Universidade da Amazônia (UNAMA)
E-mail: jessicalmeidacruz@hotmail.com

Matheus Neves Araújo
Graduado em Medicina
Universidade CEUMA
E-mail: matheusnevesaraudo4@gmail.com

Camilla Batista Santos Breder
Graduanda em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC
E-mail: camillabatista16@hotmail.com

Claudio Rodrigues de Lima
Mestre em Ciências Pedagógicas
Instituto Superior de Estudos Pedagógicos
E-mail: drclaudiolima@hotmail.com

Nivia Pereira Alves
Pós-Graduada em Gestão de Qualidade em Saúde
Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein
E-mail: niviapereiraalves@gmail.com

RESUMO

A nomofobia, termo derivado da expressão inglesa no-mobile phone phobia, refere-se ao medo irracional ou à angústia causada pela ausência de acesso ao celular ou à internet. Em um contexto de hiperconectividade, estudantes universitários, especialmente da área da saúde, têm demonstrado maior vulnerabilidade a essa condição, o que pode impactar diretamente seu bem-estar emocional e desempenho acadêmico. Analisar a produção científica recente sobre a nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde, com ênfase nos impactos dessa condição sobre o desempenho acadêmico. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com abordagem qualitativa. A busca foi realizada entre março e abril de 2025 nas bases SciELO, Lilacs e Google Acadêmico, utilizando

descritores em português e inglês combinados com operadores booleanos. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis gratuitamente, redigidos em português, inglês ou espanhol. Após triagem por leitura de títulos, resumos e textos completos, oito estudos compuseram o corpus final. A análise dos dados foi conduzida com base na técnica de análise temática e categorial, conforme Minayo (2021). Os estudos analisados apontam que a nomofobia está associada a sintomas como ansiedade, insônia, baixo rendimento acadêmico, procrastinação e dificuldades de atenção e memória. Além disso, destacam-se fatores de vulnerabilidade, como baixa autoestima, instabilidade emocional e dependência digital. O fenômeno também se relaciona com comportamentos como o phubbing e o Fear of Missing Out (FoMO), afetando negativamente as relações interpessoais e o desempenho educacional dos estudantes da saúde. A nomofobia se configura como um desafio emergente no contexto universitário, exigindo maior atenção da comunidade acadêmica e de profissionais da saúde. Compreender suas múltiplas dimensões é essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental entre estudantes da área da saúde.

Palavras-chave: Dependência de Tecnologia. Estudantes de Ciências da Saúde. Desempenho Acadêmico. Saúde Mental.

ABSTRACT

Nomophobia, a term derived from the English expression no-mobile phone phobia, refers to the irrational fear or anguish caused by the lack of access to a cell phone or the internet. In a context of hyperconnectivity, university students, especially in the health field, have shown greater vulnerability to this condition, which can directly impact their emotional well-being and academic performance. To analyze recent scientific production on nomophobia among university students in the health field, with an emphasis on the impacts of this condition on academic performance. This is a narrative review of the literature with a qualitative approach. The search was carried out between March and April 2025 in the SciELO, Lilacs and Google Scholar databases, using descriptors in Portuguese and English combined with Boolean operators. Articles published between 2021 and 2025, available free of charge, written in Portuguese, English or Spanish were included. After screening by reading titles, abstracts and full texts, eight studies comprised the final corpus. Data analysis was conducted using the thematic and categorical analysis technique, according to Minayo (2021). The studies analyzed indicate that nomophobia is associated with symptoms such as anxiety, insomnia, low academic performance, procrastination, and attention and memory difficulties. In addition, vulnerability factors such as low self-esteem, emotional instability, and digital dependence stand out. The phenomenon is also related to behaviors such as phubbing and Fear of Missing Out (FoMO), negatively affecting interpersonal relationships and the educational performance of health students. Nomophobia is an emerging challenge in the university context, requiring greater attention from the academic community and health professionals. Understanding its multiple dimensions is essential for the development of strategies to prevent and promote mental health among health students.

Keywords: Technology Addiction. Health Sciences Students. Academic Performance. Mental Health.

RESUMEN

La nomofobia, término derivado de la expresión inglesa no-mobile phone phobia, se refiere al miedo o la angustia irracional causados por la falta de acceso a un teléfono celular o a internet. En un contexto de hiperconectividad, los estudiantes universitarios, especialmente en el ámbito de la salud, han mostrado mayor vulnerabilidad a esta condición, lo que puede afectar directamente su bienestar emocional y su rendimiento académico. El objetivo es analizar la producción científica reciente sobre nomofobia entre estudiantes universitarios del ámbito de la salud, con énfasis en los impactos de esta condición en el rendimiento académico. Se trata de una revisión narrativa de la literatura con un

enfoque cualitativo. La búsqueda se realizó entre marzo y abril de 2025 en las bases de datos SciELO, Lilacs y Google Scholar, utilizando descriptores en portugués e inglés combinados con operadores booleanos. Se incluyeron artículos publicados entre 2021 y 2025, disponibles gratuitamente, escritos en portugués, inglés o español. Tras la selección mediante la lectura de títulos, resúmenes y textos completos, ocho estudios conformaron el corpus final. El análisis de datos se realizó mediante la técnica de análisis temático y categórico, según Minayo (2021). Los estudios analizados indican que la nomofobia se asocia con síntomas como ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico, procrastinación y dificultades de atención y memoria. Además, destacan factores de vulnerabilidad como la baja autoestima, la inestabilidad emocional y la dependencia digital. El fenómeno también se relaciona con comportamientos como el phubbing y el miedo a perderse algo (FoMO), que afectan negativamente las relaciones interpersonales y el rendimiento académico del estudiantado de salud. La nomofobia es un desafío emergente en el contexto universitario, que requiere mayor atención por parte de la comunidad académica y los profesionales de la salud. Comprender sus múltiples dimensiones es esencial para el desarrollo de estrategias de prevención y promoción de la salud mental en el estudiantado de salud.

Palabras clave: Adicción a la tecnología. Estudiantes de ciencias de la salud. Rendimiento académico. Salud mental.

1 INTRODUÇÃO

A hiperconexão constitui um fenômeno marcante da contemporaneidade, impulsionado pelos avanços tecnológicos e, especialmente, pela ampla disseminação da internet e dos dispositivos móveis. Esse novo cenário comunicacional transformou de maneira profunda as formas de interação, de acesso à informação e de construção das relações sociais. Diferentemente dos períodos anteriores à era digital — caracterizados por formas de comunicação mediadas por dispositivos físicos e limitadas no tempo e no espaço —, vivemos hoje um contexto pautado pela instantaneidade, pela conectividade contínua e pela virtualização das experiências cotidianas (Silva *et al.*, 2025).

Embora essa conectividade traga benefícios, como o acesso facilitado ao conhecimento, maior rapidez na comunicação e novas possibilidades de sociabilidade, também acarreta efeitos colaterais importantes. Dentre eles, destaca-se a nomofobia — termo oriundo da expressão inglesa *No Mobile Phone Phobia* —, que descreve o medo irracional ou a ansiedade intensa diante da impossibilidade de acessar o telefone celular ou manter-se conectado à internet. Apesar de remeter ao conceito clássico de fobia descrito em versões anteriores do DSM, como o DSM-IV, a nomofobia ainda não é formalmente reconhecida pelos manuais diagnósticos atuais, como o DSM-5 ou a CID-11. Muitos pesquisadores apontam que esse fenômeno está mais relacionado a transtornos de ansiedade ou à dependência tecnológica do que a uma fobia propriamente dita (Cunha *et al.*, 2023).

O interesse em investigar a nomofobia no contexto universitário, especialmente entre estudantes da área da saúde, deve-se ao uso crescente e, por vezes, compulsivo de smartphones neste grupo. Tal prática tem sido associada a impactos negativos de ordem psíquica, social e acadêmica. Estudos indicam que o uso excessivo de dispositivos móveis pode desencadear sintomas como irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, procrastinação e queda no rendimento acadêmico, além de prejudicar a qualidade das interações interpessoais (Oliveira *et al.*, 2024). No caso dos estudantes da saúde, esse quadro é particularmente preocupante devido à elevada exigência cognitiva, emocional e prática exigida por sua formação.

Diante desse panorama, torna-se fundamental compreender os efeitos da nomofobia sobre a vivência acadêmica desse público, que demanda atenção específica em função das particularidades de sua formação e das pressões inerentes ao ambiente educacional. Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar os impactos da nomofobia no desempenho acadêmico de estudantes universitários da área da saúde, por meio de uma revisão narrativa da literatura científica atual, contribuindo para o debate sobre saúde mental e o uso consciente das tecnologias digitais.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com delineamento do tipo revisão narrativa da literatura, com o objetivo de analisar a produção científica recente sobre a nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde, enfatizando os impactos dessa condição no desempenho acadêmico. A escolha por esse tipo de revisão justifica-se pela flexibilidade metodológica que permite uma análise crítica, reflexiva e contextualizada dos conhecimentos disponíveis sobre o tema, especialmente útil para áreas emergentes ou interdisciplinares, como é o caso da interface entre saúde mental e tecnologias digitais (Rother, 2007).

A busca pelos artigos foi realizada nos meses de março e abril de 2025, nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, Scopus e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores em português, inglês e espanhol, combinados com operadores booleanos “AND” e “OR”, a fim de ampliar e refinar a busca. Os termos utilizados incluíram: “nomofobia”, “universitários”, “desempenho acadêmico”, “estudantes da área da saúde”, “dependência digital” e “ansiedade tecnológica”, além de seus correspondentes em inglês: “nomophobia”, “college students”, “academic performance”, “health students”, “digital addiction” e “technological anxiety”. As estratégias de combinação de descritores seguiram a lógica: (“nomophobia” AND “college students”) AND (“academic performance” OR “health students”).

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos publicados entre os anos de 2021 e 2025, disponíveis na íntegra e gratuitamente, redigidos em português, inglês ou espanhol, e que abordassem diretamente a temática da nomofobia em estudantes universitários da área da saúde, estabelecendo relação com o desempenho acadêmico. Foram excluídos resumos simples, duplicatas, teses, dissertações, manuais, documentos institucionais e estudos voltados para outras populações, como adolescentes ou profissionais atuantes.

O processo de triagem seguiu três etapas sequenciais: (1) leitura dos títulos, (2) análise dos resumos e (3) leitura integral dos textos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Ao final do processo, foram selecionados oito artigos que compuseram o corpus da presente análise.

A interpretação dos dados foi conduzida por meio da análise temática e categorial, conforme proposta por Minayo (2021), que compreende as etapas de pré-análise (leitura flutuante), exploração do material (codificação e categorização) e tratamento/interpretação dos dados. Essa abordagem permitiu a identificação de padrões, lacunas, convergências e contradições nos estudos analisados, com ênfase na interface entre saúde mental, nomofobia e desempenho acadêmico.

Todos os princípios éticos da produção científica foram rigorosamente observados, incluindo a fidedignidade das informações, citação adequada das fontes, respeito à integridade acadêmica e compromisso com a veracidade dos dados apresentados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos foram sistematizados em quadros e analisados por meio de uma abordagem qualitativa, o que possibilitou uma reflexão crítica e aprofundada sobre os principais impactos da nomofobia no desempenho acadêmico de estudantes universitários da área da saúde, bem como os fatores de vulnerabilidade associados ao uso excessivo de dispositivos móveis. Conforme apresentado na Tabela 1, que reúne informações como autor, país, ano de publicação, tipo de estudo e critérios de inclusão, a amostra final desta revisão narrativa foi composta por oito artigos científicos.

Tabela 1: Principais características dos estudos incluídos na revisão.

N	AUTOR/ANO	TÍTULO	REVISTA	OBJETIVO
1	Albuquerque; França; Camargo (2023)	Prevalência da nomofobia entre acadêmicos de Enfermagem	HU Revista	Verificar a prevalência da nomofobia entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal.
2	Bickham(2021).	Current research and viewpoints on Internet addiction in adolescents.	Current Pediatrics Reports	Descreve descobertas de pesquisas recentes e pontos de vista contemporâneos sobre o vício na internet em adolescentes.
3	Cunha (2023)	Nomofobia: um problema emergente do mundo moderno	Brazilian Journal of Development	Analizar e elucidar aspectos importantes acerca da nomofobia no cenário mundial atual.
4	Faria <i>et al</i> (2024)	Phubbing,nomofobia, procrastinação e desempenho acadêmico: uma análise sobre as relações entre constructos psicossociais em estudantes de cursos técnicos integrados ao ensino médio.	Revista Delos	Investigar as relações entre os constructos psicossociais Phubbing, Nomofobia e Procrastinação Acadêmica e o Desempenho Acadêmico de estudantes de cursos técnicos integrados ao ensino médio.
5	Oliveira (2025)	Fatores associados à depressão em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura	Contribuciones a las Ciencias Sociales	Identificar e analisar os principais fatores associados à depressão em estudantes universitários.
6	Oliveira <i>et al</i> (2024).	Nomofobia entre estudantes universitários: uma revisão integrativa: Nomophobia among University Students: An integrative review.	Revista de Saúde Coletiva da UEFS	Identificar os sintomas de nomofobia e fatores associados entre estudantes universitários.

7	Pires <i>et al</i> (2025)	A influência da intensidade do uso de tecnologia e da nomofobia no Burnout.	Revista Gestão & Tecnologia	Analizar a nomofobia como variável mediadora entre a intensidade de uso de tecnologia para fins de trabalho e a síndrome de Burnout
8	Silva <i>et al</i> (2025)	Hiperconexão com tecnologias digitais: percepções de estudantes universitários	Aracê	Analizar as percepções de estudantes de Educação Física sobre os impactos da hiperconexão na cultura digital, especialmente no que se refere à sua formação universitária, bem-estar mental e desempenho acadêmico.

Fonte: Autores (2025)

A nomofobia — termo derivado da expressão *no-mobile-phone phobia* — tem emergido como um reflexo contemporâneo dos sofrimentos psíquicos relacionados ao uso abusivo das tecnologias digitais. Essa condição caracteriza-se pela ansiedade ou medo intenso diante da impossibilidade de utilizar o celular ou manter-se conectado à internet, sendo especialmente frequente entre estudantes universitários, público exposto a elevadas demandas cognitivas, emocionais e sociais (Pires et al., 2025).

Apesar dos inúmeros benefícios proporcionados pelos dispositivos móveis — como a comunicação em tempo real, o acesso facilitado à informação e a organização de rotinas acadêmicas —, pesquisas recentes alertam para os riscos do uso desregulado e compulsivo desses aparelhos. Entre os principais prejuízos associados, destacam-se sintomas de ansiedade, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e redução do desempenho acadêmico (Cunha et al., 2023).

De acordo com Bickham (2021), o uso excessivo das mídias digitais está fortemente relacionado à impulsividade e à maior predisposição a transtornos como depressão e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Esses impactos tendem a se intensificar quando associados ao fenômeno do *Fear of Missing Out* (FoMO) — o medo constante de estar perdendo algo relevante online. Essa condição estimula uma busca incessante por notificações e atualizações, resultando em uma relação disfuncional com o celular e comprometendo habilidades fundamentais para o sucesso acadêmico, como a concentração e o planejamento.

Diversos fatores psicossociais também são apontados como preditores da nomofobia, entre eles: baixa autoestima, instabilidade emocional, isolamento social e fragilidade das redes de apoio (Oliveira et al., 2024). No caso de estudantes da área da saúde, esses aspectos são potencializados por contextos altamente competitivos e por uma carga teórica e prática intensa, favorecendo o uso compensatório do celular como mecanismo de evasão emocional e de alívio imediato da ansiedade.

Embora ainda não reconhecida formalmente pelos principais manuais diagnósticos — como o CID-11 —, a nomofobia apresenta manifestações clínicas similares a transtornos fóbicos e comportamentos aditivos, sendo comumente analisada à luz dos critérios do DSM-5 (Albuquerque; França; Camargo, 2023). Evidências indicam que o sistema dopaminérgico mesolímbico, responsável pelas sensações de prazer e recompensa, desempenha papel central nesse processo, contribuindo para o uso compulsivo do celular e dificultando o autocontrole. Isso repercute diretamente sobre funções cognitivas essenciais, como o foco atencional e a gestão do tempo — competências cruciais no cotidiano universitário.

Situações aparentemente corriqueiras — como a ausência de sinal de internet, o desligamento do aparelho ou a baixa carga da bateria — têm sido descritas como capazes de desencadear reações emocionais intensas, como ansiedade aguda, irritabilidade e sensação de vazio (Finotti et al., 2023; Borges; Da Silva, 2022). Tais reações impactam negativamente funções executivas, como a memória de trabalho, a organização e o planejamento de tarefas, gerando consequências diretas no desempenho acadêmico.

Outro aspecto relevante é a associação entre a nomofobia e comportamentos de procrastinação, além do chamado phubbing — atitude de ignorar pessoas próximas para priorizar o uso do celular. Esses hábitos comprometem tanto as relações interpessoais quanto a produtividade e a organização da rotina de estudos, o que representa um entrave significativo no ambiente universitário (Faria et al., 2024).

Com base nos achados discutidos, evidencia-se que a nomofobia deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, inserido em uma complexa rede de determinantes emocionais, educacionais e institucionais. Em especial, entre estudantes da área da saúde — frequentemente submetidos a altos níveis de pressão acadêmica e emocional —, a nomofobia pode ser vista como um indicador de sofrimento psíquico e de estratégias disfuncionais de enfrentamento.

Diante disso, torna-se urgente ampliar o debate institucional e científico sobre os efeitos do uso exacerbado das tecnologias digitais na saúde mental e no rendimento acadêmico. A implementação de ações preventivas, intervenções psicopedagógicas e estratégias de autorregulação digital configura-se como uma medida essencial para promover o uso consciente dos dispositivos móveis e fortalecer o bem-estar emocional dos estudantes universitários.

4 CONCLUSÃO:

Os resultados apresentados evidenciam que a nomofobia é um fenômeno crescente e preocupante, especialmente entre estudantes universitários da área da saúde. A análise dos estudos

revela que o uso excessivo e desregulado de smartphones está associado a impactos significativos na saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade, distúrbios do sono, déficit de atenção e queda no rendimento acadêmico.

Constatou-se que a nomofobia não deve ser tratada apenas como uma consequência do avanço tecnológico, mas como um reflexo de múltiplos fatores emocionais, sociais e comportamentais. Aspectos como baixa autoestima, instabilidade emocional e a busca constante por validação digital contribuem para a consolidação de uma relação disfuncional com os dispositivos móveis. Além disso, comportamentos como procrastinação acadêmica e phubbing revelam o entrelaçamento entre o uso compulsivo da tecnologia e prejuízos nas relações interpessoais e no desempenho educacional.

Nesse contexto, torna-se imprescindível que instituições de ensino superior desenvolvam estratégias de acolhimento, prevenção e promoção da saúde mental voltadas a esse público. A implementação de práticas educativas voltadas ao uso consciente das tecnologias, bem como o fortalecimento de redes de apoio psicológico e emocional, podem contribuir para a redução da dependência digital e a melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

Por fim, recomenda-se que novas pesquisas sejam realizadas com amostras mais amplas e diversificadas, incluindo abordagens qualitativas que possibilitem uma compreensão mais profunda das motivações, sentimentos e experiências subjetivas relacionadas à nomofobia no ambiente acadêmico. O enfrentamento desse fenômeno exige uma abordagem multidisciplinar, integrando saberes da Psicologia, Educação, Saúde e Tecnologia para promover uma relação mais saudável e equilibrada com os meios digitais.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, R. N.; FRANÇA, T. A.; CAMARGO, H. D. Prevalência da nomofobia entre acadêmicos de Enfermagem. *HU Revista*, v. 49, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/42112>. Acesso em: 5 maio 2025.

BICKHAM, D. S. Current research and viewpoints on Internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports*, [S.l.], 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/journal/40124>.

CUNHA, M. L. H. 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>.

FARIA, L. H. L. et al. Phubbing, nomofobia, procrastinação e desempenho acadêmico: uma análise sobre as relações entre constructos psicossociais em estudantes de cursos técnicos integrados ao ensino médio. *Revista Delos*, v. 17, n. 61, e2690, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/2690>. Acesso em: 14 maio 2025.

OLIVEIRA, Í. C. et al. Fatores associados à depressão em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 18, n. 2, p. 34, 2025. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10109953>. Acesso em: 14 maio 2025.

OLIVEIRA, A. C. S. et al. Nomofobia entre estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Revista de Saúde Coletiva da UEFS*, v. 14, n. 3, e11097, 2024. Disponível em: <https://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/11097>.

PIRES, P. H. B. et al. A influência da intensidade do uso de tecnologia e da nomofobia no Burnout. *Revista Gestão & Tecnologia*, v. 25, n. 1, p. 70-87, 2025. Disponível em: <https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/2889>.

SILVA, K. S. et al. Hiperconexão com tecnologias digitais: percepções de estudantes universitários. *ARACÊ*, v. 7, n. 1, p. 591-610, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2693>.