

# NOMOFOBIA: conheça medo irracional de ficar sem celular



A presença constante de smartphones no cotidiano das pessoas produziu um novo desafio de saúde: a nomofobia, um medo irracional de ficar sem o celular. O termo, derivado da expressão inglesa “no mobile phone phobia”, descreve a ansiedade intensa que é possível sentir ao perder o acesso a dispositivos móveis.

Para muitos, o celular se tornou uma válvula de escape, facilitando a comunicação, o acesso à informação, distração e até a realização de tarefas do dia a dia. E esse medo de ficar sem o aparelho pode surgir de diversas formas, incluindo a preocupação com a perda do aparelho, a falta de bateria, a ausência de sinal.

Embora ainda seja uma condição pouco discutida, a nomofobia e seus efeitos na saúde mental podem ser significativos e requerem atenção.

Segundo Marcos Gebara, psiquiatra e presidente da Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Aperj), o hábito se torna doença quando começa a provocar prejuízos na vida profissional, afetiva e familiar.

*“Quando você começa a dedicar tempo demais àquilo e tirar de outras coisas importantes, você pode dizer que está doente. Se você não consegue ficar longe do celular em momento nenhum, por exemplo”, diz o profissional.*

## Sintomas da condição

Identificar o transtorno pode ser desafiador, pois seus sintomas tendem a ser confundidos com comportamentos comuns no uso de celulares. No entanto, há sinais específicos que podem indicar a presença dessa condição. Alguns deles são:

**Ansiedade ou pânico:** sentir-se extremamente ansioso ou entrar em pânico ao perceber que o celular não está por perto ou não funciona corretamente;

**Verificação constante:** checar o celular incessantemente, mesmo quando não há notificações ou necessidade;

**Comprometimento de atividades:** priorizar o uso do celular em detrimento de outras atividades importantes, como trabalho, estudo ou interações sociais;

**Preocupação excessiva:** pensar constantemente no celular e nas possíveis consequências de ficar sem ele; e

**Sintomas físicos:** palpitações, suor excessivo, tremores e dificuldade para respirar ao ficar sem

o aparelho.

Essas atitudes podem evidenciar que o paciente desenvolveu uma dependência emocional e psicológica em relação ao celular, afetando negativamente sua qualidade de vida.

*“A condição, quando classificada como doença, é caracterizada como fobia e está lá nas classificações, no CID 10, por exemplo. No grupo F40, que são os transtornos fóbico-ansiosos, e, embora não tenha escrito lá [a palavra] ‘nomofobia’, existem diversas fobias que também não estão escritas e que uma pessoa pode desenvolver: cobra, barata, etc”, acrescenta Gebara.*

A nomofobia pode ainda evoluir para outros transtornos, como depressão e síndrome do pânico. Além disso, a dependência do celular pode levar ao isolamento social, pois a pessoa tende a se distanciar de interações presenciais, preferindo as virtuais.

### **Quem sofre mais: crianças ou adultos?**

Especialistas reforçam que crianças e adultos estão muito dependentes, mas que crianças tendem a sofrer mais com o transtorno. A razão está na fase de desenvolvimento em que se encontram, na qual a busca por aceitação social e a influência dos pares são mais intensas.

O uso constante do celular como meio de comunicação e entretenimento torna-se uma forma de pertencimento, mas também um gatilho para a ansiedade.

*“As crianças, em particular, podem enfrentar impactos negativos no desenvolvimento social e educacional, enquanto adultos podem ter dificuldades no trabalho e nos relacionamentos pessoais”, diz Marcel Fulvio Lamas, coordenador da psiquiatria do Hospital Albert Sabin de São Paulo.*

Em comparação, adultos, embora também vulneráveis, tendem a desenvolver mecanismos de controle e gerenciamento do tempo de uso do celular. No entanto, ambos os grupos necessitam de limites claros.

Para crianças, recomenda-se um máximo de duas horas diárias de uso recreativo de dispositivos eletrônicos, enquanto adultos devem buscar equilibrar o tempo de uso com atividades offline, evitando o uso excessivo, especialmente em momentos como refeições e antes de dormir.

### **Causas e fatores de risco**

As causas da nomofobia são multifatoriais. O uso crescente da tecnologia e a dependência das redes sociais e de aplicativos de mensagens instantâneas contribuem significativamente para o desenvolvimento dessa condição.

A necessidade de estar sempre conectado e atualizado, a busca por validação social e o medo de perder informações importantes são fatores que alimentam esse medo irracional.

Indivíduos com histórico de ansiedade, baixa autoestima ou dificuldades em lidar com situações estressantes podem estar mais propensos a desenvolver nomofobia.

Além disso, a pressão social para estar sempre disponível e responder rapidamente às mensagens e notificações aumenta a vulnerabilidade.

## Tratamento e ajuda

O tratamento da nomofobia geralmente envolve abordagens psicoterapêuticas e, em alguns casos, o uso de medicação.

*“Uma rede de apoio que inclui família, amigos e parceiros pode ser fundamental. Em alguns casos, uma equipe multidisciplinar especializada pode ser necessária para fornecer um tratamento mais abrangente e eficaz”,* ressalta Tatiane Paula, psicóloga e especialista em psicopatologia e também dependência química e saúde mental pelo Instituto de Pesquisa de São Paulo.

Psicólogos e psiquiatras estão aptos a diagnosticar e tratar essa condição. Centros de saúde mental, clínicas de psicologia e hospitais com serviços de psiquiatria são locais onde é possível encontrar suporte.

Uma das linhas mais indicadas de psicoterapia para tratar o problema é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). *“A TCC foca em identificar e modificar os pensamentos e comportamentos que contribuem para a dependência do celular, promovendo estratégias práticas para lidar com a ansiedade e melhorar a qualidade de vida”,* ressalta a especialista.

Práticas de autocuidado, como meditação, exercícios físicos e hobbies que não envolvam o uso de tecnologia, também podem ajudar a reduzir a dependência do celular e melhorar a saúde mental.

## Dicas para reduzir a dependência do celular

Segundo os especialistas ouvidos pela reportagem, para quem deseja diminuir a dependência do celular, algumas práticas simples podem ser adotadas no dia a dia.

Estabelecer horários específicos para usar o celular e evitar utilizá-lo durante refeições, antes de dormir e ao acordar;

Desativar notificações desnecessárias, deixando ativas apenas aquelas que são realmente importantes;

Exercícios de mindfulness podem ajudar a reduzir a ansiedade relacionada ao uso do celular;

Criar momentos offline, dedicando tempo para atividades que não envolvam tecnologia, como leitura, exercícios físicos e encontros presenciais;

Usar aplicativos de monitoramento do tempo de uso do celular para ter consciência de quanto tempo é gasto no dispositivo e ajustar os hábitos conforme necessário; e

Praticar a desconexão digital, reservando períodos do dia ou da semana para ficar completamente offline, permitindo-se relaxar e se reconectar com o mundo real.

Foto: Divulgação