

**Preciso do meu celular! Uma análise da nomofobia na ótica dos futuros
profissionais de direito**

DOI: 10.31994/rvs.v16i2.1038

Ana Carolina de Melo Beltrão¹

Julia Maciel Mendes²

Laís Karla da Silva Barreto³

Maria Clara Gonçalves Mendonça⁴

Pietra Paula da Silva Mendonça⁵

Rasland Costa de Luna Freire⁶

RESUMO

O objetivo deste artigo é averiguar a percepção de estudantes universitários do curso de Direito a respeito da nomofobia e do uso contínuo de dispositivos móveis. Aborda a dependência nos dispositivos, focando especialmente no público estudantil, que comumente considera o celular como uma extensão de si. Discute a nomofobia sob uma ótica sociológica. Relaciona o conceito de panoptismo de Foucault, situando a vigilância e o autocontrole. Nele, a dependência do smartphone é apresentada como um fenômeno, que proporciona um mundo virtual de conexões. A metodologia utilizada é a descritiva e quantitativa, além de pesquisa bibliográfica e

¹ Estudante da graduação em Direito – UNIRN. E-mail: beltraocarolina06@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-1303-326X>

² Estudante da graduação em Direito – UNIRN. E-mail: juliamaciel2424@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-6390-6384>

³ Doutora E Mestre em Estudos da Linguagem/UFRN. Professora da UNP e da UNILEÃO. E-mail: laisbarreto@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5267-5355>

⁴ Estudante da graduação em Direito – UNIRN. E-mail: mariaclara06mendonca@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2670-9351>

⁵ Estudante da graduação em Direito – UNIRN. E-mail: pietrapaula010906@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-6084-1936>

⁶ Doutor em Sociologia/Universidade do Minho, Mestre em Ciências Sociais/UFPB, Professor do UNIRN. E-mail: raslandluna@yahoo.com.br, <https://orcid.org/0000-0001-8878-8346>

documental. A pesquisa foi realizada com 76 estudantes do curso de Direito e revelou que a maioria utiliza o celular entre 4 e 6 horas diárias. Como principais conclusões, vê-se que a nomofobia pode não apenas afetar a vida social, mas também agravar a saúde mental do indivíduo, como a ansiedade e a depressão. O excerto enfatiza a importância de ensinar jovens a se relacionarem com a tecnologia de maneira saudável, reconhecendo que, ao usar de modo responsável, a tecnologia será uma ferramenta valiosa.

PALAVRAS-CHAVE: NOMOFOBIA. DIREITO. ESTUDANTES.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, a dependência dos dispositivos móveis, entre eles o celular, tem se tornado cada vez mais frequente. A ferramenta que antes auxiliava as pessoas em apenas algumas atividades cotidianas, entre elas o trabalho, hoje se mistura com lazer, obrigações diárias e até mesmo o estudo (Mazieiro; Oliveira, 2017).

É visto, nos diversos contextos sociais, que é expressivo o aumento do uso do telefone celular em todo o mundo. Tal fato, provoca mudanças nos modos de interação entre os indivíduos, ainda são poucos os estudos de como os indivíduos usam e as consequências do uso demasiado desses aparelhos. Dessa forma, é visto que, os trabalhos destacam principalmente, os benefícios que a tecnologia gera, nem sempre revelando os impactos negativos do uso em excesso dos dispositivos móveis.

Então, na medida em que, ocorre o uso abusivo das ferramentas tecnológicas, como os smartphones, crescem as tensões em relação ao como a nova geração irá administrar o uso, mediante as questões de dependência que a envolve. Sabemos que a nomofobia, termo aqui utilizado, vem do inglês “No mobile”, junto com a expressão “Fobus” de fobia, assim, trata-se do medo de ficar sem os

dispositivos móveis podendo gerar pânico e ansiedade extrema, tal qual um usuário de drogas. (Borges; Pignataro, 2015).

Desta forma, com o aumento dos modelos dos dispositivos, o discurso sedutor da mídia com os aparelhos, todo o entretenimento que é disponibilizado com o uso, constrói um cenário de encantamento que, utilizado em excesso, necessita do autocontrole.

Assim, identificar como o jovem, em sua fase inicial, da graduação em Direito percebe a nomofobia passou a ser o nosso desafio, enquanto estudantes e profissionais da área e quais as principais tendências em relação a temática, gerando uma contribuição, com foco em melhoria do gerenciamento, do uso dos dispositivos móveis durante a graduação.

Diante disso, surge a seguinte pergunta problema: **qual a percepção de estudantes da graduação em Direito a respeito da nomofobia e do uso dos dispositivos móveis?** A problemática busca entender, também, as necessidades dos estudantes, identificando comportamentos e atitudes em relação ao uso contínuo, e em excesso, do celular.

O objetivo geral é averiguar a percepção de estudantes universitários do curso de direito a respeito da nomofobia e do uso contínuo de dispositivos móveis. Já, no que diz respeito a metodologia utilizada, caracterizamos como descritiva e quantitativa, além de pesquisa bibliográfica e documental. Em relação a coleta de dados, foi utilizado um questionário aplicado a uma amostra de 76 acadêmicos do segundo período do curso de Direito de um Centro Universitário Brasileiro.

Por se tratar de um estudo com universitários, esta pesquisa tende a oferecer contribuições tanto no cenário educacional quanto prático. No aspecto educacional, destaca-se a carência de estudos que contextualizem o uso de dispositivos móveis entre estudantes de graduação e sua relação direta com a nomofobia. O tema ainda carece de uma análise aprofundada por parte de autores especializados, o que torna esta pesquisa particularmente relevante e atual.

No que se trata à aplicação prática, busca estabelecer um olhar apurado na formação de estudantes de graduação, orientando quanto ao uso de celulares e

outros aparelhos, otimizando o tempo, visando um futuro alcance de melhores resultados pessoais e educacionais.

Dessa forma, este estudo se justifica pela necessidade de destacar a importância da temática aos estudantes de Direito, por meio de uma ferramenta metodológica de fácil compreensão e fundamentada em evidências científicas. Além disso, se destaca pela atualização do tema e da literatura em questão, garantindo uma abordagem relevante e aplicável ao contexto proposto. Assim, está organizado da seguinte forma: 1. Delimitações a respeito do tema nomofobia, 1. O que é nomofobia? 2. Nomofobia e a visão sociológica, 2.1. Nomofobia e opressão, 2.2. Nomofobia e panoptismo, 3. Nomofobia e os jovens na pós-modernidade, 4. Análise com jovens universitários da graduação em direito e o tópico Conclusão. Tais itens encontram-se a seguir:

1 DELIMITAÇÕES A RESPEITO DO TEMA NOMOFOBIA

1.1 O que é nomofobia?

Quando falamos em dependência do uso de dispositivos móveis e tecnologias associadas à internet, podemos caracterizar tal feito como nomofobia, que traduz o medo e angústia moderna em se ver distante dos aparelhos por algum motivo e ficar sem eles. A Nomofobia passa a ser traduzida pelo sentimento associado à impossibilidade de se comunicar pelas novas tecnologias, ou seja, a fobia de estar sem o dispositivo. Yildirim e Correia (2015, p. 136) também alinham o conceito de nomofobia como sendo:

O medo de não ser capaz de utilizar um aparelho ou um telefone móvel e/ou os serviços oferecidos. Refere-se ao medo de não ser capaz de se comunicar, perdendo a conexão que os smartphones permitem, não ser capaz de acessar informações através dos smartphones, e a conveniência que os smartphones oferecem. (Yildirim; Correia. 2015, p. 136) .

Este conceito foi disseminado, a partir da sua origem na Inglaterra, mais precisamente no ano de 2008, repercutindo a abreviação das palavras de origem inglesa “no mobile phone phobia”, que representa a fobia de ficar sem o telefone, reverberando uma pesquisa que tratava a respeito do nível de ansiedade dos usuários de telefone celular. Na ocasião, o estudo comprovou que aproximadamente 53% dos usuários pesquisados, sofriam de dependência crônica pelo uso do aparelho (Yildirim; Correia, 2015; King et al., 2014), tal fato mostrou a relevância e o impacto da temática estudada, na vida dos seres humanos em geral.

2 NOMOFOBIA E A VISÃO SOCIOLÓGICA

Concomitante ao uso das ferramentas, também é notável as modificações nas relações sociais, ocasionadas pela convergência da internet; o que leva o usuário a uma apropriação digital e, também, a uma espécie de afastamento dos contatos direto e tangível, com outros indivíduos (Souza; Cunha, 2017). Em uma perspectiva sociológica, a nomofobia nos mostra o quanto as tecnologias digitais e os smartphones se inseriram profundamente na dinâmica social, estando presente não apenas no comportamento individual, mas também nas estruturas sociais coletivas.

2.1 Nomofobia e opressão

Quando tratamos a respeito de nomofobia podemos relacionar aos conceitos de “Direito, Poder e Opressão” de Aguiar (1980). Vemos como o direito, enquanto estrutura normativa, pode ser usado para reforçar a hierarquia social e o controle sobre indivíduos ou grupos. O direito não é apenas uma expressão da justiça, mas também um instrumento através do qual o poder pode ser mantido e exercido.

Ao longo da história, as tecnologias de comunicação têm sido utilizadas para formar consensos e estabelecer normas sociais. A dependência de dispositivos

móveis e de plataformas digitais é vislumbrada como uma forma de controle indireto, na medida em que os seres, em grande parcela, acabam aceitando as normas de comportamento e as pressões sociais que vêm com o uso dessas tecnologias.

A nomofobia revela um paradoxo de controle. Na medida em que o celular e a conectividade oferecem uma sensação de liberdade, na realidade, cria-se uma dependência que limita a autonomia pessoal. Essa dependência passa a ser forma de controle social, regulando ações e comportamentos, criando normas que podem gerar exclusão.

2.2 Nomofobia e o panoptismo

Ao analisar a nomofobia de forma antropológica, é possível estabelecer analogias com conceitos sociológicos. Na obra “Vigiar e Punir: História da Violência nas Prisões”, Michel Foucault (2013) aborda o conceito de “panoptismo”, um modelo de organização que utiliza a hierarquia e a disposição espacial como estratégias de controle sobre os indivíduos. Essa organização física permite uma vigilância contínua e induz um autocontrole nos indivíduos, moldando seu comportamento de acordo com normas dominantes.

Foucault descreve o panóptico como uma "máquina de fazer experiências, modificar o comportamento, treinar ou retreinar os indivíduos" (Foucault, 2013, p. 193). Na nomofobia, vivemos uma sensação análoga à dependência de smartphones e redes sociais, que nos faz acreditar que estamos "sempre conectados" e visíveis aos outros. Atualmente, as tecnologias de vigilância evoluíram, incorporando câmeras, rastreamento de dados, sistemas de GPS e redes sociais que monitoram e coletam informações. Assim, habitamos um "panóptico modernizado", onde o controle se torna uma prática de auto-vigilância. O dispositivo móvel, como extensão desse sistema, representa um poder descentralizado que molda os comportamentos dos indivíduos e promove uma conformidade sutil, mas efetiva inconscientemente.

Esse controle se evidencia na nomofobia, manifestando-se pela ansiedade na ausência do celular e pela sensação de perda de controle ao ficarmos desconectados. No contexto brasileiro, esse fenômeno pode ser identificado na Lei nº 15.100/2025, que restringe o uso de celulares nas escolas, contribuindo para a diminuição do uso desses aparelhos também por conta do vício desenvolvido ao longo do tempo, principalmente entre os jovens. A dependência do celular não é apenas funcional, mas também psicológica e social, reforçando um comportamento compulsivo de checagem constante. Isso revela um tipo de vigilância internalizada, mesmo sem um controle direto.

Essa dinâmica se aproxima da lógica panóptica descrita por Michel Foucault, na qual o poder não precisa estar visivelmente presente para ser eficaz: os indivíduos passam a se autorregular por anseio da observação. Diferente do modelo físico tradicional, essa lógica panóptica é fluida, silenciosa e onipresente, mas ainda assim eficaz. Não é necessário que um agente de autoridade esteja presente, basta a possibilidade de estar sendo observado para que o sujeito se comporte dentro dos padrões esperados.

O próprio design das plataformas digitais reforça essa lógica: o “visto por último”, o “digitando...”, as notificações de visualização ou a ausência delas funcionam como lembretes constantes de que se está em um ambiente onde tudo pode ser monitorado. O sujeito digital, portanto, é ao mesmo tempo vigilante e vigiado. Essa circularidade sustenta uma cultura de performance e exposição permanente, na qual o uso excessivo do celular deixa de ser uma escolha e torna-se uma exigência de pertencimento.

Assim, a nomofobia pode ser entendida como um sintoma de um sujeito hiperconectado, condicionado a responder imediatamente às demandas do sistema, com medo não apenas de ser excluído socialmente, mas de deixar de existir no espaço simbólico das redes. O olhar panóptico, antes concentrado na torre de vigilância, agora está distribuído por milhões de telas e interfaces digitais. No panoptismo moderno, os indivíduos tendem a se conformar com as normas para evitar punições simbólicas, como o isolamento ou a invisibilidade nas redes.

De maneira semelhante ao funcionamento clássico do panóptico, o uso constante das redes sociais impõe uma normatização dos comportamentos, gerando uma pressão contínua para estar “em dia” com as atualizações midiáticas, sobretudo por parte de empresas que coletam dados para direcionar conteúdo, propagandas e informações. O medo de não ser visto, de ficar para trás ou de perder a “vida ativa” nas plataformas contribui para a verificação incessante do celular, evidenciando as pressões de um sistema de vigilância invisível e descentralizado, no qual o controle e a conformidade são internalizados pela constante presença do olhar do outro, mesmo que esse olhar seja digital, algorítmico e silencioso.

3 NOMOFOBIA E OS JOVENS NA PÓS-MODERNIDADE

Os jovens da geração Z (nascidos entre 1990 e 2010), faixa etária predominante na universidade e no grupo de pesquisa, cresceram imersos em um ambiente tecnológico. Para eles, o celular tornou-se quase uma extensão do próprio corpo, frequentemente sendo a primeira e última coisa que consultam ao longo dia. É inegável o poder facilitador que os aparelhos tecnológicos possuem, desde o acesso rápido a informações para atividades acadêmicas até a escolha das rotas de deslocamento, como proporcionado pelo Google Maps. No entanto, essa mesma utilidade pode gerar uma forte dependência dos smartphones, ocasionando, inclusive, patologias.

Conforme King, Nardi e Cardoso (2014), a dependência patológica do uso dos dispositivos móveis, pode ser equiparada ao comportamento de uma pessoa viciada em drogas, causando comportamento compulsivo e perda de controle. É importante destacar que o problema não é, genuinamente, da tecnologia em si, mas da utilização que se faz a partir dela. Assim, o comportamento de um indivíduo tímido, pode vir a gerar uma fobia social. E a ansiedade de não controlar uma inquietação por estar sem o telefone pode causar sintomas físicos negativos, interferindo no desempenho de uma pessoa.

O uso constante das redes e a necessidade de conexão é uma característica da geração Z, que relaciona a internet para além de uma ferramenta, um local de pertencimento e inclusão social. Nesse sentido, a juventude moderna é marcada pela dependência do celular, a nomofobia, que possui impactos na vida social, acadêmica e familiar, como é apontado pelos pesquisadores:

Aos poucos, a nomofobia faz com que as pessoas se distanciem e se isolem da convivência com a família e amigos, para ficar no mundo virtual, causando mudanças drásticas nessas relações. É um contexto paradoxal, pois, ao mesmo tempo que não há uma relação pessoal, existe um contato no mundo virtual com outros indivíduos, aproximando os que estão longe e, muitas vezes, afastando os que estão perto. (Oliveira, Barreto, EL-Aouar, Souza; Pinheiro, 2017, p. 2).

Ademais, o vício no aparelho acarreta outras problemáticas, especialmente na saúde mental. Muitos jovens encontram na internet um refúgio ao enfrentar transtornos psicológicos, no entanto, a dependência excessiva de tecnologia pode agravar sintomas preexistentes associados à ansiedade, depressão, fobia social e síndrome do pânico. (Amorim, 2021).

Nesse sentido, é fundamental ensinar aos jovens a lidar com a tecnologia de forma saudável, considerando que os smartphones, quando utilizados de maneira correta e responsável, são uma valiosa ferramenta.

Vê-se, portanto, que é essencial ensinar os jovens a utilizarem a tecnologia de forma equilibrada e consciente. Quando usados com responsabilidade, os smartphones podem ser ferramentas poderosas, no entanto, o uso excessivo pode levar à alienação e à dependência, fazendo com que, apesar de estarem sempre conectados, os indivíduos percam a conexão com o mundo ao seu redor e vivam com o constante medo de ficar desconectados do universo virtual.

4 ANÁLISE COM JOVENS UNIVERSITÁRIOS DA GRADUAÇÃO EM DIREITO

A metodologia adotada para esta pesquisa é de natureza descritiva e quantitativa. A abordagem quantitativa foi escolhida devido à necessidade de expor os dados numéricos e realizar testes estatísticos que permitam estabelecer relações causais ou correlações entre variáveis. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário aplicado a uma amostra de 76 acadêmicos do segundo período do curso de Direito de um Centro Universitário de Ensino Superior brasileiro.

O modelo de pesquisa escolhido baseou-se no questionário de Kwiecinski (2019), que utiliza a Escala Psicometricamente de Intoxicação e Nomofobia (EPININ). Essa ferramenta foi selecionada por sua adequação ao objetivo do estudo, pois permite identificar de forma precisa os níveis de nomofobia — o medo de ficar sem o celular — em estudantes universitários. Além disso, a escala foi validada em pesquisas anteriores, demonstrando confiabilidade e consistência nos resultados.

Sua aplicação é simples e eficiente, utilizando uma escala de respostas do tipo Likert, que possibilita avaliar a frequência de comportamentos e sentimentos relacionados ao uso excessivo de tecnologias. Dessa forma, o instrumento se mostra apropriado para compreender como o uso constante do celular pode impactar emocionalmente e comportamentalmente o público estudado, justificando sua escolha para esta pesquisa.

A maioria dos participantes (90,8%) encontra-se na faixa etária entre 16 e 21 anos, enquanto 7,9% têm entre 22 e 50 anos, e apenas 1,3% possuem mais de 50 anos. A pesquisa foi estruturada de forma a garantir a validade e a confiabilidade dos resultados, utilizando um formulário executado na plataforma do Google Forms, a partir de questionamentos baseados nos estudos de Maya Kwiecinski (2019).

As etapas de análise envolveram perguntas objetivas nas quais as respostas variaram entre 1 a 5, acerca da fobia de estar sem acesso aos dispositivos tecnológicos, de modo que a partir da soma dos dados concebidos pelas respostas, originaram um quociente dos níveis de nomofobia do candidato pesquisado. Os

resultados são classificados em: não nomofóbico, parcialmente nomofóbico e nomofóbico, assim permitindo uma interpretação robusta dos dados coletados.

QUESTIONÁRIO EPININ

1. Costumo acessar a internet todos os dias, ocupando grande parte do meu tempo diário em sua utilização	1	2	3	4	5
2. Sinto a necessidade de ter o celular em mãos ou sempre perto de mim, como um “amuleto” (objeto associado à sorte ou proteção)	1	2	3	4	5
3. Apresento medo ou apreensão persistente de estar longe do celular, do computador ou de estar sem conexão com a internet	1	2	3	4	5
4. Costumo acessar constantemente as redes sociais (Facebook, Whatsapp, Instagram, outras), atualizando o feed de notícias várias vezes ao dia.	1	2	3	4	5
5. Se fico longe do computador, celular ou sem acesso à internet, tenho sensações persistentes de ansiedade, como: angústia, desconforto, irritação ou impaciência.	1	2	3	4	5
6. Tenho aumentado progressivamente o tempo que fico usando os dispositivos tecnológicos de acesso à internet.	1	2	3	4	5
7. Costumo estar tão conectado aos dispositivos digitais que acabo usando o celular até mesmo quando vou ao banheiro.	1	2	3	4	5
8. Eu sentiria estresse ou raiva se tivesse que deixar o meu celular guardado ou desligado para realizar alguma atividade ao longo do dia.	1	2	3	4	5
9. Sinto angústia e ansiedade se não responderem imediatamente as minhas mensagens instantâneas.	1	2	3	4	5
10. Costumo atrasar em alguns compromissos e atividades por estar conversando no celular, usando o computador ou outros dispositivos tecnológicos de acesso à internet.	1	2	3	4	5
11. Recebo muitas notificações e mensagens instantâneas durante o dia, a ponto de sentir uma sobrecarga de informações.	1	2	3	4	5
12. Utilizo intensamente os dispositivos de acesso à internet mesmo em situações sociais, como uma roda de conversa entre amigos, um evento familiar ou do trabalho.	1	2	3	4	5
13. Tenho apresentado baixa atenção e concentração em atividades importantes para mim por causa do uso intenso do celular ou de outros dispositivos de acesso à internet e seus aplicativos.	1	2	3	4	5

14. Tenho usado muito o celular ou computador enquanto precisaria ou gostaria de estar fazendo outras coisas importantes para mim.	1	2	3	4	5
15. Não consigo ficar algum tempo sem atualizar o Whatsapp, o Instagram e saber as novas notícias da rede, dedicando vários momentos do dia para isso.	1	2	3	4	5
16. Evito situações ou atividades em que não posso estar interagindo com os meus dispositivos tecnológicos de acesso à internet.	1	2	3	4	5
17. Meus amigos ou familiares falam que uso demais o celular ou computador, demonstrando preocupação com esse comportamento	1	2	3	4	5
18. Apresento gastos significativos (contas) na compra de dispositivos de acesso à internet ou em sua manutenção.	1	2	3	4	5
19. Sinto ou senti recentemente os batimentos cardíacos acelerados, produção de suor, tensão muscular e/ou dores abdominais por estar em privação tecnológica (por qualquer período de tempo)	1	2	3	4	5
20. Não consigo ficar longe do celular ou computador por sentir medo ou apreensão de que algo importante aconteça e eu não fique sabendo.	1	2	3	4	5

(Kwiecinski, 2019).

A pesquisa contou com a participação de 76 estudantes do primeiro período de um curso de graduação em direito, em funcionamento no período da manhã, trazendo assim uma amostragem probabilística, que buscou retratar a representatividade estatística da população que conta com 100 alunos ingressantes nesse referido turno.

Isso levando-se em conta que anualmente ingressam com idades entre 16 e 50 anos, a maior parte (48,7%) é composta por jovens de 16 a 18 anos, seguidos por 42,1% de estudantes na faixa etária de 19 e 21 anos. Dentre os participantes, 31,6% são homens e 67,1% mulheres, além de 1,3%, uma pessoa, que marcou a opção “outros”.

Quando questionados sobre o tempo de uso do celular, a maioria dos entrevistados indicou entre 4 e 6 horas (50%), enquanto uma parcela expressiva (43,4%) relatou um uso ainda mais elevado, entre 7 e 10 horas. Esses dados revelam um padrão significativo de exposição ao dispositivo, que pode refletir tanto a dependência para as atividades cotidianas quanto o potencial de impacto nos níveis

de nomofobia dos participantes. Observa-se que essa exposição intensa está presente entre indivíduos classificados como não nomofóbicos, parcialmente nomofóbicos e nomofóbicos, indicando que, independentemente do grau de dependência identificado, os estudantes dedicam uma parte substancial do seu dia ao uso de dispositivos móveis. Esse comportamento levanta questões sobre suas implicações na produtividade acadêmica, na saúde mental (qualidade do sono, ansiedade) e nas interações sociais presenciais, que podem ser prejudicadas em função do uso excessivo da tecnologia. (Maziero; Oliveira, 2017).

As respostas foram coletadas e organizadas de acordo com os parâmetros propostos por Kwiecinski (2019) para avaliar o escore de nomofobia dos entrevistados. Os resultados indicam um número reduzido de pessoas consideradas nomofóbicas, mas condizente com o resultado obtido pela pesquisa de Kwiecinski, onde somente duas pessoas apresentaram resultado de nomofobia, com pontuações de 4,2 e 4,4. A pesquisa ainda revela que 35,5% dos universitários são parcialmente nomofóbicos. Os resultados podem ser observados na tabela a seguir.

Tabela 1- Escore de nomofobia entre os participantes.

Não nomofóbico	63,2%
Parcialmente nomofóbico	35,5%
Nomofóbico	1,3%

Fonte: os autores.

Embora a maioria dos participantes não seja considerada nomofóbica segundo o escore, o número de parcialmente nomofóbicos (mais de um terço da amostra) indica uma tendência preocupante. Esse dado sugere que, ainda que os sintomas não se manifestem de forma grave, há indícios de desconforto, ansiedade ou dependência relacionados à ausência do celular. O fato de apenas um participante ter sido classificado como nomofóbico pode indicar uma limitação da sensibilidade do instrumento de medição ou mesmo uma subnotificação de

comportamentos mais extremos, devido à percepção socialmente aceita de que o uso constante de celulares é “normal” entre os jovens.

Na análise das respostas por questão, foi calculada a média de respostas de cada pergunta com o objetivo de entender os padrões de comportamento do grupo de estudo, as perguntas com maior e menor índice de adesão, como apresentado na Tabela

Tabela 2- Média das pontuações por questão.

Pergunta	Pontuação	Pergunta	Pontuação
P1	4,13	P11	2,32
P2	3,17	P12	2,80
P3	2,75	P13	3,06
P4	3,88	P14	3,28
P5	2,56	P15	3,05
P6	3,09	P16	1,93
P7	3,38	P17	2,15
P8	2,34	P18	1,72
P9	2,38	P19	1,56
P10	2,40	P20	2,42

Fonte: os autores.

Nas questões 17, 18 e 19 destacam-se as menores médias, enquanto as perguntas 1, 4 e 7 possuem as maiores. As perguntas com maior pontuação estão relacionadas à característica descontrolado comportamental, sendo a pergunta 1 especialmente significativa, pois aborda o hábito de dedicar uma parte substancial do dia a atividades online. Destaca-se que nenhum participante marcou a opção 1 (indicando “nunca”) para essa questão, e apenas cinco marcaram a opção 2 (indicando “quase nunca”). As demais questões com maior porcentagem relacionam-se ao uso constante de redes sociais e a dependência do eletrônico, indicada pelo uso do celular no banheiro. As perguntas com menor índice se relacionam a impressão de terceiros (17), descontrolado financeiro (18) e sintomas físicos de

abstinência (19). Por outro lado, as perguntas com as menores médias estão relacionadas a comportamentos e percepções menos prevalentes entre os participantes.

A questão 17, que trata da impressão de terceiros sobre o uso do celular, apresentou a média mais baixa entre os itens relacionados a descontrole comportamental. Esse resultado pode ser consequência do círculo social dos alunos, composto por jovens com hábitos semelhantes, a normalização do uso excessivo de tecnologia e o grau de importância que os participantes dão à percepção dos outros sobre seu comportamento digital. (Kwiecinski, 2019).

A questão 18, que aborda o descontrole financeiro, pode ter obtido uma média baixa em razão da faixa etária predominante no estudo, jovens entre 16 e 21 anos, muitos sem independência financeira. Contudo, é importante considerar, que mesmo sem possuírem renda própria, os jovens podem realizar gastos relacionados ao uso do celular (como com jogos, aplicativos e pacotes de dados), que impactam diretamente o orçamento familiar ou comprometem o controle das mesadas. A ausência de sintomas de descontrole financeiro direto não significa a ausência de impacto econômico.

Por fim, o resultado da questão 19, relacionada aos sintomas físicos de abstinência, pode indicar que, embora exista a dependência do uso do celular, os participantes não apresentam sintomas físicos evidentes. No entanto, é importante destacar que a ausência de sintomas físicos não exclui a existência de dependência psicológica. Esse resultado é consistente com o escore de nomofobia, onde a maioria dos alunos se enquadra como parcialmente nomofóbico, ou seja, com sintomas de nível baixo a moderado.

CONCLUSÃO

Este estudo evidenciou a crescente dependência dos alunos de smartphones e a propensão à Nomofobia, um fenômeno relacionado à ansiedade gerada pela

ausência do dispositivo. A pesquisa, focada nos alunos em fase inicial do Curso de Direito, revelou que o uso excessivo de dispositivos móveis afeta diretamente o comportamento dos estudantes, especialmente em situações nas quais o acesso ao aparelho é restrito, como nas aulas teóricas.

Embora apenas um estudante tenha sido identificado como nomofóbico de forma intensa, o número expressivo de parcialmente nomofóbicos (35,5%) é um indicativo de alerta. A dependência digital, mesmo que não caracterizada como transtorno clínico, envolve questões complexas de natureza psicopatológica e apresenta impactos na vida acadêmica, social e emocional dos jovens (King; Nardi; Cardoso, 2014). Nesse sentido, a pesquisa oferece uma contribuição relevante ao campo acadêmico, ao adotar uma abordagem inovadora de mensuração da propensão à nomofobia, um tema ainda pouco explorado na literatura científica.

Embora os resultados indiquem uma propensão parcialmente significativa à Nomofobia, é importante destacar que, a dependência do smartphone esteja evidente, a condição não pode ser caracterizada como um transtorno clínico, já que a Nomofobia envolve questões mais complexas relacionadas a fatores psicopatológicos, conforme argumentado por King et al. (2014). No entanto, a pesquisa contribui para a academia ao introduzir uma nova abordagem para a mensuração da propensão à Nomofobia, um tema ainda pouco explorado na literatura científica.

A pesquisa também dialoga com a perspectiva foucaultiana do panoptismo, na medida em que a autovigilância promovida pelas redes sociais, notificações e mecanismos de rastreamento molda comportamentos e reforça um padrão de conectividade contínua. O sujeito, nesse contexto, passa a se autorregular por medo de exclusão simbólica, reforçando a ideia de que o controle, hoje, opera de maneira sutil e internalizada.

Sugere-se a ampliação do estudo para outros contextos institucionais e faixas etárias, além da inclusão de abordagens qualitativas que permitam captar nuances emocionais e subjetivas da relação com os dispositivos móveis.

O estudo também apresenta limitações, como a amostragem reduzida e o tempo restrito para a aplicação do questionário e experimentos, o que pode ter impactado a profundidade da análise. Para futuras investigações, sugere-se a ampliação do estudo em diferentes turmas e cursos, bem como a inclusão de professores no processo de coleta de dados, a fim de proporcionar uma compreensão mais ampla do impacto da Nomofobia no ambiente acadêmico. Ressalta-se a importância de promover o uso consciente e equilibrado da tecnologia entre os jovens universitários.

Por fim, a pesquisa cumpre seu objetivo de oferecer uma visão crítica sobre a dependência tecnológica entre os estudantes, trazendo reflexões importantes tanto para a comunidade acadêmica quanto para as organizações que lidam com a formação profissional de indivíduos cada vez mais inseridos no contexto digital.

ABSTRACT

The objective of this article is to investigate the perceptions of law students regarding nomophobia and the continuous use of mobile devices. It addresses device dependence, focusing specifically on students, who commonly consider cell phones as an extension of themselves. It discusses nomophobia from a sociological perspective. It relates Foucault's concept of panopticism, situating surveillance and self-control. In it, smartphone dependence is presented as a phenomenon that provides a virtual world of connections. The methodology used is descriptive and quantitative, in addition to bibliographic and documentary research. The survey was conducted with 76 law students and revealed that most use their cell phones between 4 and 6 hours a day. The main conclusions are that nomophobia can not only affect social life but also worsen individual mental health, such as anxiety and depression. The excerpt emphasizes the importance of teaching young people how to relate to technology in a healthy way, recognizing that, when used responsibly, technology can be a valuable tool.

KEYWORDS: NOMOPHOBIA. LAW. STUDENTS.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, R. A. R. **Direito, Poder e Opressão**. São Paulo, Alfa e Ômega, 1980.

AMORIM, D. D. **Saúde mental, educação e novas tecnologias**: estudo dos impactos psicossociais em estudantes de pedagogia decorrentes da utilização de internet no telefone celular. 2020. 201 f. Tese (Doutorado em Psicologia Cognitiva) do Programa de Pós-Graduação de Doutorado em Psicologia, Bircham International University. Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 2021.

BRASIL. **Lei nº 15.100/2025** de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica.

BORGES, L.; PIGNATARO, T. **Nomofobia**: Uma síndrome do século XXI. Natal: UFRN / Biblioteca Setorial do CCSA, 2015.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**. Leya, Portugal, 2013.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (orgs) . **Nomofobia**. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. São Paulo, SP: Atheneu, 2014.

KWIECINSKI, A. M. **Epinin**: Escala psicométrica para identificar níveis de infociação e nomofobia em estudantes do sistema superior de ensino. Instituto Federal do Rio Grande do Sul, 2019.

MAZIEIRO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. Nomofobia: Uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência** , 73-80, 2017.



MELO, G. **A Nomofobia entre crianças e adolescentes.** Risco psicossocial: investigação e boas práticas (p. 144). Rio de Janeiro: VII Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente, 2016.

OLIVEIRA, T. S., BARRETO, L. K., EL-AOUAR, W. A., SOUZA, L. A.; PINHEIRO, L. V. Cadê meu celular? uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. **RAE-Revista de Administração de Empresas** , 634 - 635, São Paulo, FGV, 2017.

SOUZA, K. N.; CUNHA, M. R. Nomofobia: O vazio existencial. **Psicologia.pt** , 1 – 12, 2017.

YILDIRIM, C.; CORREIA, A.P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in Human Behavior**. v. 49, p. 130– 137, 2015.

Recebido em 24/07/2025

Publicado em 24/11/2025