

AS CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO INTERVENÇÃO PSICOTERÁPICA NO TRATAMENTO DA NOMOFOBIA EM ADOLESCENTES

CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THEORY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC INTERVENTION IN THE TREATMENT OF NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS

Jeckson Santos do Nascimento

Graduação em Psicologia
Centro Universitário CEUNI - FAMETRO

Rodrigo Alves da Silva

Graduação em Psicologia
Centro Universitário CEUNI - FAMETRO

Gabriela Paes de Oliveira

Graduação em Psicologia
Centro Universitário CEUNI - FAMETRO

Mabelly Teixeira Miranda

Graduação em Psicologia
Centro Universitário CEUNI - FAMETRO

Marcos Vinícius Santos Batista Silva

Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Amazonas
Docente no Centro Universitário CEUNI - FAMETRO

DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v7i9.819>

Aceito em: 15.09.2026

Resumo: O objetivo deste artigo é analisar como a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui no tratamento da nomofobia em adolescentes. Para tanto, os pesquisadores realizaram uma pesquisa bibliográfica sobre o tema em questão de modo a compreenderem como se encontra tal realidade. Ressalta-se ainda que, com o crescente número de adolescentes que apresentam dependência tecnológica, surgiu a necessidade de um maior aprofundamento de tal temática tomando por base a Terapia Cognitivo-Comportamental como intervenção psicoterápica. Após o término da análise, concluiu-se que ela colabora com um tratamento valioso nestes casos, fornecendo recursos terapêuticos para manter o equilíbrio entre o uso apropriado da tecnologia e a saúde mental. Neste sentido, o desenvolvimento de uma interação mais intencional e harmoniosa com o mundo digital impactará positivamente o autocuidado e a qualidade de vida na era da informação, com base na compreensão de todos os padrões cognitivos e comportamentais associados a esse transtorno. Portanto, este artigo pode contribuir para que outros pesquisadores se familiarizem com essa área, constituindo-se, assim, como um material acadêmico de significativa relevância.

Palavras-chave: Teoria Cognitivo-Comportamental. Nomofobia. Adolescentes.

Abstract: The objective of this article is to analyze how Cognitive-Behavioral Therapy contributes to the treatment of nomophobia in adolescents. To this end, the researchers conducted a literature review on the subject to understand the current reality. It is also highlighted that, with the growing number of adolescents exhibiting technological dependence, there has been a need for a deeper understanding of this topic, using Cognitive-Behavioral Therapy as a psychotherapeutic intervention. After completing the analysis, it was concluded that CBT contributes to valuable treatment in these cases, providing therapeutic resources to maintain a balance between the appropriate use of technology and mental health. In this sense, the development of a more intentional and harmonious interaction with the digital world will positively impact self-care and quality of life in the information age, based on an understanding of all the cognitive and behavioral patterns associated with this disorder. Therefore, this article can contribute to other researchers becoming familiar with this area, thus constituting a significantly relevant academic resource.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Nomophobia. Adolescents.

Introdução

Nos últimos anos, os avanços na tecnologia e o surgimento dos telefones celulares transformaram completamente a maneira como as pessoas se comunicam, interagem socialmente e obtêm informações. Segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024, crianças e adolescentes estão entre os maiores usuários de dispositivos eletrônicos, os quais se tornaram parte essencial de suas vidas diariamente. Embora esses avanços tenham criado oportunidades positivas, como acesso mais eficiente à informação e maiores possibilidades de interação social, o uso frequente e descontrolado dessas tecnologias tem gerado novos comportamentos psicológicos, como a nomofobia que se refere ao medo de ficar sem celular e sem conexão com a internet.

De acordo com Kuss e López-Fernández (2016), o vício digital é como um padrão de uso excessivo que tem consequências importantes na vida social, acadêmica e profissional do usuário. Outros estudos recentes demonstraram que a dependência na internet também pode estar ligada a alterações neurobiológicas relacionadas às restrições de regiões específicas, responsáveis pela memória, controle inibitório e tomada de decisões em adolescentes (Valkenburg, Meier e Beyens, 2022). Para Weinstein e Lejoyeux (2020), essas alterações também incluem disfunções executivas, grandes impulsividades e problemas de estado de espírito, tudo o que pode constituir um desastre com graves consequências clínicas.

Em se tratando do tratamento para o vício digital, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma boa opção, visto que, de uma forma ou de outra, por exemplo, é possível trabalhar questões de autocontrole, regulação emocional ou reestruturação de definições disfuncionais sobre o uso da tecnologia. Além do mais, por meio de técnicas específicas, ajuda

a desenvolver habilidades mais alinhadas a um uso mais consciente e saudável de dispositivos digitais, sendo uma aliada na prevenção e no gerenciamento de comportamentos aditivos.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo geral analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, como a TCC contribui no tratamento da nomofobia em adolescentes. Como objetivos específicos, busca-se identificar na literatura científica os principais conceitos e características da nomofobia; descrever os impactos psicológicos da nomofobia em adolescentes; discutir o uso da TCC em casos de nomofobia.

Para alcançar tais objetivos, foi utilizada uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório centrada na leitura e interpretação de acervos virtuais nacionais e internacionais por meio do Estado da Arte, cruzando o Google Acadêmico com bases mais especializadas na área da saúde e psicologia, como SciELO e PePSIC.

Como parte do escopo teórico deste artigo, foi feita a divisão em três eixos temáticos: a) Nomofobia: conceito e características; b) Os impactos psicológicos da nomofobia em adolescentes; c) O uso da teoria cognitivo-comportamental em casos de nomofobia. Vale ressaltar que para atingir tal finalidade foram utilizados os seguintes descritores: “nomofobia”, “Teoria Cognitivo-Comportamental” e “adolescentes”, buscando o recorte temporal de 2015 a 2025.

Além da introdução, este artigo apresenta os aspectos metodológicos, a fundamentação teórica dividida em três eixos, uma parte destinada aos resultados e discussão e outra que tece a conclusão à luz dos dados obtidos e analisados. Ao final, são apresentadas as referências usadas na sua construção.

É importante destacar que uma das razões que justificam esta pesquisa deste artigo foi a própria motivação para a qual foi feita. Com o aumento da dependência da tecnologia entre adolescentes, surgiu a necessidade de investigar esse tema mais a fundo, utilizando a TCC como abordagem psicoterapêutica.

A relevância desta pesquisa pode ser observada também por meio dos seguintes aspectos: 1. Científico: Esta pesquisa dialoga com outras que possuem o mesmo tema; 2. Político: Um dos objetivos desta pesquisa é analisar os resultados apresentados em estudos científicos acerca das contribuições da TCC no manejo da nomofobia, algo que pode nortear o surgimento de políticas públicas de combate a este transtorno; 3. Social: A pesquisa, em questão, trata como abordagem central a nomofobia em adolescentes que é uma temática de cunho social.

Por fim, o produto desta pesquisa poderá se constituir em um material de relevância para trabalhos acadêmicos que abordem a temática em questão.

Metodologia

O presente artigo consiste em uma pesquisa de natureza bibliográfica e com abordagem qualitativa, tomando por base produções científicas voltadas à nomofobia em adolescentes e ao uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como terapia psicoterápica para tais casos.

Neste sentido, a escolha deste tipo de pesquisa se mostrou adequada aos objetivos esperados, visto que permitiu juntar, selecionar e interpretar referenciais teóricos voltados à temática trabalhada.

Para tanto, foi feito um levantamento do estudo com bases em acervos virtuais nacionais e internacionais por meio do Estado da Arte, cruzando o Google Acadêmico com bases mais especializadas na área da saúde e psicologia, como SciELO e PePSIC. Neste sentido, a pesquisa bibliográfica se caracteriza por ser construída a partir de materiais já publicados, especialmente artigos científicos, cujas leitura e análise possibilitam um maior aprofundamento quanto ao problema a ser investigado.

Quanto às etapas da construção do artigo, pode-se dizer que ocorreram de maneira estruturada. Inicialmente, definiu-se o foco temático do estudo, delimitando-o à nomofobia em adolescentes e ao uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como terapia psicoterápica. Feito isso, realizou-se a seleção dos textos seguida da leitura exploratória e seletiva dos que foram coletados com a finalidade de definir os mais relevantes para o alcance dos objetivos da pesquisa. Por fim, realizou-se a leitura analítica e interpretativa dos artigos escolhidos, organizando-os conforme suas relações com os eixos temáticos do estudo.

Os critérios de inclusão consideraram resultados de estudos de campo, intervenções, revisões e textos teóricos que abordassem os temas centrais do artigo, sendo escolhidos apenas materiais publicados em veículos de reconhecido rigor técnico e científico, garantindo qualidade e consistência nas informações analisadas. Ressalta-se que foram utilizados os seguintes descritores: “nomofobia”, “Teoria Cognitivo-Comportamental” e “adolescentes”, buscando o recorte temporal de 2015 a 2025. Por outro lado, foram excluídos materiais sem relação direta com a temática pesquisada, textos repetidos e publicações cuja discussão se afastava dos objetivos definidos para a pesquisa em questão.

É importante destacar, conforme supracitado, que, quanto a sua abordagem, o estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa. Segundo Gil (2008), tal pesquisa corresponde ao aprofundamento da compreensão dos fenômenos sociais, culturais ou comportamentais, sem possuir um foco de conotação numérica.

Ressalta-se ainda que, quanto ao seu objetivo, tal estudo se mostra ainda como uma pesquisa exploratória, na qual busca investigar um tema pouco conhecido e, sobretudo, orientar estudos futuros.

Nomofobia: conceito e características

A nomofobia se refere ao medo ou à ansiedade vivenciados por pessoas que não conseguem ficar sem celular, sem acesso à internet ou não possuem funcionalidades on-line em seus dispositivos (Yildirim, Correia, 2015). Com origem no início do século XXI no contexto da pesquisa sociopsicológica, o termo nomofobia visa descrever uma condição na qual a ansiedade se torna dependente de alguma forma de acesso à tecnologia.

A nomofobia, ou fobia de ficar sem telefone celular, é o medo de estar fora de contato com o aparelho. Pode ser considerada uma fobia situacional moderna. Os pacientes podem experimentar sentimentos de ansiedade quando perdem o telefone celular, ficam sem bateria ou não têm cobertura de rede (King; Valença; Nardi, 2010, p. 52).

Para Rodríguez-García, Moreno-Guerrero e Belmonte (2020), a nomofobia se refere a um medo irracional de não ter um smartphone ou de ser incapaz de usá-lo, o que gera estresse e consequências psicológicas negativas durante momentos de desconexão. No entanto, segundo os autores, é uma condição ainda em pesquisa e está sendo estudada em relação à ansiedade, ao estresse ou a outros efeitos biopsicossociais.

Segundo Nascimento, Modesto e Bessa (2025), dois terços da população mundial, aproximadamente 5,3 bilhões de pessoas, ou 66% da população global têm acesso à internet. Em 2022, o uso da internet entre a faixa etária de 15 a 24 anos atingiu 75% em todo o mundo, sendo este o grupo etário com a maior taxa de uso da internet globalmente, superando outros grupos etários.

Pessoas propensas ao vício em celular, inseguras e com transtorno de ansiedade costumam mantê-los ligados para o caso de necessidade. São incapazes de deixá-los conectados à tomada para um simples carregamento a ponto de colocá-los no modo vibratório e em locais de fácil acesso e à vista. Podem até mesmo deixar seus celulares ligados ao lado da cama enquanto dormem. A baixa autoestima e a insegurança podem fazê-los sentir-se excluídos, pois percebem que seus amigos recebem mais ligações do que eles (Maziero; Oliveira, 2016).

É importante notar que, com o avanço da tecnologia, o uso frequente de telas eletrônicas se tornou parte indispensável da vida diária das pessoas, sejam crianças em idade pré-escolar, alunos do ensino fundamental e médio em escolas públicas ou privadas, ou profissionais nas áreas administrativas ou industriais. Vale destacar que a luz emitida pelas telas, na cor azul, por meio de jogos, vídeos e diversos conteúdos midiáticos, incentiva o investimento e a busca pela experiência de entretenimento definitivo, afetando diretamente o comportamento dos usuários e interferindo em seus hábitos, estudos e vida cotidiana.

O uso das tecnologias digitais interfere no comportamento das pessoas, instigando a necessidade de estar e permanecer conectados e incluir a tecnologia como parte integrante do seu cotidiano. Esses sentimentos e necessidades, muitas vezes involuntários, geram mudanças comportamentais que podem contribuir para o aparecimento de novas síndromes, as quais são conhecidas como síndromes tecnológicas (Bianchessi, 2020, p.18).

Nesse sentido, precisamos entender a diferença entre o uso normal da tecnologia e a dependência patológica. É importante destacar que o uso diário e prolongado da tecnologia não constitui, por si só, uma condição patológica. Para ser visto desta forma, deve ser associado a uma condição médica subjacente, como transtorno de ansiedade, que leva à dependência da tecnologia e prejudica gravemente a vida da pessoa.

Desta forma, o padrão comportamental do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como celulares, pode ser entendido como semelhante ao de dependentes químicos. Suas principais características são comportamentos compulsivos e perda de controle sobre o uso do dispositivo. Quando tal uso é interrompido, surgem sintomas e emoções como raiva, ansiedade e desespero.

De acordo com Leite (2020), algumas pessoas são mais propensas a esse tipo de transtorno. Pessoas com transtorno do pânico, transtorno de ansiedade ou outras doenças mentais podem ser mais suscetíveis a essa condição devido à dependência excessiva de celulares, já que utilizam seus aparelhos como refúgio e ferramenta de comunicação com o mundo exterior. Essa maior probabilidade de desenvolver dependência celular também pode afetar o tratamento e até mesmo o diagnóstico, tornando o processo inicial mais complexo ou demorado.

Os impactos psicológicos da nomofobia em adolescentes

O uso excessivo de smartphones e demais dispositivos eletrônicos é um fator determinante para o desenvolvimento de sintomas emocionais negativos, como ansiedade, irritabilidade e estresse em crianças e adolescentes (Miranda e Pacheco, 2020). Esses autores mencionam que a nomofobia não é apenas uma característica social, mas também psicológica, afetando níveis de regulação emocional dos adolescentes.

É importante destacar que a adolescência é uma fase crucial no desenvolvimento humano, marcada por transformações fisiológicas, cognitivas e sociopsicológicas significativas (Papalia; Martorell, 2022). Nesse contexto, os adolescentes estão em processo de construção pessoal, conquistando autonomia e desenvolvendo relações cada vez mais complexas.

A inserção avassaladora das tecnologias digitais faz com que a relação dos adolescentes consigo mesmos e com o mundo também possa ser condicionada nessa fase. Vale ressaltar que o uso excessivo de dispositivos tecnológicos pode estar associado a prejuízos ao bem-estar psicológico, como sintomas de ansiedade, dificuldade de concentração, alterações no ritmo de sono-vigília, problemas nas relações sociais e no desempenho escolar.

De acordo com Santos *et al.* (2024), o uso excessivo de telas cria um ciclo interminável de sobrecarga emocional. Os adolescentes sentem que precisam permanecer on-line mesmo quando estão claramente esgotados mental e emocionalmente. Ressalta-se ainda que o uso do celular ao longo da vida tem influências psicológicas que afetam não apenas o bem-estar subjetivo, mas também a capacidade do indivíduo de equilibrar especificamente as necessidades do dia a dia.

O excesso de informações nas redes sociais pode levar a um estado de ativação cognitiva prolongada, caracterizado pela dificuldade de desligar-se mentalmente das interações online, o que compromete a qualidade e a duração do sono. Esse processo está frequentemente mediado por sintomas depressivos, que intensificam a ruminação e dificultam o relaxamento necessário para o início do sono (Xie; Huang; Wang, 2025, p. 6).

Segundo Cabrejos *et al.*, (2021), as consequências emocionais do vício em celulares vão além da ansiedade de perda de contato. Índices de que os adolescentes apresentam sintomas depressivos leves a moderados, irritabilidade persistente e dificuldade de concentração são sinais de que a receptividade emocional pode estar comprometida, interferindo na adaptação dos adolescentes a diferentes contextos sociais e de aprendizagem. Na visão desses autores, esses efeitos não apenas prejudicam a saúde mental e afetam a qualidade de vida, mas também fazem com que os jovens sejam mais propensos a conflitos familiares e sociais.

Como afirmam Souza e Carlesso (2025), as plataformas de entretenimento e as redes sociais, especificamente aquelas que recompensam a interação rápida e os ciclos de feedback frequentes, como o TikTok, reforçam o comportamento compulsivo. Assim, o contato constante com estímulos produzidos pela tecnologia e a busca por validação social tornam os dependentes mais inseguros quando esses dispositivos não estão disponíveis. De acordo com Vitória *et al.*, (2024), mesmo em contextos de aprendizagem, a frustração e distração causada pelo uso do smartphone durante as aulas podem prejudicar o relacionamento com colegas e professores e aumentar o isolamento social.

Segundo Bianchessi (2020), a dependência dos alunos em relação à tecnologia digital estabelece um ciclo de estímulo em que a demanda por feedback perpetua comportamentos compulsivos, levando, conseqüentemente, a uma maior suscetibilidade emocional. Além disso, as repercussões emocionais do vício em celulares afetam características das famílias, obstruindo a comunicação e promovendo conflitos entre pais e filhos (Borges; Javorski, 2022). Matos e Godinho (2024) apontam que o uso excessivo de redes sociais se torna mais agravante na saúde mental pelo fato de que o vício em celular não se restringe ao indivíduo, mas aparece nas relações sociais e nas ações diárias.

Conforme Gomes (2022), as implicações da dependência em celulares vão além da dimensão afetiva da adolescência, estendendo-se ao comportamento e ao desempenho acadêmico. Deste modo, o vício em celulares contribui para a perda de atenção na sala de aula, provoca constantes dificuldades de aprendizagem e reduz a capacidade de planejar e executar tarefas. Vitória *et al.* (2024) descobriu que os alunos dependentes de dispositivos eletrônicos participavam menos de atividades em grupo e também tinham dificuldade em conversar com outros da escola, de modo que os efeitos de tal dependência se estendiam à vida social.

Para Souza e Carlesso (2025), as plataformas digitais, em particular o TikTok, usadas de forma desenfreada geram comportamentos compulsivos que impactam o aprendizado e o desempenho acadêmico. Afirmaram ainda que o uso excessivo de mídias sociais e aplicativos de entretenimento aumenta significativamente, ocupando espaço que poderia ser dedicado a atividades benéficas no mundo.

Além disso, as conversas com colegas e professores se tornam tão restritas que um padrão comportamental se instala, no qual o virtual ofusca os deveres e as necessidades da vida real. Ressalta-se ainda que esse padrão de substituição da integração pessoal pelo contexto digital

pode obscurecer a essência do distanciamento social e a redução da participação em grupos pode afetar, além do desempenho escolar, as habilidades socioemocionais.

Segundo Bianchessi (2020), a dependência dos alunos em relação à tecnologia é evidente na verificação incessante de notificações e no uso prolongado de dispositivos eletrônicos, o que reforça os aspectos compulsivos-obsessivos e dificulta o estabelecimento de limites saudáveis. Borges e Javorski (2022) argumentam que isso pode gerar conflitos familiares que saem do controle, visto que os pais frequentemente precisam restringir o uso de smartphones por seus filhos e filhas, causando mal-entendidos e conflitos entre gerações.

Para Cabrejos *et al.* (2021), adolescentes com tendência à dependência de dispositivos eletrônicos apresentam comportamentos de isolamento e menor propensão à participação em atividades extracurriculares, o que prejudica suas habilidades sociais e capacidade de aprendizado colaborativo.

Conforme Santos *et al.* (2024), o uso indevido de dispositivos eletrônicos pode ter consequências sérias que vão desde trazer dificuldades quanto ao desenvolvimento de habilidades como em resolver problemas em situações da vida real. Desta forma, pode-se dizer que o vício em celulares é cumulativo, pois acarreta estresse emocional, ansiedade, mudanças de hábitos e padrões comportamentais, influencia no desempenho acadêmico, além de ser um tema que merece a atenção de educadores, familiares e outros profissionais da saúde.

Por sua vez, Souza e Carlesso (2025), demonstram que o tempo excessivo em frente à tela pode levar ao vício digital no qual os comportamentos compulsivos intensificam a dependência da tecnologia, ao mesmo tempo que iniciam a adoção de estratégias de autocontrole. Vitória *et al.* (2024) argumenta ainda que intervenções educativas, medidas de orientação e ações de sensibilização nas escolas contribuiriam para reduzir o estresse associado ao uso do telefone e para construir uma relação saudável entre a utilização da tecnologia e as atividades acadêmicas ou sociais. Neste contexto, a prevenção e a orientação são importantes para reduzir a dependência do telefone.

Como apontam Matos e Godinho (2024), prevenir e conversar abertamente é o que realmente faz a diferença contra o excesso do uso do celular. Esse cuidado precisa envolver todo mundo que faz parte da vida do adolescente, mostrando que é possível aproveitar a tecnologia sem perder seu bem-estar. Deste modo, o objetivo maior não é só afastar problemas, mas sim garantir que cada adolescente tenha a chance de se desenvolver de forma integral, saudável e protegida.

O uso da teoria cognitivo-comportamental em casos de nomofobia

A crescente dependência de dispositivos móveis e de acesso à internet tem apresentado muitos efeitos comportamentais e psicológicos, particularmente entre os adolescentes. Nesse sentido, a nomofobia tem sido reconhecida como uma das formas mais prevalentes de transtorno

mental e impacta significativamente a rotina diária, a sua saúde mental e o desempenho acadêmico dos mesmos (King; Nardi; Cardoso, 2014).

Neste contexto, a Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) é geralmente vista como um método válido para reduzir os sintomas de dependência associados à nomofobia, pois permite ao indivíduo modificar seus padrões de pensamento disfuncionais que perpetuam essa condição (Silva; Viana; Mesquita, 2024). Deste modo, o desenvolvimento e a aplicação de estratégias de intervenção psicológica que contribuam para a redução do uso problemático e descontrolado da tecnologia por jovens são fundamentais.

Dentro dessa perspectiva, a TCC aparece como uma abordagem de referência frequente no tratamento de transtornos e comportamentos disfuncionais. De acordo com tal abordagem, nossos pensamentos são responsáveis por nossos sentimentos e comportamentos (Beck, 2021). Assim, identificar e corrigir padrões de pensamento disfuncionais possibilita abrir portas para mudanças comportamentais e de estratégias de enfrentamento.

Segundo Ribeiro e Silva (2025), a TCC parte do princípio de que os sentimentos e ações resultam da mente. Em uma pessoa viciada em celular, a ansiedade em relação ao aparelho tende a surgir de crenças equivocadas de que é preciso estar sempre on-line para ser aceito ou feliz. Neste contexto, essa abordagem psicológica auxilia o indivíduo a identificar os pensamentos negativos relacionados ao uso de celulares e redes sociais.

Ressalta-se ainda que tais pensamentos costumam causar problemas mais difíceis de resolver em adolescentes, visto que eles frequentemente buscam e ouvem mais os conselhos de seus pares do que os de pais ou adultos quando se trata de lidar com as pressões sociais e emocionais relacionadas ao mundo digital.

No que tange ao tratamento da nomofobia, a TCC auxilia no controle do humor por meio da regulação emocional. Conforme Matos e Godinho (2024), a exposição prolongada ao ambiente digital potencializa a ansiedade em adolescentes, fenômeno impulsionado sobretudo pela pressão social. Para mitigar esse quadro, a TCC auxilia o adolescente na identificação dos gatilhos ansiosos e no desenvolvimento de estratégias adaptativas de gestão tecnológica. O objetivo central é capacitá-lo a reconhecer seus próprios limites, reduzir o tempo de tela e romper com o padrão de dependência emocional em relação aos dispositivos.

Algumas das razões para o fornecimento dessas ferramentas incluem a identificação de suas próprias limitações, bem como a busca de maneiras de diminuir o uso das redes sociais e o desejo de dependência emocional da tecnologia. Desta forma, o principal objetivo da TCC no tratamento do vício em celular se caracteriza em ajudar os adolescentes a reduzir sua dependência dele.

É válido destacar que a nomofobia impacta o desempenho acadêmico e a socialização de adolescentes (Veiga; Rio; Santos, 2026). Sob essa ótica, a TCC provê técnicas que viabilizam o controle rigoroso do uso tecnológico, auxiliando na priorização das demandas acadêmicas em detrimento das distrações digitais cotidianas. Esse processo leva os adolescentes a repensarem

suas rotinas e a buscarem um dia a dia mais equilibrado, transformando hábitos que antes eram automáticos.

Estudos reforçam que o suporte da TCC é um caminho eficaz para acolher o impacto emocional do uso excessivo de telas. Como resultado, os adolescentes se sentem mais presentes e conectados na escola, o que ajuda a diminuir a sensação de solidão e aumenta o prazer em aprender. Desse modo, a terapia contribui para uma qualidade de vida superior e para amizades mais profundas (Cabrejos *et al.*, 2021). Vale notar que esse suporte ensina o adolescente a navegar pelas frustrações do uso digital, mostrando que existem maneiras muito mais ricas de socializar e relaxar quando estamos inteiros na presença de outras pessoas.

Conforme Silva e de Souza (2018), após a conclusão de um tratamento de nomofobia com a TCC, os indivíduos também se beneficiam de prevenção de comportamentos recorrentes ou recaídas, como também desenvolvem novos padrões saudáveis de comportamento. Neste sentido, a TCC alcança esse objetivo ao ajudar o indivíduo a tomar consciência dos comportamentos que apresentava anteriormente devido ao vício e das causas emocionais ou subjacentes a ele. Reconhecer esses dois fatores auxilia a pessoa a compreender o que aconteceu, a ter autocontrole sobre as causas e, portanto, continua sendo fundamental para a recuperação contínua, bem como para manter um nível adequado de interação com os recursos tecnológicos.

É importante destacar que, no tratamento da nomofobia, a TCC tem demonstrado eficácia por meio de modalidades terapêuticas específicas que podem remodelar tanto o comportamento quanto os processos de pensamento de uma pessoa. De acordo com Ribeiro e Silva (2025), o foco está em identificar e mudar padrões de pensamento que nos deixam dependentes das telas. Muitas dessas percepções surgem sem que a gente note: passamos a acreditar, quase sem querer, que nossa felicidade e nossas relações sociais não são afetadas pelo tempo que dedicamos aos dispositivos eletrônicos. Deste modo, a intervenção terapêutica visa consolidar a autonomia emocional e a autorregulação do indivíduo perante os estímulos digitais.

Nesse contexto, Matos e Godinho (2024) salientam a eficácia da TCC no fomento de competências regulatórias em adolescentes, o que lhes permite manejar a frustração advinda da restrição tecnológica. Considerando que o uso patológico da internet costuma estar vinculado à ansiedade e à necessidade de validação externa, a TCC provê mecanismos de enfrentamento funcionais que substituem o comportamento dependente. Entre as ferramentas utilizadas, destacam-se as técnicas de integração mente-corpo, como o mindfulness.

Reforçando tal pensamento, Cabrejos *et al.* (2021) ressalta que um dos pilares da TCC nesse contexto é a reestruturação dos pensamentos automáticos que emergem durante os períodos de indisponibilidade da tecnologia. Dada a falta de acesso, os adolescentes começam a pensar automaticamente em todas as consequências negativas que enfrentarão por conta disso. É comum que pensamentos automáticos tragam aquela aflição de estar perdendo algo importante ou o medo de ficar isolado socialmente.

Segundo Silva e Souza (2018), a TCC utiliza técnicas em sala de aula para abordar o vício em internet em adolescentes, ajudando-os também a aprender a lidar com os desafios da vida. Conforme afirmado por Cabrejos *et al.* (2021), essa intervenção não só auxilia os adolescentes a se recuperarem do vício em celular, como também promove mudanças comportamentais positivas que aumentarão sua resiliência emocional ao longo do tempo. Uma vez que algumas pessoas têm maior probabilidade de recair no vício em celular do que outras em momentos de estresse emocional, ela fornece aos adolescentes as ferramentas necessárias para reduzir suas chances de recaída.

Vale destacar, conforme observado por Silva e Souza (2018), que a integração da TCC com outros métodos de tratamento, como o treinamento de habilidades sociais e o incentivo à prática de atividades de lazer em ambientes não digitais, pode levar a melhores resultados terapêuticos. A combinação dessas terapias pode criar um ambiente de vida mais equilibrado e saudável, de modo que o uso da tecnologia não afete negativamente a saúde emocional e social do adolescente.

Resultados e discussão

Após a realização da pesquisa bibliográfica, os resultados indicaram que é possível observar que a nomofobia se apresenta como uma compulsão do uso tecnológico, constituindo-se como um tipo de vício. Neste contexto, há uma busca constante desta utilização, principalmente por parte dos adolescentes, conforme foi apresentado ao longo deste estudo.

Segundo Molina (2022), adolescentes viciados em tecnologia tendem a ser emocionalmente frágeis e, como ainda estão aprendendo a regular suas emoções, são ainda mais suscetíveis aos malefícios do vício tecnológico. Para Gomes (2022), o uso compulsivo de celulares exige o autocontrole e a resiliência emocional dos adolescentes, processos de desenvolvimento importantes que os pais desejam para seus filhos.

De acordo com Melo, Cavalcante e Botelho (2016), é difícil uma pessoa se desvincular de seu aparelho celular, pois o mesmo é sinônimo de status e de inclusão social, em que o indivíduo compartilha com outros a sua vida e acompanha de perto a vida de terceiros de igual forma. Neste sentido, é importante destacar que os resultados do referido estudo mostram que, com a utilização das práticas em TCC, passa-se a questionar o que motiva esse tipo de comportamento no sujeito, principalmente em adolescentes, tornando-se necessário avaliar a validade de tal conduta para visualizar o ponto em que deixa de ser saudável.

Para Cabrejos *et al.*, (2021), o vício em celulares é um caso particular com diversos efeitos relacionados ao desenvolvimento psicológico de adolescentes. Os sintomas emocionais que expressam, como ansiedade, estresse, irritabilidade, depressão, entre outros, podem ser relacionados, por exemplo, ao desenvolvimento futuro, ao desempenho escolar, às habilidades sociais e à resiliência. Desta forma, o estudo realizado demonstra que a nomofobia atinge

diferentes setores da vida do adolescente, algo preocupante dentro do contexto social e que deve ser visto com atenção pelas autoridades competentes.

Destaca-se ainda que os resultados das atividades expandidas por meio da TCC indicam que os adolescentes, ao receberem suporte psicológico, desenvolvem competências cognitivas fundamentais para a autorregulação do uso de dispositivos. Consequentemente, observou-se o fortalecimento de suas habilidades sociais e um maior engajamento no processo de aprendizagem. Nesse sentido, a psicoterapia atua na restauração do foco atencional voltado às demandas acadêmicas, estabelecendo as bases para uma formação educacional eficaz e equilibrada.

De acordo com Lourenço *et.al.* (2015), discursos preocupantes de que não é possível viver sem celular são recorrentes em adolescentes com nomofobia, que acreditam de fato depender desses aparelhos tecnológicos para a sobrevivência, aumentando ainda mais os conflitos existentes por conta deste transtorno.

Segundo Silva, Viana e Mesquita (2024), a utilização da TCC para tratar as reações de um indivíduo que não consegue ficar distante do seu celular é fundamental para mudar esses comportamentos e desenvolver novas maneiras de agir cotidianamente. Neste sentido, tal abordagem estimulará o adolescente a investigar e reconhecer suas associações que ocorrem de forma distorcida (King; Nardi, 2013) e que podem provocar esse uso exagerado da tecnologia. Sendo assim, como visto ao longo deste estudo, a TCC serve para os indivíduos ressignificarem suas atividades diárias e os ensina a desfrutar plenamente da vida de forma independente, sem depender de dispositivos eletrônicos.

Vale ressaltar, conforme afirma Matos e Godinho (2024), que o vínculo prolongado em redes sociais por parte dos adolescentes acaba afetando a qualidade da saúde, diminuindo a autoestima e dificultando o estabelecimento de relacionamentos pessoais, demonstrando que as consequências do uso desenfreado de celulares são tanto pessoais quanto coletivas.

Outro ponto a ser destacado é que o uso de celulares tem demonstrado afetar negativamente o desempenho acadêmico e a interação social de adolescentes no ambiente escolar (Veiga; Rios; Santos, 2026). Neste contexto, a TCC apresenta potencial como modalidade de tratamento para prevenir e tratar o vício em celulares, por meio de sua implementação como intervenção escolar. Desse modo, essa abordagem viabiliza um modelo de intervenção passível de transposição para o contexto da escola.

Por sua vez, Crippa (2017) apresenta algumas dicas como forma de aliviar os impactos do uso tecnológico, visando inclusive reduzir a dependência dos adolescentes, como atividades e comportamentos de higiene do sono, monitoramento dos comportamentos viciosos e busca de contato social pessoalmente ao invés da permanência do celular. Tais sugestões corroboram com o trabalho de treino comportamental que pode ser desenvolvido na TCC, como forma de reduzir as condutas desadaptativas que são apresentadas na compulsão pela tecnologia.

Por fim, os resultados do estudo em questão mostram que a TCC é uma intervenção psicológica que corresponde a um recurso eficaz para tratar da nomofobia, levando o adolescente

a mudar a forma como pensa a respeito desse vício, tomando consciência de sua seriedade, sobretudo quanto aos prejuízos que pode causar na vida de qualquer um. Neste sentido, o estudo realizado serviu também para demonstrar que a dependência em celular não é apenas uma questão digital, mas algo que famílias, escolas e o setor de saúde precisam abordar para prevenir esse problema.

Conclusão

Nas últimas décadas, a tecnologia mudou profundamente o nosso jeito de agir, nossos costumes e a forma como nos conectamos com os outros. Não dá para negar que o mundo digital trouxe avanços incríveis e facilitou muito a nossa vida em quase tudo o que fazemos. Entretanto, quando essas tecnologias se tornam sedutoras demais para alguns usuários, passam a exercer prejuízos psicossociais e se caracterizam como uma dependência tecnológica.

A rapidez com que o mundo digital nos conecta hoje cria um espaço muito atraente. É fácil se perder ali, buscando aquela sensação gostosa de prazer imediato e o sentimento de que, finalmente, fazemos parte de um grupo ou de algo maior. Neste sentido, as tecnologias integradas à vida diária são tão indispensáveis que muitas vezes essa dependência não é notada, porém são cada vez mais comuns comportamentos de isolamento social, ansiedade e fragilidade nas relações interpessoais.

É verdade que o mundo digital envolve pessoas de todas as idades, mas é no universo dos adolescentes que a dependência do celular ganha contornos mais sérios. Como eles estão vivendo aquele momento de entender sua própria identidade, a tecnologia acaba se tornando o meio onde eles se manifestam e tentam se encaixar. Neste aspecto, o contexto digital apresenta uma vasta gama de conteúdos e formas de manifestação, gerando no adolescente o desenvolvimento de uma forte conexão emocional com esse meio, ao ponto de assumir o papel de um amigo ou parte integrante dele.

Vale ressaltar que os estudos com essa faixa etária ainda são poucos, entretanto a fácil adaptação aos meios tecnológicos levanta um alerta para o aumento dos casos de nomofobia e a importância do controle parental durante essa fase do desenvolvimento.

Nesse sentido, a psicoterapia tem se mostrado a principal forma de intervenção em relação a esse transtorno, porém não existe um tratamento correto, sendo necessária a investigação da relação do indivíduo com o vício tecnológico para o desenvolvimento adequado de estratégias.

Conforme estudo apresentado neste artigo, a Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC), como intervenção psicoterápica, apresenta significativas contribuições no tratamento da nomofobia, visto que possui bons resultados no auxílio do indivíduo quanto à identificação das crenças disfuncionais causadas por este transtorno.

Em suma, os objetivos deste estudo foram voltados para a compreensão desse novo transtorno da era digital, partindo de sua conceituação e características, abordando seus impactos

psicológicos nos adolescentes e finalizando com uso da TCC nestes casos. Ressalta-se ainda que a pesquisa bibliográfica dos principais artigos demonstrou que esse tema é relativamente novo como campo de estudo acadêmico, porém nos últimos anos tem aumentado cada vez mais o número de pesquisas nessa área.

Referências

- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Editora BAGAI, 2020.
- BORGES, G.; JAVORSKI, J. **A nomofobia e a necessária atenção à saúde mental de crianças e adolescentes na era digital: as responsabilidades parentais pelo uso excessivo das tecnologias**. Editora Fi, 2022.
- CABREJOS, R. G. P.; GALÁN, D. B. R.; PAÚCAR, N. T. C.; LUDEÑA, R. L. E. Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. **Conrado**, v. 17, n. 81, p. 203-210, 2021.
- CRIPPA, J. A. Nomofobia: a dependência do telefone celular. Este é o seu caso? **Rev. Veja**, 2017.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.
- GOMES, V. V. de S. **Nomofobia e uso problemático de smartphones: correlatos de saúde mental e motivação escolar em adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia), Centro Universitário de Patos, p. 44. 2022.
- KING, A. L. S.; NARDI, A. E. Novas tecnologias: uso e abuso. *In*: Associação Brasileira de Psiquiatria; NARDI A. E.; SILVA, A. G.; QUEVEDO, J. L., (Org.). **PROPSIQ - Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 3**. Porto Alegre: Artmed/Panamericana; 2013. p. 9-27.
- KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (org.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais e do telefone celular**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2014.
- KING, A. L. S.; VALENÇA, A. M.; NARDI, A. E. "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**, v. 10, p. 28-35, 2014.
- KUSS, D. J.; LOPEZ-FERNANDEZ, O. Internet addiction and problematic Internet use: a systematic review of clinical research. **World Journal of Psychiatry**, v. 11, n. 1, p. 1-43, 2016.
- LEITE, R. J. L. *et al.* É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. **Revista Espacios**, v. 41, n. 3, p. 1-6, 2020.
- MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, p. e4716, 2024.

MAZIERO, M. B.; OLIVEIRA, L. A. de. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência-ACBS**, v. 8, n. 1, p. 73-80, 2016.

MELO, L. O. de; CAVALCANTE, M. F.; BOTELHO, A. S. de O. Nomofobia, dependência do celular e vulnerabilidade ao estresse em estudantes universitários trabalhadores. *In*: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIFEV, 12., 2016, Votuporanga. **Anais [...]**. Votuporanga: UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga, 2016. p. 84-85.

MIRANDA, N. D.; PACHECO, N. E. Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. **Know and Share Psychology**, v. 1, n. 2, p. 7-13, 2020.

NASCIMENTO, W. R. da S.; MODESTO, J. G.; BESSA, S. Nomofobia e educação: uma análise a partir de características da personalidade de estudantes. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 22, n. 65, p. 158-176, 2025.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G.. **Desenvolvimento Humano**. 14ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

RIBEIRO, C. R.; SILVA, D. da. O uso da terapia cognitivo-comportamental no manejo clínico da ansiedade digital e do uso excessivo de redes sociais em adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 10, p. 4185-4236, 2025.

RODRÍGUEZ-GARCÍA, A. M.; MORENO-GUERRERO, A. J.; BELMONTE, J. L. Nomophobia: Na individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 2, p. 580, 2020.

SANTOS, V. V. de S. *et al.* Uso de telas e os perigos à saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 14, n. 42, p. 169-184, 2024.

SILVA, C. de A. T. da; VIANA, J. V.; MESQUITA, V. S. de M. Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da Dependência Tecnológica em Crianças e Adolescentes. **Revista Mosaico**, v. 15, n. 1, p. 123-130, 2024.

SILVA, F. S. da; SOUZA, K. V. S. **A intervenção da terapia cognitivo comportamental em pacientes com nomofobia**. 2018.

SOUZA, A. B. de; CARLESSO, J. P. P. Nomofobia e o impacto do uso do TikTok no comportamento dos adolescentes. **Aracê**, v. 7, n. 1, p. 1543-1561, 2025.

VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 130, p. 1-23, 2022.

VEIGA, K. J.; RIOS, H. M.; SANTOS, M. F. R. dos. Nomofobia e dependência digital no ensino médio: impactos psicológicos e intervenções no contexto escolar. **Aracê**, v. 8, n. 2, p. e12209, 2026.

VITÓRIA, S. *et al.* Nomofobia em ambiente escolar: uma ação extensionista sobre o uso

excessivo de tecnologia entre adolescentes. **Ciência em Foco**, v. 17, p. 7, 2024.

WEINSTEIN, A.; LEJOYEUX, M. Neurobiological mechanisms underlying internet gaming disorder. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 22, n. 2, p. 113-126, 2020.

XIE, W.; HUANG, L.; WANG, Y. Social media overload and insomnia among university students: the mediating role of depressive symptoms. **BMC Public Health**, v. 25, n. 22698, p. 1-10, 2025.

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.