

# Uso excessivo de telas e nomofobia: efeitos sobre a saúde mental

Hellen Caroline Rui Arata<sup>1</sup>; Daniela Silvestre Costa Silva<sup>1</sup>; Carlos Eduardo Moreira Pinheiro Lima<sup>1</sup>; Lígia Raquel de Sousa Silva<sup>1</sup>; Maria Eduarda de Andrade Dias<sup>1</sup>; Bárbara da Costa Santana Borges<sup>1</sup>; Thiago Pitluga.<sup>2</sup>

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** O advento dos dispositivos eletrônicos – sendo o celular seu protótipo – revolucionou a rotina de bilhões de pessoas ao facilitar tarefas, como trocas de mensagens entre parentes distantes, colegas de trabalho, compras via internet. Por outro lado, o uso excessivo desses aparelhos pode suscitar impactos negativos na saúde mental dos usuários, como a nomofobia, recentemente definida como o medo irracional de ficar sem o celular ou sem acesso à internet. Nesse cenário, objetiva-se com o presente estudo evidenciar a correlação entre sinais e sintomas de sofrimento mental com o uso excessivo de telas, além de caracterizar as principais repercussões psíquicas e físicas em jovens acadêmicos de medicina, tendo em vista que essa parcela da população possui amplo acesso à internet, a smartphones e computadores, indispensáveis para a realização de atividades acadêmicas, recreativas e sociais. O trabalho caracteriza-se como um estudo epidemiológico, transversal, observacional e analítico, com análise de dados por aplicação de questionários específicos, tais como o Nomophobia Questionnaire (NMQ-BR) e Teste Self Report Questionnaire (SRQ-20), que avaliam o grau de nomofobia e rastreiam indicadores de transtornos mentais comuns, respectivamente. Em vista disso, espera-se conhecer as manifestações clínicas características do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como ansiedade, fadiga emocional, estresse e outras modalidades de sofrimento físico e psicológico associadas. Além disso, definir os perfis sociodemográficos dos acadêmicos, descrever os padrões de hábito de uso associados à dependência, irritabilidade e nomofobia. Dessa forma espera-se auxiliar a comunidade acadêmica a compreender seus próprios hábitos e, se preciso, procurar por ajuda profissional.

**Pala-  
vras-  
chave:** Nomofobia. Saúde mental. Dispositivos eletrônicos.