

NOMOFOBIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Mari Bela Maziero¹
Lisandra Antunes de Oliveira²

RESUMO

Com a chegada das novas tecnologias e com a interatividade presente na vida diária das pessoas, os computadores, os telefones celulares e a internet tornaram-se instrumentos de amplo uso, desencadeando um dos maiores fenômenos mundiais do século XXI. Neste estudo, realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura sobre nomofobia, tendo como base *sites* como Scielo, Bvsms, Lilacs, entre outros; utilizou-se como parâmetro os termos: telefones celulares, computadores, internet, transtornos de ansiedade e nomofobia. A inexistência de produções científicas com esses termos na língua portuguesa em *sites* específicos e a partir da constatação de publicação de obra brasileira na língua inglesa, tomou-se esta como literatura original e partiu-se para a pesquisa de artigos complementares citados nela em bases de dados internacionais por meio do Portal Periódico CAPES. A busca eletrônica foi feita de fevereiro a abril de 2016. Estudos pioneiros realizados no Brasil apontam que as novas tecnologias produzem impactos e mudanças no comportamento, nas emoções, na vida social e pessoal e, ainda, na vida profissional dos usuários. São imprescindíveis novas pesquisas para determinar se a nomofobia pode ser compreendida como uma das mais novas classificações psiquiátricas do século XXI ou se consiste somente em substratos de outros transtornos.

Palavras-chave: Telefones celulares. Computadores. Internet. Transtornos de ansiedade. Nomofobia.

1 INTRODUÇÃO

Desde a chegada dos primeiros computadores e aparelhos de telefone celular na vida das pessoas, percebe-se o aparecimento de mudanças significativas nos costumes, nos hábitos, nas relações sociais e pessoais, nos comportamentos e nas emoções resultantes dessa interatividade. Dessa forma, surgiu a demanda de analisar os impactos, as consequências, bem como a dimensão dessas mudanças em relação aos ganhos, às perdas, aos benefícios ou aos prejuízos relacionados ao uso ou abuso dessas novas tecnologias (KING; NARDI, 2014b).

Nos últimos anos, a dependência do ser humano em relação ao telefone celular tem sido tema recorrente na mídia leiga e vem despertando a atenção de pesquisadores e clínicos do mundo todo. Ainda que os estudos iniciais focassem no abuso do telefone celular como meio primário de comunicação, à medida que esse aparelho agrupou funções de computadores, a dimensão dos comportamentos desadaptativos começou a mudar de forma expressiva (COSTA; GÓES; ABREU, 2013).

A função de comunicação de voz para muitos indivíduos pode ser a menos utilizada, pois, a partir do momento que os telefones celulares se tornaram aparelhos pelos quais a internet pode ser acessada, seus usuários ganharam inúmeras novas possibilidades de uso. Cientes do mercado em expansão, as indústrias investem cada vez mais no desenvolvimento de aplicativos e plataformas para oferecer aos consumidores maior variedade de uso (CARDOSO; AMOROSINO; NARDI, 2014).

Em bases acadêmicas, o termo nomofobia aparece somente em estudos internacionais. Em *sites* de busca do Brasil, o termo aparece quase que exclusivamente em grupos de discussão, *sites* jornalísticos e *blogs*, mas não há citações em pesquisas ou estudos brasileiros, o que faz aumentar a necessidade de investigação sobre o tema. (OLISAN et al., 2014).

¹ Pós-graduada em Avaliação Psicológica pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; Graduada em Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; maribelamaziero@gmail.com

² Mestre em Psicologia Social e da Personalidade pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; Pós-graduada em Psicologia Hospitalar pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; lisandra.oliveira@unoesc.edu.br

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 HISTÓRICO SOBRE NOMOFOBIA

O termo nomofobia foi criado no Reino Unido, Inglaterra. É proveniente de uma abreviação da expressão *no-mobile-phone phobia* e foi cunhado durante uma pesquisa realizada pelo UK Post Office (WIKIPEDIA, 2016, tradução nossa). O mundo atual demandou criar uma nomenclatura que representasse as sensações e os sentimentos observados nas pessoas por meio da interação com as novas tecnologias. Desse modo, o termo nomofobia surgiu para indicar a angústia ou o desconforto causados pelo medo de ficar *off-line*, ou seja, pelo medo de ficar incomunicável por meio da internet, do computador ou do telefone celular (KING; NARDI, 2014b).

A palavra nomofobia é uma palavra do mundo moderno, ela não veio do latim ou do grego, pois foi preciso a existência dos computadores, dos telefones celulares e dos transtornos decorrentes desses dispositivos para a sua criação (KING; NARDI, 2014b).

Tanto a palavra nomofobia quanto outras semelhantes foram transformadas ou criadas para representar novos conceitos da era das novas tecnologias como, por exemplo, *blog* (diário da Internet), *website* (sítio eletrônico) e *delete* (apagar elementos). A palavra virtual tem sua origem no latim *virtualis* e, no início, tinha o significado de eficácia e excelência. No ano 1959 ganhou um novo significado com a apropriação pela informática do termo *virtual* para designar algo fisicamente inexistente, mas que, por meio de um programa de computador, faz-se aparecer (KING; NARDI, 2014b).

Até o ano 2008 ainda não existia um termo que denominasse as sensações e os sentimentos causados pelo medo da impossibilidade de comunicação por meio do computador ou do telefone celular e nem para abranger a relação de dependência patológica com esses aparatos. Posteriormente, o termo nomofobia foi criado (KING; NARDI, 2014b).

O ser humano se depara constantemente com novas possibilidades que não param de sofrer mutações; tanto o ser humano quanto as tecnologias evoluem de um dia para o outro, e os estudos científicos e a literatura necessitam acompanhar essas mudanças (KING; NARDI, 2014b).

2.2 DEPENDÊNCIA NORMAL VERSUS DEPENDÊNCIA PATOLÓGICA

Nas últimas décadas tem sido percebido o intenso uso dos telefones celulares no dia a dia dos indivíduos. Observa-se a popularização em massa desses aparatos a partir do crescimento das tecnologias e das reduções no custo de acesso. Apesar do ocorrido, faz-se relevante a preocupação em relação aos limites de sua utilização (MAIA; MACHADO; CARDOSO, 2014).

Considera-se dependência “normal” aquela que permite aproveitar todas essas inovações tecnológicas para os relacionamentos sociais, para o trabalho, para o crescimento pessoal, entre outros. Embora o uso do computador ou do telefone celular ser diário e por várias horas não se configura como dependência patológica. Para ser determinada a dependência patológica, é necessário ela estar acompanhada de uma inadequação e apresentar sintomas em seu histórico (KING; SANTOS; ALVES; MOCHCOVITCH, 2014).

A dependência patológica se manifesta em indivíduos que quando ficam sem seu objeto de dependência, no caso, telefone celular ou computador, para poderem se comunicar, acabam apresentando sintomas e alterações emocionais e comportamentais. Os sintomas observados mais frequentemente nestas situações são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor, entre outros, que estão relacionados à impossibilidade de uso imediato do telefone celular ou do computador e são conhecidos como sintomas nomofóbicos (KING et al., 2014). Quando o termo dependência é considerado patológico, a vida do ser humano é comprometida pelo uso abusivo, o qual traz consequências indesejáveis (KING; NARDI, 2014b).

2.3 A CONCEITUALIZAÇÃO CIENTÍFICA DA NOMOFOBIA

O surgimento da nomofobia inaugura uma lista de classificações pertinentes a possíveis transtornos, os quais poderão ser identificados futuramente como transtornos referentes aos objetos de desejo, como telefones celulares e computadores (KING; NARDI, 2014b).

A nomofobia é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea e se refere à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia causados pela falta de contato com o computador ou com o telefone celular. Em geral, a nomofobia é um medo patológico de permanecer sem contato com a tecnologia (BRAGAZZI; PUENTE, 2014, tradução nossa).

As pessoas que tendem a desenvolver a nomofobia geralmente são aquelas que apresentam um perfil dependente, ansioso, inseguro e com uma predisposição aos transtornos de ansiedade. Em razão das próprias condições do seu quadro primário, as pessoas com esse perfil costumam manter o celular ligado o tempo todo, independentemente do local. Em momentos em que não há a possibilidade de manter o aparelho ligado, colocam-no em modo vibrador, deixando-o por perto, disponível, visível. Ao dormir, chegam a deixar o celular ligado ao lado da cama. A baixa autoestima e a insegurança contribuem para que se sintam rejeitadas quando percebem que seus amigos recebem mais ligações que elas (KING; NARDI, 2014b).

Mesmo que a nomofobia não tenha sido incluída no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), muito mais atenção tem sido dada aos efeitos psicopatológicos das novas tecnologias, e o interesse nesse tema crescerá no futuro próximo, com a atenção e o cuidado para não codificar os comportamentos normais como patológicos (BRAGAZZI; PUENTE, 2014, tradução nossa).

2.4 NOMOFOBIA E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL (FOBIA SOCIAL)

O transtorno de ansiedade social tem como característica principal o medo ou a ansiedade acentuados ou intensos em situações sociais nas quais as pessoas possam vir a ser avaliadas pelos outros. Quando o indivíduo é exposto às situações sociais, ele tem medo de que o avaliem negativamente. Preocupa-se se será avaliado como desagradável, sujo, débil, ansioso, maluco ou estúpido. O indivíduo teme parecer ou agir de forma que manifeste sintomas de ansiedade, como tremer, transpirar, ruborizar, tropeçar nas palavras e ser julgado negativamente pelos demais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

As situações sociais frequentemente incitam medo ou ansiedade. Dessa forma, o grau e o tipo de medo e de ansiedade podem variar em diferentes ocasiões. A ansiedade antecipatória pode ocorrer bem antes das próximas situações, por exemplo repetir um discurso várias vezes antecipadamente e preocupar-se com sua participação no evento por dias. Frequentemente, os indivíduos suportarão as situações sociais temidas com intenso medo ou ansiedade ou, então, as evitarão. A esquivia pode ser sutil ou abrangente (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A partir da constatação da utilização dos ambientes virtuais (internet, computador e telefone celular) de maneira peculiar por alguns pacientes, os psicólogos e médicos do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), do Instituto de Psiquiatria (IPUB), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), começaram a associar as transformações emocionais e cognitivo-comportamentais decorrentes dessa relação aos transtornos de ansiedade (KING; BACZYNSKI; MENEZES, 2014).

Os profissionais do LABPR começaram a perceber que pacientes com transtorno de ansiedade apresentavam a sensação de desconforto, angústia e ansiedade quando se encontravam impossibilitados de se conectarem à internet ou incomunicáveis por meio do telefone celular. Esses sintomas, nessas circunstâncias, são denominados nomofóbicos (KING; BACZYNSKI; MENEZES, 2014).

No caso de pessoas com Transtorno de Fobia Social (TFS) foram observados comportamentos em adultos e jovens como o abandono de atividades externas, o isolamento e o abandono do círculo de amizades para se conectarem a um mundo virtual, ocasionando prejuízo na vida social, familiar e pessoal. Esses são indícios que incitam a pensar na dependência por novas tecnologias e, primeiramente, é necessário que se defina o tipo de dependência, se é normal ou patológica (KING; BACZYNSKI; MENEZES, 2014).

A dependência patológica pode revelar a hipótese da existência de um diagnóstico primário que levaria o indivíduo a produzir comportamentos indevidos e abusivos. O diagnóstico deve ser realizado por um psiquiatra, o qual poderá solicitar uma avaliação psicológica, entre outras condutas (KING; BACZYNSKI; MENEZES, 2014).

Em um estudo de caso realizado por King et al. (2013, tradução nossa), publicado em revista internacional, os profissionais apresentaram o caso de um paciente com transtorno de fobia social e sua relação de uso abusivo da rede. O paciente, deliberadamente, evitava estreitar laços com qualquer um de seus amigos, acreditava que as pessoas não

gostavam do que ele falava e, em casa, não ficava na sala de estar. Ele começou a, diuturnamente, manter-se conectado às redes sociais, assim, sentia maior autoestima e maior senso de proteção em relação às situações e aos encontros da vida real, o que, de acordo com ele, era o mais ameaçador.

Porém, isso resultava em sintomas físicos (dores no corpo, lesão por esforço repetitivo, má postura, etc.) e perdas emocionais nas relações familiares. Pode-se constatar a dependência da internet para relacionamentos sociais na tentativa de desviar o contato pessoal com outras pessoas, o qual poderia causar estresse e ansiedade (KING; NARDI, 2014b).

Nesse caso, para o paciente com transtorno de ansiedade social, a questão da dependência na comunicação pela internet está mais relacionada ao fato de ele usar os aparelhos para evitar relacionamentos face a face, mais do que uma dependência patológica do aparelho. Enquanto o computador pode ter servido como um escudo protetor, ele também criou condições para relacionamentos em geral (KING et al., 2013, tradução nossa).

2.5 NOMOFOBIA E TRANSTORNO DE PÂNICO COM AGORAFOBIA

O transtorno de pânico se refere a recorrentes ataques de pânico inesperados. Manifesta-se na forma de um surto abrupto de desconforto ou medo intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem no mínimo quatro ou até mais de treze sintomas físicos e cognitivos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

As preocupações em torno dos ataques de pânico ou de suas consequências em geral relacionam-se a questões físicas, como presença de doenças ameaçadoras à vida; a questões pessoais, como medo ou constrangimentos de julgamentos negativos pelos demais; e a questões relacionadas ao funcionamento mental, como perder o controle ou ficar maluco. As mudanças desadaptativas no comportamento, como a esquiva de esforço físico, a reorganização do cotidiano para garantir ajuda no caso de um ataque de pânico, a restrição das atividades diárias e a esquiva de situações agorafóbicas, como sair de casa, fazer compras ou usar transporte público, manifestam as tentativas de evitar ou minimizar os ataques de pânico ou suas consequências. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Raramente o transtorno de pânico ocorre em contextos clínicos sem a presença de outra psicopatologia. Sua prevalência é alta em pessoas com outros transtornos, principalmente os de ansiedade, em especial a agorafobia, o transtorno bipolar, a depressão maior e o transtorno leve por uso de álcool (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A principal característica da agorafobia é o medo ou a ansiedade acentuados ou intensos desencadeados pela exposição prevista ou real a diversas situações, como o uso de transporte público, sair de casa sozinho, ou permanecer em locais abertos (mercados, estacionamentos ou pontes), em locais fechados (cinemas, teatros ou lojas), em uma fila ou em meio a uma multidão (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Observa-se que a quantidade de medo experimentada pode mudar com a proximidade da situação temida e pode acontecer na presença real ou na antecipação da situação agorafóbica. Além disso, o medo ou a ansiedade podem adotar a forma de um ataque de pânico com sintomas limitados ou sintomas completos. O indivíduo evita ativamente a situação, ou, se não consegue, a situação temida evoca medo ou ansiedade (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A esquiva pode ser comportamental, bem como cognitiva por natureza e pode tornar-se tão grave que o indivíduo acaba inteiramente confinado em sua própria casa (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Em um dos primeiros estudos sobre nomofobia, King, Valença e Nardi (2010, tradução nossa) abordam o caso de um paciente portador de transtorno de pânico que desenvolveu uma dependência do telefone celular ao sair de casa. De acordo com o paciente, com o telefone celular em mãos, ele se sentia como se estivesse acompanhado, dessa forma, se o aparelho não existisse, ele não se sentiria tão livre e independente como é agora.

Durante o acompanhamento realizado, o paciente demonstrou uma significativa melhora clínica nos ataques de pânico e em suas fobias. A combinação de tratamento psiquiátrico, medicação, terapia cognitivo-comportamental e atividade física o levou a melhorar sua estabilidade emocional. O transtorno de pânico com agorafobia teve melhora significativa, e o paciente tornou-se quase assintomático. Apesar da nomofobia ter sido abordada durante o processo de terapia cognitivo-comportamental, o paciente não conseguiu se separar de seu telefone celular (KING; VALENÇA; NARDI, 2010).

3 DISCUSSÃO

De alguns anos para cá, com o avanço cada vez maior das novas tecnologias, dos computadores, telefones celulares e outros dispositivos, passou-se a testemunhar o surgimento de novas respostas emocionais e físicas ligadas a esse contexto (KING; NARDI, 2014a).

No ano 2008 o Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) iniciou o desenvolvimento de um estudo pioneiro tendo como foco a nomofobia e a dependência patológica das pessoas relacionadas com internet, computadores, telefones celulares, redes sociais, etc. (KING; NARDI, 2014a).

Os profissionais do LABPR, que atualmente constituem um grupo específico denominado Desintoxicação de Tecnologia@s (Delete), foram os pioneiros em produzir estudos científicos sobre o tema novas tecnologias que interferem no comportamento humano; iniciaram o estudo e o relato das alterações comportamentais, cognitivas e clínicas observadas e descritas pelos pacientes com transtornos de ansiedade, frutos da relação do ser humano com essas tecnologias (LABORATÓRIO DE PÂNICO E RESPIRAÇÃO apud KING; NARDI, 2014b).

Por ser um tema atual e novo, a nomofobia, desperta um amplo interesse da mídia e do público leigo, o qual se identifica como usuário abusivo ou frequente das tecnologias. Na mesma magnitude, verifica-se a necessidade de descrever o impacto das tecnologias na vida cotidiana das pessoas e as consequências a ele relacionadas (KING; NARDI, 2014b).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Algumas questões permanecem abertas, como o duplo diagnóstico e as comorbidades, em razão de que a relação entre as novas tecnologias e seus impactos psicopatológicos ainda não estão claros e são necessárias mais pesquisas científicas sobre esse tema (BRAGAZZI; PUENTE, 2014, tradução nossa).

Os computadores, o telefone celular, os *tablets*, a internet e todos os aparatos atuais de comunicação estão no gosto popular e são utilíssimos. O relevante é procurar manter uma inter-relação comedida e saudável com todos esses dispositivos tecnológicos na vida diária, usufruindo com sabedoria das facilidades que esses aparatos proporcionam e procurando evitar as consequências danosas (KING; NARDI, 2014b).

A utilização do telefone celular, diante da magnitude de recursos que este apresenta, vem sendo discutida por educadores, pais, psiquiatras, psicoterapeutas e, ainda, outros profissionais de diversas áreas (MAIA; MACHADO; CARDOSO, 2014).

A nomofobia é considerada um transtorno do mundo moderno. Anteriormente não havia computadores, celulares, *tablets*, entre outros interferindo na vida cotidiana das pessoas e produzindo impactos comportamentais, sociais, familiares e pessoais. Hoje, em razão dos transtornos ligados à estreita relação com esses dispositivos, fez-se necessária a criação de uma denominação que pudesse identificar determinados sentimentos, comportamentos e sensações corporais provindos dessa interatividade. Paralelamente à evolução tecnológica relativa ao uso e abuso das tecnologias, desenvolveram-se novos comportamentos que precisavam ser estudados e acompanhados para que pudessem ser entendidos e classificados (KING; NARDI, 2014b).

Os estudos que possam auxiliar a compreensão das características comumente encontradas em pessoas que sofrem com a nomofobia ainda são escassos. Entretanto, características como baixa autoestima, comportamentos sociais inapropriados, medo de se relacionar, ansiedade social, pouca confiança em si, timidez, baixa proatividade, isolamento social, baixa capacidade de enfrentamento, baixo senso de autoeficácia, além de relacionamentos afetivos e sociais empobrecidos, parecem estar ligados ao transtorno, servindo como um alerta para possíveis prejuízos na qualidade de vida e na funcionalidade consequentes do uso inadequado das novas tecnologias. É necessário ampliar os estudos para possibilitar a compreensão sobre como o uso de aparatos tecnológicos afeta a saúde mental dos seres humanos, de acordo com a forma e a intensidade de utilização, tanto negativa quanto positivamente (MAIA; MACHADO; CARDOSO, 2014).

Nomophobia: a literature review

Abstract

With the arrival of new technologies and interactivity present in the daily lives of people, computers, cell phones and the Internet have become instruments used widespread, triggering one of the world phenomena, until then, in the twenty-first century. A literature review on NOMOPHOBIA was performed, based on sites such as Scielo, Bvsms, Lilacs, among others, using as parameter the terms: cell phones, computers, internet, anxiety disorders and NOMOPHOBIA. The lack of scientific production with these terms in the portuguese language on specific sites and from the Brazilian work published statement in Portuguese, took up this as original literature and went to search for additional articles cited in it in international data bases through the Portal CAPES Journal. The electronic search was conducted from February to April 2016. Pioneering studies conducted in Brazil point out that new technologies produce impacts and changes in behavior, emotions, social and personal life, and also in the professional lives of users. New research are essential to determine whether the NOMOPHOBIA, can be understood as one of the newest psychiatric classifications of the XXI century or just substrates of other disorders.

Keywords: Mobile phones. Computers. Internet. Anxiety disorders. Nomophobia.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** Tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 948 p. Tradução de: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM.
- BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology Research na Behavior Management**, v. 7, p. 155-160, 2014.
- CARDOSO, A.; AMOROSINO, I.; NARDI, A. E. Epidemiologia e Aspectos Econômicos. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014. p. 67-73.
- COSTA, M. L.; GÓES, D. S.; ABREU, C. N. de. Dependência de Celular. In: ABREU, C. N. de; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. B. (Org.). **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde; na educação e nos comportamentos sociais.** Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 104-115.
- KING, A. L. S.; BACZYNSKI, T. P.; MENEZES, G. B. A. Nomofobia e o Transtorno de Fobia Social. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014. p. 29-39.
- KING, A. L. S. et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? **Computer in Human Behavior**, v. 29, p. 140-144, 2013.
- KING, A. L. S. et al. Os Transtornos de Ansiedade. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014. p. 75-112.
- KING, A. L. S.; NARDI, A. E. A. Nomofobia e o Transtorno de Pânico. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014a. p. 113-119.
- KING, A. L. S.; NARDI, A. E. A. O que é Nomofobia? Histórico e Conceito. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014b. p. 1-28.
- KING, A. L. S.; VALENÇA, A. M.; NARDI, A. E. Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. Reducing Phobias or Worsening Dependence? **Cognitive and Behavioral Neurology**, v. 23, p. 52-54, 2010.
- MAIA, A. C. C. de O.; MACHADO, S.; CARDOSO, A. A Relação do Indivíduo com o Telefone Celular e Implicações para a Saúde Mental. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2014. p. 199-206.

OLISAN, G. et al. Instrumentos para Avaliação de Comportamentos Relacionados à Internet e Telefone Celular. In: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. (Ed.). **Nomofobia**: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular? 1.ed. São Paulo: Atheneu, 2014, p. 1-28.

WIKIPEDIA. **Nomophobia**. Disponível em: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia>>. Acesso em: 12 mar. 2016.

