

# Sociedade conectada: os impactos do uso excessivo do celular na vida moderna

Connected society: the impacts of excessive cell phone use in modern life

Sociedad conectada: los impactos del uso excesivo del teléfono celular en la vida moderna

 **Salatiel Gomes Alves**<sup>1</sup>

 **Maria Solange Bezerra**<sup>2</sup>

 **Israel Walter Hilário da Silva**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Paulista

<sup>2</sup>Universidade Estadual da Paraíba

<sup>3</sup>Universidade Federal Rural do  
Semiárido

**Autor correspondente:**

Salatiel Gomes Alves  
[salatiel.safira@gmail.com](mailto:salatiel.safira@gmail.com)

**Submissão:** 23 mar 2025

**Aceite:** 16 mai 2025

**RESUMO. Objetivos:** investigar se a utilização exagerada do celular tem provocado prejuízos à saúde física, mental, psicológica, nas relações do trabalho e da família, além de desencadear o processo denominado de dependência digital. **Métodos:** Estudo quantitativo - qualitativo, de caráter exploratório com 160 participantes residentes no município de Taperoá no Estado da Paraíba, no mês de janeiro de 2025. **Resultados:** A amostragem foi composta por (45,63%) do sexo masculino e (54,37%) do sexo feminino com idades de 09 a 84 anos. **Conclusão:** Os dados revelam que as pessoas cada vez mais manipulam o celular e que tem enfrentados problemas de saúde. Destarte, o estudo apresenta concordância a respeito da emergência social e médica quanto aos hábitos desregrados da tecnologia no cenário contemporâneo e, portanto, é possível analisar incidência e prevalência de impactos nocivos à saúde física, mental e nas relações interpessoais dos usuários.

**Descritores:** Tecnologia móvel; Telefone celular; Distúrbio motor.

**ABSTRACT. Objective:** To examine whether the excessive use of these devices is intrinsically linked to the development of anxiety problems, sleep disorders, muscle injuries and digital addiction. **Methods:** Quantitative-qualitative, exploratory study with 160 participants living in the municipality of Taperoá in the state of Paraíba, in January 2025. **Results:** The sample consisted of (45.63%) males and (54.37%) females aged between 09 and 84 years. **Conclusion:** The data shows that people are increasingly using cell phones and are facing health problems. Thus, the study agrees with the social and medical emergency regarding the unhealthy habits of technology in the contemporary scenario and, therefore, it is possible to analyze the incidence and prevalence of harmful impacts on users' physical and mental health and interpersonal relationships.

**Descriptors:** Mobile technology; Cell phone; Motor disorder.

**RESUMEN. Objetivo:** Examinar si el uso excesivo de estos dispositivos está intrínsecamente relacionado con el desarrollo de problemas de ansiedad, trastornos del sueño, lesiones musculares y adicción digital. **Métodos:** Estudio cuantitativo-qualitativo, exploratorio, con 160 participantes residentes en el municipio de Taperoá, en el estado de Paraíba, en el mes de enero de 2025. **Resultados:** La muestra estuvo compuesta por (45,63%) hombres y (54,37%) mujeres con edades comprendidas entre 09 y 84 años. **Conclusión:** Los datos muestran que las personas utilizan cada vez más los teléfonos móviles y se enfrentan a problemas de salud. Así, el estudio concuerda con la emergencia social y médica sobre los hábitos insalubres de la tecnología en el escenario contemporáneo y, por lo tanto, es posible analizar la incidencia y prevalencia de impactos nocivos en la salud física y mental de los usuarios y en las relaciones interpersonales.

**Descritores:** Tecnología móvil; Teléfono celular; Trastorno motor.

## INTRODUÇÃO

No século XXI, o celular deixou de genuíno instrumento de comunicação para se tornar um onipresente fenômeno revolucionário no cotidiano da sociedade contemporânea e uma extensão quase inseparável na vida das pessoas. No entanto, essa revolução digital trouxe consigo uma série de preocupações e implicações, especificamente no que diz respeito ao impacto do uso excessivo desses dispositivos na saúde dos usuários <sup>(1)</sup>.

Apesar dos evidentes e inegáveis benefícios, a utilização imoderada das tecnologias manifestou preocupações acerca da submissão digital e suas implicações na saúde e nas relações interpessoais. Assim sendo, a exposição prolongada às telas pode estar correlacionada a uma variedade de problemas de saúde mental <sup>(2)</sup>. De igual modo, pode proporcionar agravos psicossociais, distúrbio do sono, estresse, lesões musculares, ansiedade e depressão, além de criar um estímulo contínuo na relação entre o usuário e o mundo virtual <sup>(31-32)</sup>.

Desse modo, com o advento da insurreição técnico-científico-informacional, a tecnologia se tornou o motor central e unânime de mudanças, desafiando os indivíduos, a sociedade e as relações entre si a se adequarem às novas exigências e comportamentos. Outrossim, o desafio reside em encontrar um ponto de equilíbrio que permita as pessoas usufruírem dessas vantagens sem comprometer sua saúde, seu desenvolvimento e as relações interpessoais <sup>(1-2)</sup>.

Por outro lado, com a disseminação e as inúmeras funcionalidades do celular, a dinâmica de comunicação na sociedade a cada dia vem perpassando por mudanças, haja vista que as agilidades no acesso à informação bem como a facilidade na comunicação em tempo real e a criação de comunidades online paradoxalmente tem contribuído para o processo de isolamento social das pessoas. Ainda mais, aquele tempo gasto em interações online vem sucedendo a presença física que seria dedicado a atividades com amigos e familiares, essenciais para o desenvolvimento de habilidades sociais, interação, relacionamentos, empatia e comunicação afetivo <sup>(3)</sup>.

Ademais, outro aspecto a ser considerado com o uso indiscriminado do dispositivo é o distúrbio do sono tendo em vista que a facilidade na portabilidade das diversas mídias, tem sido crescente o número de pessoas que os levam a qualquer lugar, inclusive para cama. Consoante a isso, quando expostos de forma intensiva às telas brilhantes a poucos centímetros do rosto, a luz proveniente dos dispositivos eletrônicos desenvolve ressecamento dos olhos e miopia afetando diretamente o ritmo circadiano do usuário e diminuindo a síntese de melatonina, o que dificulta o cérebro ao processo natural de adormecimento <sup>(4)</sup>. Logo, a luminosidade emitida pelo celular nas horas antes de dormir tem sido um pivô no descontrole e na interrupção do sono por suprimir a produção do hormônio que regula o relógio biológico do sono e que pode ocasionar problemas do sono e na visão aos usuários e tais distúrbios são reconhecidos internacionalmente como uma grande preocupação de saúde <sup>(4-5)</sup>.

Por conseguinte, é inegável que estamos vivendo na era digital e que a tecnologia a cada dia se torna imprescindível na sociedade contemporânea. Portanto, cada vez mais é comum o lançamento de celulares ainda mais modernos capazes de oferecer infindas funcionalidades o que tem tornado esses dispositivos cada vez mais presente e acessível as diferentes classes sociais devida sua praticidade e aplicabilidade em diversos âmbitos sociais e no cotidiano das pessoas.

Em contrapartida, sua utilização desregrada tem levantado preocupações quanto aos efeitos nocivos à saúde e a socialização humana. Diante do exposto, vale ressaltar que nos últimos anos tem ampliado estudos científicos acerca dos malefícios e impactos negativos à saúde associando as várias patologias, inclusive as desenvolvidas pelo tempo prolongado com movimentos repetidos e postura anatomicamente impróprio, que tem aumentado assim o risco de problemas osteoarticulares e musculares, principalmente a postura com o pescoço posicionado para frente e para baixo.

Em concordância, motivado pela dilatada utilidade que as plataformas e os setores virtuais oferecem em comunicação eficiente, incontáveis aplicativos e serviços isso proporcionou a população conviver em tempo real com todos e ter tudo que necessita sem ser preciso sair de casa. Assim, exigindo mais tempo de uso dos dispositivos e formando uma geração solitária e acomodada diante das facilidades oferecidas pelos dispositivos tecnológicos. Tão logo, a exposição prolongada no mundo virtual pode influenciar a formação de identidade e autoestima levando aos usuários compararem suas vidas com as idealizadas e monitoradas através das redes sociais, podendo assim, haver uma distorção e exacerbando sentimentos de inferioridade e insegurança podendo progredir para ansiedade e depressão<sup>(4)</sup>.

Além disso, esse comportamento pode acarretar consequências sérias, pois à medida que a tecnologia se torna cada vez mais integrada em nossas vidas, a linha entre uso saudável e a dependência digital se torna intrinsecamente conecta ao medo de em algum momento ficar desligado das telas e das redes sociais. Deste modo, emerge o conceito classificado como nomofobia, expressão recém incorporada em nosso vocabulário ortográfico pela Academia Brasileira de Letras - ABL como um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea que faz referência ao medo, à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia causados pela falta de contato com o celular<sup>(6-27)</sup>

Em geral, esse medo irracional e patológico de permanecer sem contato com a tecnologia já é classificada como problema de saúde pública e tem despertado estudos e pesquisas por apresentar características e sintomas semelhantes ao autismo, chamado em estudos como autismo virtual<sup>(4,5,6,27)</sup>. Adicionalmente, o impulso em manter hiperconectado e acessar as redes, a incapacidade de controle do uso de telas, obsessão pela vida virtual e o abandono a vida real são sintomas agravantes que se relacionam à dependência tecnológica<sup>(2,7,37)</sup>.

Logo, baseado nessas considerações e existência mínima de literatura nesse panorama acaba gerando uma lacuna e pouco entendimento científico ao tema, o presente estudo discorre acerca dos impactos nocivos causados pelo uso excessivo do celular na sociedade moderna, desta forma, como ênfase objetivou investigar se a utilização exagerada do celular tem provocado prejuízos à saúde física, mental, psicológica e nas relações do trabalho e da família, além de desencadear o processo denominado de dependência digital.

## **MÉTODOS**

Trata-se de estudo quantitativo - qualitativo, de caráter exploratório com 160 participantes que possuem e utilizam o celular, sendo 73 do sexo masculino e 87 do sexo feminino com idades de 09 a 84 anos. A amostra foi desenvolvida com residentes da zona rural e sede do município de Taperoá no Estado da Paraíba, nos meses de janeiro e fevereiro de 2025.

A supracitada pesquisa explorou participantes de ambos os sexos com diferentes faixas etárias de idades e regiões distintas que possuem e manuseiam aparelhos celulares e telas como todo. Os participantes recrutados preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE de maneira voluntária e sem cobrança de qualquer aspecto.

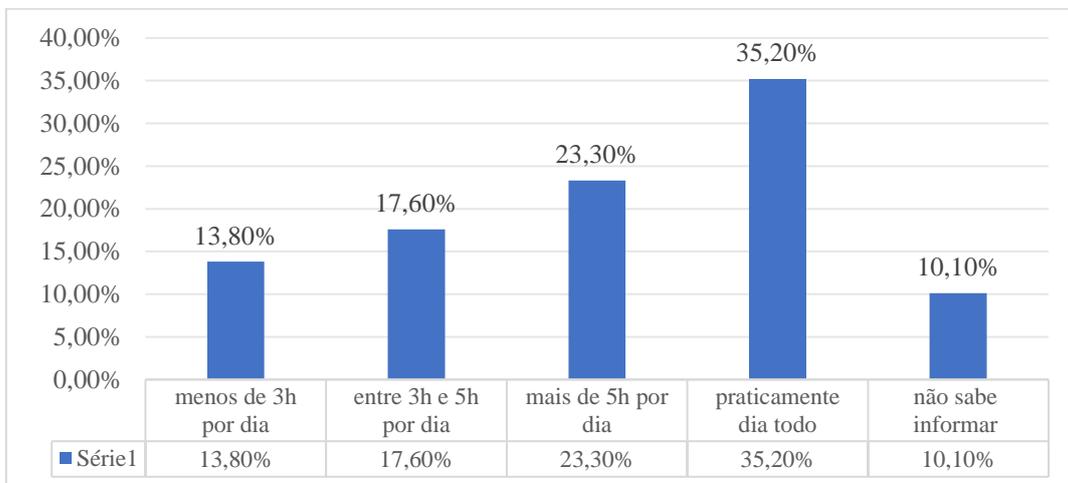
A coleta de dados foi realizada através de um questionário eletrônico construído na plataforma Formulários do *Google*. A metodologia instrumental foi autoaplicável por se tratar de técnica de questionário online elaborado especificamente para a pesquisa e encaminhado simultaneamente para diversos grupos de *WhatsApp*, incluindo grupos de universitários, adolescentes, idosos, igreja, comunidades e amigos.

Desta forma, a definição do questionário estruturado é vista como uma série ordenada de perguntas, respondidas por escrito sem a presença do pesquisador. Dentre as vantagens do questionário, destacam-se as seguintes: ele permite alcançar um maior número de pessoas; é mais econômico; a padronização das questões possibilita uma interpretação mais uniforme dos respondentes, o que facilita a compilação e comparação das respostas escolhidas, além de assegurar o anonimato ao interrogado.

Entretanto, para preservar o resultado do estudo, o questionário foi encaminhado simultaneamente para os participantes com a finalidade de evitar intervenção ou seleção para acarretar prejuízos no resultado final da pesquisa. A composição das interrogativas do questionário eram de autopreenchimento com a identificação da idade, sexo, endereço e seguida por 10 questões fidedignas ao tema. Algumas eram de múltiplas escolhas, enquanto outras exigiam respostas diretas, com “sim” ou “não”, representando afirmação ou negação.

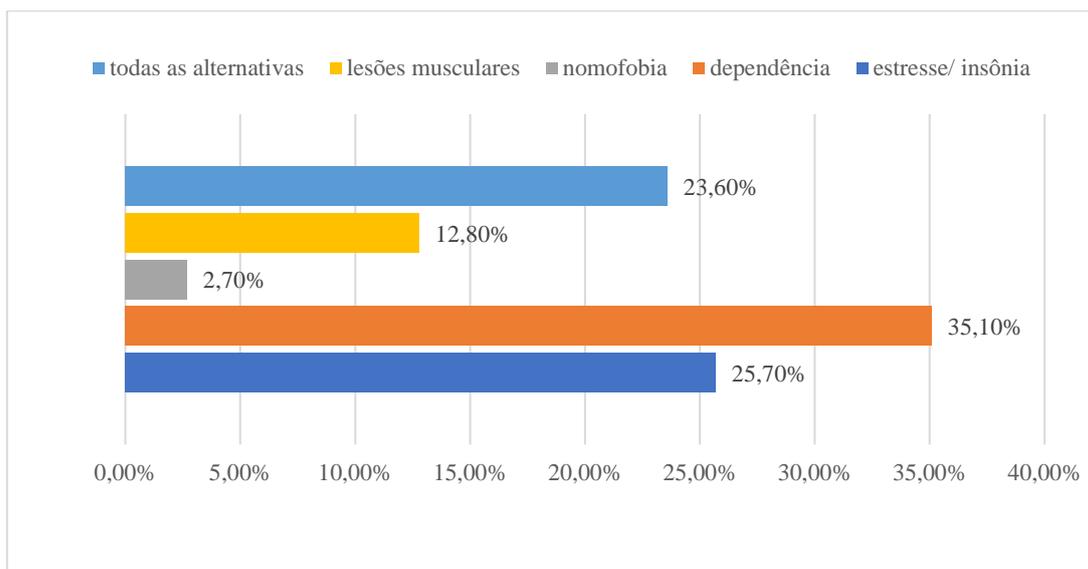
## RESULTADOS

Trata-se de estudo transversal quantitativo com 160 participantes dos quais (45,63%) que corresponde a 73 do sexo masculino, enquanto que (54,37%) que representa 87 do sexo feminino com idades de 09 a 84 anos. Destes, foram identificados que 60 dos voluntários tinham de 9 a 30 anos à medida que 74 com idades entre 31 e 50 anos e 16 indivíduos entre 51 e 70 anos e apenas 10 pessoas com idades entre 71 e 84 anos. Desta forma, podemos afirmar que a referente pesquisa atingiu um público heterogêneo. Enfim, a amostra foi desenvolvida com residentes tanto da zona urbana quanto da zona rural do município de Taperoá no Estado da Paraíba.



**Figura 1.** Levantamento sobre o tempo em horas de uso do celular por dia.

Fonte: Autor, 2025.



**Figura 2.** Tipos de problemas de saúde enfrentados com o uso excessivo do celular.

Fonte: Autor, 2025.

Quando referente ao questionado a respeito das implicações que os usuários tem enfrentados com o uso desregrado do celular foi possível analisar que um escore de mais de 35% afirmam que cada dia mais tem se tornado dependentes das telas e que tem enfrentados problemas sérios de saúde (figura 2). Por outro lado, no que remete aos impactos na relação familiar e no trabalho, 57,9% admitem que o uso do celular tem prejudicado sim nas relações interpessoais na família e no trabalho. Enquanto, 91,2% afirmam que a utilização de forma intensiva do celular tem contribuído para a diminuição das relações interpessoais e conseqüentemente o isolamento social.

Pois, conforme resultados apresentados, utilizando principalmente estudos transversais é possível constatar a incidência e prevalência dos impactos nocivos à saúde e nas relações interpessoais dos usuários, em razão do sedentarismo causado pelas funcionalidades e praticidades associadas ao uso excessivo do celular na sociedade moderna. Os estudos apresentam concordância a respeito da emergência social e médica quanto aos hábitos desregrados que são desencadeados pela tecnologia no cenário contemporâneo.

## DISCUSSÃO

Tendo em vista aquilo que se almejava alcançar sobre os impactos da dependência e uso excessivo do celular na vida moderna foi realizado um estudo descritivo de caráter exploratório com abordagem literária qualitativo - quantitativo. Dessarte, a pesquisa foi conduzida no município de Taperoá que está localizada no interior do estado da Paraíba, no Brasil, mais precisamente na região central do estado, no Planalto da Borborema. Pertence à Mesorregião da Borborema e à Microrregião do Cariri Ocidental a cerca de 245 km da capital João Pessoa com área territorial de 628,365 km<sup>2</sup>, população de 14.068 habitantes e uma densidade demográfica de 22,39 habitantes por quilômetro quadrado, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas - IBGE <sup>(8)</sup>.

Apesar da popularidade e frenética incorporação com que o celular vem se tornando presente em todos os aspectos sociais é surpreendente constatar o relativo vazio de pesquisas acadêmicas sobre o mesmo nas ciências sociais e humanas <sup>(9)</sup>. De fato, ainda existe muito pouco publicado sobre as implicações que o uso desmesurado desses dispositivos móveis vem causando, sobretudo, nas condições e qualidade de vida de seus usuários. No mais, a presente literatura assume relevância diante da preocupação social quanto ao uso hiperbólico do celular e os danos causados as variadas faixas etárias de idade, considerando o público participante nas diferentes fases da vida e as mudanças acarretadas no fator sujeito e sociedade. Conseqüentemente, a imersão e disseminação das tecnologias está cada vez mais modificando o modo e a qualidade de vida das pessoas <sup>(9-10)</sup>.

Nessa perspectiva, dados divulgados em 2024 pelo relatório digital da *We Are Social e Meltwater* revelaram que o Brasil tem mais de 480 milhões de dispositivos digitais em uso, uma

média de 2,2 aparelhos por habitante. É, portanto, o segundo país no mundo onde mais se utiliza compulsivamente o celular (perde apenas para a África do Sul), com média de nove horas diária, ou seja, os brasileiros passam 56,6% das horas acordadas em frente a telas <sup>(17)</sup>.

Em concordância, a utilização constante de tecnologias passa a ser prejudicial quando se torna compulsivo o que leva ao encontro da pesquisa desenvolvida (Figura 1) que norteou acerca do cálculo de tempo do uso diário do celular onde foi possível constatar um grande número de pesquisados que admitiram manipular o dispositivo o dia todo ou mais de cinco horas, levando em consideração as diversas atividades cotidianas. Por outro aspecto é necessário considerar que mais 10% não souberam informar o tempo que passam utilizando o celular diariamente, porcentagem essa que se torna determinante para margem da pesquisa, uma vez que evidencia se não sabe informar por excesso ou diminuto uso diário.

Nessa lógica, a literatura vislumbra outro fator que deve ser considerado preocupante, haja vista que mais da metade dos pesquisados afirmam não conseguir passar um dia sem acessar o uso do celular e as redes sociais. Não obstante, outro ponto que serve como base para novos ramos de pesquisas parte do pressuposto de que 60,4% dos entrevistados que declararam serem pais ou mães afirmam que não têm buscado controlar o acesso equilibrado do celular para com seus filhos, algo que vem em concomitância com o uso cada vez mais precoce do aparelho entre crianças e adolescentes e que vem despontando como um desafio para a saúde pública e classificado por especialistas como epidemia virtual e que vem apresentando reflexos negativos na aprendizagem e no desenvolvimento de habilidades e socialização desse público infante - juvenil.

Nesse aspecto, reforça a asserção de que o celular integra a vida em diferentes idades, algo cada vez mais preocupante quanto ao uso desregrado. Portanto, a dependência desses indivíduos no uso das telas é o reflexo do uso incontrolável e o aumento de sua utilização em todas as áreas da sociedade e quando acontece de vincular a episódios depressivos, pode causar impactos de modo nocivo a saúde de todas as idades <sup>(33)</sup>.

Sendo assim, embora o dispositivo possa melhorar muitos aspectos da vida humana, conceda ampliação de conhecimento, acesso à informação e múltiplas funcionalidades, seu manuseio exagerado pode levar a dependência em virtude da realização das atividades oferecidas, podendo interferir na saúde e no comportamento como efeito de causa e consequência na depressão <sup>(31 - 33)</sup>. Em suma, essa facilidade na comunicação pode levar o utente se sentir obrigado a permanecer conectado e disponível para os outros, podendo ocasionar sintomas de ansiedade, estresse, dependência do aparelho e podendo levar a síndrome do toque fantasma <sup>(4 - 11)</sup>.

Consequentemente os jovens nativos digitais são os nascidos após 1995, também chamados de Geração Z (Gen Z) foram os primeiros a passar a adolescência toda imersos no mundo digital e

que tem enfrentados consequências profundas <sup>(31-33)</sup>. Destarte, a exposição excessiva de telas e o acesso ao mundo online das redes sociais sem uma política de controle tem construído uma geração ansiosa diante da hiperconectividade, causando de fato, uma epidemia de transtornos mentais com grande probabilidade de relatar sintomas de ansiedade e depressão e em casos extremos chegar ao suicídio <sup>(31)</sup>. Nessa lógica, estudo desenvolvido com adolescentes da Coreia do Sul, revelou que a utilização em excesso de telas possibilita o aumento de conflito familiares e as dificuldades acadêmicas, além do aumento do sentimento de infelicidade e elevar o risco para a tentativa de suicídio <sup>(34)</sup>.

Desta forma, quanto maior a utilização e vivência com telas pode aumentar as chances de dependência de uso ao ponto de sentir incompleto quando distante e não provendo de autocontrole quanto ao tempo de manuseio. Assim, a impulsividade de uso pode ser definida como síndrome caracterizada pela falta de autocontrole quanto a quantidade e intensidade de acesso ao aparelho e a presença de desconforto, irritabilidade, crise de abstinência, ansiedade, agressividade e pânico quando impedido de usar das telas <sup>(12 - 27)</sup>.

Outro determinante de aproximação são as plataformas sociais que disponibilizam compartilhamento de informações do cotidiano de seguidores em stories e status a cada dia vem criando um processo de convivência de rotina de acompanhamento em tempo real e isso progride a ansiedade em sempre acompanhar as novidades e partilhamento de modos de vida diferentes. Somando a isso, o usuário sem o aparelho fica ansioso, com a sensação e medo de ficar de fora do que acontece por trás das telas, impedido de viver os acontecimentos e atualizações, tal comportamento cognitivo denominado na era digital como síndrome de Fomo <sup>(2,12,24)</sup>.

Outrossim, o ser humano é um ser sociável, precisa de interações físicas para viver em sociedade. Assim sendo, a tecnologia aproximou muito as distâncias entre as pessoas, contudo afastou o convívio social e interações físicas, passando a ser mais importante o convívio na rede social do que em família ou com amigos. Então, quando perguntados se o uso supérfluo do celular tem contribuído para a diminuição das relações interpessoais e o isolamento social, o resultado foi quase unânime e associado aos estudos empíricos existentes que demonstraram que o isolamento social é um antecedente significativo para o vício em smartphones.

Bem como os avanços tecnológicos são tratados como um dos principais avanços do último século, no entanto, vem contribuindo com o surgimento de diversos problemas, dentre os quais as lesões pelo tempo e postura anatômica inadequada, desfecho também analisado neste estudo em que os indivíduos diante do uso prolongado e inapropriado tem desenvolvido problemas de lesões musculares, dos quais 12,80% afirmam enfrentar problemas de coluna (Figura 2).

À medida que o uso do celular requer movimentos repetidos e intensidade acarreta a influência na postura do corpo incentivando assim o movimento anormal do sistema musculoesquelético também reconhecendo que o frequente e intenso uso de telas pode afetar o usuário no âmbito biopsicossocial, as alterações osteomusculares de tal ato e nos possíveis distúrbios que podem acometer o indivíduo e afetar sua qualidade de vida <sup>(13-29)</sup>.

Em vista disso, as lesões musculares e esquelética, principalmente pela utilização por longos períodos desenvolve má inclinação do pescoço e podem comprometer a saúde da coluna vertebral, tronco encefálico, punhos e mãos com inflamações dos tendões causando tendinite<sup>(28-29)</sup>. Por conseguinte, estudiosos que compõem o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO), tem constantemente alertado que ao ler uma mensagem no celular, por exemplo, inclinando o pescoço para baixo e para frente, o usuário pode aumentar em até cinco vezes o peso que a cabeça exerce sobre a coluna <sup>(28, 29,30)</sup>.

Logo, estudos cada vez mais demonstram que a inclinação para acessar o celular na mão pode sobrecarregar a coluna cervical causando uma condição conhecida como síndrome do “pescoço de texto” (text neck) que é uma tensão que provoca dores na parte superior do pescoço e dos ombros, e pode atingir a coluna cervical causada pela má postura podendo desenvolver dor crônica, hérnias de disco, artrose e degeneração <sup>(13-30)</sup>.

Desta forma, quanto mais inclinado estiver o pescoço maior será o peso para a coluna, ou seja, uma pessoa inclinada ao ângulo de 70° manuseando o celular é o mesmo que permanecer com um objetivo de 28 quilogramas na cervical<sup>(30)</sup>. Como resultado, contribuem diretamente para uma desarmonia biomecânica e sobrecarga da cervical e cintura escapular, o que no decorrer pode gerar dores em partes variadas do corpo e até mesmo mudanças estruturais no crânio <sup>(13)</sup>.

De fato, vivemos em sociedade que basicamente vive de cabeça baixa, seja na fila de supermercado, na pausa no sinaleiro do trânsito a reuniões familiares e em salas de aulas, tocando os dedos nas brilhantes telas e sendo seduzidos pelo conteúdo desses dispositivos. São contextos presentes na sociedade atual, que condicionam alguns comportamentos não saudáveis e até mesmo doentia para uma geração que prematuramente começa a exagerar na utilização de algo que tem seus benefícios, porém transformado em malefícios diante do excesso e uso inconsciente,

Paralelamente, o excedente uso de telas antes de dormir, situação habitual e que pode motivar distúrbios do sono, como insônia, agitação noturna e despertares frequentes tem sido algo preocupante nas diferentes faixas etárias de idade. Não somente, a melatonina é o hormônio que regula o relógio biológico e em seres humanos têm o papel de reforçar o funcionamento do ritmo circadiano, estimulando o sono no final do dia <sup>(14)</sup>. Entretanto, a utilização em demasia de telas interfere no sono, pois a exposição à luz azul emitida pelos sensores das telas inibe a produção do hormônio

prejudicando na qualidade do sono e apresentando consequências físicas e mentais como ansiedade, irritabilidade, agressividade, problemas de insônia, entre outros <sup>(14,15,16)</sup>.

Nessa perspectiva, literaturas recentes apontam para efeitos adversos ao uso desmedido de dispositivos móveis com implicações para a saúde pública, fato esse que vai em encontro a um processo de alienação do corpo diante do vício em telas <sup>(17,18,19)</sup>. Então, quanto mais tempo o usuário passa em frente as telas tem maior probabilidade de relatar sintomas de depressão, ansiedade e serem mais propensos ao sentimento de solidão <sup>(32)</sup>.

Saliente-se ainda que, a privação de sono tem efeitos diretos na saúde mental, afetando o humor, a memória e a capacidade de concentração, o que, por sua vez, agrava os sintomas de ansiedade e depressão<sup>(20)</sup>. Portanto, o descontrolado uso a longo prazo tem se mostrado potencialmente nocivo à saúde dos usuários podendo prejudicar fatores físicos, o risco de outros transtornos psiquiátricos, depressivos e ansiosos<sup>(14,21,22)</sup>. Mediante o exposto, o vício e a dependência de mídias sociais apresentam correlação com variáveis referentes a estresse, má qualidade do sono e depressão <sup>(23)</sup>.

A Classificação Internacional de Doenças (CID 11) em sua versão on-line que entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022 embora tenha inserida novas denominações ainda não traz referências específicas à dependência pelo uso do celular. Todavia, houveram avanços com a incorporação de um grupo de diagnóstico denominado transtornos devido a comportamentos aditivo e transtornos devidos a comportamentos de dependência. Assim sendo, integraram transtorno de jogo sob CID 6C51, outros transtornos especificados devido a comportamentos de dependência com CID 6C5Y e transtornos devido a comportamentos de dependência, não especificados com CID 6C5Z <sup>(24)</sup>.

Portanto, devido à falta de robustez é necessário promover ações que envolva o *détox* digital, considerando que as pessoas estão cada vez mais dependentes dos dispositivos móveis, perdendo como consequências, competências sociais e humanas. Conclusivamente, faz necessário um processo essencial de mudança no estilo de vida na busca por reduções graduais ou dietas de mídias <sup>(25-26)</sup>.

## CONCLUSÃO

Assim, a partir da análise dos achados, observa-se que o uso desregrado do celular e a dependência digital é uma preocupação crescente na sociedade moderna, todavia é possível gerenciar seu impacto por meio da conscientização e da adoção de hábitos mais saudáveis.

Então, estabelecer limites para o uso de tecnologia, praticar o *détox* digital e investir em atividades offline são passos essenciais para reconquistar o equilíbrio e proteger a saúde mental e física. Acrescento ainda que, uma das maneiras mais eficazes de combater a adicção é estabelecer limites para o tempo gasto em dispositivos, podendo incluir pausas programadas e o uso de aplicativos

de monitoramento, além disso, ponderar o tempo de tela ajuda a criar uma relação mais saudável com a tecnologia, reduzindo a compulsão de estar constantemente conectado.

Nesse viés, fica entendido a correlação e causalidade do uso excessivo de telas, aqui representado pelo celular com impactos nocivos à saúde e nas relações interpessoais dos usuários. Tão logo, é imprescindível uma política de controle no tempo de exposição, uma vez que não é nada fácil se distanciar das tecnologias que se tornam cada vez mais fundamentais na sociedade hodierna.

Embora sejam inegavelmente ferramentas essenciais na sociedade contemporânea, o uso indiscriminado pode acarretar prejuízos e implicações significativas a saúde e as relações humana. Pois, a conscientização e a busca por um equilíbrio entre o digital e o real são passos fundamentais para que a tecnologia continue sendo uma aliada, e não um campo de preocupações e fonte de dependência.

Outrossim, por se tratar de uma literatura recente e pela falta de conceitos definitivos, o tema constitui um objeto marco de estudo a ser estabelecido e explorado, haja vista que, estudos subsequentes poderão ser realizados na busca de mais evidências científicas.

Portanto, a continuidade da pesquisa e a adaptação das estratégias de intervenções serão cruciais para garantir que as futuras gerações possam navegar no mundo digital de maneira segura, responsável e saudável, mediante a relevância deste tema e considerando que ainda é uma área com literatura incipiente, sugere-se a realização de novos estudos, não apenas de revisão, mas pesquisas viáveis que podem ter foco em campo, onde os fatos reais acontecem.

## REFERÊNCIAS

1. Grillo GP, Fróes DNS, Bachetti LG, Marra LJ, De Oliveira MD, Gurgel MVG, et al. Impacto do uso excessivo de multitelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. *Braz. J. Healt. Rev.* 2023 Apr 3;6(2):6841–51. DOI:10.34119/bjhrv6n2-188.
2. Silva STG de M, Pellizzer LGM. Como o uso excessivo do celular pode afetar a saúde mental de crianças e adolescentes: efeitos a curto e longo prazo. *Braz. J. Healt. Rev.* 2024 Sep 27;7(5):e73138. DOI:10.34119/bjhrv7n5-280.
3. Tiveron EM, Kaspary B, Carolina A. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. *Res. Soc. Dév.* 2024 Nov 1;13(11):e05131147225-e05131147225. DOI: 10.33448/rsd-v13i11.47225.
4. Garcia I, Garcia H, Mizrahy J, Gomes M. *Braz. J. Healt. Ver. Braz. J. Healt. Ver.* [Internet]. [cited 2024 Jun 23] ;(3):1–16. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/70413/49615/173005>
5. Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Jike M, Osaki Y, Higuchi S, et al. The relationship between subjective happiness and sleep problems in Japanese adolescents. *Sleep Medicine.* 2020 May [cited 2020 Mar 5]; 69:120–6. DOI: 10.1016/j.sleep.2020.01.008.

6. Bragazzi N, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol. Res. Behav. Manag.* [Internet]. 2014 May; 7:155. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>
7. Kubrusly M, Silva PG de B, Vasconcelos GV de, Leite EDLG, Santos P de A, Rocha HAL. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. *Revist. Braz. Educ. Méd.* 2021;45(3). DOI: 10.1590/1981-5271v45.3-20200493.
8. Instituto Brasileiro de Geografia (IBGE). Censo demográfico 2022. IBGE; 2024.
9. Katz JE, Aakhus MA. *Perpetual contact: mobile communication, private talk, public performance.* Cambridge: Camb. Univers. Pres; 2002.
10. Reis, RLR. Benefícios da inclusão digital na vida da pessoa idosa: revisão de literatura. 2017. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Pessoa Idosa) –Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2017. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/20627/1/2017\\_RayssaLunaRodriguesReis.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/20627/1/2017_RayssaLunaRodriguesReis.pdf). Acesso em: 09 fev. 2025.
11. Merlo L. Increased cell phone use may heighten symptoms of anxiety. *Prim. Psyc*, 15 (5), 27-28. 2008. Disponível em: <https://psychiatry.ufl.edu/profile/merlo>.
12. Mobile N. et al. Commentary Nomophobia: no mobile phone phoia. *J. Fam. Med. Prim. Care*, p. 2019–2022, 2019.
13. Bueno, GR. Geração cabeça-baixa: sintomas osteomusculares pelo uso do smartphone em jovens universitários. 2017. Disponível em: [rdu.unicesumar.edu.br/](http://rdu.unicesumar.edu.br/). Acesso: 27 de janeiro de 2025.
14. Oliveira AF de, Ferreira JPM, Martinello ECC, Lutinski JA. Uso de dispositivos eletrônicos e distúrbios do sono durante a pandemia de Covid-19. *Res. Soc. Dév.* 2022 Aug 23;11(11):e317111133639. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i11.33639>
15. Bodewein L, Dechent D, Graefrath D, Kraus T, Krause T, Driessen, S. Systematic review of the physiological and health-related effects of radiofrequency electromagnetic field exposure from wireless communication devices on children and adolescents in experimental and epidemiological human studies. *plos one*, v. 17, n. 6, p. e0268641, 1 jun. 2022.
16. Khoury JM. Caracterização dos aspectos neuropsicológicos e fisiológicos da dependência de smartphone. Tese (Doutorado em Medicina) - Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte. 2018 Feb 28;
17. We Are Social e Meltwater. (2024). *Digital 2024: Brazil.* [Relatório online]. Disponível em: [<https://flagr.com.br/we-are-social-digital-2024-brasil/>].
18. Farias MN. Vício pelas telas digitais: contribuições do pensamento de Christoph Türcke para a educação corporal. *Problemata.* 2018 May 1;9(1):159–78. DOI: 10.7443/problemata. v9i1.38718.
19. Harvard Health Letter. (2022). A luz azul tem um lado escuro. *Harv. Med. School.* <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-darksid>.

20. Subotic KM, Werner AS, Corkish B, Batterham, PJ, Sicouri G, Hudson J et al. Protocol for a randomised controlled trial evaluating the effect of a CBT-I smartphone application (Sleep Ninja®) on insomnia symptoms in children. *BMC Psychiatry*, p. 684–684, 2023.
21. Ferreira G, Coelho G, Felipe M, Silva EL, Mazzarino P, Libanio MR, et al. O uso de celulares por crianças e sua influência na qualidade do sono: uma revisão integrativa da literatura. *Braz. J. Healt.* 2024 Aug 29 :e72342–2. DOI:10.34119/bjhrv7n4-455:
22. Tavares BR, Ribeiro, SM, De Oliveira, Fernanda, L, Tadeu, Mauro Marques Lopes, Mariana, et al. Dependência de smartphone e consequências psíquicas em jovens: uma revisão de literatura. *Braz. J. Healt. Rev.* 2024 Jan 16;7(1):1504–10. DOI: 10.34119/bjhrv7n1-114
23. Wong HY, Mo HY, Potenza MN, Chan MNM, Lau WM, Chui TK, et al. Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2020 Jan 1;17(6):1879. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/1879>
24. Pereira AJ, Magalhães Borges A, Araújo Silva G, Patrício D. influência do uso do smartphone na ansiedade e depressão. *Revista Brasileira de Saúde Funcional.* 2020 Dec 21;8(3):77.
25. Borges HM, Maia R da S. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. *Res. Soc. Dév.* 2022 Nov 25;11(15):e539111537422.
26. Notomi, E. H. (2019). Influência da luz azul sobre o sono. 2019. Monografia do Curso de Pós-Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho, Departamento Acadêmico de Construção Civil, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, UTFPR. 59 p.
27. Soleymani M, Daei A, Ashrafi-rizi H. Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *Int. J. Prev. Med.* 2019;10(1):202. DOI: 10.4103/ijpvm.ijpvm-184\_19.
28. Nunes, AM, Mendes CP, Nascimento LS, Souza ALV, Sá MC. consequências do uso contínuo de smartphone na saúde muscular. *Revista Saúde Dos Vales.* 2024 Aug 29;7(1). DOI: 10.61164/rsv.v7i1.2583
29. Ko PH, Hwang YH, Liang HW. Influence of smartphone use styles on typing performance and biomechanical exposure. *Ergonomics.* 2015 Nov 3;59(6):821–8.
30. Alexandrina de Sousa Oliveira L, Tavares Pinheiro Y. associação entre o uso de dispositivos móveis e a ocorrência da síndrome de text neck. *Ver. Interd. em saúde.* 2024 May 31;11(Único):416–26. DOI: 10.35621/23587490.v11. n1.p416-426.
31. Haidt J. *A geração ansiosa. Companhia das Letras*; 2024.
32. Twenge JM. *IGen : Why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood (and what this means for the rest of us).* New York, Ny: Atria Paperback; 2017.

33. França EO, et al. Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. *Rev Bras Neurol Psiquiatr.* 2022;26(1):49-57.
34. Freitas BHBM, Gaíva MAM, Bernardino FBS, Jorge PMD. Dependência de smartphone em adolescentes, parte 1: revisão de escopo. *Av. Psicol. Latinoam.* 2022 Jan 21;39(2).