**APENDICE B**

**MODELO DE TRABALHO IDENTIFICADO**

**Eixo temático: I Mostra de Pesquisa**

**NOMOFOBIA: UM VÍCIO POUCO FALADO**

**Andrey Holanda Magalhães**

Condição Universitária/ Profissional. Centro Universitário Inta - UNINTA.

Itapipoca – Ceará. E-mail: andreyholanda2@gmail.com.

**Isabely Maria Martins Pinheiro**

Condição Universitária/ Profissional. Centro Universitário Inta - UNINTA.

Itapipoca – Ceará. E-mail: pinheiroisabelly313@gmail.com

**Iane Tâmilla Pereira Batista**

**Introdução:** Com a criação das redes sociais, ficou cada vez mais fácil se conectar com pessoas de outras regiões independente da distância como também ficar atualizado sobre o que está acontecendo no mundo todo, tudo isso através de um click. Organizar as atividades do dia, trabalhar, socializar e entreter são mais umas das diversas funcionalidades de um aparelho celular hoje em dia. Entretanto, essa rede de comunicação global vem trazendo consigo não somente benefícios para o dia-a-dia, mas também consequências negativas quando não utilizadas de forma exagerada, podendo afetar seriamente a saúde mental de seus usuários. Define-se nomofobia como a ansiedade e o medo irracional de estar sem o aparelho celular. **Método:** Descrever a experiência de acadêmicos de enfermagem em uma ação de educação em saúde voltada na promoção da conscientização sobre nomofobia. Método: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado no mês de abril de 2024, na E.E.B.T.I Moura Negrão Filho, localizada na cidade de Brotas. Iniciou-se a atividade com uma dinâmica de grupo para promover a interação e a reflexão sobre o uso de celulares e tecnologia no cotidiano, estimulou-se a participação ativa dos alunos e utilizou-se recursos multimídia, vídeos e exemplos do cotidiano para abordar de forma dinâmica e atrativa os conceitos relacionados à nomofobia, seus sintomas e impactos. Após a dinâmica promovido discussões em grupo sobre as experiências pessoais dos alunos com o uso de celulares, redes sociais e tecnologia, incentivando a troca de vivências. Ao final aplicamos um questionário simples para que os alunos possam refletir sobre seu próprio comportamento em relação ao uso do celular e identificar possíveis sinais de dependência ou ansiedade relacionados à nomofobia. **Resultados:** Verificou-se que a abordagem dinâmica e participativa permitiu que os alunos se identificassem com a temática da nomofobia, reconhecendo padrões de comportamento relacionados ao uso excessivo de celulares. Os resultados demonstraram que os alunos se mostraram mais sensibilizados para os potenciais riscos da nomofobia após a atividade, manifestando maior consciência sobre os impactos negativos do uso descontrolado da tecnologia. Observou-se um interesse por parte dos alunos em buscar estratégias para um uso mais saudável e equilibrado dos celulares. **Conclusão**: Conclui-se que a abordagem da nomofobia se fez necessária tendo em vista a grande influência das mídias digitais sobre a saúde mental. A ação repercutiu positivamente para a conscientização da nomofobia.

**Descritores:** celular; dependência; promoção da saúde.

**Referências**

Banerjee, I. et al. **Nomophobia: An emerging problem.** Publicado em https://doi.org/10.3126%2Fnje.v13i3.58932. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10823380/>

Xu, T., et al. **Effects of Cell Phone Dependence on Mental Health Among College Students During the Pandemic of COVID-19: A Cross-Sectional Survey of a Medical University in Shanghai**. Publicado em 10.3389/fpsyg.2022.920899. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9271901/>

Onyeaka, K., et al. **Excessive screen time behaviors and cognitive difficulties among adolescents in the United States: Results from the 2017 and 2019 national youth risk behavior survey.** Publicado em 10.1016/j.psychres.2022.114740. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9531574/>

He, J., et al. **Effect of restricting bedtime mobile phone use on sleep, arousal, mood, and working memory: A randomized pilot trial.** Publicado em 10.1371/journal.pone.0228756. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7010281/>