Anais de Artigos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Nomofobia, Educação Digital e a Lei nº. 15.100 de 2025 [1]
Nomophobia, Digital Education and Law nº. 15,100 of 2025

Ana Paula Pinheiro [2]
Fernanda Pinheiro[3]
Fabiana Mara Rubini[4]

Palavras-chave: Nomofobia; Educação Digital; Legislação.

Resumo:

O artigo analisa criticamente as lacunas entre a proposta de Educação Digital na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e sua implementação no Brasil, destacando a ausência de infraestrutura e formação docente adequada. Aborda a Midiatização como fenômeno central nas transformações socioculturais contemporâneas e relaciona-a à Nomofobia, transtorno marcado pelo medo irracional de ficar sem o celular, cada vez mais recorrente entre jovens e estudantes. A pesquisa se apoia em dados nacionais e internacionais, apontando altos índices de dependência digital e suas consequências para a saúde mental e o desempenho escolar. A Lei nº 15.100/2025 surge como tentativa de regulamentar o uso de dispositivos móveis nas escolas, mas o estudo evidencia que sua eficácia depende de políticas complementares que ofereçam suporte psicológico,

[1] Trabalho apresentado ao VI Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais. POSCOM-UFSM e ECA-USP.

[2] Doutora em Educação pela UPF, Mestre em Educação pela UFFS, Campus Erechim-RS, docente da Educação Especial do IFSC, Campus Xanxerê-SC, Membro do GEPES-UPF e coordenadora do Grupo de Pesquisa CTEP-AMIPE, IFSC- Campus Xanxerê.

[3] Mestranda em Ciências da Saúde pela UFSM, Médica Generalista no município de Tapejara-RS, pesquisadora externa do CTEP-AMIPE, IFSC-Campus Xanxerê.

[4] Mestre em Educação, docente do Curso de Informática do IFSC, Campus Xanxerê-SC, membro do Grupo Pesquisa CTEP-AMIPE, IFSC- Campus Xanxerê.

Anais de Artigos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

formação docente e estratégias pedagógicas inclusivas. Como contribuição, o trabalho propõe uma reflexão interdisciplinar entre educação, saúde e tecnologia, ressaltando a necessidade de práticas que promovam o uso crítico e equilibrado das mídias no ambiente escolar.

Abstract:

The article critically analyzes the gaps between the proposal for Digital Education in the Common National Curriculum Base and its implementation in Brazil, highlighting the lack of infrastructure and adequate teacher training. It addresses mediatization as a central phenomenon in contemporary socio-cultural transformations and relates it to nomophobia, a disorder marked by the irrational fear of being without a cell phone, which is increasingly present among young people and students. The research is based on national and international data, pointing to high rates of digital addiction and its consequences for mental health and school performance. Law 15.100/2025 is an attempt to regulate the use of mobile devices in schools, but the study shows that its effectiveness depends on complementary policies that offer psychological support, teacher training and inclusive pedagogical strategies. As a contribution, the work proposes an interdisciplinary reflection between education, health and technology, highlighting the need for practices that promote the critical and balanced use of media in the school environment.

Keywords: Nomophobia; Digital Education; Legislation.

1.Premissas Iniciais

A Educação Digital é um tema emergente no contexto educacional do século XXI. Contudo, na Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018) a Educação Digital é apresentada na forma de Cultura Digital, mesmo assim, ocorre uma dissonância entre a efetivação da legislação normativa e uma Educação Digital propriamente dita, pois para

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

que está se efetive são necessárias mais que legislações, são necessários recursos de infraestrutura e humanos, como docentes qualificados e preparados para ensinar sobre a temática.

Outro ponto de destaque é a compreensão conceitual do termo Midiatização, que vem sendo utilizado em diversos contextos, entretanto sem um aprofundamento epistemológico sobre ao que este se refere. Pretende-se neste estudo apresentar de forma objetiva o seu conceito, bem como estabelecer relações sobre o termo para que o leitor possa compreender as inter-relações, apresentadas neste estudo.

De acordo com Bhattacharya *et al*, (2019) a Nomofobia, este tema já vem sendo debatido no Reino Unido, Inglaterra desde 2008/2009, entretanto foi a partir do pós-pandemia que seu debate na academia se intensificou. Debate que passou a envolver profissionais da saúde, das tecnologias e da educação. Dessa forma, este estudo também buscou fazer está tríade no debate entre estas áreas do conhecimento que muito tem a contribuir uma com a outra.

Para tanto, este estudo de natureza básica, abordagem qualitativa, possui objetivos analíticos e exploratórios, os quais buscam perquirir na literatura e na legislação sobre os três temas que se entrelaçam neste momento atual dentro do contexto social, educativa e da saúde coletiva, que são: a Nomofobia, a Educação Digital e a Lei nº 15.100/2025, que trata do uso do celular nos contextos educativos. Tem-se como problema de pesquisa: como a Lei nº 15.100 de 2025 pode contribuir para a Educação Digital e o combate à Nomofobia, no ambiente escolar? Para responder a essa indagação buscou-se através da pesquisa bibliográfica sobre as temáticas envolvidas, apresentar elementos para uma reflexão coerente e contextualizada.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2021, a internet estava presente em 90% dos domicílios brasileiros. O estudo apresentou que o celular já era, em 2021, o principal dispositivo utilizado para acessar a internet. Os padrões de chamadas também mudaram, sendo a chamada por vídeo a mais utilizada,

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

passando para (95,7%), o mesmo crescimento ocorre com a disseminação de imagens pela internet. (IBGE, 2021).

Importante apresentar estudos sobre a temática como os de Humood *et al.* (2021) realizaram uma revisão sistemática com meta-análise e meta-regressão para avaliar a prevalência global da nomofobia, considerando diferentes populações e instrumentos de medida. Até então, não havia estudos desse tipo que abordassem a distribuição do fenômeno por gravidade e população. Para isso, os autores buscaram dados em diversas bases, incluindo *PsycINFO, Cochrane, CINAHL, EBSCOhost, EMBASE, MEDLINE*, *ProQuest Medical, ScienceDirect, Scopus e Web of Science*, sem restrições de idioma, abrangendo publicações até a segunda semana de janeiro de 2021.

Foram analisados 20 estudos, envolvendo 12.462 participantes de dez países. Os resultados apontam que a prevalência de Nomofobia moderada a grave é de 70,76% (IC 95%, 62,62%–77,75%), enquanto a prevalência de casos graves atinge 20,81% (IC 95%, 15,45%–27,43%). Observou-se que estudantes universitários constituem o grupo mais vulnerável, apresentando uma prevalência a Nomofobia grave de 25,46% (IC 95%, 18,49%–33,98%). Além disso, as análises de meta-regressão indicaram que fatores como idade e sexo não se mostraram preditores significativos para a gravidade da Nomofobia. Como conclusão os autores apresentam que aproximadamente 21% da população adulta apresenta nomofobia em grau severo, com maior incidência entre universitários.

No contexto brasileiro têm-se pesquisas tanto com estudantes universitários como as realizadas por Pinheiro e Pinheiro (2021), com estudantes na faixa etária de 13 a 20 anos de idade, abrangendo o Ensino Fundamental, Ensino Médio e início de trajetória acadêmica. A pesquisa ocorreu durante o período pandêmico e os jovens que participaram demonstraram um aumento significativo na ansiedade e em sentimentos de angústia com a falta ou a distância do aparelho celular, ou que este estivesse sem bateria e/ou desconectado da internet.

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Dessa forma, este estudo se estrutura a partir de uma revisão bibliográfica de conceitos, os quais passam a se inter-relacionar ao longo do trabalho, sendo que no primeiro tópico temos as premissas iniciais sobre as temáticas apresentadas no estudo, no segundo tópico, reflete-se sobre as compreensões da Midiatização e sua interrelação com a Nomofobia; no terceiro tópico encontra-se análises sobre a Nomofobia e seus impactos na Saúde e na Educação; no quarto tópico encontram-se reflexões sobre a Educação Digital e Lei nº 15.100/2025: Objetivos e Aplicações e por fim, apresenta-se as conclusões provisórias deste estudo.

2. Midiatização e a Nomofobia

A midiatização é um conceito que descreve o processo pelo qual a mídia e as tecnologias de comunicação se tornam cada vez mais centrais na organização e funcionamento da sociedade, afetando diversos aspectos da vida social, cultural e individual. Em outras palavras, é a influência crescente da mídia em diversos campos, como política, cultura, religião e até mesmo nas relações interpessoais.

De acordo com Ferreira *et al.* (2018, p. 140-141)

> Parece vital ter alguma clareza sobre a episteme da questão estudada e sua epistemologia, a fim de ser possível organizar as bases entre o que se diz e o que se pensa: onde está a midiatização? cognitivas do conceito de midiatização que, enquanto comunicação, interfere na cultura e nas associações humanas contemporâneas. A epistemologia da midiatização parte da natureza dos meios técnicos e do suposto modo dialogante que pode caracterizar suas concreções e justificar o estudo das articulações e transformações socioculturais que promove.

Ainda para Ferreira atualmente as transformações são decorrentes destas tecnologias da informação, contudo, (2018, p. 141), “autorizam, também, o aparecimento de outro viés da comunicação, liderado por múltiplos sentidos que permitem entender como a natureza e a vida se desenvolvem através de um modo de ser comunicante.”

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

De acordo com Grohmann e Mauro (2015, p. 247) “compreender comunicação sem sociedade é fazer parte de uma ciência estéril.” Neste sentido, cabe destacar que a midiatização ocorre pelos processos comunicativos da espécie humana. Ainda segundo Grohmann e Mauro (2015, p. 247) “trata-se de uma práxis social e, portanto, depende dos valores e ideias em circulação na sociedade para produzir significados.” A partir desta perspectiva, tem-se a midiatização que se configura mediado pelos meios, ou mídias, nas quais se realizam os fazeres comunicativos e interações das mais diversas possíveis.

Com isso, a partir da práxis social comunicativa surgem novas formas de interações. Sendo o aparelho celular um dos equipamentos mais completos da contemporaneidade. Para entender melhor, a midiatização envolve: I. A expansão dos meios de comunicação: a mídia, em suas diversas formas (televisão, rádio, internet, redes sociais), se tornou onipresente na sociedade contemporânea. II. A imbricação da mídia com outras esferas: a mídia não está mais isolada; ela se entrelaça com a política, a economia, a cultura, a educação e outras áreas da vida social, influenciando suas práticas e discursos. III. A transformação das práticas sociais: a forma como interagimos, nos relacionamos e construímos sentido no mundo é cada vez mais mediada pela mídia. IV. A construção da realidade social: a mídia não apenas reflete a realidade, mas também contribui para construí-la, moldando percepções, opiniões e identidades. E neste aspecto que analisasse a Midiatização e a Nomofobia.

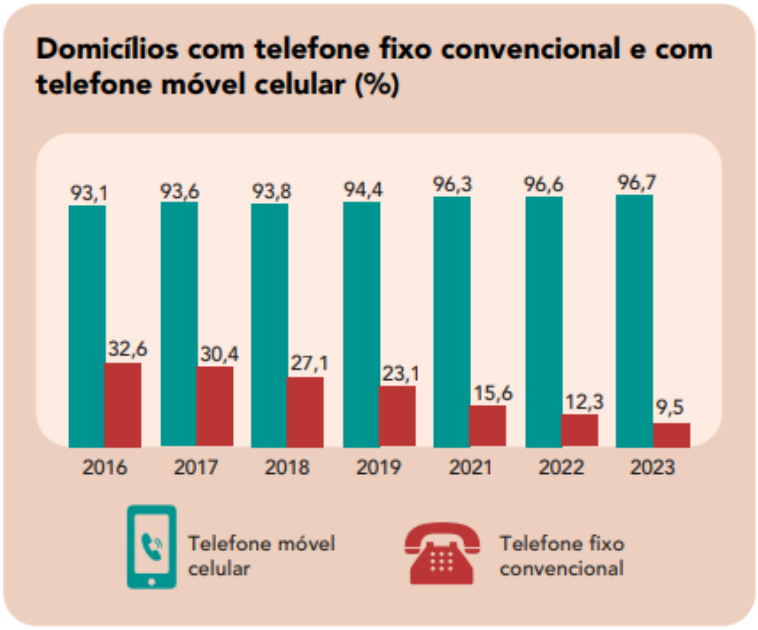
Segundo Couldry e Hepp (2013, p. 197, **tradução das autoras**) “midiatização é um conceito usado para analisar criticamente a inter-relação entre mudanças em mídia, comunicações a partir de mudanças culturais e sociais sobre o outro.” Para estes autores Couldry e Hepp (2013), os estudos sobre midiatização se dividem em duas principais correntes teóricas: a institucionalista e a social-construtivista. Essas abordagens coexistem e têm apresentado pontos de convergência. A perspectiva institucionalista, originária sobretudo das pesquisas em jornalismo e comunicação política, concebe a mídia como uma instituição relativamente autônoma, dotada de uma lógica própria.

Anais de Artigos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Por sua vez, a tradição social-construtivista interpreta a midiatização como um processo de construção comunicativa das realidades sociais e culturais. Essa concepção amplia a análise ao reconhecer a mídia não apenas como instituição, mas também como tecnologia, evidenciando a complexidade de suas interações com a sociedade (Couldry e Hepp, 2013), pode-se dizer de acordo com Hepp (2014), que no contexto brasileiro vive-se a inserção nesta corrente, a partir de uma transição de um modelo interacional referenciado na escrita para outro mediado tecnologicamente, o qual denomina de processo interacional de referência midiatizado. Esse conceito envolve não apenas a hegemonia comunicativa, mas também a reconfiguração das interações sociais a partir de referenciais mediados pelas tecnologias digitais. Como no caso do uso do celular, o qual de acordo com pesquisa realizada pelo IBGE, em 2023, atingiu cerca de 96,7%

Figura 1: Dados sobre a presença do celular nos domicílios brasileiros

Figure 1: Data on the presence of cell phones in Brazilian households



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016/2023.

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Outro aspecto que é apresentado por Nery (2024, IBGE notícias), “se trata da proporção de pessoas com 10 anos ou mais de idade que utilizaram a Internet no país passou de 87,2% em 2022 para 88,0% em 2023. Em 2016, eram 66,1%.” Nery (2024, IBGE notícias) também apresenta as regiões com sua porcentagem de usuários da internet. “Entre as grandes regiões, Centro-Oeste manteve o maior percentual de usuários da Internet (91,4%); Nordeste (84,2%) e Norte (85,3%), os menores.” Também deixa claro que “o equipamento mais utilizado para acessar a Internet em 2023 foi o telefone móvel celular (98,8%).” (Nery, 2024, IBGE notícias).

São dados relevantes que tratam de uma questão de saúde mental pública e que deve ser levada em consideração por todas as pessoas e por todos os contextos sociais e pessoais. Cabe destacar, que não se trata de abolir o celular, não é a proposta apresentada neste estudo, que se constituiu de uma revisão bibliográfica básica sobre a temática para suscitar reflexões em todos os leitores deste trabalho sobre a Educação Digital e que longe de reprimir o uso dos aparelhos celulares se busca compreender que não vivemos mais sem os processos de Midiatização que nos cercam, desta forma deve-se aprimorar boas hábitos para uma convivência harmônica.

3. Nomofobia e seus Impactos na Saúde e na Educação

A Nomofobia (abreviação de *no mobile phone phobia*) é um transtorno caracterizado pelo medo irracional de ficar sem o celular ou sem acesso à internet. Esse fenômeno tem se intensificado com o crescimento do uso dos dispositivos móveis, especialmente entre jovens e adolescentes, os quais são os sujeitos mais afetados pela problemática. A partir do estudo de Pinheiro e Pinheiro (2021), a Nomofobia é definida como uma condição psicológica caracterizada pelo medo ou ansiedade de ficar sem o celular ou sem acesso à internet, resultando em sintomas como angústia, isolamento e ansiedade.

Para Bianchessi (2020, p. 5):

Anais de Artigos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Nomofobia é um termo pouco conhecido, mesmo entre os adeptos do uso das tecnologias digitais, que cada vez mais parece tomar conta da nossa vida cotidiana. Caracterizada pelo uso exacerbado e dependendo das tecnologias digitais, não é difícil identificar atualmente pessoas com tal fobia.

Os principais sintomas associados a Nomofobia são: I-Ansiedade ou angústia quando longe do celular; II-Necessidade constante de verificar notificações; III-Dificuldade em se concentrar em atividades sem o celular por perto, IV-Irritabilidade e/ou inquietação quando a bateria está baixa ou não há conexão com a internet; V-Prejuízo nas interações sociais presenciais devido ao uso excessivo do celular. Para Maziero e Oliveira, (2016), ocorre uma dependência nociva, que pode ser também chamada como 'Dependência Digital'.

As causas e fatores de risco como a *Dependência Digital*, pois o celular tornou-se uma ferramenta essencial para comunicação, entretenimento, estudo e trabalho, levando à necessidade constante de conexão, bem como de um *Reforço Intermitente*, que ocorre quando as redes sociais com suas notificações ativam o sistema de recompensa do cérebro, incentivando o uso contínuo. Bem como *FOMO (Fear of Missing Out)*, ou seja, medo de perder atualizações, eventos ou mensagens importantes contribui para a compulsão pelo uso do celular. Deve-se destacar que o aumento das atividades online reforça o uso e a dependência constante dos dispositivos móveis.

Os impactos da Nomofobia afetam a Saúde Mental, com aumento dos níveis de estresse, ansiedade e, em casos mais graves, depressão. Afetam também o desempenho acadêmico e profissional, a partir das questões de dificuldade de concentração, procrastinação e menor produtividade. Bem como as relações sociais com a redução da interação presencial e problemas de comunicação interpessoal. Alguns problemas como insônia, dores musculares (devido à postura inadequada) e fadiga ocular, também foram relatados. No ambiente escolar, a nomofobia pode prejudicar a aprendizagem, reduzindo a atenção dos alunos e dificultando o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

De acordo as pesquisas de Pinheiro; Pinheiro (2024, p. 10), estudos realizados com estudantes do curso de medicina, por Kubrusly, *et al* (2021, p. 6), "verificou-se associação importante de nomofobia com níveis de ansiedade, depressão e estresse, e os três últimos foram associados com pior rendimento acadêmico." Tendo assim a prevalência no público jovem e na faixa escolar. Contudo, importante destacar que na primeira infância o uso abusivo de telas também se torna prejudicial, conforme aponta Aragão *et al.* (2019), os pais ignoram ou desconhecem que o tempo de telas de forma abusiva influencia ativamente com o surgimento de transtorno mental: ansiedade, dificuldade de concentração entre outros.

Outro ponto a ser refletido é o de que o Brasil e a Indonésia dividem o pódio do ranking entre 17 países que mais usam celulares (Coreia do Sul, México, Índia, Japão, Turquia, Singapura, Canadá, EUA, Rússia, Reino Unido, Austrália, Argentina, França, Alemanha e China), segundo Câmera *et al*.,(2020, *apud* Galvão; Oliveira, 2023, p. 3).

Kubrusly *et al* (2021), reafirmava, já em 2021 que o smartphone fosse utilizado de forma consciente, pois interferia no rendimento acadêmico, apresentando pesquisas realizadas em uma universidade pública chinesa, revelando correlações entre o uso demasiado do celular conectado e a baixa performance acadêmica dos estudantes.

A pandemia, ao manter as crianças em casa por um longo período, contribuiu para um aumento expressivo no uso de smartphones e outros dispositivos com tela. Essa constatação é resultado de uma pesquisa recente conduzida pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), "foram entrevistados mais de seis mil pais e segundo 51% deles, o tempo dos filhos diante de telas passa de quatro horas diárias, outros 24% ficam de três a quatro horas. Ou seja, 75% dos pais reconhecem o excesso de telas" (Barbirato, 2023).

De acordo com Pinheiro e Pinheiro (2024, p. 14):

> Os sintomas físicos se tratam de um alerta significativo, porém é importante destacar que se pode evitar que a situação chegue a tal ponto, com devido controle e um trabalho preventivo, desde a infância, não apenas com as crianças e jovens, mas também direcionado aos pais das

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

> novas gerações. Os hormônios dopaminérgicos, que atuam na construção de um vício, são os mesmos que se reportam às sensações de felicidade e bem estar, como são coloquialmente conhecidos. Se tratam de neurotransmissores capazes de produzir sensações, ou sentimentos de alegria, de recompensa e satisfação. O corpo humano os produz em situações específicas, como inclusive a prática esportiva, são eles: a serotonina, a dopamina e a ocitocina. Eles atuam como transportadores químicos que estimulam e propiciam o equilíbrio entre os neurônios, células nervosas e as demais células do corpo humano.

É algo preocupante para todos, pois são crianças e jovens que precisam de uma Educação Digital voltada para o bom uso das mídias, o que ainda não temos direcionado nos contextos e ambientes acadêmicos, nem no âmbito legal, no Brasil. Nesse ínterim, percebe-se que os autores referenciados neste estudo realizam a associação da nomofobia ao aumento da ansiedade, deixando claro que estudantes com altos índices de nomofobia tendem a ter níveis elevados de ansiedade, ao ponto de sentir os sintomas de uma crise na sua ausência.

Por ainda não termos um protocolo direcionado ao diagnóstico da Nomofobia, o diagnóstico é clínico e se baseia nos sintomas, especialmente no aumento da ansiedade. Bem como observacional comportamental das atitudes e hábitos que desencadeiam uma crise de ansiedade a partir da ausência do aparelho celular.

4. Educação Digital e Lei nº 15.100/2025: Objetivos e Aplicações

A Educação Digital, é apresentada como uma possibilidade de enfrentamento a está problemática, propiciando vários benefícios a partir de uma formação voltada para a alfabetização digital no contexto escolar. Dessa forma, estratégias para equilibrar o uso da tecnologia na educação sem prejudicar o desenvolvimento dos estudantes estariam sendo implementadas desde o início da trajetória estudantil.

A Lei nº 15.100/2025 busca equilibrar o uso da tecnologia na educação, restringindo o uso indiscriminado do celular e promovendo a Educação Digital consciente. Ela regulamenta o uso da ferramenta nos contextos educacionais. Embora

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

seja, apenas nestes ambientes acaba diminuindo o seu uso. Outro ponto é a questão da liberação para fins pedagógicos e em determinados momentos. Contudo, é preciso refletir que como as demais leis, resoluções ela apenas regulamenta, não direciona ações pontuais, ela passa a responsabilidade para as instituições de ensino, as quais já se encontram com uma demanda de ações bem considerável e atende diversas problemáticas que ultrapassam as questões do ensino e da aprendizagem, como os aspectos emocionais atrelados a cada um dos estudantes.

Ensinar sobre os impactos do uso excessivo do celular e incentivar práticas saudáveis. Estabelecer limites, com momentos livres de telas, especialmente durante refeições, estudos e antes de dormir. Também é fundamental que ao perceber sintomas que refiram a Nomofobia se procure terapia e suporte psicológicos, para os casos mais graves, acompanhamento profissional pode ser necessário. Importante fazer uso de atividades alternativas que possam incentivar os esportes, leitura e interações presenciais para reduzir a dependência digital.

A Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025, estabelece diretrizes para o uso de aparelhos eletrônicos portáteis, incluindo celulares, por estudantes em instituições de ensino públicas e privadas da educação básica no Brasil. A implementação desta lei visa promover um ambiente escolar mais saudável, equilibrando o uso da tecnologia com o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes. (Brasil, 2025)

A educação digital refere-se ao desenvolvimento de habilidades para o uso crítico, responsável e produtivo das tecnologias digitais na aprendizagem e na vida cotidiana. No contexto da Lei nº 15.100/2025, a educação digital está ligada à necessidade de equilibrar o uso da tecnologia nas escolas, garantindo que os dispositivos eletrônicos sejam ferramentas de aprendizado e não de distração ou prejuízo ao bem-estar dos estudantes. Buscou-se organizar uma síntese dos principais pontos abordados na legislação, os quais são apresentados no quadro nº 1, a seguir.

Anais de Artigos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Quadro 1: Síntese das proibições

Table 1: Summary of prohibitions

1. Proibição Geral:
Uso Restrito: Estudantes estão proibidos de utilizar aparelhos eletrônicos portáteis durante as aulas, recreios e intervalos em todas as etapas da educação básica.
2. Exceções Permitidas:
Fins Pedagógicos: O uso desses dispositivos é permitido em sala de aula exclusivamente para objetivos pedagógicos ou didáticos, conforme orientação dos profissionais de educação.
Necessidades Especiais: Permite-se o uso para garantir acessibilidade, inclusão, atender a condições de saúde dos estudantes ou assegurar direitos fundamentais.

Fonte: autores (2025)

Importante destacar, que as medidas de apoio a saúde mental são direcionadas às instituições de ensino, de acordo com a lei as escolas devem desenvolver estratégias para abordar questões relacionadas ao sofrimento psíquico e à saúde mental dos alunos, incluindo informações sobre riscos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos e acesso a conteúdo inadequado. (Brasil, 2025). O que é preocupante, pois a escola e as instituições que não possuem profissional com formação na área da saúde mental para dar esse apoio ou suporte terá de providenciar. Como? A Legislação não deixa claro, ela passa a demanda para a instituição. Claro, se houver políticas

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

educacionais que prevejam recursos financeiros e infraestrutura para tais ações tem-se a possibilidade de materialização da questão, entretanto se não for, a questão pode não ter o desfecho que se deseja. Para finalizar as reflexões apresenta-se no quadro nº 2, a seguir, algumas sugestões de práticas saudáveis para o uso das mídias.

Quadro 2- Boas práticas e uso saudável das mídias

Table 2- Good practices and healthy use of media

Princípio	Estratégia Prática
Autorreflexão	Identifique hábitos: quando você revisita o celular? Está substituindo uma interação real por uma virtual?
Pausas digitais	Reserve períodos do dia (manhã, refeições, antes de dormir) sem telas.
Tempo e propósito	Use apps de correção ou limite de uso para restringir notificações e distrações.
Equilíbrio midiático	Combine leitura, encontro presencial e mídias digitais. Evite deslocar todo o conteúdo para o celular.
Educação midiática	Desenvolva critérios para avaliar fontes, diferenciar entretenimento de informação confiável. Promova esse debate em escolas e família.

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

Fonte: Organizada pelas autoras (2025).

6. Considerações Finais

A nomofobia é um problema crescente, mas pode ser gerenciada por meio de estratégias educacionais, regulamentações equilibradas e conscientização sobre o uso saudável da tecnologia. Fica a certeza de que as reflexões sobre a importância do equilíbrio entre tecnologia e educação são fundamentais no contexto da escola. Que educação, saúde e tecnologia devem andar de mãos dadas e que novas Sugestões para aprimoramento da legislação e práticas educacionais devem surgir dos próprios contextos escolares. Bem como, que a Lei nº 15.100 de 2025 pode contribuir para a Educação Digital e o combate à Nomofobia, no ambiente escolar, desde que a partir de sua efetivação, novas políticas educacionais sejam conjuradas, as quais possibilitem formação aos docentes, infraestrutura para as instituições públicas, recursos humanos para atender as demandas de saúde mental e psicológicas, bem como para promoção de uma Educação Digital, efetiva e coerente.

Importante destacar, que apenas restringir, ou proibir não resolverá, porém já é um primeiro passo, que foi urgente a ser tomado dado o contexto em que estava-se vivendo e o caminho que as prospecções estavam direcionando, bem como os estudos sobre as temáticas.

A análise sobre a Nomofobia, a Educação Digital e a Lei nº 15.100/2025 evidencia a complexidade de lidar com os desafios impostos pela crescente integração das tecnologias digitais no cotidiano escolar. Embora a legislação represente um esforço inicial para regulamentar o uso de dispositivos móveis e minimizar seus impactos negativos, torna-se claro que medidas restritivas, isoladas de políticas estruturantes, são insuficientes para enfrentar as dimensões pedagógicas, sociais e psicológicas do fenômeno.

O estudo revela que a ausência de investimentos em infraestrutura tecnológica, programas de formação docente e suporte psicossocial nas instituições de ensino fragiliza a efetivação de uma Educação Digital crítica e emancipadora. Ademais, a cultura

ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)

contemporânea, permeada por processos de midiatização, exige estratégias educacionais que transcendam a mera contenção do uso tecnológico, propondo práticas pedagógicas inovadoras que incorporem as mídias de maneira ética, responsável e produtiva. Urge uma articulação entre saúde, educação e políticas públicas, que envolva gestores, educadores, famílias e a comunidade científica, a fim de transformar a relação com as tecnologias em uma oportunidade de desenvolvimento integral e não em fator de exclusão ou adoecimento. A pesquisa, ao integrar dados e perspectivas multidisciplinares, contribui para um debate necessário sobre a responsabilidade coletiva na construção de ambientes escolares mais saudáveis e preparados para os desafios da era digital.

Referências

BARBARATO, Fábio. **Uso excessivo de telas**: danos reais à saúde mental das crianças. 2021. Disponível em: https://vejario.abril.com.br/coluna/fabio-barbirato/telas-saude-mental-criancas/. Acesso em: 07 jul. 2025.

BHATTACHARYA, Sudip. *et. al*. **Nomophobia**: No Mobile Phone Phobia. J. Fam. Med. Prim. Cuidado, 2019.

BIANCHESSI, Cleber. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Curitiba: Bagai, 2O2O.

BRASIL. **Lei nº. 15.100, de janeiro de 2025.** Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 15 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular. Brasília**, 2018.

CÂMARA, H. V. *et al*. Principais prejuízos biopsicossociais no uso abusivo da tecnologia na infância: percepções dos pais. **Id on Line Rev. Mult. Psic.** 2020.

COULDRY, N.; HEPP, A. Conceptualizing mediatization: contexts, traditions, arguments. **Communication Theory**, v. 23, n. 3, p. 191-201, 2013.

FERREIRA, Jairo, *et al.* **Entre o que se diz e o que se pensa:** onde está a midiatização? [recurso eletrônico]. Santa Maria, FACOS: UFSM, 2018.

GALVÃO, J. de A.; DE OLIVEIRA, C. M. M. O USO ABUSIVO DE TELAS: OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM CRIANÇAS. REVISTA FOCO, *[S. l.]*, v. 16, n. 10, p. e 3381, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco. v16n10-123. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3381. Acesso em: 7 jul. 2025.

GROHMANN, Rafael; MAURO, Rosana. **O Potencial Teórico do Conceito de Midiatização e os Estudos sobre Classes Sociais na Comunicação**. Novos Olhares, São Paulo, Brasil, v. 4, n. 1, p. 246–257, 2015. DOI: 10.11606/issn.2238-7714.no.2015.85313. Disponível em: https://revistas.usp.br/novosolhares/article/view/85313.. Acesso em: 7 jul. 2025.

GROHMANN, Rafael; MAURO, Rosana. O potencial teórico do conceito de midiatização e os estudos sobre classes sociais na comunicação. Vol.4 n.1. **Revista Novos Olhares**,

HEPP, A. As configurações comunicativas de mundos midiatizados: pesquisa da midiatização na era da "mediação de tudo". **Matrizes,** São Paulo, v. 8, n. 1, p. 21-44, jan./jun. 2014.

HUMOOD. Ali *et al*. A prevalência da nomofobia por população e por ferramenta de pesquisa: uma revisão sistemática, meta-análise e meta-regressão. v. 3 (2), 249-258; https://doi.org/10.3390/psych3020019**. Psic.** 2021.

IBGE. **Agência IBGE notícias**: Características da população e dos domicílios. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

_____.**Educa IBGE**. 92,5% domicílios tinham acesso à Internet no Brasil. Disponível em: https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/2697-ie-ibge-educa/jovens/materias-especiais/21581-informacoes-atualizadas-sobre-tecnologias-da-informacao-e-comunicacao.html.

KUBRUSLY, Marcos, *et al*. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de**

Educação Médica. nº 162, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZFJ/?lang=pt

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. **Nomofobia**: uma revisão bibliográfica. Unoesc & Ciência - ACBS Joaçaba, v. 8, n. 1, jul./dez. 2016, p. 73-80.

NERY, Carmen**.** Agência IBGE notícias,16/08/2024. Em 2023, 88,0% das pessoas com 10 anos ou mais utilizaram Internet. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41026-em-2023-87-2-das-pessoas-com-10-anos-ou-mais-utilizaram-internet. Acesso em: 07 jul. 2025.

PINHEIRO, A. P.; PINHEIRO, F. **O Uso do Celular em Tempos de Pandemia** - Uma Análise Da Nomofobia Entre Os Jovens. Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER), *[S. l.]*, v. 2, n. 3, p. e9/01–15, 2021. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/67222. Acesso em: 5 jul. 2025.

PINHEIRO, Ana Paula; PINHEIRO, Fernanda. Nomofobia! É preciso refletir sobre a questão. **Anais de Artigos do Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais**, [S.l.], v. 1, n. 6, sep. 2024. ISSN 2675-4290. Disponível em: <https://midiaticom.org/anais/index.php/seminario-midiatizacao-artigos/article/view/1731>. Acesso em: 07 july 2025.

[1] Trabalho apresentado ao VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais. POSCOM-UFSM. Santa Maria, RS. ECA-USP. São Paulo/SP.

Anais de Artigos
VII Seminário Internacional de Pesquisas em Midiatização e Processos Sociais
ISSN 2675-4169 Vol. 1, N. 7 (2025)