Psicologia.pt
ISSN 1646-6977
Documento publicado em 21.01.2018

NOMOFOBIA: O VAZIO EXISTENCIAL

2017

Kathyelle Ninfa Moneta Souza
Graduanda do 6º período em Psicologia, na Faculdade de Ciências Humanas de Olinda-FACHO (Brasil)
kathyelle.moneta@hotmail.com

Manuella Renata Santos da Cunha
Graduanda do 6º período em Psicologia, na Faculdade de Ciências Humanas de Olinda-FACHO (Brasil)
manuellacnh@hotmail.com

RESUMO

Com o avanço da tecnologia e a busca incessante da sociedade para se manter incluída nesta evolução, atualmente, o transtorno que se destaca é a nomofobia, que é a junção de sensações negativas por não estar conectado. O trabalho teve como objetivo compreender a relação entre a nomofobia e o vazio existencial, através de um embasamento teórico, à luz da fenomenologia existencial. A metodologia abordada foi a descritiva qualitativa, através de fontes bibliográficas. Contudo, conclui-se que está cada vez mais presente na vida da população, apesar de ser pouco abordada vem sendo o resultado do descontrole e do mau uso dos meios tecnológicos. No entanto, esta submissão tecnológica pode-se derivar pela falta do sentido da vida e pela busca do preeenchimento do vazio existencial, pois o ser humano esta sempre em busca do sentido da sua existência.

Palavras-chave: nomofobia, vazio, existencial, sentido.

Copyright © 2018.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

1. INTRODUÇÃO

O século XXI é marcado pela a evolução da tecnologia, o qual possibilita o indivíduo se manter cada vez mais conectado com o mundo virtual. Junto ao crescimento da interatividade, sobrevieram mudanças na vida do ser humano, sendo de origens comportamentais, psicológicas, sociais e pessoais. Contudo, é notado o aumento de problemas enfrentados pelos sujeitos que utilizam esta ferramenta de maneira exagerada.

O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa na vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do "mundo real", favorecendo o isolamento e consequentemente a depressão e outros problemas. Isso acontece a partir do momento que se torna prioridade a aproximação entre o indivíduo e a tecnologia, sendo desconsiderados os outros tipos de interações.

Partindo desse pressuposto, o excesso de tecnologia pode ocasionar a nomofobia, que provém da junção da palavra no–mobile com a palavra fobos, onde de acordo com Pereira (2013), esse termo deriva do inglês, significando sem telemóvel, vocábulo esse, utilizado para denominar a sensações que o indivíduo sente ao está inapto à tecnologia. As pessoas com a nomofobia ao se sentirem impossibilitadas da conexão tecnológica, podem apresentar sintomas físicos, como: ansiedade, falta de ar, tontura, tremores, sudoreses e até mesmo ataque de pânico (PEREIRA, 2013).

Esta dependência tecnológica pode estar ligada á falta do sentido da vida, pois, o ser humano está sempre em busca de algo que dê sentido a sua existência. Esta incessante procura, por muitas vezes, ocasiona a angústia e a ansiedade, podendo derivar o vazio existencial, o qual se exprime a partir de outros estados, como, tédio, conformismo, submissão e obsessão (DENSTONE, 2014). Mediante a isso, entende-se que nos tempos atuais está sendo mais importante neutralizar sentimentos do que dar sentido a eles, buscando assim, a dependência como forma de suprir seus sintomas.

Tendo isto em vista, o objetivo do artigo foi, compreender a relação da nomofobia com o vazio existencial. Tendo como problema, qual a relação entre a nomofobia e o vazio existencial. O método adequado para embasar a estrutura desta pesquisa fora o qualitativo, que estuda os fenômenos da natureza, sua dinâmica e subjetividades, a qual se baseia nos significados, ou seja, por aquilo que não pode ser mensurável. Utilizou-se de pesquisas bibliográficas em artigos, livros e sites, para melhor apropriação do assunto.

A justificativa desta pesquisa é tanto social como científica, pois, é de grande valia, promovendo o esclarecimento para todas as pessoas. O interesse sobre a temática surgiu pela observação dos pesquisadores, os quais, perceberam que a maioria dos indivíduos utilizam mau os meios tecnológicos, fazendo dos celulares, notebooks e afins, seus companheiros diários, como uma incessante busca de inibir seus sintomas e sentimentos.

2. ESCLARECIMENTO SOBRE NOMOFOBIA

A nomenclatura "Nomofobia" surgiu pelas demandas apresentadas pela população atual, como forma de representação de sentimentos e pensamentos causados pelo excesso de inter-relação entre homem e a tecnologia. Dessa maneira, entende-se que as alterações emocionais na vida desses sujeitos, ocorrem pelo medo de ficar incomunicável.

Recentemente, o termo clínico utilizado para descrever tal fenômeno, é o de "comportamento compulsivo possibilitado pela internet" ou "compulsão de mídia digital", que não só se referem à internet, mas também, a todas as ferramentas interligadas a tecnologia, como: MP3 Players, aparelhos de jogos de mesa/portáteis, smartphones conectados à internet, assim como computadores e notebooks (GREENFIELD, 2011). Entende-se que a nomofobia acontece quando o indivíduo perde o controle sobre o uso da tecnologia, aumentando assim, a intensidade e o grau de disponibilidade dado para a ferramenta tecnológica. Segundo Bragazzi e Puente (2014, *apud* MAZIERO; OLIVEIRA, 2016, p. 03) é possível acrescentar que:

> "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."

Cerca de 6% das pessoas que usam a internet apresentam um comportamento compulsivo em relação à tecnologia, onde muitas vezes traz consigo consequências negativas em várias áreas da vida, como no desempenho acadêmico e profissional (GREENFIELD, 2011). A partir de muitos estudos realizados, hoje é possível afirmar que, questões relacionada ao prazer, têm associação com a dopamina, e qualquer alteração nesse neurotransmissor, afeta diretamente o corpo e a mente. Segundo Greenfield (2011, p.170) "[...] nos tornamos dependentes do intermitente e imprevisível

fluxo de dopamina que passa a ser classicamente associado à substância ou comportamento que utilizamos. É aqui que a internet se encaixa."

Existem indivíduos que possuem predisposição para desenvolver este tipo de transtorno, podendo ser considerados mais vulneráveis para apresentar esses sintomas, como por exemplo, indivíduos com quadro de dependência emocional, ansiedade ou insegurança. As pessoas que possuem o comportamento nomofóbico detém-se algumas características que se destacam, como: o costume de manter seu aparelho móvel o mais perto possível (visível), procura deixar sempre o celular ligado, impressão de escutar o celular tocando, utilizar o aparelho celular em qualquer ocasião e lugar, preferir estar no celular a interagir com o outro. No entanto, é válido ressaltar, que se faz necessário ter os devidos cuidados para não ser confundido os comportamentos tidos como "normais" com os patológicos (BRAGAZZI; PUENTE, 2014, *apud* MAZIERO; OLIVEIRA, 2016).

Em contra partida Greenfield (2011) afirma que o quadro de dependência é constatado a partir de quatro critérios: comportamento que produz intoxicação/prazer (com a intenção de alterar o humor e a consciência); um padrão de uso excessivo; um impacto negativo ou prejudicial em uma esfera importante da vida; a presença de aspectos de tolerância e abstinência.

Em relação à identificação da dependência da tecnologia na vida do indivíduo e a diferenciação da utilização normal para patológica, pode-se afirmar que, a primeira é tida como proveitosa, servindo para a contribuição de crescimento pessoal, profissional e social. Já a segunda para ser apontada deve ser acompanhada pela dissonância e sintomas evidentes. Dessa forma, entende-se que:

> "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, *apud* MAZIERO; OLIVEIRA, 2016, p.02).

Portanto, quando o conceito dependência é apresentado como patológico, o sujeito sofrerá consequências não só físicas, mas também psíquicas. Segundo Maziero e Oliveira (2016) apesar da nomofobia não está inclusa no DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos

Mentais), vem sendo cada vez mais, discutida pelos estudiosos por causa dos seus efeitos e problemas psicopatológicos trazidos pelo mau uso tecnológico.

Diante disso, observa-se que a nomofobia tem um impacto significativo sobre vida do sujeito, podendo estar atrelada a falta de um sentido da vida e o vazio existencial presente no ser.

2.1 O vazio existencial e a falta do sentido da vida

Infere-se que o ser humano está sempre buscando um sentido e um significado para a sua vida, estando sempre em movimento para alcançar um motivo para viver. Frankl (2005), diz que quem se atormenta por encontrar um sentido para sua vida demonstra, antes de qualquer coisa, humanidade. Ou seja, essa tentativa é considerada natural e primária antes de ser dita como patológica. A dependência pela tecnologia ou qualquer outro tipo de situação que traga satisfação está diretamente ligada ao sentimento da falta de sentido da vida. Com isso, Frankl afirma:

> "Consideremos a sociedade atual: ela gratifica e satisfaz virtualmente qualquer necessidade, com exceção de uma só, a necessidade de um sentido da vida. Podemos dizer que certas necessidades são criadas artificialmente pela sociedade de hoje, e no entanto a necessidade de um sentido permanece insatisfeita" (FRANKL, 2005, p. 18).

Atualmente é este desejo de sentido que permanece insatisfeito na sociedade moderna. Certas necessidades são criadas inicialmente para posteriormente serem satisfeitas, deixando de lado o enfoque da busca do sentido.

A busca pelo sentido é considerada como motivação fundamental do ser humano, a ausência dela contribui para o surgimento de psicopatologias. A presença do vazio existencial, é a generalização do sentimento da falta de sentido da vida, associado a inércia, apatia e irritabilidade, a persistência desse quadro gera a frustração existencial e consequentemente propicia o estabelecimento da neurose, chamada de: neurose noogênica (TEIXEIRA, 2006).

Segundo Braga (2014) é possível afirmar que, o vazio existencial é também chamado de tédio, que surge como o ensaio vivencial do desânimo da existência, podendo remeter ao dissabor do sentido da vida. Esse tédio pode ser compreendido como a sensação de inutilidade e futilidade do ser, prevalecendo a carência de alegria e a confusão vital.

Entre a presença do vazio existencial, encontra-se o interlace da força intrínseca natural do ser humano, que chama-se: a vontade do sentido. Pois, enquanto o indivíduo vivência o vazio, o mesmo também possui no ser, a inquietude de encontrar o sentido da vida. Essa inquietude pode-

se denominar: angústia, onde segundo Oliveira e Silva (2011), aparece como sinalizador de perigo, que remete a existência ilegítima do homem, causando um desconforto impulsionador para o enfrentamento da realidade de forma singular. A função dela é despertar o sujeito para sua existência, buscando assim, o sentido de sua vida.

Nas situações de grande sofrimento psíquico, para que o sujeito se mantenha resiliente na busca do seu sentido, é necessário que o mesmo entenda a sua incapacidade racional, acreditando assim, que a vida tem um sentido incondicional, apesar das circunstâncias presente. Esse fenômeno pode ser nomeado de supra-sentido, só sendo alcançado através da fé, confiança e amor (FRANKL,1993).

É valido ressaltar que a rejeição da vontade do sentido e do supra-sentido pode ocorrer, mas sobre isso Frankl (2005, pg. 24) adverte que "em vez de recusar o conceito de desejo de sentido como se fosse alguma coisa na qual se acredita apenas porque é desejada com intensidade, poder-se-ia imaginá-lo de modo mais legítimo como uma profecia de cumprimento automático". Ainda sobre este contexto, Braga (2014) acrescenta que:

> "Tal necessidade pode ficar em estado latente, inclusive pode ser rejeitada e colocada em segundo plano. No entanto, em determinados contextos sempre brota com força, provocando-nos a nos posicionar frente a existência, buscando um sentido à vida, um motivo pelo qual se mereça viver. Caso contrário, deparamo-nos com a experiência do vazio existencial e a ausência de sentido. Somente o quando temos a experiência de viver a vida, a de todos os dias, com sentido, é que encontramos a felicidade e o prazer de existir. Porém, quando rejeitamos tal problemática inerente e percebemos que nossa vida carece de sentido, que se apresenta como uma mera rotina de fatos e acontecimentos no trabalho, na família ou em grupos sociais. Vivemos o tédio e a infelicidade."

Assim, cada sujeito possui sua vocação e missão que precisa ser concretizada, como uma busca de sentido que difere umas das outras, pois a vida indaga constantemente o ser humano sobre o sentido de sua existência.

De acordo com Texeira (2006), existem alguns fatores que podem estar ligados a falta de sentido, são eles: culturais, sociais e psicológicos:

> "Do ponto de vista cultural, o predomínio do "aqui-e-agora" que caracteriza a chamada pós- -modernidade vista como era do vazio por Lipovetsky 408 (1986) terá uma certa influência mediante a perda de valores que comporta. Do ponto de

> vista social importa considerar as dinâmicas sociais de consumismo e de desvinculação do indivíduo em relação ao grupo, bem como a tendência para a perda dos vínculos face-a-face, que as novas tecnologias de comunicação (telemóveis, Net) também reforçam. Resulta facilmente um esvaziamento do estar-com, um vazio intersubjectivo. Finalmente, do ponto de vista psicológico, salientam-se o predomínio da ideologia individualista e a chamada cultura do narcisismo que se associam facilmente a um agir auto-centrado cuja finalidade é a valorização do Eu na satisfação imediata centrada em relações interpessoais utilitárias e que limitam a transcendência pessoal no compromisso profundo com os outros e consigo próprio nos projectos significativos a longo prazo."

Contudo, perante a todos os acontecimentos na vida do ser humano e até suas condições sociais atuais, é percebido o aumento de indivíduos solitários, pois a busca do sentido ocasiona a angústia, e muitos para fugir deste incomodo, refugiam-se na condição paliativa dos meios tecnológicos oferecidos, sendo ignorada a busca do sentido.

2.2 A relação da nomofobia com o vazio existencial

Numa época de fluidez e relacionamentos líquidos, emergem o individualismo, vulnerabilidade e consequentemente sintomatizações. Além da predominância do fracasso nas relações, existe o fracasso pessoal, trazendo a solidão, angústias e depressões. Para Bauman (2001) somos considerados seres impulsionados pelo desejo, buscando sempre novas formas de realização, experiências e valores. Ou seja, este prazer é algo sempre almejado, contudo, não é duradouro e requer constante estímulo. A partir disso, pode-se chegar a uma correlação da nomofobia como uma forma de preenchimento do vazio existencial. Isto acontece quando o ser humano se vê incapaz de encontrar um nível de felicidade duradoura ou de segurança existencial, enxergando na tecnologia uma oportunidade de adentrar em um mundo diferente ao qual vive, um novo mundo como substituto de suas relações fracassadas. Neste momento, o estar conectado não é só usado como distração, mas como uma forma de mascarar a angústia. Assim, Carneiro e Abritta (2008, pg. 192) sobrepõem que:

> "O homem do século XXI busca na virtualidade um substituto para a relação afetiva consistente. Engana seu estado de solidão e sentimento de vazio existencial com os milagres oferecidos pela tecnologia, o celular, a internet, na relação virtual."

Diante disso, numa perspectiva existencial, a nomofobia pode ser considerada um comportamento perturbado, que se refere aos conflitos existências, no fenômeno do fracasso diante o confronto existencial, ou seja, dilemas entre o sujeito e elementos de sua existência. Isto se dá, no confronto entre o fracasso e angústia, podendo ter relação com aspectos específicos da existência, como: morte (comportamentos de compulsão e narcisista/sentimento de invulnerabilidade/ busca de poder/dependência); liberdade de escolha e responsabilidade (transferência de responsabilidade/ comportamentos de compulsividade); solidão (dependência emocional/ hipersexualização) e sentido da vida (apresenta comportamentos compulsivos em atividades sociais/ conformismo exacerbado/ abusos e dependências) (YALOM, 1980). Onde no caso da nomofobia é o elemento do sentido da vida que está fragilizado e predominante.

Pode-se dizer também que, a nomofobia surge como uma forma compensatória da ansiedade, pois, origina-se na sensação de vazio interior; que se compreende como o sentimento simbólico de abandono experimentado pelo indivíduo, que vive em uma realidade social cada vez mais marcada pela incerteza em relação aos seus projetos futuros (BITTENCOURT, 2011). Esse processo de dependência tecnológica se torna um método de burlar a incapacidade de realização pessoal, mobilidade social e sentido da vida. Onde o sentimento de infelicidade, solidão e tédio de uma vida desprovida de sentido, tende a criar um tipo de personalidade dependente da tecnologia para que venha assim, obter estados fugazes de prazer (BITTENCOURT, 2011).

Com essa constante acessibilidade a tecnologia, o homem contemporâneo busca o prazer imediato, que pode ser descartável com a exacerbação do prazer, o qual se esvazia e tira de si a oportunidade de experimentar o afeto por outras pessoas, fazendo com que o seu mundo interior se transforme num grande buraco, com sentimentos irreais, de estranheza, de vazio existencial e de solidão desamparada, consequência da nomofobia (CARNEIRO; ABRITTA, 2008). Sobre isso Teixeira (2006, p. 5) afirma que:

> "Na base estão uma certa desinteriorização das vivências, enquanto desvalorização e desinteresse pela interioridade, e a diminuição dos contactos interpessoais directos. Predomina a exterioridade do existir. A experiência é de falta de sentido e de vazio existencial, com predomínio do efémero e superficial, com falta de interioridade e reflexão, levando à perda da vivência de profundidade e reflexão com banalização do amor e do compromisso em favor da superficialidade nas relações amorosas, ritmo de vida veloz, importância maior do "estar-a-par" em vez de compreender, inundação tecnológica interposta entre as pessoas (telemóvel, computador), generalização das relações de exterioridade pouco significativas. Tudo isso pode proporcionar diminuição de investimento em trocas afectivas profundas e uma auto-centração feita de enaltecimento de si próprio no qual o ser é igual ao parecer. A falta de interioridade das vivências

> associa-se facilmente à má fé sartreana, que leva à passividade e perpetua as dificuldades em lidar com os problemas. Acresce no contexto socio-económico a presença de estruturas de alienação, de violência e de opressão. A alienação é vivida com indiferença, solidão e falta de comunicação interpessoal. A exterioridade e a exibição tornam-se facilmente mais importantes do que a história e o projecto existencial como procura de significado para a existência."

Sendo assim, o mau uso da tecnologia juntamente com a desvalorização das relações, o resultado exposto é a predominância do sentimento de ausência de sentido, o vazio existencial como gerador de sujeitos sem expectativas.

Essa perda do contato com o outro, o empobrecimento do "ser" e a supervalorização do "ter", o que pode-se denominar neurose de massa. Frankl (1989) apud Carneiro e Abritta (2008) definem como uma neurose de massa o vazio existencial, que vem crescendo e se difundindo nos estados capitalistas e tecnologicamente desenvolvidos, e não se limita a estes, é cada vez mais presente também em sociedades de ideal socialista e países do terceiro mundo

Então, a partir desse estudo, pode-se chegar a uma correlação do assunto nomofobia e o vazio existencial, sendo sugerido assim, a logoterapia como método de tratamento terapêutico. Ela é conceituada como uma terapia através do significado, a qual se refere na centralização da busca do sentido, de acordo com Kroeff (2011) "Na logoterapia, o ser humano é conceptualizado como um ser livre, capaz de tomar consciência desta liberdade, e de agir responsavelmente, motivado pelo que considera os sentidos de sua vida.". Ela foi fundada por Viktor Frankl (2005, pg. 16), que afirma: "se há uma falta de sentido, o preencher esse vazio resultará em um efeito terapêutico". No contexto do vazio existencial, a logoterapia adentra na reorganização existencial, sendo levado em consideração não só a dimensão física, social e psicológica, mas também a espiritual (TEXEIRA, 2006). Assim, a logoterapia se caracteriza pelo estudo das experiências humana, auxiliando na criação de sentidos, fazendo com os clientes alcancem o supra-sentido.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve o intuito de esclarecimento do assunto, trazendo um olhar fenomenológico existencial para a dimensão tecnológica. Conclui-se que a tecnologia é de suma importância para a vida dos indivíduos e se faz presente na vida cotidiana, mas são necessários os devidos cuidados, pois o exagero pode acarretar danos significativos. Portanto, a informação e conscientização do uso dela previnem problemas de maiores proporções para toda a sociedade.

Após o levantamento dos dados bibliográficos aqui expostos, foi claramente observado a relação da nomofobia com o vazio existencial e a falta de sentido da vida. Foi visto que os sujeitos acometidos pela nomofobia sofrem por diversos fatores, que se caracterizam pelo o uso indevido da tecnologia e a falta de sentido mascarada pelo uso patológico.

Utilizando-se da teoria de Viktor Frankl sobre o vazio e falta de sentido, juntamente de outros autores, foi possível observar essas relações e como o desdobramento de tal síndrome afeta a vida das pessoas. A partir desta pesquisa foi percebido que o uso exacerbado da tecnologia na busca pelo prazer e satisfação, pode acarretar problemas nas interações, promovendo um distanciamento do âmbito social e das relações pessoais de modo geral. Este distanciamento é dado como uma fuga para não encarar o vazio e falta de sentido em sua vida, fazendo com que o sujeito adentre em um mundo diferente.

Sendo assim, o que o homem precisa sempre buscar estímulos e se empenhar nas suas potencialidades, acreditando no sentido da vida e continuar a busca-lo. Não apenas se apegar a bens materiais, mas deve ir além, procurar nutrir e reforçar seu desejo do sentido.

Portanto, compreende-se que o prazer passageiro ocasionado pela dependência tecnológica, não é uma condição suficiente para dar sentido à vida, nem preencher o vazio existencial do indivíduo, pois o a má utilização só aumenta a sensação de insignificância do ser, servindo como fonte manipuladora da realidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida.** Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BRAGA, Arnin. **O VAZIO EXISTENCIAL E A BUSCA DE SENTIDO:** Como evitar o primeiro e encontrar o segundo?. 2014. Disponível em: <http://pensesobreissso.blogspot.com.br/2014/03/o-vazio-existencial-e-busca-de-sentido.html>. Acesso em: 21 nov. 2017.

BITTENCOURT, Renato Nunes. Os dispositivos existenciais do consumismo. **Espaço Acadêmico,** Rio de Janeiro, v. 1, n. 118, p.103-113, mar. 2011.

CARNEIRO, Cláudia; ABRITTA, Stella. Formas de existir: A busca de sentido para a vida. **Revista da Abordagem Gestáltica,** Brasília, v. 2, n. , p.190-194, jun. 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/3577/357735511006/>. Acesso em: 15 nov. 2017.

DENSTONE., Alexandre J.. **CONCEITOS FUNDAMENTAIS DA LOGOTERAPIA.** 2014. Disponível em: <http://www.angelfire.com/nf/fenomenologia/textos/frankltext2.html>. Acesso em: 22 nov. 2017.

FRANKL, Viktor E. A presença ignorada de Deus. Petrópolis: Vozes, 1993.

FRANKL, Viktor E. Um sentido para a vida: Psicoterapia e Humanismo. 14. ed. São Paulo: Ideias e Letras, 2005.

GREENFIELD, David. As propriedades de dependência do uso de internet. In: YOUNG, Kiberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de Internet:** Manual e guia de avaliação e tratamento. São Paulo: Artmed, 2011. Cap. 8. p. 169-190.

KROEFF, Paulo. Logoterapia: uma visão da psicoterapia. **Revista da Abordagem Gestáltica,** Rio Grande do Sul, v. 1, n. , p.68-74, jan. 2011.

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. **Nomofobia: uma visão bibliográfica.** 2016. Disponível em: <http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/11980/pdf>. Acesso em: 17 out. 2017.

OLIVEIRA, Renata. **O vazio existencial: Em busca do sentido da vida.** 2011. Disponível em:<http://aumagic.blogspot.com.br/2011/09/o-vazio-existencial-em-busca-do-sentido.html>. Acesso em: 22 out. 2017.

PEREIRA, Cláudia. **Nomofobia – A doença Moderna.** 2013. Disponível em: <https://oficinadepsicologia.com/nomofobia-a-doenca-moderna/>. Acesso em: 14 out. 2017./

TEIXEIRA, José A. Carvalho. **Problemas psicopatológicos contemporâneos:** Uma perspectiva existencial. 2006. Disponível em: <file:///C:/Users/FAMILIA 2/Downloads/prooblemas psicopatologicos cotidianos.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2017.

YALOM, Irvin. **Existential Psychotherapy.** Eua: Basic Books, 1980. 544 p.