



**ASSEMBLÉIA
LEGISLATIVA**
DO ESTADO DO PARÁ

ALEPA/DIDEX

Nº 02
ASS: e

JOSUÉ PAIVA

ESTADO DO PARÁ
Assembleia Legislativa : Deputado Estadual

1- À SRC/SAM, para autuar e publicar;

2- ÀS comissões de:

a. *CCJK*

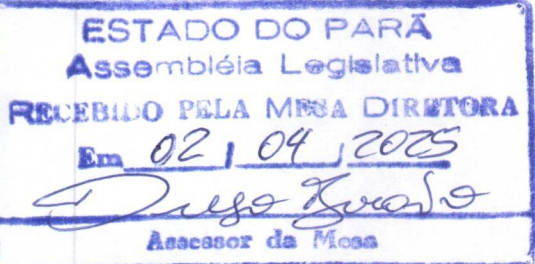
b. _____

c. _____

d. _____

EM, 02/04/25

187



PROJETO DE LEI nº *187* /2025

**Institui o Dia Estadual de Combate à
Nomofobia no Estado do Pará e dá outras
providências.**

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARÁ estatui e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído o Dia Estadual de Combate à Nomofobia, a ser comemorado anualmente no primeiro domingo do mês de setembro de cada ano.

Art. 2º O Dia Estadual de Combate à Nomofobia tem por objetivo conscientizar a população sobre os riscos e as consequências do uso excessivo de dispositivos móveis e promover ações educativas sobre o tema.

Art. 3º Nesta data, os Conselhos Regionais de Psicologia, de Terapia ocupacional e a Associação Brasileira de Psiquiatria, juntamente com os Poderes Executivos, por meio de seus órgãos competentes, mais as Organizações Religiosas, as Organizações Sociais e a iniciativa privada poderão promover campanhas, seminários, palestras, workshops e outras atividades voltadas à conscientização e prevenção da nomofobia.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Palácio Cabanagem, Plenário Newton Miranda em 02 de abril de 2025.

JOSUÉ PAIVA
Deputado Estadual
Líder do Republicanos na ALEPA

GABINETE - ALEPA

Rua do Aveiro, 130 Praça Dom Pedro II, Bairro Cidade Velha CEP: 66020-070 – Belém – Pará - Brasil
Fone: (91)3213.4217/4372/4285 e-mail: dep.josuepaiva@gmail.com



JUSTIFICATIVA

A Nomofobia é uma doença cada vez mais comum, mas que pouca gente conhece. Quanto você não consegue deixar o celular ou o computador, cuidado, você pode estar sofrendo de dependência do seu dispositivo eletrônico e pode causar estresse, depressão, tristeza, falta de sono, dificuldade de se relacionar e tudo isso pode estar relacionado com o vício do uso em excesso de celular.

A nomofobia, ou medo de estar sem o celular, é uma condição que tem crescido significativamente nos últimos anos, especialmente entre jovens e adultos. O uso excessivo de celulares e outros dispositivos eletrônicos têm sido associado a diversos problemas de saúde física e mental, incluindo aumento de internações hospitalares devido a acidentes causados por distrações, problemas de saúde mental como ansiedade e depressão, e até mesmo problemas físicos como dores no pescoço e nos olhos².

Pesquisas indicam que os brasileiros passam em média 9 horas e meia por dia utilizando celulares ou outros aparelhos eletrônicos. Esse uso excessivo pode levar a uma dependência tecnológica, que afeta negativamente a saúde mental e o bem-estar geral². Além disso, o uso contínuo de celulares pode afetar o desenvolvimento cerebral de crianças e adolescentes, prejudicando a concentração e aumentando a impulsividade.

A criação do Dia Estadual de Combate à Nomofobia no Pará é uma medida necessária para conscientizar a população sobre os riscos do uso excessivo de celulares e promover um uso mais saudável e equilibrado dessas tecnologias. Através de campanhas educativas e atividades de prevenção, podemos ajudar a reduzir os impactos negativos do uso excessivo de celulares na saúde física e mental da população.

De acordo com dados apresentados na Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação (Intercom), o Brasil está em segundo lugar no ranking dos países com mais presença nas redes sociais digitais, se destacando pelo número de usuários nos mais diversos serviços – ficando pra trás apenas da Índia e dos Estados Unidos. Uma pesquisa elaborada pelo Hospital das Clínicas de São Paulo, em 2014, corrobora essa informação e aponta que 8 milhões de brasileiros estão viciados em internet, o que representa cerca de 4% da população nacional.

Segundo especialistas da área da saúde mental, além da total dependência dos aparelhos móveis, pacientes com nomofobia apresentam sintomas físicos e emocionais comparáveis aos da dependência química. Os principais são:



- Sintomas emocionais: angústia, ansiedade, irritabilidade, medo, estresse, crises de pânico, tristeza, solidão, depressão.
- Sintomas físicos: falta de ar, tontura, tremores, náuseas, dor no peito, aceleração da frequência cardíaca, dor de cabeça, enxaqueca.

Algumas atitudes no dia a dia também podem indicar a nomofobia:

- manter o celular ligado 24 horas por dia e dormir com o celular embaixo do travesseiro;
- carregar consigo mais de uma bateria, carregadores ou aparelhos reserva;
- conferir repetidamente as chamadas, os e-mails e as mensagens de aplicativos;
- checar a bateria a todo momento;
- sentir desconforto quando está em um local sem sinal;
- deixar de fazer atividades que gosta para ficar no celular;
- diminuir a produtividade no trabalho, devido às redes;
- diminuir a vida social e o contato com a família para ficar com o celular.

O diagnóstico da doença deve ser feito por um psiquiatra, psicólogo ou psicoterapeuta, que analisa os sintomas identificando as causas e sua relação com outros problemas, como depressão, ansiedade e transtornos psiquiátricos.

A terapia é o tratamento indicado para reduzir essa dependência do celular. O psicólogo cognitivo-comportamental é capaz de compreender a raiz desse vício e aconselhar uma mudança nos hábitos de consumo do aparelho. Já os medicamentos são utilizados apenas em casos mais avançados, quando a nomofobia evolui para depressão e crises de ansiedade mais graves, mas a automedicação não é recomendada.

Diante disso e dos aspectos envolvidos quando se trata de uso em excesso de aparelhos celulares, considerando a grande problemática que esse excesso está causando no aspecto psicológico das pessoas é que apresento o presente Projeto de Lei solicitando aos nobres pares sua aprovação.

JOSUÉ PAIVA
Deputado Estadual
Líder do Republicanos na ALEPA