



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

HELOÍSA DURÃES CAMARGO

TAYSSA ARAÚJO DE FRANÇA

PREVALÊNCIA DA NOMOFOBIA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

BRASÍLIA

2023



HELOÍSA DURÃES CAMARGO

TAYSSA ARAÚJO DE FRANÇA

PREVALÊNCIA DA NOMOFOBIA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação e Pesquisa.

Orientação: Prof. Dr. Roberto Nascimento de Albuquerque

BRASÍLIA

2023

DEDICATÓRIA

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão a todos que participaram da pesquisa.

Suas contribuições valiosas foram a base deste estudo e nos ajudarão a avançar na compreensão da nomofobia entre estudantes de Enfermagem.

Sem o comprometimento e envolvimento de cada um de vocês que responderam a pesquisa, esse trabalho não teria sido possível.

AGRADECIMENTOS

Eu, Heloisa Durães Camargo, agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade de realizar essa pesquisa, e por ele sempre me ajudar em cada etapa.

Agradeço ao meu pai Balthizar Almeida de Camargo e a minha mãe Maria da Conceição Dias Durães Camargo, que sempre me deram todo o apoio necessário em confiaram em mim até mesmo quando eu não confiava.

E agradeço ao meu professor Dr. Roberto Nascimento de Albuquerque e a Tayssa Araújo de França, que sem eles eu não conseguiria.

Eu, Tayssa Araújo de França, agradeço primeiramente a Deus por ter me proporcionado saúde para concluir esse projeto de iniciação científica.

Aos meus pais, Landerson e Helia, que sempre me apoiaram e me incentivaram a ir além e nunca mediram esforços para me apoiar em cada decisão minha e durante todo o processo.

Aos meus avós, paternos e maternos, que sempre me ajudaram e me acolheram de forma singela em todos os momentos que precisei.

Ao meu companheiro, Thyago, que sempre me mostrou que eu seria capaz de ir além do que eu imaginava e sempre se mostrou disposto a me apoiar e ajudar em todos os momentos de dificuldade.

Ao professor Dr. Roberto Nascimento de Albuquerque, que tivemos a honra de tê-lo como orientador dessa pesquisa e sempre se mostrou disposto a ajudar todas as vezes que foi preciso, uma pessoa de enorme carisma e coração, que iremos levar para sempre conosco.

Neste mundo moderno, onde impera a pressa e a tecnologia, as belezas naturais estão passando despercebidas. Mude um pouco isso, veja a noite as estrelas e o luar; encante-se com a bela imagem de um pôr do sol. Você sentirá, admirando tudo isso, a presença de Deus bem perto de você.

(Zé Ambientalista)

RESUMO

O advento das novas tecnologias e o avanço da *Internet* têm sido essenciais no contexto social, especialmente entre os jovens. Todavia, ao mesmo tempo que esses jovens utilizam os benefícios trazidos pela tecnologia, estão propensos a desenvolver novas patologias. A nomofobia refere-se à condição psicológica do temor de permanecer sem o celular ou ser incapaz de utilizá-lo, em consequência da falta da *Internet* ou ausência da carga de bateria. Além disso, a nomofobia pode ser entendida como o medo ou ansiedade de permanecer desconectado. Frente ao exposto, o presente estudo tem por objetivo verificar a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal. Para alcançar os objetivos propostos, foram aplicados dois questionários: um sociodemográfico e acadêmico e; o *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q-BR), já validado no Brasil. Os critérios de inclusão dos sujeitos da pesquisa foram: acadêmicos de Enfermagem com idade igual ou superior a 18 anos, matriculados regularmente no curso, assinarem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido e responderem ao questionário em sua totalidade. A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e abril de 2023. Participaram da pesquisa 271 estudantes, os quais eram, em sua maioria, do sexo feminino (82,3%), entre 18 e 24 anos (81,5%), autodeclarados brancos (58,3%), solteiros (86,7%) e católicos (41,0%). De acordo com o *Nomophobia Questionnaire*, a pesquisa revelou que os estudantes apresentaram um nível moderado de nomofobia (85,31 pontos). Esses dados também foram corroborados por pesquisas internacionais com estudantes universitários e que também utilizaram o mesmo questionário. Além disso, estudantes do quarto ano do curso apresentam pontuação e acima da média (89,78 pontos em relação aos outros estudantes do curso). Percebe-se que pode existir uma correlação entre os níveis mais elevados de nomofobia, as próprias características da própria *geração Z* e o advento da pandemia de Covid-19. Portanto, faz-se necessária a criação de espaços de escuta e acolhimento nas universidades a fim de minimizar os prejuízos que a nomofobia pode causar entre os universitários, como aumento da ansiedade, depressão, baixa autoestima, dependência emocional e insegurança. Essa situação compromete tanto a vida social, quanto familiar e acadêmica. Além disso, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, a fim de refletir sobre os reais impactos da nomofobia na vida pessoal e acadêmica dos estudantes, discutir os medos e ansiedades advindas dos principais motivos que podem causar a nomofobia no âmbito universitário, bem como expandir as pesquisas para outros cursos e instituições de ensino superior que se preocupam com a saúde física e mental de seus universitários.

Palavras-chave: dependência de tecnologia; estudantes; universidades.

LISTA DE TABELAS

Tabelas	Página
Tabela 1: Dados sociodemográficos e acadêmicos dos sujeitos da pesquisa por sexo, idade, raça, estado civil, religião, ano letivo e turno de estudo. Brasília, 2023 (n=271).	17
Tabela 2: Dados referentes ao uso do celular. Brasília, 2023 (n=271).	19
Tabela 3: Avaliação Geral da Nomofobia entre estudantes universitários. Brasília, 2023 (n=271).	21
Tabela 4. Avaliação da Nomofobia entre estudantes universitários conforme ano letivo. Brasília, 2023 (n=271).	22

LISTA DE SIGLAS E ABREVIações

CAAE	Certificado de Apresentação de Apreciação Ética
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
DF	Distrito Federal
ENADE	Exame Nacional de Desempenho de Estudantes
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
NMP-Q	<i>Nomophobia Questionnaire</i>
NMP-Q-BR	<i>Nomophobia Questionnaire</i> (versão brasileira)
SARS-Cov-2	Novo Coronavírus
SBP	Sociedade Brasileira de Psiquiatria
SEPN	Setor de Edifícios Públicos Norte
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido
Wi-Fi	Wireless Fidelity

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1 Objetivos	12
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1 A Nomofobia	12
2.2 O <i>Nomophobia Questionnaire</i>	14
3. MÉTODO	15
3.1 Local da pesquisa	15
3.2 Objeto de estudo e delimitação da amostra	15
3.3 Instrumento de coleta de dados	16
3.4 Coleta e análise dos dados	16
3.5 Questões éticas	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
4.1 Perfil sociodemográfico e acadêmico dos estudantes de Enfermagem	17
4.2 Avaliação da nomofobia entre os acadêmicos de Enfermagem	21
5. CONCLUSÕES	26
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICES	33
ANEXOS	37

1. INTRODUÇÃO

O surgimento e fortalecimento de novas tecnologias digitais como computadores, celulares ou *smartphones*, *Internet*, redes sociais dentre outras, facilitou a comunicação, diminui distâncias entre pessoas e ampliou o mercado de trabalho. Observa-se que, os jovens que nasceram, principalmente no século XXI, encontram nessas tecnologias digitais seu ambiente natural. Além disso, cresceram com a facilidade das informações e com a velocidade da comunicação propiciada pela *Internet* e os meios digitais (TEIXEIRA *et al.*, 2019; PINHEIRO; PINHEIRO, 2021).

Ressalta-se que o uso de *smarphones*, por exemplo, tem auxiliado nas consultas e atividades educacionais, estabelecimento rápido de comunicação entre os pares, novas atividades de lazer, dentre outras. Contudo, quando as tecnologias digitais são utilizadas de maneira inadequada, contínua e incansável, pode trazer prejuízos físicos e psíquicos e causar mudanças significativas nos hábitos, comportamentos e nas relações interpessoais. Além disso, pesquisas revelaram que também podem afetar diretamente as questões psicoemocionais e acadêmicas (LOUREIRO; 2018; TEIXEIRA *et al.*, 2019; ALHASSAN *et al.*, 2018; AHMED; POKHREL; ROY; SAMUEL, 2019; FIGUEIREDO; XAVIER; NERES; LAVÔR, 2018).

Estudos relacionados à dependência digital apontou que essa situação pode causar transtornos relacionados ao sono, problemas alimentares, auditivos (uso constante de fones de ouvido), visuais, posturais e distúrbios osteomusculares (SBP, 2016). Do mesmo modo, sujeitos dependentes digitais são mais suscetíveis a desenvolver transtornos de ansiedade e depressão (TEIXEIRA *et al.*, 2019; PINHEIRO; PINHEIRO, 2021; KUBRUSLY *et al.*, 2021; CHUN *et al.*, 2018).

A dependência digital, ou nomofobia, é caracterizada pelo sentimento de angústia, ansiedade e desconforto relacionados à convivência excessiva das tecnologias (celular/*smartphones*, computador e/ou *Internet*); trata-se de uma condição mental causada pelo desconforto decorrente da impossibilidade de comunicação por meios virtuais (YILDIRIN; CORREIA, 2015).

A utilização em larga escala dessas tecnologias digitais resultam na liberação de dopamina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer, igualmente liberada durante o uso de drogas ilícitas. Além disso, pessoas suscetíveis ao desenvolvimento da

nomofobia apresentam perfil ansioso, baixa autoestima, dependência emocional e insegurança. Essa situação compromete tanto a vida social, quanto familiar e acadêmica (GREENFIELD, 2008; COSTI; DESIMON, 2016).

Nota-se que essa dependência digital foi mais evidente durante a pandemia de Covid-19, principalmente com as medidas restritivas de circulação e distanciamento social que foram utilizadas para a não propagação do vírus SARS-CoV-2. Atreladas à essas medidas, instituições de ensino tiveram que adaptar suas aulas presenciais para o ensino remoto. Essas situações agravaram, ainda mais, a dependência digital entre os jovens, principalmente entre os estudantes universitários (ESPER; ARAÚJO; TEIXEIRA *et al.*, 2019; KUBRUSLY *et al.*, 2021).

Observa-se que estudos relacionados aos efeitos prejudiciais em decorrência do uso excessivo das tecnologias digitais na saúde física e emocional dos jovens e estudantes universitários têm sido cada vez mais constantes (IVANOVA *et al.*, 2020; SHOUKAT, 2019; TEIXEIRA *et al.*, 2019). Essa realidade foi apresentada, por exemplo, em duas pesquisas: a primeira revelou que 60% de estudantes da área da saúde apresentaram nomofobia moderada e 22,1% nomofobia grave. A segunda foi mais preocupante - 100 % dos estudantes apresentaram tal transtorno (FAROOQUI; PORE; GOTHANKAR, 2018; CHETHANA; NELLIYANIL; ANIL, 2020).

Nesse contexto, faz-se necessário conhecer o impacto das tecnologias digitais entre os jovens, a fim de verificar a presença da nomofobia entre os jovens universitários e seus impactos na vida familiar, social e acadêmica. No Brasil, apesar do aumento da quantidade de consumidores de *smartphones* e demais tecnologias digitais, ainda existem poucos estudos sobre a nomofobia, principalmente entre estudantes universitários (MAZIEIRO; OLIVEIRA, 2016)

Como hipótese desta pesquisa, acredita-se que o jovem, em especial, o estudante universitário, está mais suscetível à nomofobia, principalmente após a pandemia do Covid-19.

Portanto, verificar a prevalência da nomofobia e fatores como a incapacidade de comunicação, a perda da conexão, a incapacidade de acessar informações e a renúncia da convivência por causa desse transtorno podem auxiliar nas estratégias de enfrentamento e diminuir as consequências advindas dessa fobia entre estudantes universitários.

Ressalta-se a novidade da pesquisa, pois o instrumento de coleta de dados que foi utilizado nesta pesquisa foi validado no Brasil apenas em 2020.

Neste contexto, a questão norteadora desta pesquisa é: “Como os jovens universitários têm utilizado os meios digitais? Eles estão suscetíveis a desenvolver nomofobia?”

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Verificar a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal

Objetivos Específicos

Verificar a utilização de smartphones entre os estudantes universitários e; verificar fatores associados à nomofobia, tais como a incapacidade de comunicação, perda da conexão, incapacidade de acessar informações e renúncia da convivência.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Nomofobia

Inúmeras mudanças sociais, culturais e tecnológicas têm ocorrido no século XXI, período conhecido como a Era da Informação, da Globalização e da Conexão. Ressalta-se que essas eras trazem consigo diversos benefícios, contudo suscitam incertezas, novos hábitos, novas dependências, e, conseqüentemente, diferentes transtornos mentais. Dentre esses transtornos encontra-se a nomofobia (LOUREIRO, 2018).

Conhecida como a nova doença do século XXI, o termo “nomofobia” surgiu do inglês *No-Mobile-Phobia* em 2008, na Inglaterra, o qual designava o medo/fobia de ficar longe do celular. Contudo, atualmente engloba, também, o computador, *Internet* e outros dispositivos de comunicação (MARTINS *et al.*, 2017a; MARTINS *et al.*, 2017b).

A nomofobia possui os mesmos princípios de qualquer fobia. Fobia caracteriza-se por um fenômeno clínico, o qual acarreta uma sensação de ansiedade ou medo irracional, injustificado e persistente acerca de uma situação, atividade ou objeto (no caso da nomofobia,

o medo de ficar sem seus dispositivos digitais ou sem conectividade). Essas fobias afetam os indivíduos em suas relações interpessoais, dificuldade em concentrar-se e tomar decisões (COSTA, 2017).

As pessoas nomofóbicas apresentam sinais e sintomas característicos, tais como: não conseguem ficar 24 horas com o celular desligado, não controlam o tempo de uso; apresentam ansiedade ao estar afastadas do celular; sentimento de exclusão e baixa autoestima quando não recebem mensagens de amigos; estão sempre com celulares em mãos, bolsos, bolsas em casos de emergência; sentimento de angústia, estresse, insegurança e agitação quando estão sem sinal de *Internet*, pouca bateria ou sem bateria; sentimento de desamparo quando longe dos seus celulares (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Além disso, observa-se que a pessoa que apresenta nomofobia apresenta a perda de controle em cinco dimensões: (1) excitação e segurança – na tentativa de esquecer os problemas pessoais, a pessoa encontra nas tecnologias digitais uma maneira de se sentir melhor e mais seguro (falsa sensação de satisfação); (2) relevância – importância exagerada na necessidade de se conectar e usar dispositivos móveis; não consegue se imaginar sem essa conexão virtual; (3) tolerância – perda do controle do tempo dedicado ao uso das tecnologias digitais; há uma substituição de contatos reais por contatos virtuais; (4) abstinência – quando não estão conectados apresentam sinais e irritabilidade, ansiedade, medo, alterações do sono e/ou alimentação e; (5) conflitos na vida real – se sentem incapazes de reduzir ou parar o uso, comprometendo a vida social, profissional e educacional (INSTITUTO DELETE, 2015).

As principais consequências da nomofobia são: dificuldade de interação, afastamento das atividades sociais, depressão, baixa aprendizagem, *Phubbing* (ato de se afastar do que está ao seu redor e focar apenas no mundo virtual); *Cibercondria* (procura por doenças e sintomas na Internet e não buscar um profissional de saúde), crises de ansiedade e depressão (SOUZA; CUNHA, 2018).

Ressalta-se que o diagnóstico da nomofobia é clínico, realizado por equipe multiprofissional a qual pode utilizar diferentes instrumentos, dentre eles o *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). O tratamento consiste em sessões psicoterápicas as quais auxiliam o sujeito a entender os motivos pelos quais são dependentes digitais e as razões da fobia sentida; também é indicado ansiolíticos e/ou antidepressivos, dependendo de cada caso (YILDIRIM; CORREIA, 2015; CONDOTTA, 2017).

O *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q-BR)

O *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) foi desenvolvido por Yildirim e Correia (2015) e já validado transculturalmente para a língua espanhola, língua italiana e língua portuguesa (GONZALEZ-CABRERA; LEON-MEJIA; PEREZ-SANCHO, 2017; ADAWI *et al.*, 2018; ROCHA *et al.*, 2020).

O instrumento validado no Brasil (NMP-Q-BR) é constituído por 20 itens respondidos em uma escala tipo *Likert*, variando de respostas “discordo totalmente” à “concordo totalmente” e apresenta quatro dimensões: incapacidade de comunicação; perda de conexão; incapacidade de acessar informações e; renúncia de convivência (ROCHA *et al.*, 2020).

A interpretação é baseada nos escores marcados. De acordo com o questionário, a pontuação vai de 20 (mínimo) à 140 (máximo), e os resultados podem ser classificados em: 20 pontos (ausência de nomofobia); 21-59 pontos (nível leve de nomofobia); 60-99 (nível moderado de nomofobia); 100-140 (nomofobia grave) (ROCHA *et al.*, 2020).

O questionário validado no Brasil consta com as seguintes perguntas: (1) Me sentiria desconfortável, caso não tivesse acesso constante a informações através do meu smartphone; (2) Eu ficaria chateado se não pudesse buscar informações no meu smartphone quando sentisse vontade; (3) Não conseguir receber notícias (por exemplo, acontecimentos, previsão do tempo, etc.) no meu smartphone me deixaria nervoso; (4) Ficaria chateado se eu não pudesse usar meu smartphone e/ou suas funcionalidades quando sentisse vontade; (5) Ficar sem bateria no meu smartphone iria me assustar; (6) Entraria em pânico se ficasse sem créditos ou atingisse meu limite de dados mensais; (7) Se não conseguisse me conectar ao Wi-Fi ou não tivesse um sinal de dados móveis (4G, 3G, etc.), eu ficaria constantemente verificando se havia um sinal ou tentaria encontrar uma rede Wi-Fi; (8) Teria medo de ficar preso em algum lugar, caso o meu smartphone não funcionasse ou eu não pudesse usá-lo; (9) Se ficasse um tempo sem poder verificar meu smartphone, sentiria o desejo (ou vontade) de verificar se tenho novas notificações; (10) Me sentiria ansioso (a), não conseguiria me comunicar instantaneamente com minha família e/ou amigos; (11) Ficaria preocupado (a) porque minha família e/ou amigos não poderiam entrar em contato comigo; (12) Ficaria nervoso (a) porque não seria capaz de receber mensagens de texto e chamadas; (13) Ficaria ansioso(a) porque não conseguiria manter contato com minha família e/ou amigos; (14) Ficaria nervoso(a) porque não poderia saber se alguém tentou se comunicar comigo; (15) Me

sentiria ansioso (a) ansioso porque minha conexão constante com minha família e amigos seria interrompida; (16) Ficaria nervoso(a) porque estaria desconectado da minha identidade virtual (online); (17) Ficaria desconfortável porque eu não poderia manter-me a par (ficar em dia) do que ocorre nas redes sociais e em outros meios de comunicação online; (18) Me sentiria desconfortável porque não poderia checar minhas notificações de atualizações de minhas mensagens e redes sociais; (19) Me sentiria ansioso(a) porque não poderia checar minhas mensagens de e-mail; (20) Me sentiria incomodado(a) e estranho porque não saberia o que fazer (ROCHA *et al.*, 2020).

3. MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, por meio de um estudo descritivo, transversal com estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal.

Local da pesquisa

As informações necessárias à elaboração da pesquisa foram coletadas na forma de questionário aplicado de forma individual, nos *campi* Asa Norte e Taguatinga II (SEPN 707/907 Via W5 Norte – Asa Norte, Brasília – DF e QS 1, Lote 1/7, Rua 214, Taguatinga – DF, respectivamente. A aplicação do questionário foi realizada pelos pesquisadores assistentes responsáveis pela pesquisa.

Objeto de estudo e delimitação da amostra

O objeto do estudo foi verificar a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal

A amostra foi determinada por conveniência (não probabilística) observando os procedimentos éticos vigentes. Os critérios de inclusão foram:

- Apresentar idade igual ou superior a 18 anos;

- Estar matriculado regularmente no curso de Enfermagem nos dois *campi* da instituição. Ressalta-se que a escolha do curso foi devido ao fato dos pesquisadores e professor orientador serem deste curso. Isso facilitará o processo de coleta de dados.

- Assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido - TCLE
- Responder o questionário em sua totalidade;

Quanto aos critérios de exclusão:

- Participante inferior a 18 anos;
- Participante que esteja sem vínculo ou com matrícula trancada na instituição participante;
- Questionários incompletos;
- Participante que não aceite ou concorde em assinar o TCLE.

Instrumentos de coleta de dados

Os dados foram coletados, de maneira anônima, por meio da aplicação de dois questionários: (1) Questionário com variáveis sociodemográficas e educacionais: idade, gênero, raça, estado civil, religião, se usa smartphones, o tempo de uso diário de smartphones e os principais motivos de uso dos smartphones e; (2) *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q-BR).

Coleta e análise dos dados

A coleta de dados seguiu as seguintes fases: (a) após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, os pesquisadores entraram em contato com a coordenação do curso de Enfermagem para apresentação da pesquisa e obter autorização para entrar nas salas de aula nos dois *campi* que possuem acadêmicos de Enfermagem; (b) após autorização concedida, os pesquisadores solicitaram autorização prévia dos professores e acordaram dias específicos para entrar em sala e aplicar os instrumentos de coleta de dados; (c) no dia estipulado, os pesquisadores entraram em sala, explicaram o estudo e os objetivos da pesquisa; em seguida, para os estudantes que se sentiram à vontade para responder a pesquisa foi solicitado que antes de responder ao questionário lessem e assinassem o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

O tempo médio previsto da aplicação do instrumento de coleta de dados foi de 15 minutos, aproximadamente.

A tabulação e análise dos dados foi realizada por meio do auxílio do *software* SPSS 25 para Windows.

Questões éticas

A pesquisa seguiu estritamente todos os procedimentos éticos propostos e aprovados pela Resolução nº 466/2012 (Brasil, 2012). Ressalta-se que a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob CAAE 64686722.4.0000.0023 e parecer nº 5.789.148 de 01 de dezembro de 2022.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perfil sociodemográfico e acadêmico dos estudantes de Enfermagem

No momento da coleta de dados, estavam regularmente matriculados na instituição 429 estudantes de Enfermagem. Participaram da pesquisa 282 estudantes (65,73%). Contudo, 11 questionários foram descartados devido os critérios de exclusão desta pesquisa (2,56%). Desta maneira, 271 estudantes (63,17%) fizeram parte deste estudo, conforme Tabela 1.

Tabela 1: Dados sociodemográficos e acadêmicos dos sujeitos da pesquisa por sexo, idade, raça, estado civil, religião, ano letivo e turno de estudo. Brasília, 2023 (n=271).

Variáveis	N (%)
Sexo	
Masculino	48 (17,7)
Feminino	223 (82,3)
Idade	
18 a 20 anos	109 (40,2)
21 a 24 anos	112 (41,3)
25 a 28 anos	21 (7,7)
29 a 32 anos	11 (4,1)
Acima de 32 anos	18 (6,6)
Raça	
Branco(a)	158 (58,3)
Pardo (a)	86 (31,7)
Negro (a)	25 (9,2)
Amarelo (a)	02 (0,7)

Estado Civil	
Solteiro (a)	235 (86,7)
Casado (a)	32 (11,8)
Separado (a)	04 (1,5)
Religião	
Católico (a)	111 (41,0)
Evangélico (a)	71 (26,2)
Espírita	31 (11,4)
Nenhuma religião	52 (19,2)
Outras	6 (2,2)
Modalidade de Ensino	
Presencial	271 (100%)
À distância	0 (0,0%)
Ano letivo	
Primeiro	55 (20,3)
Segundo	57 (21,0)
Terceiro	71 (26,2)
Quarto	64 (23,7)
Quinto	24 (8,8)
Turno	
Matutino	156 (57,6)
Noturno	115 (42,4)
Total	271 (100)

Fonte: Dados da pesquisa.

A Tabela 1 mostrou que a maioria dos sujeitos da pesquisa é do sexo feminino (82,3%), entre 18 e 24 anos (81,5%), autodeclarada branca (58,3%), solteira (86,7%) e católica (41,0%). Ressalta-se que 100,0% dos estudantes entrevistados estudam na modalidade presencial e a maioria estuda no período matutino (57,6%).

Esses dados convergiram com a maioria dos dados que constam no *Relatório Síntese de Área – Enfermagem ENADE 2019*, o qual revelou que a maioria dos estudantes era do sexo feminino (85,1%), até 24 anos (43,1%) e estuda na modalidade presencial (99,3%). Divergiu em relação à cor - no ENADE, a maioria dos estudantes de Enfermagem se autodeclarou parda (46,0%) e estudava no período noturno (BRASIL, 2019).

Além disso, os dados dessa pesquisa convergiram com dados do Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o qual revelou que a maioria dos brasileiros são mulheres (51,1%), pessoas solteiras (48,1%) e católicas (64,6%) (IBGE, 2012). Ressalta-se que, até a finalização desta pesquisa, não foram divulgados os dados do novo Censo Demográfico brasileiro referentes às informações desta pesquisa.

Em seguida, na Tabela 2, serão apresentados os dados referentes ao tempo de uso e motivos pelos quais os estudantes utilizam os celulares.

Tabela 2: Dados referentes ao uso do celular. Brasília, 2023 (n=271).

Variáveis	N (%)
Tempo de uso do celular por dia	
Entre 1 e 2 horas	12 (4,4)
Entre 2 e 4 horas	74 (27,3)
Entre 4 e 6 horas	94 (34,7)
Mais de 6 horas	91 (33,6)
Frequência em que vê o celular	
A cada 5 minutos	63 (23,2)
A cada 10 minutos	91 (33,6)
A cada 20 minutos	58 (21,4)
A cada 30 minutos ou mais	59 (21,8)
Principais motivos de uso do celular	
	(%)
Conversar com famílias e amigos	85,6
Verificar mídias/redes sociais	83,4
Pesquisar informações na Internet	65,7
Ouvir música	62,0
Passar o tempo	57,9
Verificar e-mails	45,4
Verificar anotações de aulas	37,6
Receber notícias	29,9
Jogar	21,4
Agendar reuniões e eventos	15,1
Outros	14,8
Total	271 (100)

Fonte: Dados da pesquisa.

A pesquisa revelou que a maioria dos entrevistados utilizam o celular entre 4 e 6 horas por dia (34,7%), seguido de estudantes que utilizam o celular por um período acima de 6 horas por dia (33,6%). Além disso, demonstrou que, a cada 10 minutos, os entrevistados (33,6%) verificam as informações contidas em seus celulares. Ficou evidente, também, que os principais motivos que levam o estudante a olhar seus celulares são as conversas com familiares e amigos (85,6%) e utilização/verificação de mídias e redes sociais (83,4%).

Ressalta-se que o tempo gasto no celular é um dos fatores-chave para a avaliação da nomofobia, já que um dos sinais de dependência é a necessidade de despendar cada vez mais tempo de uso para obterem o mesmo nível de satisfação (SPRITZE et al., 2016).

Assim, os dados supracitados são preocupantes, além de terem sido bem parecidos

com os dados de outras pesquisas internacionais realizadas com estudantes universitários. Em pesquisa grega revelou que estudantes universitários que apresentavam nomofobia grave verificavam o telefone celular a cada 10 minutos. Além disso, mais da metade dos estudantes relataram que essa verificação constante impactou negativamente no desempenho acadêmico. Além disso, os alunos com nomofobia grave citaram altas porcentagens no uso do celular para comunicação com amigos e familiares (93,9%) e uso de mídias/redes sociais (92,9%) (VAGKA et al, 2023).

Observa-se que, apesar dos benefícios dos avanços tecnológicos, especialmente no âmbito das comunicações, o uso abusivo do celular pode gerar consequências negativas como não conseguir “se desligar”, pois existe a necessidade de verificar constantemente as notificações advindas deste aparelho. Portanto, há uma necessidade cada vez maior de mexer no celular; isso pode ser um preditivo de um comportamento compulsivo (LOUREIRO, 2018).

Além disso, o aumento no tempo de uso dos celulares altera os hábitos dos indivíduos já que estes estão mais suscetíveis a se isolarem fisicamente das pessoas para entrar em contato com outras, porém virtualmente. Ressalta-se que isso se torna um paradoxo, pois ao mesmo tempo que as aproximam, também as afastam (KING, 2014).

Como visto nesta atual pesquisa, os principais motivos do uso do celular são *entrar em contato virtualmente com familiares e acessar redes sociais*. Isso também foi verificado por Oliveira e colaboradores (2020) os quais revelaram que as pessoas têm se desconectado das atividades presenciais para se conectarem virtualmente em grupos virtuais e em redes sociais, deixando em segundo plano o contato físico e inerente da vida social (OLIVEIRA et al., 2020).

Esse comportamento dependente do celular é um fenômeno comportamento complexo e multifatorial que se agravou, principalmente com o isolamento social advindo com as medidas de prevenção da Covid-19. Além disso, vale ressaltar que o uso desenfreado do celular influencia negativamente a regulação da dopamina (neurotransmissor cerebral responsável pela sensação de prazer e humor) no cérebro. Isso ocorre porque o cérebro passa a considerar que os estímulos provenientes do celular (notificações, uso das redes sociais, etc.) como algo prazeroso, liberando, desta maneira, dopamina. Assim, toda vez que a pessoa acessa o celular, haverá a liberação deste neurotransmissor, tornando-se suscetível ao vício do uso do celular (MARINS, 2021; NURI; DIREKTÖR, 2018; KING; NARDI; CARDOSO, 2014; GREENFIELD; 2008).

Avaliação da Nomofobia entre os acadêmicos de Enfermagem

A seguir, a Tabela 3 apresentará o resultado geral referente ao *Nomophobia Questionnaire*. As variáveis abaixo correspondem às questões inerentes no instrumento.

Tabela 3: Avaliação Geral da Nomofobia entre estudantes universitários. Brasília, 2023 (n=271).

Variáveis	Pontuação SPSS
Q1	4,94
Q2	5,38
Q3	3,97
Q4	5,24
Q5	3,83
Q6	3,16
Q7	4,32
Q8	5,26
Q9	4,90
Q10	4,31
Q11	5,13
Q12	4,18
Q13	4,83
Q14	4,55
Q15	4,30
Q16	2,93
Q17	3,54
Q18	4,03
Q19	3,19
Q20	3,32
Pontuação Total	85,31

Fonte: Dados da pesquisa.

Observou-se que os estudantes de Enfermagem alcançaram 85,31 pontos, revelando um nível moderado de nomofobia. Ressalta-se que, de acordo com o questionário, a pontuação vai de 20 (mínimo) à 140 (máximo), e os resultados são classificados em: 20 pontos (ausência de nomofobia); 21-59 pontos (nível leve de nomofobia); 60-99 (nível moderado de nomofobia); 100-140 (nomofobia grave) (ROCHA *et al.*, 2020).

Os dados dessa pesquisa ressaltam a problemática da nomofobia no âmbito universitário; eles convergiram com estudos de Aguilera-Manrique e colaboradores (2018) que utilizaram o mesmo questionário (*Nomophobia Questionnaire - NMP-Q*) com 304 estudantes de Enfermagem da Espanha. Nessa ocasião, os estudantes de Enfermagem apresentaram um nível moderado de nomofobia, alcançando 82,39 pontos, bem parecidos com a pontuação da atual pesquisa (AGUILERA-MANRIQUE *et al.*, 2018).

Além disso, ao verificar estudos sobre a nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde, observou-se que estudantes de medicina também apresentaram um grau moderado de nomofobia (KUBRUSLY et al., 2021; BARTWAL; NATH, 2020; POLAT; DELIBAS; BILIR, 2022).

Essa realidade também foi observada entre estudantes de Engenharia, os quais apresentaram grau moderado de nomofobia (Entre estudantes universitários de outros cursos superiores, destacou-se que estudantes de engenharia também apresentaram média maior de nomofobia em comparação com estudantes de outros cursos superiores (DASGUPTA et al., 2017).

Além disso, a pesquisa também revelou os principais incômodos de estarem afastados de seus celulares: ficariam chateados se não pudessem buscar informações no smartphone quando sentissem vontade (Questão 2 – média de 5,38 pontos); medo de ficarem presos em algum lugar, caso o smartphone não funcionasse ou não pudessem utilizá-lo (Questão 8 – média de 5,26 pontos); chateado se não pudessem utilizar o smartphone e suas funcionalidades quando sentissem vontade (Questão 4 – média de 5,24 pontos) e; ficariam preocupado porque a família e/o amigos não puderam entrar em contato (Questão 11 – média de 5,13 pontos).

A seguir, serão apresentadas as pontuações referentes ao *Nomophobia Questionnaire* por ano letivo, conforme Tabela 4.

Tabela 4. Avaliação da Nomofobia entre estudantes universitários conforme ano letivo. Brasília, 2023 (n=271).

Ano	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Pontuação	
1 ^o	4,63	5,07	3,75	5,48	4,5	3,07	2,45	3,66	5,02	5,41	3,98	4,86	3,69	4,52	4,02	3,98	5,25	3,58	2,88	2,99	77,205	
2 ^o	4,64	5,27	4,02	4,96	3,71	3,27	4,18	5,1	5,07	5,42	4,25	5,05	4,21	5,46	4,72	4,21	3,13	3,42	4,14	3,16	3,58	84,75
3 ^o	5,00	5,26	4,1	5,33	4,43	3,64	4,94	5,75	5,01	4,64	5,21	4,4	5,03	4,77	4,4	3,11	3,81	3,99	3,6	3,34	77,205	
4 ^o	5,22	5,38	3,88	5,46	5,82	5,17	4,37	5,26	5,99	4,25	5,13	3,99	5	4,48	4,25	2,99	3,66	4,11	5,13	3,18	89,78	
5 ^o	5,07	5,52	4,02	5,28	5,90	3,5	4,31	5,04	4,67	4,09	5,59	4,52	4,74	4,81	4,76	3,02	3,81	3,85	5,66	5,83	85,765	
Total	4,94	5,38	3,97	5,24	3,83	3,16	4,32	5,26	4,9	4,31	5,13	4,18	4,83	4,55	4,3	2,93	3,54	4,03	3,19	3,32	85,31	

Fonte: Dados da pesquisa.

Observou-se que os acadêmicos do quarto ano do curso de Enfermagem apresentaram a maior pontuação média de nomofobia (89,78 pontos), seguido pelos estudantes do quinto ano (85,76 pontos), do segundo ano (84,75 pontos), e do primeiro e terceiro anos (77,2%), respectivamente. Ressalta-se, ainda, que os estudantes do quarto ano do curso apresentaram pontuação acima da média geral, 89,78 e 85,31 pontos, respectivamente.

Observa-se que a questão 2 (se sentiriam chateados se não pudessem buscar informações no smartphone quando sentissem vontade) foi a questão de maior pontuação entre os estudantes do primeiro, segundo, terceiro e quarto anos. Entre os estudantes do quinto ano, o maior incômodo foi referente à questão 11 (ficariam preocupados se a família e/o amigos não pudessem entrar em contato).

A geração Z (grande maioria dos estudantes desta pesquisa) se refere a indivíduos nascidos a partir de 1990/1995, quando a *World Wide Web* começa a ser mais difundida e aplicada. Ressalta-se que é uma geração que nasceu em um mundo totalmente digital e fortemente influenciada pela tecnologia. Além disso, essa geração, em relação às outras gerações, interage constantemente com o mundo de maneira virtual, uma vez que seu cotidiano está completamente imerso no mundo tecnológico (TURNER, 2015; CHICCA e SHELLNBARGER, 2018).

Arelada a essa realidade, os resultados apresentados pelos estudantes do quarto e quinto ano do curso (89,78 e 85,765, respectivamente) reforça a ideia de que as medidas de isolamento social propostas durante a pandemia de Covid-19 também podem ter agravado os casos de nomofobia. Isso porque o ingresso desses estudantes se deu exatamente no início da pandemia (2019/2020).

A correlação direta entre pandemia de Covid-19 e a nomofobia entre jovens já foi discutida em estudo de Pinheiro & Pinheiro (2021) as quais apontaram a necessidade de compreender os malefícios do uso excessivo das tecnologias durante a pandemia. Ressaltaram, ainda, que a nomofobia nesse período pode ter passada despercebida e que pode refletir em transtornos físicos e mentais na atualidade (PINHEIRO; PINHEIRO, 2021).

Pesquisa realizada por Masaeli & Farhadi (2021) também revelou que durante o período de pandemia de Covid-19 houve o aumento de comportamentos relacionados ao uso problemático da tecnologia/Internet, tais como transtornos pelo uso do smartphone, aumento da pornografia *online*, transtornos de jogos, dentre outros (MASAELY; FARHADI, 2021).

Além disso, pesquisas com estudantes universitários apontou que o aumento do isolamento social e a virtualização das relações interpessoais tiveram influências diretas do tempo gasto no celular durante a pandemia de Covid-19 (CORDEIRO, 2020; ANDRADE et al., 2020).

Curiosamente e diferentemente em pesquisa realizada em Portugal, os níveis de nomofobia observados em situação de pandemia foram mais reduzidos em comparação aos anos posteriores ao auge da pandemia. Naquele país, a qualidade da conectividade fez com que houvesse uma diminuição do medo de não poder comunicar através do celular, perder conectividade, não ter sinal de *Wi-Fi* (MASSANO-CARDOSO; FIGUEIREDO; GALHARDO, 2022).

Frente ao exposto, faz-se necessário refletir sobre as consequências que podem advir da presença de nomofobia entre os estudantes universitários.

Pesquisa realizada na Índia com estudantes universitários revelou correlação direta entre nomofobia e rendimento acadêmico. Prasad e colaboradores (2017) apontou que estudantes com índices de nomofobia moderada e grave podem apresentar piora no desempenho acadêmico (PRASAD, et al., 2017).

Outra pesquisa realizada na Coreia do Sul mostrou que pessoas que sofrem com nomofobia apresentam pior rendimento em suas tarefas e criam relação afetiva tóxica com seus celulares. Além disso, apresentam dores físicas/ostearticulares relacionadas ao uso excessivo do celular (HAN; KIN; KIN, 2017).

Os problemas psicológicos foram os mais evidentes nas pesquisas com pessoas com nomofobia. Estudos em diferentes países como Espanha, Itália, Índia, China, Líbano, Peru e Brasil reforçaram os problemas psicológicos decorrentes da nomofobia, tais como depressão, transtornos de ansiedade, personalidade dependente, agorafobia, fobia social, transtorno obsessivo compulsivo, solidão, síndrome do pânico, e baixa autoestima (MASCIA; AGUS; PENNA, 2020; LÓPEZ; GUTIÉRREZ; GARCÍA-DOMINGO, 2017; ARGUMOSA-VILLAR; BOADA-GRAU; VIGIL-COLET, 2017; PRASAD et al., 2017; CHEN et al, 2017; BOUMOSLEH; JAALOUK, 2017; DASGUPTA et al., 2017; KIN; KIN; CHO, 2017; DIREKTÖR; NURI, 2019; TEIXEIRA et al., 2018; APAZA; CAROL, 2018).

Além disso, o uso inadequado da tecnologia enfraquece os laços entre os sujeitos e os tornam pontuais e instáveis. Isso faz com que as pessoas percam sua intimidade, sua profundidade e durabilidade das relações (BAUMAN, 2011).

Nesse contexto, o que pode ser feito, nas universidades, para minimizar os problemas advindos da nomofobia?

Inicialmente, deve-se criar estratégias que possam detectar a presença de nomofobia no ambiente universitário, tais como aplicação desta pesquisa. A partir desses dados, observar o comportamento, principalmente das pessoas que estudam sem se desvincular do celular.

Caso esses estudantes reconheçam algum sintoma ou comportamento advindo da nomofobia e percebam que possa ser prejudicial à vida diária ou acadêmica, deve ser acolhido por uma equipe multiprofissional (médicos, psicólogos, enfermeiros, pedagogos) que possam auxiliá-los a mudar seus hábitos e técnicas de mitigação da ansiedade e de autocontrole.

Como comentado anteriormente, o uso abusivo do celular (como qualquer uso abusivo de substâncias) age diretamente na liberação de dopamina, causando bem-estar. Outra estratégia que poderia ser realizada é a busca de novas atividades acadêmicas que também possam liberar dopamina, tais como leituras, visitas, passeios, conversas (reais e não virtuais) com colegas, atividades físicas, meditação, dentre outras.

Ressalta-se que esta pesquisa foi feita por enfermeiro, pesquisadoras acadêmicas do curso de Enfermagem, voltada para estudantes de graduação em Enfermagem. Portanto, qual o papel da Enfermagem em Saúde Mental nesse contexto de cuidado de pessoas com nomofobia?

Os enfermeiros especialistas em Saúde Mental podem incentivar reflexões sobre o uso excessivo dos celulares e promover uma aliança terapêutica sobre o tempo de uso dos aparelhos e o engajamento em hábitos saudáveis. Além disso, os enfermeiros especialistas devem estar cientes de que uma abordagem proibicionista não é a estratégia mais recomendada no tratamento das compulsões, mas abordagens integradas por meio de sistemas de apoio que incluam saberes de diferentes profissionais, usuários, familiares e comunidade (ESPER; ARAÚJO, SANTOS; NASCIMENTO, 2021).

Além disso, atitudes como acolhimento e empatia são mais adequadas para o estabelecimento de um bom vínculo entre os profissionais de Enfermagem e pessoas com nomofobia. A interação deve ser permeada por uma comunicação positiva, capaz de proporcionar benefícios e favorecer o enfrentamento e a adaptação à circunstância adversa imposta pela nomofobia (ESPER; ARAÚJO, SANTOS; NASCIMENTO, 2021).

Por fim, auxiliar as pessoas a restaurarem a confiança nas inter-relações humanas genuínas para que elas não encontrem refúgio exclusivamente nos aparelhos celulares.

5. CONCLUSÕES

A pesquisa revelou que os estudantes de Enfermagem apresentaram nível moderado de nomofobia. Além disso, acadêmicos do quarto e quinto anos apresentaram maior nível de nomofobia em comparação com os outros anos.

Foi observado, também, que os principais incômodos em relação à nomofobia entre estudantes universitárias encontram-se: ficaria chateado se não pudesse buscar informações e usar as funcionalidades do celular quando sentisse vontade; sentiria medo de ficar preso em algum lugar, caso o celular não funcionasse ou não pudesse usá-lo e; ficaria preocupado porque familiares e amigos não pudessem entrar em contato.

Verificou-se também, que pode existir a correlação entre a pandemia de Covid-19, as estratégias de isolamento social e os altos índices de nomofobia entre os estudantes dos dois últimos anos do curso (esses estudantes ingressaram na universidade no início e ápice da pandemia).

Além disso, pessoas com nomofobia podem desenvolver diversos transtornos mentais e atrapalhar, consideravelmente, seu desempenho acadêmico. Portanto, torna-se necessária a criação de espaços de escuta e acolhimento nas universidades a fim de minimizar os prejuízos que a nomofobia pode causar entre os universitários, como aumento da ansiedade, depressão, baixa autoestima, dependência emocional e insegurança. Essa situação compromete tanto a vida social, quanto familiar e acadêmica.

Ressalta-se que o presente estudo apresenta algumas limitações, tais como a coleta de dados ser realizada apenas em uma instituição de ensino superior e com um único curso (Enfermagem).

Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, a fim de refletir sobre os reais impactos da nomofobia na vida pessoal e acadêmica dos estudantes, discutir os medos e ansiedades advindas dos principais motivos que podem causar a nomofobia no âmbito universitário, bem como expandir as pesquisas para outros cursos e instituições de ensino superior que se preocupam com a saúde física e mental de seus universitários.

REFERÊNCIAS

- ADAWI, M. et al. Translation and validation of the nomophobia questionnaire in the Italian language: exploratory factor analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*, v. 6, n. 1, p. e24, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386/>. Acesso em: 10 ago. 2023
- AGUILERA-MANRIQUE, G. et al. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PlosOne*, v. 13, n. 8, p. E0202953, 2018. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0202953#sec019>. Acesso em: 20 mar. 2023
- AHMED, S.; POKHREL, N.; ROY, S.; SAMUEL, A. J. Impact of nomophobia: a nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online crosssectional survey. **Indian J Psychiatry**. v. 61, n. 1, p. 77-80, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30745658/>. Acesso em: 20 mar. 2023
- ALHASSAN, A.A.; ALGADHIB, E.M.; TAHA, N.W.; ALAHMARI R.A. *et al.* The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. **BMC Psychiatry**. v. 18, n. 1, p. 148, 2018. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1745-4#citeas>. Acesso em: 20 mar. 2023
- APAZA, L.; CAROL, Y. Repercusión de la nomofobia y su influencia en la ansiedad de los estudiantes de la universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca. **Revista Científica Investigación Andina**, v. 18, n. 2, p. 153-160, 2018. Disponível em: <https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/view/647/558>. Acesso em: 19 mar. 2023
- ARGUMOSA-VILLAR, L.; BOADA-GRAU, J.; VIGIL-COLET, A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, v. 1, n. 65, p. 127-135, 2017. DOI: 10.1016/j.adolescence.2017.02.003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28231484/>. Acesso em: 19 mar. 2023
- ARNAVUT, A. ; NURI, C. ; DIREKTÖR, C. Examination of the relationship between phone usage and smartphone addiction based on certain variables. **Anales de psicología**, v. 34, n. 3, p. 446-450, 2018. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282018000300004&script=sci_abstract&tlng=en. Acesso em: 20 mar. 2023
- BARTH WAL, J.; NATH, B. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. **Medical Journal Armed Forces India**, v. 76, n. 4, p. 451-455, 2020. Disponível em: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:195580766> . Acesso em: 20 mar. 2023
- BAUMAN, Z. **Cartas do mundo líquido moderno**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2011. Acesso em: 19 mar. 2023

BOUMOSLEH, J.M. ; JAALOUK, D. Depression, anxiety and smartphone addiction in university students – A cross sectional study. **PloS One**, v. 12, n. 8, p. 1-14, 2017. Disponível em : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>. Acesso em: 19 mar. 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil. Brasília, 13 dez. 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. Relatório Síntese da Área Enfermagem. Brasília, 2019. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/enade/relatorio_sintese/2019/Enade_2019_Relatorios_Sintese_Area_Enfermagem.pdf. Acesso em: 20 mar. 2023

CHEN, B. ; LIU, F. ; DING, S. ; YING, X. ; WANG, L. ; WEN, Y. Gender differences in factors associated with smartphone addiction : a cross-sectional study among medical college students. **BMC Psychiatry**. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-017-1503-z>. Acesso em: 19 mar. 2023

CHETHANA, K.; NELLIYANIL, M. ANIL, M. Prevalence of nomophobia and its association with loneliness, self happiness and self esteem among undergraduate medical students of a medical college in Coastal Karnataka. **Indian J Public Health Res Dev**. v. 11, n. 3, p. 523-529, 2020. DOI: <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i3.1215>. Disponível em: <https://medicopublication.com/index.php/ijphrd/article/view/1215>. Acesso em: 19 mar. 2023

CHICCA, J.; SHELLNBARGER, T. Connecting with generation Z: Approaches in Nursing Education. **Teaching and Learning in Nursing**, v.13, n1, p. 180-184, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2018.03.008>. Acesso em: 19 mar. 2023

CHUN, J.W.; CHOI, J.; CHO, H.; CHOI, M.R. *et al.* Role of Frontostriatal Connectivity in Adolescents With Excessive Smartphone Use. **Front Psychiatry**. 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00437>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00437/full>. Acesso em: 20 mar. 2023

CONDOTTA, J.L. O mundo virtual para a psiquiatria. **Revista INTERESPE**. v. 1, n. 9, p. 1-5, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/35361>. Acesso em: 18 mar. 2023

CORDEIRO, K.M.D.A. **O Impacto da Pandemia na Educação: A Utilização da Tecnologia como Ferramenta de Ensino**. 2020. Disponível em: <http://dspace.sws.net.br/jspui/handle/prefix/1157>. Acesso em: 18 mar. 2023

COSTA, D. **Fobia**. 2017. Disponível em: <https://knoow.net/ciencsocioishuman/psicologia/fobia/>. Acesso em: 08 maio 2022

COSTI, S.; DESIMON, I. **Smartphone che passione...o che malattia? La nomofobia**. 2016. Disponível em: <https://www.stateofmind.it/2016/01/nomofobia-dipendenza-smartphone/> Acesso em: 08 maio 2022

- DASGUPTA, P.; BHATTACHERJEE, S.; DASGUPTA, S.; ROY, J.K. et al. Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. **Indian J Public Health**. v. 61, n. 3, p. 199-204, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28928304/>. Acesso em: 20 mar. 2023
- DIREKTÖR, C. ; NURI, C. Personality beliefs as a predictor of smartphone addiction. **Arch. Clin. Psychiatry**, v. 46, n. 3, p. 61-65, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000195>. Acesso em: 20 mar. 2023
- ESPER, M.V.; ARAÚJO, J.S.; SANTOS, M.A.; NASCIMENTO, L.C. Enfermagem como mediadora entre nomofobia e isolamento social em resposta à COVID-19. **RGE – Revista Gaúcha de Enfermagem**. v. 42, n. esp., p. 2-7, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.2020-0292>. Acesso em: 20 mar. 2023
- FAROOQUI, I.A.; PORE, P.; GOTHANKAR, J. Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? **J Ment Health**. v. 27, n. 5, p. 438-41, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564>. Acesso em: 19 mar. 2023
- FIGUEIREDO, I.G.A.; XAVIER, A.L.B.; NERES, E.A.F.; LAVÔR, A.L.M. Influência das tecnologias digitais na adolescência: uma revisão integrativa. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**. v. 2, n. 1, p. 135-151 2018. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v2i1.109>. Acesso em: 19 mar. 2023
- GONZALEZ-CABRERA, J.; LEON-MEJIA, A.; PEREZ-SANCHO, C.; CALVETE, E. Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. **Actas Esp Psiquiatr**. v. 45, n. 4, p. 137-144, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386/>. Acesso em: 19 mar. 2023
- GREENFIELD, S. **The private life of the brain**. Inglaterra: Penguin Books, 2002. 272 p. Acesso em: 19 mar. 2023
- HAN, S.; KIM, K.J.; KIM, J.H. Understanding Nomophobia: Structural Equation Modeling And Semantic Network Analysis of Smartphone Separation Anxiety. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 20, n. 7, p. 419-427, 2017. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2017.0113>. Acesso em: 20 mar. 2023
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010. Resultados gerais da amostra, Rio de Janeiro: IBGE, 2012. Acesso em: 18 mar. 2023
- INSTITUTO DELETE. **Uso consciente**. 2015. Disponível em: www.institutodelete.com.br Acesso em: 08 maio 2023
- IVANOVA, A.; GORBANIUK, O.; AGATA, B.; PRZEPIÓRKA, A. et al. Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: a moderated mediation analysis. **Psychiatr Q**. v. 91, n. 3, p. 655-668, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-020-09723-8>. Acesso em: 18 mar. 2023
- KIM, E.; CHO, I.; KIM, E.J. Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory: Mediating Effects of Loneliness and Depression. **Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)**, v. 11, n. 2, p. 92-97, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>. Acesso em: 20 mar. 2023

KING, A.L.S.; NARDI, A.E.; CARDOSO, A. (Orgs.). **NOMOFOBIA: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos.** São Paulo, SP: Atheneu, 2014. p. 327. Acesso em: 20 mar. 2023

KUBRUSLY, M.; SILVA, P.G.B; VASCONCELOS, G.V.; LEITE, E.D.L.G. *et al.* Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. **RBEM – Revista Brasileira de Educação Médica.** v. 45, n. 3, p. e162, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZFJ/?lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2023.

LÓPEZ, M.A.; GUTIÉRRES, V.F; GARCÍA-DOMINGO, M. “Not without my smartphone”: development and validation of the Dependency and Addiction to Smartphone Scale (EDAS). **Ter. psicol.**, v. 35, n. 1, p. 35-45, 2017. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082017000100004&lng=en. Acesso em: 20 mar. 2023.

LOUREIRO, D.F. **Desenvolvimento da versão portuguesa do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT): estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas.** Orientadora: Ana Galhardo. 2018. 27p. Dissertação (mestrado). Psicologia Clínica, Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/938>. Acesso em: 20 mar. 2023.

MARINS, B. Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil. Dissertação (Mestrado) - **Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde**, Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/50695>. Acesso em: 19 mar. 2023.

MARTINS, J.; SILVA, B.; SILVA, V. Novos problemas, outras narrativas, entrevista com Pedro Demo. **Revista Observatório.** v. 3, n. 4, p. 639-644, 2017a. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2017v3n4p639>. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/3791/9800>. Acesso em: 20 mar. 2023.

MARTINS, J.; SILVA, V. Avaliação da dialogia em fóruns de curso online: processo dialógico na formação de comunidades de sentidos. **Revista Observatório.** v. 3, n. 4, p. 232-255, 2017b. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/3546/9783>. Acesso em: 20 mar. 2023.

MASCIA, M.L.; AGUS, M.; PENNA, M.P. Emotional Intelligence, Self-Regulation, Smartphone Addiction: Which Relationship With Student Well-Being and Quality of Life? **Front Psychol**, v. 1, n. 11, p. 375, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00375/full>. Acesso em: 20 mar. 2023.

MASSANO-CARDOSO, I.M.; FIGUEIREDO, S.; GALHARDO, A. Nomofobia na população portuguesa em contexto pandêmico. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 8, n. 1, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8633476>. Acesso em: 20 mar. 2023.

- MAZIERO, M.B.; OLIVEIRA, L.A. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência - ACBS**. v. 8, n. 1, p. 73-80, 2016. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- OLIVEIRA, T.S.; NETO, M.P.R.; BARRETO, L.K.S.; BRITO, L.M.P.; PINHEIRO, L.V.S. Tenho celular, logo existo. **Rev. Adm. Unimep**, v. 18, n. 1, p. 91-101, 2020. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/57936/-tenho-celular--logo-existo----um-estudo-da-nomofobia-na-formacao-de-futuros-gestores>. Acesso em: 19 mar. 2023.
- PINHEIRO, A.P.; PINHEIRO, F. O uso do celular em tempos de pandemia – uma análise da nomofobia entre os jovens. **ReTER**. v. 2, n. 3, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/67222>. Acesso em: 19 mar. 2023.
- POLAT, F.; DELIBAS, L.; BILIR, I. The relationship between nomophobia level and worry severity in future healthcare professional candidates. **Perspect Psychiatr Care**. v. 58, n. 1, p. 339-347, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33821485/>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- PRASAD, M.; PATTHI, B.; GUPTA, R.; SAHA, S.; KUMAR, J.K. et al. Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. **J Clin Diagn Res**, v. 11, n. 2, p. ZC34-ZC39, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.7860%2FJCDR%2F2017%2F20858.9341>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- ROCHA, H.A.L.; SANTOS, P.A.; VASCONCELOS, G.V.; LEITE, E.D.L.G *et al.* Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). **J. Health Biol Sci**. v. 8, n. 1, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3052/1205>. Acesso em: 19 mar. 2023.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de Orientação. Saúde de crianças e adolescentes na era digital. **Departamento de Adolescência**. 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em 08 maio. 2023.
- SHOUKAT, S. Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. **EXCLI Journal**. v. 18, n. 1, p. 47-50, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6449671/>. Acesso em: 18 mar. 2023.
- SOUZA, K.N.M.; CUNHA, M.R.S. Nomofobia: o vazio existencial. **Psicologia.pt**. v. 1, n.1, p. 1-12, 2018. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A1166. Acesso em: 18 mar. 2023.
- SPRITZE, D.T.; RESTANO, A.; BREDA, V.; PICON, F. Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. **Debates em Psiquiatria**, v. 6, n. 1, p. 25-30, 2016. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/145>. Acesso em: 19 mar. 2023.
- TEIXEIRA, I.; SILVA, P.C.; SOUSA, S.L.; SILVA, V.C. Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**. v. 5, n. 5, p.1-32, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/8220>. Acesso em: 20 mar. 2023.

TURNER, A. Generation Z: technology and social interest. **The Journal of Individual Psychology**, v. 71, n. 2, p. 103-113, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>. Acesso em: 20 mar. 2023.

VAGKA, E.; GNARDELLIS, C.; LAGIOU, A.; NOTARA, V. Nomophobia and Self-Esteem: A Cross Sectional Study in Greek University Students. **Int J Environ Res Public Health**, v. 20, n. 4, p. 2929. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>. Acesso em: 20 mar. 2023

YILDIRIM, C.; CORREIA, A.P. Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in Human Behavior**. v. 43, n. 1, p. 130-137, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215001806?via%3Dihub>. Acesso em: 20 mar. 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Pesquisa sobre Nomofobia entre Estudantes Universitários

- Suas respostas ajudarão a avaliar a prevalência da nomofobia entre universitários desta instituição.
- É importante que você não deixe nenhuma resposta em branco.
- Ressaltamos que suas respostas permanecerão anônimas.

Seção 1: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E ACADÊMICO

- Sexo:** 1. () Masculino 2. () Feminino
- Idade:** _____ anos
- Raça/Cor:** () Branco(a) () Pardo(a) () Negro(a) () Amarelo(a)/Asiático(a)
- Estado civil:** () Solteiro(a) () Casado(a) () Separado(a)/Divorciado(a) () Viúvo(a)
- Religião:** () Católico(a) () Evangélico(a) () Espírita () Nenhuma () Outra religião: _____
- Qual curso está matriculado?** () Enfermagem () Outro
- Em qual semestre está regularmente matriculado?**
 () 1º semestre () 2º Semestre () 3º semestre () 4º semestre () 5º semestre () 6º semestre
 () 7º semestre () 8º semestre () 9º semestre () 10º semestre
- Em qual turno está regularmente matriculado?**
 () Manhã () Noite
- Quanto tempo acumulado, por dia, você utiliza seu celular (smartphone)?**
 () Entre 1 e 2 horas por dia
 () Entre 2 e 4 horas por dia
 () Entre 4 e 6 horas por dia
 () Mais de 6 horas por dia
- Normalmente, com que frequência você verifica seu celular (smartphone)?**
 () A cada 5 minutos
 () A cada 10 minutos
 () A cada 20 minutos
 () A cada 30 minutos ou mais
- Qual o principal motivo que utiliza o seu celular (smartphone)? Marque os 5 principais motivos.**
 () E-mail
 () Verificar anotações de aulas
 () Checar mídias/redes sociais (Instagram, TikTok, Facebook, etc.)
 () Jogar
 () Receber notícias

- () Passar o tempo
- () Pesquisar informações na Internet
- () Ouvir músicas
- () Agendar reuniões e eventos
- () Conversar com família e amigos (WhatsApp)
- () Outros

Seção 2: Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

Nomophobia Questionnaire: versão adaptada para o contexto brasileiro

INSTRUÇÕES: Por favor, indique o grau de concordância ou discordância em relação as declarações abaixo, que são referentes aos seus hábitos de uso do seu smartphone.:

POR QUE VENHO À UNIVERSIDADE?

Lembrando: marque apenas uma alternativa. Não deixe nenhum item sem responder.

1. Me sentiria desconfortável, caso não tivesse acesso constante a informações através do meu smartphone.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

2. Eu ficaria chateado(a) se não pudesse buscar informações no meu smartphone quando sentisse vontade.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

3. Não conseguir receber notícias (por exemplo, acontecimentos, previsão do tempo, etc. no meu smartphone me deixaria nervoso(a).

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

4. Ficaria chateado(a) se eu não pudesse usar o meu smartphone e/ou suas funcionalidades quando sentisse vontade.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

5. Ficar sem bateria no meu smartphone iria me assustar.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

6. Entraria em pânico se ficasse sem créditos ou atingisse meu limite de dados mensais.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

7. Se não conseguisse me conectar ao Wi-Fi ou não tivesse um sinal de dados móveis (4G, 3G, etc), eu ficaria constantemente verificando se havia um sinal ou tentaria encontrar uma rede Wi-Fi.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

8. Teria medo de ficar preso em algum lugar, caso o meu smartphone não funcionasse ou eu não pudesse usá-lo.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

9. Se ficasse um tempo sem poder verificar meu smartphone, sentiria o desejo (ou vontade) de verificar se tenho novas notificações.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

Se meu smartphone não estivesse comigo...

10. Me sentiria ansioso (a), não conseguiria me comunicar instantaneamente com minha família e/ou amigos.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

11. Ficaria preocupado (a) porque minha família e/ou amigos não poderiam entrar em contato comigo.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

12. Ficaria nervoso (a) porque não seria capaz de receber mensagens de texto e chamadas.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

13. Ficaria ansioso(a) porque não conseguiria manter contato com minha família e/ou amigos.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

14. Ficaria nervoso(a) porque não poderia saber se alguém tentou se comunicar comigo.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

15. Me sentiria ansioso (a) ansioso porque minha conexão constante com minha família e amigos seria interrompida.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

16. Ficaria nervoso(a) porque estaria desconectado da minha identidade virtual (online).

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

17. Ficaria desconfortável porque eu não poderia manter-me a par (ficar em dia) do que ocorre nas redes sociais e em outros meios de comunicação online.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

18. Me sentiria desconfortável porque não poderia checar minhas notificações de atualizações de minhas mensagens e redes sociais.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

19. Me sentiria ansioso(a) porque não poderia checar minhas mensagens de e-mail.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

20. Me sentiria incomodado(a) e estranho porque não saberia o que fazer.

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

Muito obrigado pela sua participação!

ANEXOS

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

PREVALÊNCIA DA NOMOFOBIA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Centro Universitário de Brasília- CEUB

Pesquisador responsável:

Pesquisadoras assistentes:

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo. O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo geral deste estudo é: Verificar a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal
- Você está sendo convidado a participar por ser estudante regularmente matriculado no curso de Enfermagem do CEUB.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder dois questionários que durarão, no máximo, 15 minutos. O primeiro refere-se a um questionário sociodemográfico e acadêmico e o outro é o ***Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)***
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada em sala de aula no turno matriculado (matutino ou noturno).

Riscos e benefícios

- Essa pesquisa contribuirá para um maior conhecimento sobre a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários.
- Este estudo possui riscos baixos. Caso sua participação na pesquisa lhe cause algum incômodo, você poderá interromper em qualquer momento. A clínica de Psicologia do Centro Universitário de Brasília- CEUB será informada para poder melhor atendê-lo (a).

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados no questionário ficarão sob a responsabilidade do pesquisador responsável, Prof^o Dr. Roberto Albuquerque com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/CEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____ após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, _____ de _____ de _____.

Participante

Pesquisador Responsável: Telefone institucional: 3966-1573

Pesquisador assistente: Telefone: (61) xxxxxxxxxxxxxxx

Pesquisadora assistente: Telefone: (61) xxxxxxxxxxx

Endereço dos responsáveis pela pesquisa

Instituição: Centro Universitário de Brasília- CEUB

Endereço: SEPN, 707/ 907, VIA W5 Asa Norte, Brasília- DF

Bairro: Asa Norte/ CEP: 70790-075/ Cidade: Brasília-DF

Telefone p/contato: (61) 3966-1201/ 3966-12

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Prevalência da nomofobia entre estudantes universitários

Pesquisador: Roberto Nascimento de Albuquerque

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 64686722.4.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.789.148

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa e/ou do Projeto Detalhado.

O advento das novas tecnologias e o avanço da internet têm sido primordiais no contexto social, especialmente entre os jovens. Todavia, ao mesmo tempo que utilizam os benefícios trazidos pela tecnologia, os jovens estão propensos a desenvolver novas patologias. Nesse contexto, a nomofobia refere-se à condição psicológica do temor de permanecer sem o celular ou ser incapaz de utilizá-lo, em consequência da falta da internet ou carga

de bateria. Pode ser entendido, por extensão, como o medo e ansiedade de permanecer desconectado.

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, por meio de um estudo descritivo, transversal com estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal. Os dados serão coletados, de maneira anônima, por meio da aplicação de dois questionários à (a) 250 estudantes, entre eles um questionário com variáveis sociodemográficas e educacionais: idade, gênero, raça, estado civil, religião, se usa smartphones, o tempo de uso diário de smartphones e os principais motivos de uso dos smartphones e; o Nomophobia Questionnaire (NMP-Q-BR), já validado no Brasil.

Endereço: SEPN 707007 - Bloco G, sala 6.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61) 3286-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br



Continuação do Parecer: 6.789.118

Objetivo da Pesquisa:

Verificar a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos da presente pesquisa são baixos, tais como: cansaço ao responder o questionário e possível retração ou incômodo ao expressar uma condição referente ao ambiente acadêmico. Caso sintam-se incomodados, poderão interromper em qualquer momento a participação e todos serão encaminhados à Clínica de Psicologia da instituição.

Entre os benefícios destaca-se que a pesquisa contribuirá para um maior conhecimento sobre a prevalência da nomofobia no âmbito universitário e auxiliar nas estratégias de enfrentamento e diminuir as consequências advindas dessa fobia entre estudantes universitários.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Considera-se que se trata de uma pesquisa de grande importância para os estudantes universitários. Os métodos estão bem delineados e adequados ao cumprimento dos objetivos. O cronograma e o orçamento também estão alinhados ao bom desenvolvimento da pesquisa proposta.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos de apresentação obrigatória foram submetidos incluindo as Informações Básicas do Projeto, o Projeto Base, o TCLE, a Folha de Rosto, o Questionário, bem como os currículos do pesquisadores.

Recomendações:

Ao final da pesquisa deverá enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto está apto a ser iniciado.

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto ao às Resoluções nº 446/12 e nº 510/16 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

Endereço: SEPN 70790-7 - Bloco B, sala 6.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3366-1511 E-mail: cep@uniceub.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 5.799.168

A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe:

I - apresentar o protocolo devidamente instruído ao sistema CEP/Conep, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa, conforme definido em resolução específica de tipificação e gradação de risco;

II - desenvolver o projeto conforme delineado;

III - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;

IV - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela Conep a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;

V - encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;

VI - elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;

VII - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança, interrupção ou a não publicação dos resultados.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer homologado na 20ª Reunião Ordinária do CEP-UNICEUB do ano em 18 de novembro de 2022.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PE_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P ROJETO_2035704.pdf	25/10/2022 16:11:23		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_final_nomofobia.pdf	25/10/2022 16:10:45	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
Outros	lattes_roberto.pdf	25/10/2022 15:59:04	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rostoassinada.pdf	25/10/2022 15:58:23	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
Outros	curriculum_taysaa_franca.pdf	17/10/2022 17:45:47	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito

Endereço: SEPN 70790-710 - Bloco A, sala 6.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61) 3968-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br



Continuação do Parecer: 5.789.148

Outros	curriculum_heloisa_dunaes.pdf	17/10/2022 17:44:37	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
Outros	instrumento_de_coleta_de_dados.pdf	17/10/2022 17:44:02	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tdle.pdf	17/10/2022 17:43:45	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	17/10/2022 17:43:27	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	17/10/2022 17:43:16	Roberto Nascimento de Albuquerque	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 01 de Dezembro de 2022

Assinado por:

Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

Endereço: SEPN 707007 - Bloco A, sala 6.205, 2º andar
 Bairro: Setor Universitário CEP: 70.790-075
 UF: DF Município: BRASILIA
 Telefone: (61)3366-1511 E-mail: cep.uniceub@uniceub.br