

Roberto Nascimento de Albuquerque¹
Tayssa Araújo de França¹
Heloísa Durães Camargo¹

¹Coordenação do Curso de Enfermagem,
Faculdade de Ciências da Educação e
Saúde, Centro Universitário de Brasília,
Brasil.

RESUMO

Introdução: A nomofobia refere-se à condição psicológica do temor de permanecer sem o celular ou ser incapaz de utilizá-lo, em consequência da falta de Internet ou ausência da carga de bateria. Além disso, a nomofobia pode ser entendida como o medo ou ansiedade de permanecer desconectado. **Objetivo:** Verificar a prevalência da nomofobia entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal. **Material e Métodos:** Tratou-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, transversal, por meio da aplicação de dois questionários: um sociodemográfico e acadêmico; e o *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q-BR) 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, que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido e responderam ao questionário em sua totalidade. **Resultados:** A coleta de dados ocorreu entre os meses de março e abril de 2023 e contou com a participação de 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%). A pesquisa revelou que os estudantes apresentaram um nível moderado de nomofobia (85,31 pontos). Além disso, estudantes do quarto ano do curso apresentam pontuação acima da média (89,78 pontos) em relação aos outros estudantes do curso. **Conclusão:** Percebeu-se que pode existir uma correlação entre os níveis mais elevados de nomofobia, as próprias características da Geração Z e o advento da pandemia de Covid-19. 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 a familiar e a acadêmica.

Palavras-chave: Dependência de Tecnologia; Estudantes; Universidades.

ABSTRACT

Introduction: Nomophobia refers to the psychological condition of the fear of being without the cell phone or being unable to use it, as a result of lack of Internet or absence of battery charge. In addition, nomophobia can be understood as the fear or anxiety of remaining disconnected. **Objective:** To verify the prevalence of nomophobia among nursing students of a private institution of higher education in the Federal District. **Material and Methods:** This was a quantitative, descriptive, cross-sectional research, through the application of two questionnaires: a sociodemographic and academic and; the *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q-BR) validated in Brazil. The inclusion criteria of the research subjects were: Nursing students aged 18 years or older, enrolled regularly in the course, signed the Informed Consent Form and answered the questionnaire in its entirety. **Results:** Data collection occurred between the months of March and April 2023 and included the participation of 271 students, who were mostly female (82.3%), between 18 and 24 years (81.5%), self-declared white (58.3%), single (86.7%) and Catholic (41.0%). The research revealed that students had a moderate level of nomophobia (85.31 points). In addition, students in the fourth year of the course have scores and above the average (89.78 points) compared to other students in the course. **Conclusion:** It was realized that there may be a correlation between the higher levels of nomophobia, the characteristics of Generation Z itself and the advent of the Covid-19 pandemic. It is necessary to create listening and welcoming spaces in universities in order to minimize the losses that nomophobia can cause among university students, such as increased anxiety, depression, low self-esteem, emotional dependence and insecurity. This situation compromises both the social, family and academic goals.

Key-words: Technology Addiction; Students; Universities.

✉ **Roberto de Albuquerque**

SEPN 707/907, Asa Norte, Brasília, Distrito
Federal
CEP: 70790-075
📧 roberto.albuquerque@ceub.edu.br

Submetido: 09/01/2024
Aceito: 10/09/2023



INTRODUÇÃO

O surgimento e o fortalecimento de novas tecnologias digitais, como computadores, celulares ou *smartphones*, Internet, redes sociais dentre outras, facilitou a comunicação, diminuiu distâncias entre pessoas e ampliou o mercado de trabalho. Nesse contexto, jovens que nasceram, principalmente no século XXI, encontram nessas tecnologias seu ambiente natural.¹

O uso de *smartphones*, por exemplo, tem auxiliado nas consultas e atividades educacionais, estabelecimento meio 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, podem trazer prejuízos físicos e psíquicos além de causar mudanças significativas nos hábitos, comportamentos e nas relações interpessoais.¹⁻⁵

A dependência digital, ou nomofobia, é caracterizada pelo sentimento de angústia, ansiedade e desconforto relacionados à convivência excessiva dessas tecnologias (celular/*smartphones*, computador e/ou Internet). Trata-se de uma condição mental causada pelo desconforto decorrente da impossibilidade de comunicação por meios virtuais.⁶

Fisiologicamente, a utilização em larga escala das 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 a familiar e a acadêmica.⁷

Pesquisas revelaram que a dependência digital foi mais evidente durante a pandemia de Covid-19, principalmente com as medidas restritivas de circulação e distanciamento social utilizadas para a não propagação do vírus SARS-CoV-2. No âmbito educacional, instituições de ensino tiveram que adaptar suas aulas presenciais para o ensino remoto – essa situação agravou, ainda mais, a dependência digital entre os jovens, especialmente entre os universitários.^{1,5,8}

Estudos relacionados aos efeitos prejudiciais do uso excessivo das tecnologias digitais na saúde física e emocional dos jovens e estudantes universitários têm sido cada vez mais constantes.^{1,9-11} 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.

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

Neste contexto, a questão norteadora deste estudo foi: “como os jovens universitários têm utilizado os meios digitais? Eles estão suscetíveis a desenvolver nomofobia?”. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários do curso de Enfermagem de uma instituição privada de ensino superior do Distrito Federal.

MATERIAL E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa quantitativa, por meio de um estudo descritivo, transversal com estudantes universitários do curso de Enfermagem 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 da instituição; assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE); e responder o questionário em sua totalidade. Quanto aos critérios de exclusão: participante inferior a 18 anos, que esteja sem vínculo ou com matrícula trancada na instituição participante; questionários incompletos; e participante que não aceite ou concorde em assinar o TCLE.

Os dados foram coletados entre fevereiro e abril de 2023, 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).

O *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) foi desenvolvido e validado transculturalmente para outras línguas como a espanhola e a italiana.^{6,12-13} O instrumento também foi validado no Brasil (NMP-Q-BR) e é constituído por 20 itens,¹⁴ respondidos em uma escala tipo *Likert*, variando de respostas “discordo totalmente” à “concordo totalmente”. Ele apresenta quatro dimensões: incapacidade de comunicação; perda de conexão; incapacidade de acessar informações; e renúncia de convivência. De acordo com o questionário, a pontuação vai de 20 (mínimo) a 140 (máximo), e os resultados são classificados em: 20 pontos (ausência de nomofobia); 21-59 pontos (nível leve de nomofobia); 69-

99 (nível moderado de nomofobia); 100-140 (nomofobia grave).¹⁴

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 obtenção de autorização para entrar nas salas de aula frequentadas pelos 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 responderem a pesquisa, foi solicitado que antes de responder ao questionário lessem e assinassem o TCLE. 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 *software* SPSS 25 para *Windows*.

A pesquisa seguiu estritamente todos os procedimentos éticos propostos e aprovados pela Resolução nº 466/2012.¹⁵ 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 1º de dezembro de 2022.

RESULTADOS

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.

A Tabela 1 mostrou que a maioria dos sujeitos da pesquisa eram do sexo feminino (82,3%), entre 18 e 24 anos (81,5%), autodeclaradas brancas (58,3%), solteiras (86,7%) e católicas (41,0%). Ressalta-se que 100% dos estudantes entrevistados estudavam na modalidade presencial e no período matutino (57,6%).

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

A pesquisa revelou que a maioria dos entrevistados utilizava o celular entre 4 e 6 horas por dia (34,7%), seguido de estudantes que usavam o dispositivo por um período acima de 6 horas por dia (33,6%). Além disso, demonstrou que, a cada 10 minutos, os entrevistados (33,6%) verificavam as informações contidas em seus celulares. Os principais motivos que os levavam a olhar seus celulares foram as conversas com familiares e amigos (85,6%) e utilização/verificação de mídias e redes sociais (83,4%).

A Tabela 3 apresenta o resultado geral referente ao *Nomophobia Questionnaire*. As variáveis correspondem às questões inerentes ao instrumento (Q1 a Q20).

Observou-se que os estudantes de Enfermagem alcançaram 85,31 pontos, revelando um nível moderado

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)

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)

de nomofobia. Além disso, os principais incômodos de estarem afastados de seus celulares foram: 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); chateados 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).

Na Figura 1, são apresentadas as pontuações referentes ao *Nomophobia Questionnaire* por ano letivo.

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%). Ressalta-se, ainda, que os estudantes do quarto e quinto anos do curso apresentaram pontuação acima da média geral, 89,78 e 85,31 pontos, respectivamente.

Os resultados apresentados pelos estudantes do quarto e quinto anos reforçam a ideia de que as medidas

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

Variáveis	Pontuação
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

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).

Verificou-se, também, 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).

DISCUSSÃO

Os dados sociodemográficos desta pesquisa convergiram com a maioria dos dados que consta no Relatório Síntese de Área: Enfermagem, do Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (ENADE), de 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.¹⁶

Os dados também convergiram com as informações do Censo Demográfico do Instituto Brasileiro

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	5,075	3,755	4,845	3,07	2,45	3,665	5,025	4,41	3,98	4,86	3,69	4,52	4,023	3,985	2,57	3,205	3,58	2,88	2,99	77,205
2 ^o	4,64	5,275	4,02	4,965	3,71	3,27	4,18	5,1	5,075	4,245	5,05	4,215	4,635	4,72	4,21	3,13	3,425	4,14	3,165	3,58	84,75
3 ^o	5,005	5,26	4,1	5,33	4,43	3,64	4,945	5,755	5,01	4,64	5,21	4,4	5,03	4,77	4,4	3,11	3,81	3,995	3,6	3,34	77,205
4 ^o	5,22	5,38	3,885	5,465	3,825	3,175	4,37	5,265	4,995	4,25	5,135	3,99	5	4,48	4,25	2,99	3,66	4,115	3,135	3,18	89,78
5 ^o	5,07	5,525	4,02	5,285	3,905	3,5	4,31	5,045	4,67	4,095	5,595	4,52	4,74	4,81	4,76	3,025	3,81	3,855	3,665	3,83	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

Figura 1: Avaliação da nomofobia entre estudantes universitários conforme ano letivo. Brasília, 2023 (n= 271).

de Geografia e Estatística (IBGE), as quais revelaram que a maioria dos brasileiros são mulheres (51,1%), pessoas solteiras (48,1%) e católicas (64,6%).¹⁷

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 depender cada vez mais tempo de uso para obterem o mesmo nível de satisfação.¹⁸ Assim, os dados revelados nesta pesquisa são bastante preocupantes e convergiram com outros estudos internacionais. Pesquisa grega com estudantes universitários apontou indícios de nomofobia grave em estudantes que 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%), dados similares aos da presente pesquisa.¹⁹

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.²⁰

Como visto nesta pesquisa, os principais motivos do uso do celular foi entrar em contato virtualmente com familiares e acessar redes sociais. Isso também foi verificado por Oliveira et al²¹ 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 inerente à vida social.²¹

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 patológico de

compulsividade.¹

Esse comportamento dependente do celular é um fenômeno complexo e multifatorial que se agravou, principalmente, com o isolamento social advindo das 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.^{22,23}

A correlação direta entre a pandemia de Covid-19 e a nomofobia entre jovens já foi discutida em estudo de Pinheiro e Pinheiro² 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 passado despercebida e que pode refletir em transtornos físicos e mentais na atualidade.²

Estudos de Aguilera-Manrique et al²⁴, que utilizaram o mesmo questionário (*Nomophobia Questionnaire* – NMP-Q) com 304 estudantes de Enfermagem da Espanha, também revelou que esses estudantes apresentaram um nível moderado de nomofobia, alcançando 82,39 pontos, parecidos com a pontuação da presente pesquisa.²⁴ Percebeu-se, também, em outras pesquisas, um grau moderado de nomofobia entre estudantes universitários de outras áreas da saúde e de estudantes de Engenharia.^{5,25,26,27}

Pesquisa realizada por Masaeli e Farhadi²⁸ 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. Além disso, o aumento do isolamento social e a virtualização das relações interpessoais tiveram influências diretas do tempo gasto no celular durante a pandemia de Covid-19.²⁸

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. Nesse país, a qualidade da conectividade fez com que houvesse uma diminuição do medo de não poder se comunicar por meio do celular, perder conectividade, não ter sinal de *Wi-Fi*.²⁹

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 et al³¹ apontaram que estudantes com índices de nomofobia moderada e grave podem apresentar piora no desempenho acadêmico.³⁰

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/osteomusculares relacionadas ao uso excessivo do celular.³¹

Outras pesquisas em diferentes países como Espanha, Itália, Índia, China, Líbano, Peru e Brasil também 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.^{23,27,30,32-38}

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, devem ser acolhidos 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.^{22,23} 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.

CONCLUSÃO

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 são: 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 a familiar e a acadêmica.

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

1. Teixeira I, Silva PC, Sousa SL, Silva VC. Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*. 2019; 5(5):1-32. doi: 10.20873/uf.2447-4266.2019v5n5p209
2. Pinheiro AP, Pinheiro F. O uso do celular em tempos de pandemia: uma análise da nomofobia entre os jovens. *ReTER*. 2021; 2(3):1-15.
3. Ahmed S, Pokhrel N, Roy S, Samuel AJ. Impact of nomophobia: a nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian J Psychiatry*. 2019; 61(1):77-80.
4. Figueiredo IGA, Xavier ALB, Neres EAF, Lavôr ALM. Influência das tecnologias digitais na adolescência: uma revisão integrativa. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*. 2018; 2(1):135-51. doi: 10.37444/issn-2594-5343.v2i1.109
5. Kubrusly M, Silva PGB, Vasconcelos GV, Leite EDLG, Santos

- PA, Rocha HAL. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. RBEM – Revista Brasileira de Educação Médica. 2021; 45(3):e162. doi: 10.1590/1981-5271v45.3-20200493
6. Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015; 43(1):130-7. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059
7. Costi S, Desimon I. Smartphone che passione... o che malattia? La nomofobia [Internet]. *State of Mind*; 2016 [citado em 2023 set. 2023]. Disponível em: <https://www.stateofmind.it/2016/01/nomofobia-dipendenza-smartphone/>
8. Esper MV, Araújo JS, Santos MA, Nascimento LC. Enfermagem como mediadora entre nomofobia e isolamento social em resposta à COVID-19. RGE – Revista Gaúcha de Enfermagem. 2021; 42(esp):1-7. doi: 10.1590/1983-1447.2021.2020-0292
9. Ivanova A, Gorbaniuk O, Agata B, Przepiórka A, Mraka N, Polishchuk V et al. Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: a moderated mediation analysis. *Psychiatr Q*. 2020; 91(3):655-68. doi: 10.1007/s11126-020-09723-8.
10. Shoukat S. Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI Journal*. 2019; 18(1):47-50.
11. 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*. 2020; 11(3):523-9. doi: 10.37506/ijphrd.v11i3.1215
12. 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*. 2017; 45(4):137-44.
13. Adawi M, Bragazzi NL, Argumosa-Villar L, Grau JB, Vigil-Colet A, Yildirim C, et al. Translation and validation of the nomophobia questionnaire in the Italian language: exploratory factor analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2018; 6(1):e24.
14. Rocha HAL, Santos PA, Vasconcelos GV, Leite EDLG, Kubrusly M. Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *J. Health Biol Sci*. 2020; 8(1):1-6.
15. Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 [Internet]. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União da República Federativa do Brasil*. Brasília, 13 dez. 2012 [citado em 2023 Agosto 10]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
16. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (BR). Relatório síntese da área enfermagem [Internet]. Brasília: Inep; 2019 [citado em 2023 Agosto 10]. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/enade/relatorio_sintese/2019/Enade_2019_Relatorios_Sintese_Area_Enfermagem.pdf
17. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BR). Censo demográfico 2010: resultados gerais da amostra [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2012 [citado em 2023 set 2023]. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/resultados.html>
18. Spritze DT, Restano A, Breda V, Picon F. Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. *Debates em Psiquiatria*. 2016; 6(1):25-30.
19. 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*. 2023; 20(4):2929.
20. King ALS, Nardi AE, Cardoso A. Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos. São Paulo: Atheneu; 2014.
21. Oliveira TS, Neto MPR, Barreto LKS, Brito LMP, Pinheiro LVS. Tenho celular, logo existo. *Rev Adm Unimep*. 2020; 18(1):91-101.
22. Marins B. Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil [Dissertação] [Internet]. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz; 2021 [citado em 2023 Agosto 10]. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/50695>
23. Direktör C, Nuri C. Personality beliefs as a predictor of smartphone addiction. *Arch Clin Psychiatry*. 2019; 46(3):61-5. doi: 10.1590/0101-6083000000195.
24. Agulera-Manrique G, Márquez-Hernández VV, Alcaraz-Córdoba T, Granados-Gómez G, Gutiérrez-Puertas V, Gutiérrez-Puertas L. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PlosOne*. 2018; 13(8):E0202953.
25. Barthwal J, Nath B. Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*. 2020; 76(4):451-5.
26. Polat F, Delibas L, Bilir I. The relationship between nomophobia level and worry severity in future healthcare professional candidates. *Perspect Psychiatr Care*. 2022; 58(1):339-47.
27. Dasgupta P, Bhattacharjee S, Dasgupta S, Roy JK, Mukherjee

- A, Biswas R. Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian J Public Health*. 2017; 61(3):199-204.
28. Masaeli N, Farhadi H. Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: a systematic review. *J Addict Dis*. 2021; 39(4):468-88.
29. Massano-Cardoso IM, Figueiredo S, Galhardo A. Nomofobia na população portuguesa em contexto pandêmico. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*. 2022; 8(1):1-13.
30. Prasad M, Patthi B, Singla A, Gupta R, Saha S, Kumar JK et al. Nomophobia: a cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *J Clin Diagn Res*. 2017; 11(2):ZC34-ZC39. doi: 10.7860%2FJCDR%2F2017%2F20858.9341
31. Han S, Kim JK, Kim JH. Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017; 20(7):419-27.
32. Mascia ML, Agus M, Penna MP. Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life? *Front Psychol*. 2020; 11(11):375. doi: 10.3389%2Fpsyg.2020.00375
33. Lopes MA, Gutiérrez VF, García-Domingo M. "Not without my smartphone": development and validation of the Dependency and Addiction to Smartphone Scale (EDAS). *Ter Psicol*. 2017; 35(1):35-45.
34. 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*. 2017; 1(65):127-35.
35. 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; 17(1):341. doi: 10.1186/s12888-017-1503-z
36. Boumosleh JM, Jaalouk D. Depression, anxiety and smartphone addiction in university students: a cross sectional study. *PloS One*. 2017; 12(8):1-14. doi: 10.1371/journal.pone.0182239
37. Kim E, Cho I, Kim EJ. Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2017; 11(2):92-7. doi: 10.1016/j.anr.2017.05.002
38. 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*