

ARTIGO ORIGINAL

Nomofobia na população portuguesa em contexto pandémico: estudo comparativo antes e durante a pandemia COVID-19

Nomophobia in the Portuguese population in pandemic context:
Comparative study before and during the COVID-19 pandemic

Ilda Maria Massano-Cardoso^{1,2,3}

Sofia Figueiredo¹

Ana Galhardo^{1,4}

¹ Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal

² Universidade de Coimbra, Faculdade de Medicina, Portugal

³ Universidade de Coimbra, Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra (CEISUC), Portugal

⁴ Universidade de Coimbra, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitiva e Comportamental (CINEICC), Portugal

Recebido: 08/11/2021; Revisto: 20/12/2021; Aceite: 10/02/2022.

<https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.239>



Resumo

Contexto e Objetivo: A nomofobia (*no mobile phone*) é definida como uma fobia da era digital que se traduz num medo excessivo de ficar impedido de usar o telemóvel. No contexto da pandemia COVID-19, observou-se a intensificação do uso das tecnologias de informação e comunicação. Este estudo pretendeu explorar a existência de diferenças nos níveis de nomofobia experienciados durante a pandemia, comparando-os com os evidenciados antes da pandemia. Adicionalmente, procurou-se analisar a relação entre a nomofobia e variáveis como a frequência do uso dos ecrãs na atividade profissional, o recurso ao gerenciador do telemóvel e em que medida a pandemia tornou o uso do ecrã uma prática recorrente. Hipotetiza-se que, em virtude da maioria das atividades ocorrer no domicílio (teletrabalho, aulas online), se observe uma diminuição global da nomofobia. **Métodos:** Estudo de desenho transversal. Participaram 288 indivíduos da população geral em situação de pandemia e 500 indivíduos de uma amostra recolhida previamente à pandemia. Todos os participantes preencheram *online* o *European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire*. **Resultados:** Os níveis de nomofobia observados durante a pandemia foram mais reduzidos comparativamente aos do período pré-pandemia. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas nos níveis de nomofobia em função do sexo, estado civil ou prática recorrente do uso do ecrã. A nomofobia não se mostrou associada à idade, uso dos ecrãs para efeitos profissionais ou recurso ao gerenciador do telemóvel. **Conclusões:** Em virtude da maioria das atividades ocorrerem em casa (teletrabalho, aulas *online*), os níveis de nomofobia observados em situação de pandemia foram mais reduzidos. Estes parecem estar relacionados com a diminuição global do medo de não poder comunicar através do telemóvel, perder conectividade, não poder aceder à informação e recear não ter sinal *Wi-Fi* ou ficar sem bateria.

Palavras-Chave: Nomofobia; COVID-19; Uso de ecrãs; Bem-estar digital.

Abstract

Background and Aim: Nomophobia (no mobile phone) is defined as a digital era phobia characterized by an excessive fear of not being able to use the cell phone. In the COVID-19 pandemic context, there was an intensification of information and communication technology. The current study aimed to explore differences in nomophobia levels during the COVID-19 pandemic and those evidenced before the pandemic situation. Additionally, we sought to analyze the relationship between nomophobia and variables such as the frequency of use of screens for professional purposes, the use of cell phone management, and to what extent the pandemic made screen use a recurrent practice. We hypothesize that the fact that most of the daily activities took place at home (e.g., teleworking, online classes), there is a global decrease of nomophobia levels. **Methods:** Cross-sectional study. The sample comprised 288 participants from the general population in a pandemic situation and 500 participants who took part in a survey conducted before the pandemic. All participants completed online the European Portuguese version of the Nomophobia Questionnaire. **Results:** The nomophobia levels observed during the pandemic situation were lower compared to the pre-pandemic period. There were no statistically significant differences in nomophobia levels by sex, marital status, or recurrent use of the screen. Nomophobia was not associated with age, use of screens for professional purposes, or mobile phone management. **Conclusions:** Given that most activities occurred at home (e.g., teleworking, online classes), the nomophobia levels during the Covid-19 pandemic were lower. This seems to be related to the global decrease of the fear of not being able to communicate through the smartphone, losing connectivity, not being able to access information and the fear of not having a Wi-Fi signal or running out of battery.

Keywords: Nomophobia; COVID-19; Use of screens; Digital well-being.

Introdução

A atual cultura capitalista, do efêmero, da mobilidade, da ubiquidade e das identificações, trouxe consigo questões próprias à evolução e ao amadurecimento da espécie humana. A própria cultura de massas segue a lógica do interesse do consumo, da criação de necessidades que se vão replicando e trespassando gerações, géneros e classes sociais. O consumo integra a cultura e é uma forma de comunicação. A cultura surge da necessidade de satisfazer as necessidades humanas, de modo a que o homem possa adaptar-se ao meio e adaptar o meio a si (Nascimento, 2019).

Em 2007, a chegada aos mercados globais de um telemóvel a operar, em exclusivo, com o sistema operacional móvel iOS, trouxe significativos avanços tecnológicos para a generalidade dos *smartphones* que, até aqui, só operavam no sistema Android (Elhai et al., 2017). Os *smartphones* oferecem uma miríade de fontes de informação ao toque dos dedos e aumentam a produtividade, dadas as tantas funcionalidades; para além de fornecerem acesso instantâneo a entretenimento, a redes sociais e a informação. Devido à elevada acessibilidade e mobilidade dos *smartphones*, a utilização generalizada destes aparelhos tornou-se a norma social (Sapacz, et al., 2016). Entre outros aspetos, tal resultou num aumento das potenciais distrações que expõem os utilizadores a vários fatores de risco face à diversidade de atividades que são potencialmente aditivas (Choi et al., 2015).

Diversos estudos demonstram que a ansiedade é um dos exemplos das consequências resultantes do uso do telemóvel (Dalbudak et al., 2014; Floros et al., 2014; Ho et al., 2014). Por sua vez, nos indivíduos com níveis de ansiedade mais elevados, o recurso aos *smartphones* poderá funcionar como um elemento tranquilizador, tornando estes dispositivos especialmente atrativos (Choi & Lee, 2015). Choi e Lee (2015) observaram que o uso abusivo dos *smartphones* pode conduzir a dependência das redes sociais, à

nomofobia e a problemas de uso da Internet que impactam na vida psicológica, social e profissional dos indivíduos.

Uma outra consequência do uso excessivo de *smartphones* é a possibilidade de desenvolver dependência. As perturbações aditivas incluem agora comportamentos para além do consumo de substâncias, como o jogo patológico (que inclui o jogo na Internet) (Billieux et al., 2015), precisamente, como indicado na quinta edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (American Psychiatric Association, 2013) e na proposta de Classificação Internacional de Doenças (World Health Organization, 2019) para estatísticas de mortalidade e morbidade.

Um outro fenómeno relacionado com o uso dos *smartphones*, designado como nomofobia (*no mobile phone phobia*), tem vindo a ser descrito e alvo de interesse por parte de investigadores, educadores e clínicos. A nomofobia é definida como correspondendo a um conjunto de comportamentos ou sintomas relacionados com o uso dos telemóveis que traduz um medo irracional de não conseguir usar estes dispositivos, ou ficar impedido de ser contactado; o que conduz o indivíduo a evitar a possibilidade de tal acontecer (King et al., 2014). Efetivamente, o termo nomofobia tem gerado alguma controvérsia na medida em que este fenómeno tem vindo a ser descrito como uma fobia da era digital, mas também como uma dependência dos *smartphones* (Dixit et al., 2010; Yu & Sussman, 2020), ou uma adição a estes dispositivos (Forgays et al., 2014) e até mesmo como uma ansiedade de separação (Han et al., 2017). A ansiedade de separação manifesta-se por uma preocupação excessiva, real ou antecipada de uma figura de apego (Ramsawh et al., 2010; Wang et al., 2017). Ainda assim, e reconhecendo algumas características que podem ser semelhantes, mais recentemente tem vindo a ser descrita como uma fobia da era moderna, que resulta da forma como os sujeitos interagem com as tecnologias da informação e da comunicação, mais precisamente com os *smartphones* (King et al., 2014).

Com efeito, o uso excessivo de *smartphones* é uma das formas mais recentes de interação homem-máquina que suscitou alarmes de saúde pública (van Velthoven et al., 2018). O uso excessivo do *smartphone* é facilitado em virtude da sua prontidão de acesso e portabilidade, tornando-se o dispositivo de escolha mais comum para as pessoas hoje em dia acederem à internet. Nesta sequência, a prevalência da nomofobia tem vindo a aumentar, especialmente nas gerações mais novas (Moreno-Guerrero et al., 2020; Yildirim et al., 2016). No que diz respeito à existência de diferenças de género, os estudos têm produzido resultados mistos, sendo que alguns deles não encontraram diferenças estatisticamente significativas (e.g., Gurbuz & Ozkan, 2020; Moreno-Guerrero et al., 2020) e outros reportaram que as mulheres tendem a apresentar valores mais elevados de nomofobia, comparativamente com os homens (e.g., Galhardo et al., 2020; González-Cabrera et al., 2017; Ma & Liu, 2018).

Independentemente do género ou da idade, o uso do *smartphone* é individualizado. A este respeito, Canavilhas (2021) descreve o *smartphone* como “um dispositivo multifunções e um canal privilegiado de acesso à Internet, ultrapassando a sua função inicial — comunicação oral — a um nível secundário devido

às inovações tecnológicas que combinavam as funções de um computador, câmara fotográfica, GPS, calculadora, relógio, leitor de música ou cartão de crédito num único dispositivo, entre outros” (p. 4).

As circunstâncias sem precedentes trazidas pela pandemia COVID-19 acarretaram um conjunto de mudanças e exigências de adaptação a novas realidades, entre as quais o uso imperativo das tecnologias da informação e comunicação. Pela comodidade, portabilidade e funcionalidades que disponibilizam, os telemóveis, e em particular os *smartphones*, passaram a ser um dispositivo amplamente usado para uma multiplicidade de tarefas, envolvendo a ligação à internet. No contexto da pandemia COVID -19, o uso da internet constituiu igualmente um recurso relevante para lidar com as dificuldades emocionais decorrentes das exigências impostas pela pandemia (Islam et al., 2020). Ainda assim, Elhai et al. (2020) referem que a ansiedade relacionada com a COVID-19 tem um papel mediador na relação entre a ansiedade geral e o uso problemático (uso excessivo desencadeador de interferência em termos sociais, laborais ou académicos) dos *smartphones*.

Atendendo à necessidade de avaliar o construto da nomofobia, Yildirim e Correia (2015) desenvolveram um instrumento de autorresposta, o *Nomophobia Questionnaire*, que possibilita a avaliação, para além de um *score* total, de quatro dimensões: 1) não poder comunicar, que corresponde a sentimentos relacionados com não poder comunicar e ser impedido de ser contactado por outras pessoas; 2) perder conectividade, que está relacionada com sentimentos de perda da omnipresença e conectividade, estando desligado da identidade online, em particular nas redes sociais e outras redes; 3) não poder aceder à informação, dimensão relacionada com o desconforto resultante de perder o acesso generalizado à informação; e 4) prescindir da comodidade, relacionada com sentimentos de comodidade que os *smartphones* proporcionam e com o desejo de os possuir.

O presente estudo teve como objetivo principal explorar em que medida as circunstâncias decorrentes da pandemia COVID-19 contribuíram para alterações nos níveis de nomofobia experienciados numa amostra da população geral. O conhecimento acerca dos níveis de nomofobia no contexto pandémico e a sua comparação com o período prévio ao da pandemia COVID-19, possibilita uma melhor compreensão da relação entre os indivíduos e as tecnologias de informação. Efetivamente, hipotetiza-se que a necessidade/obrigatoriedade da maioria das atividades quotidianas ocorrer em casa, sem risco de não aceder ao telemóvel ou ficar desconectado, possa conduzir, na generalidade, a uma redução dos níveis de nomofobia.

Método

Participantes

No presente estudo foram utilizadas duas amostras recolhidas em momentos diferentes relativamente à pandemia COVID-19.

Uma amostra, recolhida durante a pandemia, foi constituída por 288 indivíduos, 216 mulheres (75%) e 72 homens (25%). A média de idades foi de 25,71 anos ($DP = 10,39$), sendo que 227 (78,8%) eram solteiros, 50 (17,4%) casados, oito (2,7%) divorciados e três (1,0%) viúvos. No que se refere à atividade profissional, 169 (58,7%) eram estudantes, 87 (30,2%) indivíduos exerciam uma profissão, 20 (6,9%) eram estudantes trabalhadores, dez (3,5%) encontravam-se desempregados e dois (0,7%) participantes estavam reformados.

A outra amostra, recolhida num período pré pandemia, integrou um estudo conduzido em 2018, sobre a estrutura fatorial e propriedades psicométricas da versão portuguesa do Questionário de Nomofobia (Galhardo et al., 2020). Esta amostra foi composta por 500 indivíduos, 368 mulheres (73,6%) e 132 homens (26,4%). A média de idade dos participantes foi de 22,95 ($DP = 5,36$) anos (variando entre os 18 e os 59 anos). A maioria dos sujeitos era solteira ($n = 469$; 93,8 %), seguindo-se o estado civil casado ($n = 27$; 5,4 %), e divorciado ($n = 4$; 0,8 %) (Galhardo et al., 2020).

No que se refere à idade, as duas amostras apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($t = -4,92$; $p < 0,001$), com a amostra do período pandémico a apresentar uma média mais elevada ($M = 25,71$; $DP = 10,39$), comparativamente com a amostra do período pré-pandemia ($M = 22,95$; $DP = 5,36$).

Instrumentos

Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

O NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015; *European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire*, NMP-Q-PT; Galhardo et al., 2020]. O NMP-Q é um instrumento de autorrelato composto por 20 itens que avaliam quatro dimensões: 1) Não poder comunicar (e.g., "Sentir-me-ia ansioso porque não seria capaz de manter contacto com a minha família e/ou amigos"), que indica sentimentos de não conseguir comunicar e ser impedido de ser alcançado por outras pessoas; 2) Perder conectividade (e.g., "Sentir-me-ia desconfortável porque não conseguiria estar atualizado nas redes sociais e nas redes online"), associada a sentimentos de falta de onipresença e conectividade e de estar separado da identidade online, especialmente em redes sociais; 3) Não poder aceder à informação (e.g., "Sentir-me-ia desconfortável se não tivesse acesso constante a informação através do meu *smartphone*"), relacionado com o desconforto de perder o acesso generalizado às informações; e 4) Desistir da conveniência/comodidade (e.g., "Se não tivesse um sinal de rede ou Wi-Fi, estaria constantemente a verificar se já tinha sinal ou se conseguia encontrar uma rede Wi-Fi."), relacionada com a sensação de conveniência/comodidade proporcionada pelos telemóveis e com o desejo de possuir este tipo de dispositivo. Todos os 20 itens são respondidos numa escala Likert de sete pontos, a variar entre "discordo totalmente" (1) a "concordo totalmente" (7). O índice de nomofobia varia de 20 a 140 e é obtido pela soma das respostas de cada item. Pontuações mais altas indicam maior gravidade de nomofobia. No presente estudo e na amostra recolhida no período relativo à pandemia, o alfa de Cronbach para o *score* total foi de 0,95 e para os fatores variou entre 0,84 e 0,85. No que se refere à amostra pré pandemia, o alfa de Cronbach para o *score* total foi de 0,96, variando entre 0,87 e 0,96 para os fatores.

Questionário sobre Uso do Telemóvel

Foram ainda adicionadas duas questões, respondidas numa escala de cinco pontos de “nunca” (1) a “sempre” (5): “A minha atividade profissional depende do uso dos ecrãs” e “Recorro ao gerenciador do telemóvel para ter a noção do tempo que passo em frente ao ecrã”. Devido ao contexto da pandemia, uma última questão foi incluída: “Na sequência da pandemia, o consumo/hábito de estar em frente ao ecrã tornou-se uma prática recorrente”, a qual foi respondida num formato dicotómico de sim ou não. Estas questões foram aplicadas somente à amostra recolhida durante a pandemia.

Procedimentos

Foi solicitada, via correio eletrónico, a autorização aos autores para a utilização do instrumento de autorresposta referido anteriormente. A divulgação do estudo foi realizada através das redes sociais. A recolha de dados no período de pandemia foi efetuada *online*, entre outubro e novembro de 2020, sendo disponibilizado um link de acesso ao protocolo de avaliação. No que se refere à amostra pré-pandemia, esta foi recrutada como uma amostra de conveniência em contexto académico. Adicionalmente, o estudo foi divulgado através das redes sociais (amostragem por bola de neve). Uma vez acedido este link os participantes foram informados acerca do âmbito e objetivos do estudo. O anonimato e confidencialidade dos dados foram assegurados, sendo a participação de carácter voluntário. Foi igualmente solicitado o consentimento informado. No que se refere aos critérios de inclusão definidos, estes consistiram unicamente em ter idade igual ou superior a 18 anos. Para esclarecimento de eventuais dúvidas dos participantes foi criado um endereço de correio eletrónico (dependencia.ecras.ismt@gmail.com).

Análise Estatística

A análise estatística foi realizada através do *software* estatístico IBM SPSS Statistics v.26.

Para efeitos de caracterização da amostra foi calculada a média e desvio padrão das variáveis idade e anos de escolaridade e frequências e percentagens em relação ao estado civil e atividade profissional.

Para explorar eventuais diferenças entre os grupos, recorreu-se ao teste *t*-Student para amostras independentes sempre que se pretendeu comparar pares de médias e ao teste da ANOVA na comparação de três ou mais grupos. Os tamanhos do efeito foram avaliados através do *d* de Cohen e do η^2_p parcial ao quadrado (η^2_p), respetivamente. De acordo com Cohen (1992), valores de *d* > 1 correspondem a um tamanho muito elevado, entre 0,50 e 1,0 elevado, entre 0,20 e 0,50 médio e, por último, < 0,20 pequeno. No que se refere ao η^2_p , e em consonância com as recomendações de Pallant (2011), um valor de 0,01 é considerado pequeno, de 0,06 moderado, e de 0,14 grande.

O coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para analisar a associação entre as variáveis. Segundo as recomendações de Dancey e Reidy (2017), coeficientes de correlação de Pearson entre 0,10 e 0,39 são considerados fracos, entre 0,40 e 0,69 moderados, e acima de 0,70 fortes.

Recorremos ainda ao cálculo da consistência interna através do alfa de Cronbach.

Resultados

Preliminarmente foi observado que a idade e o score total do NMP-Q-T não se correlacionaram de forma significativa em nenhuma das amostras.

A comparação da média dos fatores e do score total do NMP-Q-PT entre as duas amostras consideradas revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas em todos os fatores e no total, com a amostra do período de pandemia a evidenciar valores mais baixos. O tamanho do efeito variou entre médio e elevado. Os resultados desta análise são reportados na Tabela 1.

Tabela 1

Estatísticas Descritivas e Testes t-Student para o European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire e Respetivos Fatores em Duas Amostras Recolhidas em Dois Momentos Diferentes Relativamente à Pandemia de COVID-19

Variáveis	Pré-Pandemia (n = 500)		Durante a Pandemia (n = 288)		t	p	d
	M	DP	M	DP			
F1	27,44	10,17	22,86	9,82	6,16	< 0,001	0,46
F2	13,71	7,26	10,18	5,72	7,07	< 0,001	0,54
F3	17,53	6,00	14,16	5,75	7,70	< 0,001	0,82
F4	17,22	7,39	13,26	6,87	7,43	< 0,001	0,56
NMPQ-PT	75,89	26,57	60,47	23,91	8,14	< 0,001	0,61

Nota. N = 788. F1 = Não poder comunicar; F2 = Perder conectividade; F3 = Não poder aceder à informação; F4 = Desistir da conveniência/comodidade; NMP-Q-PT = score total do *European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire*.

Considerando a amostra em situação de pandemia, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres no que se refere ao Fator 1 ($t_{(286)} = 1,33$; $p = 0,185$), Fator 2 ($t_{(286)} = -0,78$; $p = 0,433$), Fator 3 ($t_{(286)} = 0,99$; $p = 0,319$), Fator 4 ($t_{(286)} = 1,20$; $p = 0,231$) e score total de nomofobia ($t_{(286)} = 0,94$; $p = 0,347$).

Não se observaram diferenças nestas mesmas variáveis ao considerar o estado civil dos participantes ($F_{(3, 284)} = 0,57$; $p = 0,639$). Quando comparados os cinco grupos profissionais com o total da escala também não foram evidenciadas relações estatisticamente significativas ($F_{(4, 283)} = 0,95$; $p = 0,433$). Não se verificou a existência de associação estatisticamente significativa entre a variável idade e o score total ($r = -0,05$; $p = 0,128$). No que diz respeito à eventual existência de uma correlação entre a nomofobia e o uso dos ecrãs para efeitos profissionais, tal não se constatou ($r = -0,07$; $p = 0,263$). Um padrão idêntico foi encontrado no que concerne à associação entre a nomofobia e o recurso ao gerenciador do telemóvel ($r = -0,05$; $p = 0,436$). A comparação de médias entre os participantes que indicaram que na sequência da pandemia o consumo/hábito de estar em frente ao ecrã se tornou uma prática recorrente ($N = 244$; $M = 60,52$; $DP = 23,76$), e aqueles em que tal não aconteceu ($N = 44$; $M = 60,18$; $DP = 20,03$), não revelou diferenças entre estes dois grupos relativamente ao total da nomofobia ($t_{(286)} = 0,09$; $p = 0,932$).

Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo examinar os níveis de nomofobia experienciados em duas amostras da população geral avaliadas em dois momentos diferentes: antes e durante a pandemia COVID-19. Os resultados deste estudo evidenciaram que os níveis de nomofobia foram inferiores em tempo de pandemia comparativamente ao momento pré-pandemia. Este dado pode ser justificado, em parte, pelo confinamento a que estivemos obrigados, o que implicou uma presença constante e ininterrupta com os telemóveis, se considerarmos que houve teletrabalho, ensino à distância e que ficar em casa foi o mote. Os ecrãs, no geral, mas o telemóvel, em particular, foi durante o ensino à distância o manual das escolas e a ferramenta de trabalho no *homeoffice*. Nestas circunstâncias, e tendo em conta que a nomofobia se traduz no medo de não poder comunicar, perder a conectividade, estar impedido de aceder a informação e não dispor da comodidade do uso de um *smartphone*, é compreensível que os níveis de nomofobia possam ter baixado durante a pandemia.

De acrescentar que David e Roberts (2021) referem que nestes tempos de pandemia, o uso dos *smartphones* atenuou o impacto do distanciamento social no que se refere à experiência de sentimentos de conexão e ligação aos outros, bem como, de um modo mais geral, no bem-estar. Na globalidade, as pessoas precisam de estar conectadas, independentemente do género e idade. Durante o confinamento, a duração média das chamadas e o tráfego de comunicações eletrónicas atingiram máximos históricos, tendo por base as estatísticas referentes à última semana de janeiro de 2021, disponibilizadas pela ANACOM — a autoridade Nacional de Comunicações, no seu *website* oficial. A população mais velha, inclusivamente, experienciou a necessidade de encetar esta experiência, sobretudo para contactar com as suas famílias (Ohme et al., 2020). De facto, o padrão de uso dos *smartphones* parece ter-se alterado, não propriamente em relação ao número de vezes com que foram usados, mas em relação ao tempo de utilização para aceder a notícias, redes sociais, serviços de mensagens e de *voice mail* (Ohme et al., 2020). Explorada a eventual diferença da nomofobia em função do género, os resultados vão ao encontro de estudos anteriores que também não revelaram existir relação (Islam et al., 2020; Islam & Hossin, 2016). Porém, alguns estudos apresentam resultados em que os níveis de nomofobia são mais elevados nas mulheres do que nos homens (e.g., Moreno-Guerrero et al., 2020). Em relação à associação da idade com o total da escala, não foi encontrada uma associação estatisticamente significativa. De facto, Islam et al. (2020) e Islam e Hossin (2016) consideram que a nomofobia pode, de forma transversal, atingir todas as idades.

Entre a nomofobia e o uso dos ecrãs para efeitos profissionais não se verificou, no presente estudo, uma correlação estatisticamente significativa. No entanto, noutros estudos, a nomofobia apresenta-se positivamente correlacionada com o compromisso de trabalho por diferentes motivos. Por exemplo, Wang e Suh (2018) apontam para a ideia de que os trabalhadores podem lidar com a nomofobia, verificando frequentemente o seu *smartphone*. Estas verificações prendem-se com mensagens relacionadas com o trabalho, chamadas telefónicas e notificações. Desta forma podem responder rapidamente a informações

e interações relacionadas com o trabalho, envolver-se no processamento destas tarefas e explorar os recursos proporcionados pelos *smartphones*. Este comportamento induzido pela utilização e verificação do *smartphone* pode influenciar positivamente o envolvimento no trabalho. Os autores acrescentam a ideia de que a realização de tarefas através do *smartphone* pode também aumentar o sentido de envolvimento dos trabalhadores (Wang & Suh, 2018).

No que concerne à associação entre a nomofobia e o recurso ao gerenciador do telemóvel, também não se verificou a existência de uma correlação significativa. O “digital wellbeing é um novo conceito que se refere à falta de equilíbrio que podemos experimentar em relação à conectividade móvel” (Abeele, 2020, p. 2). O gerenciador de ecrã é uma dessas ferramentas que existem para proporcionar um uso saudável das tecnologias, como forma de se conseguir equilíbrio entre a conectividade e a desconexão, reconhecendo a ambivalência da nossa relação com a tecnologia. Uma nova indústria de intervenções de bem-estar digital está a desenvolver-se. Abeele (2020) apresenta no seu estudo diferentes exemplos de aplicações, que pretendem ajudar os utilizadores a dominarem o controlo sobre o seu tempo de ecrã. Abeele (2020) destaca ainda outras empresas que integraram nos seus sistemas operativos ferramentas dedicadas ao bem-estar digital para que as pessoas definam um equilíbrio entre o uso de meios digitais e as suas vidas. O bem-estar digital é uma autoavaliação que o indivíduo faz das suas vidas, considerando o propósito e a satisfação pelo uso das redes e depende da saúde, trabalho e relações sociais de quem usa (Büchi, 2021). Por outro lado, Blake (2021) fala num conceito de bem-estar subjetivo (*Subjective well-being*), no sentido em que cada indivíduo é que experimenta e avalia as suas vidas e atividades específicas, pelo que as preocupações com o bem-estar variam de indivíduo para indivíduo. No fundo, os limites de tempo e avisos, os modos sociais “não perturbar” e o bloqueio de aplicações e serviços, são algumas das características destas ferramentas de bem-estar digital que alertam os utilizadores para despendem menos tempo *online* e nos seus dispositivos. No entanto, apesar das características disponibilizadas pelas ferramentas de bem-estar digital, elas não se constituem, por si só, elementos de prevenção de comportamentos aditivos e nomofobia. De acordo com Gui et al. (2017), a maioria dos utilizadores da Internet sofre de problemas na gestão da superabundância da comunicação, tanto no local de trabalho, como na vida pessoal. As práticas de uso de *apps* que controlam notificações são hábitos saudáveis de convivência com o digital, entre outras estratégias. O mesmo estudo sugere que as aptidões para gerir a superabundância da comunicação no digital devem tornar-se parte do sistema educativo. Outras investigações fazem recomendações práticas para diminuir os riscos da exposição excessiva aos telemóveis e Internet, como é o caso de Király et al. (2020), que apresentam recomendações específicas para prevenção de comportamentos aditivos e de autorregulação como, por exemplo, sugerindo que se desliguem ou silenciem as notificações que tenham som atribuído; que se evite ser constante na verificação das notificações; que se promova o uso de aplicações de bem-estar digital. Na verdade, existe um longo caminho a percorrer para a sua efetividade na regulação dos comportamentos de uso consciente da tecnologia (Roffarello & Russis, 2019; Widdicks, 2020).

Embora o tempo passado ao ecrã possa ser agradável e até necessário, pode, também, por outro lado, ser considerado excessivo, inadequado e por vezes até problemático (Vanden, 2020). Em síntese, e ainda que passar mais tempo em casa predisponha a um maior recurso às tecnologias, os níveis de nomofobia observados durante o período de confinamento foram mais reduzidos comparativamente com os do período pré-pandemia. Assim, hipotetizamos que tal possa estar relacionado com:

- (1) O medo de não poder comunicar através do *smartphone* ser mais reduzido.
- (2) O medo de perder conectividade ou o seu desconforto associado ser menos previsível, dado que, o *homeoffice* e as aulas/formação online são privilegiados em momentos de pandemia.
- (3) O receio de não poder aceder à informação e o desconforto provocado por essa limitação no acesso estar salvaguardado, mais uma vez, pela necessidade de estabelecer comunicações online e, por último.
- (4) O receio de não ter sinal Wi-Fi e encontrar uma rede para se conectar com os outros estar igualmente assegurada pela inevitabilidade do teletrabalho, da escola *online*, havendo também menor risco de ficar sem bateria.

Conclusão

Com efeito, uma vez em confinamento, com o uso intensificado das tecnologias de informação, frequentemente através dos *smartphones*, estes dispositivos móveis estiveram constantemente a ser utilizados e sempre disponíveis, havendo uma menor probabilidade de os sujeitos se encontrarem privados do seu uso e, como tal, experienciarem níveis mais baixos de nomofobia.

No que se refere às limitações do estudo é de referenciar que as duas amostras têm características sociodemográficas diferentes, nomeadamente a média de idades, género e sobrerrepresentação de estudantes na amostra durante a pandemia, muito embora tenha sido adequada a comparação para a execução das análises. A recolha de dados foi realizada através de uma plataforma *online*, com amostragem em rede, o que se constitui como uma limitação para a generalização dos resultados. Sugere-se que, após o retorno às atividades presenciais, possam ser avaliados os níveis de nomofobia em contexto pós-pandemia.

Agradecimentos | Acknowledgements: Os autores agradecem a Ana Carolina Patrão, Ana Luísa Bailosa e Beatriz Rainha Batista (alunas do 1º Ciclo de Estudos em Jornalismo do ISMT).

Conflito de interesses | Conflict of interest: nenhum | none.

Fontes de financiamento | Funding sources: nenhuma | none.

Contributos: **IMC:** Revisão da literatura; Recolha, inserção e tratamento dos dados; redação do manuscrito. **SF:** Contributo na redação do manuscrito; Tratamento e discussão dos dados; Revisão da redação final do manuscrito. **AG:** Contributo na redação do manuscrito; Tratamento e discussão dos dados; Revisão da redação final do manuscrito.

Referências

- Abeele, M. M. P. V. (2020). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932–955. <https://doi.org/gk88n7>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). <https://doi.org/brfw>
- ANACOM – Autoridade Nacional de Comunicações. (2021). *Serviço de acesso à Internet em local fixo: 1º trimestre 2021*. <https://bit.ly/3HH3yAJ>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156–162. <https://doi.org/gdkzx9>
- Blake, H., Mahmood, I., Dushi, G., Yildirim, M., & Gay, E. (2021). Psychological impacts of COVID-19 on healthcare trainees and perceptions towards a digital wellbeing support package. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(20), Artigo 10647. <https://doi.org/hggw>
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society, 1*–18. <https://doi.org/gnj8cz>
- Canavilhas, J. (2021). Epistemology of mobile journalism. A review. *El Profesional de La Información, 30*(1), 30–32. <https://doi.org/gjghqj>
- Choi, J., & Lee, J. K. (2015). Investigating the effects of news sharing and political interest on social media network heterogeneity. *Computers in Human Behavior, 44*, 258–266. <https://doi.org/f6zwc>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(4), 308–314. <https://doi.org/f84kn8>
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science, 1*(3), 98–101. <https://doi.org/cxqf2s>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Research, 219*(3), 577–582. <https://doi.org/gf99t9>
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2017). *Statistics without maths for psychology* (7ª ed.). Pearson Education.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the COVID-19 pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), Artigo 1034. <https://doi.org/gkgjv6>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine, 35*(2), 339–341. <https://doi.org/bn9gsh>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. <https://doi.org/f9dqnw>
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders, 274*, 576–582. <https://doi.org/ghmm6g>
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I., & Garyfallos, G. (2014). The relationship between personality, defense styles, internet addiction disorder, and psychopathology in college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(10), 672–676. <https://doi.org/gnxwrq>
- Forgays, D. K., Hyman, I., & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior, 31*, 314–321. <https://doi.org/f5t6s9>
- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2020). Assessing nomophobia: Validation study of the European Portuguese version of the nomophobia questionnaire. *Community Mental Health Journal, 56*(8), 1521–1530. <https://doi.org/gkkg4g>
- González-Cabrera, J., Leon-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría, 45*(4), 137–144. <https://bit.ly/3rSHxd7>

- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). "Digital Well-Being". Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173. <https://doi.org/ggh7z6>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/ft5g>
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419–427. <https://doi.org/ghq3qm>
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C. M., Watanabe, H., & Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, Artigo 183. <https://doi.org/f58zb5>
- Islam, M. A., & Hossin, M. Z. (2016). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), Artigo 11. <https://doi.org/gbvsnr>
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. M., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12, Artigo 100311. <https://doi.org/gk543b>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1) 28–35. <https://doi.org/hgmc>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152–180. <https://doi.org/ggzk5k>
- Ma, J., & Liu, C. (2018). Evaluation of the factor structure of the Chinese version of the nomophobia questionnaire. *Current Psychology*, 40(3), 1367–1373. <https://doi.org/gkgh84>
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), Artigo 3697. <https://doi.org/gkgjg6>
- Nascimento, J. (2019). *Indústria cultural e o consumismo em massa*. Administradores.com. <https://bit.ly/33eVus4>
- Ohme, J., Abeele, M. M. P. V., Van Gaeveren, K., Durnez, W., & De Marez, L. (2020). Staying informed and bridging "social distance": Smartphone news use and mobile messaging behaviors of Flemish adults during the first weeks of the COVID-19 pandemic. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 6. <https://doi.org/gkhqcd>
- Pallant J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis with SPSS* (4th ed). Allen & Unwin.
- Ramsawh, H. J., Chavira, D. A., & Stein, M. B. (2010). Burden of anxiety disorders in pediatric medical settings: prevalence, phenomenology, and a research agenda. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 965–972. <https://doi.org/c2dx39>
- Roffarello, A., & Russis, L. (2019). The race towards digital wellbeing. *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 386, 1–14. <https://doi.org/ghghsn>
- Sapacz, M., Rockman, G., & Clark, J. (2016). Are we addicted to our cell phones? *Computers in Human Behavior*, 57, 153–159. <https://doi.org/f8bkrw>
- van Velthoven, M. H., Powell, J., & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: Digital approaches to an emerging public health problem. *DIGITAL HEALTH*, 4. <https://doi.org/hgk8>
- Wang, Z., Whiteside, S., Sim, L., Farah, W., Morrow, A. S., Alsawas, M., Barrionuevo, P., Tello, M., Asi, N., Beuschel, B., Daraz, L., Almasri, J., Zaiem, F., Larrea-Mantilla, L., Ponce, O. J., LeBlanc, A., Prokop, L. J., & Murad, M. H. (2017). Comparative effectiveness and safety of Cognitive Behavioral Therapy and pharmacotherapy for childhood anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 171(11), 1049–1056. <https://doi.org/dvmz>
- Wang, G., & Suh, A. (2018). Disorder or driver? *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1(50), 1–12. <https://doi.org/gk8kt2>
- Widdicks, K. (2020). When the good turns ugly: Speculating next steps for digital wellbeing tools. *NordiCHI '20*:

-
- Proceedings of the 11th Nordic Conference on Human-Computer Interaction: Shaping Experiences, Shaping Society, 2*, Artigo 89, 1–6. <https://doi.org/hgk7>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. <https://bit.ly/3GEB5u5>
- Yildirim, C., & Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130–137. <https://doi.org/f7fhz2>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear. *Information Development, 32*(5), 1322–1331. <https://doi.org/f873qm>
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(2), Artigo 422. <https://doi.org/gkgjj2>