

Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o medo de ficar desconectado no Brasil

Nomophobia and the pandemic: a study on the fear of being disconnected in Brazil

Nomofobia y pandemia: un estudio sobre el miedo a la desconexión en Brasil

Dayana Boechat^{1,a}

dayboechat@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0003-0651-1429>

André Pereira Neto^{2,b}

andreperieraneto@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0003-3631-8857>

Leticia Barbosa^{2,c}

leticiatbs@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0002-7341-260X>

¹ Fundação Oswaldo Cruz, Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

² Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

^a Mestrado em Informação e Comunicação em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz.

^b Doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

^c Doutorado em Informação e Comunicação em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz.

RESUMO

As Tecnologias da Informação e Comunicação estão presentes na vida humana. Oferecem diversas vantagens, mas podem provocar problemas, entre eles a nomofobia – a angústia e o medo de se tornar incomunicável, sem acesso ao *smartphone* ou à internet. Para avaliar o grau de nomofobia foi criado o Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). O objetivo deste artigo foi avaliar em que medida o isolamento social, como medida preventiva à covid-19, interferiu nos índices de nomofobia no Brasil. Foi aplicada uma versão adaptada do instrumento NMP-Q, durante a pandemia, a jovens através das mídias digitais. Os resultados indicam que o isolamento social interferiu no aumento da nomofobia, sobretudo em mulheres de 20 a 29 anos e de 50 a 59 anos, universitárias ou com pós-graduação e ganhando de 10 a 20 salários-mínimos. Este artigo se inscreve no conjunto de estudos internacionais que usaram o NMP-Q para avaliar o medo de ficar desconectado.

Palavras-chave: Nomofobia; *Smartphone*; Acesso à internet; Pandemia; Covid-19.

ABSTRACT

The Information and Communication Technologies are present in human life. They offer many advantages, but they can also cause problems, among them nomophobia – anguish and fear of becoming incommunicado, without access to a smartphone or internet. To assess the degree of nomophobia, the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) was created. The objective of this article was to evaluate to what extent the social isolation proposed as a preventive measure against covid-19 interfered in the indices of nomophobia in Brazil. An adapted version of NMP-Q was applied to young people through digital media during the pandemic. The results indicate social isolation interfered with the increase of nomophobia, especially in women aged 20 to 29 and 50 to 59 years, with university degree or post-graduation and earning 10 to 20 minimum wages. This article is part of a set of international studies that used the NMP-Q to assess the fear of being disconnected.

Keywords: Nomophobia; Smartphone; Internet access; Pandemic; Covid-19.

RESUMEN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación están cada vez más presentes en la vida humana. Ofrecen numerosas ventajas; pero también pueden causar problemas, entre ellos la nomofobia – la angustia y el miedo a quedar incommunicado, sin acceso a *smartphone* o internet. Para evaluar el grado de nomofobia, se creó el Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). El objetivo fue evaluar hasta qué punto el aislamiento social interfiere en los índices de nomofobia en Brasil. Durante la pandemia se aplicó una versión adaptada del NMP-Q a jóvenes a través de los medios digitales. Los resultados indican que el aislamiento social interfirió en el aumento de la nomofobia, especialmente en mujeres de 20 a 29 años y 50 a 59 años, con título universitario o postgrado y 10 a 20 salarios mínimos. Este artículo forma parte de un conjunto de estudios internacionales que evaluaron el miedo a la desconexión mediante el NMP-Q.

Palabras clave: Adicción al teléfono celular; *Smartphone*; Acceso a internet; Pandemia; Covid-19.

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Contribuição dos autores:

Concepção e desenho do estudo: Dayana Boechat e André Pereira Neto.
Aquisição, análise ou interpretação dos dados: Dayana Boechat e André Pereira Neto.
Redação do manuscrito: Dayana Boechat e André Pereira Neto.
Revisão crítica do conteúdo intelectual: Leticia Barbosa.

Declaração de conflito de interesses: não há.

Fontes de financiamento: não houve.

Considerações éticas: não há.

Agradecimentos/Contribuições adicionais: não há.

Histórico do artigo: submetido: 22 nov. 2022 | aceito: 20 nov. 2023 | publicado: 2 fev. 2024.

Apresentação anterior: não houve.

Licença CC BY-NC atribuição não comercial. Com essa licença é permitido acessar, baixar (*download*), copiar, imprimir, compartilhar, reutilizar e distribuir os artigos, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte, conferindo os devidos créditos de autoria e menção à Reciis. Nesses casos, nenhuma permissão é necessária por parte dos autores ou dos editores.

INTRODUÇÃO

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) estão presentes em distintas dimensões da vida humana, produzindo diversos efeitos e transformações em diferentes campos da sociedade. O uso dos dispositivos móveis tem se tornado imprescindível no cotidiano, ganhando cada vez mais relevância na vida privada e na profissional (Pereira Neto; Barbosa; Flynn, 2021).

Leite *et al.* (2020) indicam que o uso abusivo das mídias digitais através dos aparelhos celulares pode ter efeitos na saúde mental. Lourenço *et al.* (2015, p. 53) admitem que “o uso exacerbado de tecnologias e mídia pode acarretar problemas alimentares, agressividade, de comportamentos sexuais, uso de substâncias e dificuldade acadêmica”. Além disso, muitas pessoas têm medo de se tornar incomunicáveis, quando separadas do *smartphone* ou quando ficam sem conexão com a internet (Eisenstein; Silva, 2021).

Esse fenômeno social tem sido denominado de “nomofobia” (Boechat, 2021). Essa expressão deriva do inglês e significa a junção de “No mobile” com a palavra fobia, ou seja, nomofobia é o medo de ficar sem comunicação através do dispositivo móvel. Segundo King e Nardi (2014), o termo “nomofobia” foi empregado especificamente para designar “o desconforto ou angústia causados pelo medo de ficar incomunicável ou pela impossibilidade de comunicação por intermédio do telefone celular, computador ou internet (ficar *off-line*)” (King; Nardi, 2014, p. 4).

Para King e Nardi (2014), o fenômeno da nomofobia se configura em um contexto de disseminação das TIC e de sua presença na maior parte das atividades cotidianas. Segundo os autores: “[...] desde que essa fobia social foi cunhada na primeira década do século XXI, um número crescente de estudos pesquisou e relatou a prevalência desse problema relacionado à tecnologia” (León-Mejía *et al.*, 2021, p.1).

De acordo com Kuss e Griffiths (2017), a nomofobia pode ser vista como uma adicção especificamente psicológica. Ela tem uma série de características similares a outros tipos de dependência, tais como perda de autocontrole, abstinência, dependência psicológica, interferência na vida diária e perda de interesse em outras atividades. Não é difícil encontrar um grupo de pessoas no qual quase todos usam o *smartphone* durante horas e horas do dia. Muitos indivíduos se acostumaram a estar sempre conectados e, por isso, sentem necessidade de manter o acesso ao aparelho o tempo todo. Não consideram que isso seja um problema, pois para eles é normal estar conectado a maior parte do dia e da noite (Borges; Teixeira, 2016).

Um ponto que tem mobilizado diferentes pesquisadores é a forma de diagnosticar essa adicção psicológica. De acordo com Maziero e Oliveira (2017), é difícil diagnosticar essa dependência, visto que o uso legítimo, pessoal ou profissional por vezes encobre um comportamento disfuncional. Segundo Coelho e Oliveira (2014), a dependência em si está relacionada ao mecanismo de recompensa do cérebro que busca reforçar tal comportamento. Portanto, o comportamento dependente é aquele que aciona esse mecanismo de recompensas e é repetido em busca de gratificação. Esse comportamento é visto como patológico – quando o sujeito o repete mesmo sendo prejudicial em seus meios social, familiar ou profissional (Coelho; Oliveira, 2014).

Uma das formas para realizar o diagnóstico, proposta por Yildirim e Correia (2015), é identificar a existência ou não de um comportamento considerado nomofóbico. Trata-se do questionário Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), instrumento que foi criado a partir de grupos focais e de entrevistas semiestruturadas realizadas com universitários estadunidenses e constituído por vinte itens, distribuídos em quatro dimensões, que devem ser respondidos por uma pessoa que apresente sintomas do transtorno. Os itens são compostos por afirmações que devem ser respondidas em uma escala tipo Likert que varia de 1 (Discordo totalmente) até 7 (Concordo totalmente).

O presente estudo busca associar o diagnóstico de nomofobia a partir da utilização do NMP-Q, durante a pandemia da covid-19, iniciada em 2020 (Croda; Garcia, 2020). Esse contexto comporta uma singularidade, na medida em que o isolamento social foi uma das medidas de prevenção para a disseminação do vírus.

Vejamos com mais detalhes esse aspecto. Uma das medidas de segurança mais difundidas pelas autoridades na pandemia foi a prática do distanciamento e isolamento social. A maioria dos tomadores de decisão optou por incentivar essa ação, apesar de não contar com o apoio de parte expressiva do Governo Federal. Assim, muitos governos estaduais e municipais adotaram estratégias de controle da mobilidade populacional, como o fechamento de escolas e universidades, do comércio não essencial e de áreas públicas de lazer (Croda; Garcia, 2020).

O isolamento social causou impactos em diferentes esferas, incluindo a saúde mental. Para Garrido e Rodrigues (2020), o isolamento social afastou as pessoas do convívio social, agravando as condicionantes sociais à saúde. Segundo Nabuco, Oliveira e Afonso (2020), a pandemia promoveu o surgimento de transtornos mentais em pessoas que não os tinham antes.

Nesse contexto, este artigo está estruturado em torno da seguinte questão: o isolamento social interferiu na prevalência de comportamentos nomofóbicos?

O presente estudo tem dois objetivos principais. Inicialmente, apresentaremos a tradução da ferramenta NMP-Q, incluindo aspectos que nos auxiliem a estabelecer uma relação entre os índices de nomofobia e o isolamento social promovido como medida preventiva à covid-19. Com essa nova ferramenta em mãos, avaliaremos em que medida o isolamento social imposto pela pandemia de covid-19 interferiu no aumento da nomofobia. Para investigar tais questões, foi construída uma versão singular dessa ferramenta, cujo questionário foi respondido por jovens através das mídias digitais.

METODOLOGIA

O questionário NMP-Q, em sua versão original, foi criado por Yildirim e Correia (2015). Ele é composto por vinte itens, sob a forma de afirmações. As respostas a cada afirmação revelariam, de acordo com os autores, maior ou menor tendência à nomofobia. Segundo Yildirim e Correia (2015), os itens foram apresentados como sentenças afirmativas para que os participantes indicassem o grau de concordância ou discordância com cada uma delas, utilizando uma escala tipo Likert de 7 pontos.

O grau de concordância indicado nas respostas do questionário corresponderia a uma determinada pontuação na escala. A soma dos pontos obtidos em cada item pode variar entre 20 e 140. Nessa perspectiva, Yildirim e Correia (2015) buscaram estabelecer uma relação entre as faixas de pontuação do questionário e os níveis de nomofobia. Seguindo essa lógica, os valores mais altos estariam associados às situações mais graves da condição. Os autores propõem que os resultados do NMP-Q sejam interpretados da seguinte forma (Tabela 1):

Tabela 1 – Relação entre pontuação total do questionário NMP-Q e nível de nomofobia

Pontuação	Interpretação
Até 20 pontos	Ausência de nomofobia
De 21 a 59 pontos	Nível leve de nomofobia
De 60 a 99 pontos	Nível moderado de nomofobia
De 100 a 140 pontos	Nomofobia grave

Fonte: adaptado de Yildirim e Correia (2015).

Esse questionário foi utilizado em estudos conduzidos em diferentes países, com realidades socioculturais distintas. González-Cabrera *et al.* (2017) o aplicaram na Espanha; Gao *et al.* (2020), na China; Adawi *et al.* (2018), na Itália; Lin *et al.* (2018), no Irã; Al-Balhan *et al.* (2018), no Kuwait; Nawaz *et al.* (2017), no Paquistão; Yildirim *et al.* (2016), na Turquia; Silva *et al.* (2020) e Rocha *et al.* (2020), no Brasil.

Em alguns estudos foram acrescentadas ao questionário perguntas visando identificar o perfil dos participantes. Com elas, é possível investigar, por exemplo, a prevalência da nomofobia entre mulheres, homens, jovens ou adultos.

Introduzimos aqui questões visando ao aperfeiçoamento da ferramenta e à sua maior adequação à questão central deste estudo que busca relacionar nomofobia e isolamento social – medida de prevenção ao contágio da covid-19. Nosso intuito foi identificar as relações entre isolamento social e comportamentos nomofóbicos durante a pandemia de covid-19.

Seguindo a estrutura utilizada pelos autores supracitados, acrescentamos ao instrumento perguntas para mapear o perfil dos participantes, reunidas em três dimensões: socioeconômica, uso da internet e contexto da pesquisa. Na dimensão socioeconômica, incluímos a faixa etária, a escolaridade, o gênero e a renda familiar.

A classificação de faixas etárias seguiu a orientação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a saber: 18/19 anos; de 20 a 24 anos; de 25 a 29 anos; de 30 a 39 anos; de 40 a 49 anos; e de 50 a 59 anos (IBGE, 2010). Assim, pretendíamos discutir a relação entre nomofobia não apenas entre jovens, mas também em meio aos indivíduos mais velhos. Em relação à escolaridade, recorreremos, mais uma vez, à classificação do IBGE (2010), a saber: nunca estudei; Ensino Fundamental incompleto; Ensino Fundamental completo; Ensino Médio incompleto; Ensino Médio completo; Ensino Superior incompleto; Ensino Superior completo; e Pós-graduação. Assim, pretendíamos estabelecer uma relação entre os níveis de escolaridade e a maior ou menor presença de comportamentos nomofóbicos.

Foi incluída também a variável gênero, visando não apenas identificar a predominância maior ou menor de determinado gênero, como também participar do debate internacional a esse respeito. Isso porque Al-Balhan *et al.* (2018), González-Cabrera *et al.* (2017), Yildirim *et al.* (2016), Gao *et al.* (2020) e Adawi *et al.* (2018) identificaram a prevalência de nomofobia entre mulheres. Não consideramos necessária a inclusão da variável ‘estado civil’, utilizada por Silva *et al.* (2020) e Gao *et al.* (2020).

Nosso estudo incluiu uma variável relacionada ao perfil socioeconômico ausente nos artigos que usaram o questionário NMP-Q: a renda familiar. Com isso, pretendíamos elucidar se há ou diferença significativa nas pontuações de nomofobia entre os participantes de acordo com a condição social. A classificação foi feita de acordo com a divisão socioeconômica aplicada no censo populacional do IBGE (2010), a saber: até 2 salários mínimos; de 2 a 4 salários mínimos; de 4 a 10 salários mínimos; de 10 a 20 salários mínimos e acima de 20 salários mínimos.

A dimensão uso da internet foi construída por quatro variáveis que seguem objetivos distintos e complementares. Uma delas é a variável ‘tempo gasto no *smartphone*’. Esse indicador pode atuar como um possível preditor para o transtorno de nomofobia. Assim, pretendíamos verificar se o maior ou menor tempo despendido no uso do *smartphone* estaria correlacionado a um maior ou menor grau de nomofobia. Nesse caso, construímos uma classificação que dividiu o ‘tempo gasto no *smartphone*’ da seguinte forma: de 2 a 4 horas por dia; de 4 a 8 horas por dia; de 8 a 16 horas por dia; e de 16 a 24 horas por dia.

A segunda variável utilizada nessa dimensão esteve associada ao tipo de dispositivo utilizado para acessar a internet (*smartphone*, *notebook*, *desktop*, *tablet*). Com isso, pretendíamos confirmar a hipótese da prevalência do uso do *smartphone*.

A terceira variável utilizada nessa dimensão esteve associada ao recurso utilizado para a realização da conexão. Assim, construímos indicadores para verificar se o acesso foi possível graças à rede *wi-fi* de casa, à rede *wi-fi* do vizinho/trabalho, à rede *wi-fi* aberta ou ao plano de dados móveis.

A nosso ver, o contexto no qual a pesquisa que serviu de base para este artigo foi realizada confere a este trabalho um caráter singular. A terceira dimensão procurou estabelecer uma relação entre a nomofobia e o isolamento social recomendado pelas autoridades sanitárias internacionais como uma das medidas de prevenção à infecção pelo vírus da covid-19. A inclusão dessa dimensão guarda estreita relação com a

potencialidade dos impactos causados pelas pandemias na saúde mental e no bem-estar das pessoas. Além disso, o isolamento social fez com que muitas atividades presenciais migrassem para o ambiente virtual.

A quarta variável presente na dimensão de uso da internet perguntava se a pessoa tinha o hábito de desligar o *smartphone* na hora de dormir. A nosso ver, poderia existir uma relação entre o hábito de manter o celular ligado enquanto o usuário dorme e pontuações mais altas de nomofobia. O usuário que mantém o telefone ligado, mesmo enquanto dorme, permite que seu sono seja perturbado ou interrompido, por conta de recebimento de mensagem, por exemplo.

Os dados revelados pela pesquisa sobre o uso das TIC nos domicílios brasileiros (TIC Domicílios) em 2020 indicam que durante a pandemia de covid-19 houve aumento no número de pessoas que usam as tecnologias digitais no Brasil. Em 2019, esse percentual chegava a 71% dos domicílios; em 2020 ele chegou a 83% (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2021).

O questionário que serviu de base para a pesquisa que se transformou neste artigo foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms. A divulgação ocorreu a partir de *posts* no Facebook e no Instagram e de um *link* compartilhado via WhatsApp. Assim, os interessados tiveram condições de responder às perguntas e convidar outros participantes. Sendo assim, o procedimento de atração de participantes foi semelhante ao adotado nos estudos realizados na Itália (Adawi *et al.*, 2018), no Brasil (Silva *et al.*, 2020) e no Paquistão (Nawaz *et al.*, 2017).

Adotamos esse procedimento devido às limitações de circulação física impostas pelas medidas de prevenção da pandemia. O questionário foi disponibilizado no dia 4 de dezembro de 2020 e permaneceu aberto até o dia 5 de abril de 2021. Ao final, foram obtidas 222 respostas válidas. Cabe fazer alguns apontamentos sobre as características da amostragem.

Em nossa pesquisa, utilizamos uma amostragem não probabilística pela técnica bola de neve. De acordo com Vinuto (2014), essa modalidade de amostra recebe esse nome pois a pessoa entrevistada tem a possibilidade de indicar ou convidar outro participante. Assim, a amostragem se desenvolve como uma bola de neve. Esse tipo de amostragem é utilizado principalmente para fins exploratórios, de forma a obter melhor compreensão sobre um tema. Esta técnica é apropriada para pesquisas com grupos de difícil acesso ou sobre temas mais privados (Bockorni; Gomes, 2021).

Nesse sentido, os resultados do presente “estudo exploratório” dificilmente poderão ser generalizados. Entretanto, podem indicar possíveis tendências. Em obra seminal, Theodorson (1970) definiu que esse tipo de estudo visa levar o pesquisador a se familiarizar com um fenômeno social. Ajuda o investigador a definir seu problema de pesquisa e a formular sua hipótese com mais precisão. Permite ainda que o pesquisador escolha as técnicas mais adequadas para sua pesquisa e decida sobre as questões que mais precisam ser enfatizadas. O “estudo exploratório” pode revelar também potenciais dificuldades para o desenvolvimento da investigação que se pretende realizar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado da pesquisa com 222 participantes, segundo a pontuação do questionário NMP-Q e o nível de nomofobia, propostos por Yildirim e Correia (2015), foi o seguinte:

Tabela 2 – Resultados da pesquisa, segundo a pontuação do questionário NMP-Q e o nível de nomofobia

Pontuação	Interpretação	Número de participantes
Até 20 pontos	Ausência de nomofobia	0
De 21 a 59 pontos	Nível leve nomofobia	43
De 60 a 99 pontos	Nível moderado nomofobia	112
De 100 a 140 pontos	Nomofobia grave	67

Fonte: elaborada pelos autores.

No que diz respeito aos resultados, chamou-nos a atenção o fato de nenhum participante da pesquisa ter demonstrado “ausência de nomofobia”. Todos os respondentes apresentaram algum comportamento nomofóbico em grau leve, moderado ou grave, conforme a escala proposta por Yildirim e Correia (2015). No presente estudo, concentramos a atenção nos participantes que tiveram pontuações mais altas e que foram classificados nos níveis moderado e grave, de acordo com o referencial utilizado.

Vejam, inicialmente, os resultados obtidos segundo a faixa etária. Caber destacar inicialmente a participação residual dos jovens constitui uma importante limitação de nosso estudo. No estudo, apenas quatro entre os 222 participantes tinham 18 ou 19 anos. Eles apresentaram comportamentos nomofóbicos moderados ou graves. Dessa forma, não é possível afirmar que essa população foi mais prevalente ou vulnerável em relação à nomofobia durante a pandemia.

Em nossa pesquisa, as faixas etárias de 20 a 24, 25 a 29, e 50 a 59 anos apresentaram maiores índices de comportamento nomofóbico, com, respectivamente, 9,4%, 10,8% e 36% participantes com nomofobia moderada e grave.

Esse resultado se opõe ao obtido em outros estudos que aplicaram um questionário semelhante para identificar a faixa etária dos participantes e que afirmaram que a população mais jovem é a mais vulnerável a esse transtorno (Adawi *et al.*, 2018; González-Cabrera *et al.*, 2017; Nawaz *et al.*, 2017; Yildirim *et al.*, 2016). A partir dos resultados de nossa pesquisa, podemos observar que a nomofobia pode acometer tanto jovens quanto a população mais idosa.

Em termos de escolaridade, os resultados indicam que os mais suscetíveis a comportamentos nomofóbicos são aqueles que têm nível superior incompleto e pós-graduação. Conforme mencionado anteriormente, os resultados indicam que os comportamentos nomofóbicos foram mais prevalentes entre jovens de 20 a 29 anos e pessoas entre 50 e 59 anos. O primeiro grupo era constituído majoritariamente por universitários ou pessoas com Ensino Superior incompleto. A maioria dos integrantes do segundo grupo havia concluído a pós-graduação.

Em termos de escolaridade, cabe destacar que o estudo conduzido no Paquistão (Nawaz *et al.*, 2017) não considerou essa variável. Por outro lado, os trabalhos realizados na China (Gao *et al.*, 2020), na Turquia (Yildirim *et al.*, 2016) e no Kuwait (Al-Balhan *et al.*, 2018) contaram com uma amostra apenas de universitários. Assim, todos os participantes tinham concluído o Ensino Médio. Já os estudos desenvolvidos no Irã (Lin *et al.*, 2018) e na Espanha (González-Cabrera *et al.*, 2017) limitaram suas amostras aos estudantes de Ensino Médio. Ou seja, todos os participantes tinham Ensino Fundamental completo. Desse modo, os autores desses estudos não poderiam afirmar que os participantes eram mais ou menos suscetíveis à nomofobia em função do nível de escolaridade, pois as amostras se limitaram a um único

perfil de escolaridade. A investigação conduzida na Itália (Adawi *et al.*, 2018) considerou a escolaridade, dividindo-a em Ensino Primário, Fundamental, Médio ou Superior. Os autores partiram da hipótese de que os universitários seriam mais suscetíveis à nomofobia. Porém, ao final do estudo, não constataram uma diferença ou associação estatisticamente significativa nessa variável.

Em relação à questão de gênero, algumas considerações merecem ser feitas, a partir dos resultados obtidos. Em todos os trabalhos analisados, a preocupação com o gênero esteve presente (Adawi *et al.*, 2018; Al-Balhan *et al.*, 2018; González-Cabrera *et al.*, 2017; Gao *et al.*, 2020; Lin *et al.*, 2018; Nawaz *et al.*, 2017; Rocha *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2020; Yildirim *et al.*, 2016). Entretanto, os resultados apresentados nesses estudos diferem entre si. Cinco artigos apontaram que a nomofobia foi mais prevalente em mulheres do que em homens (Adawi *et al.*, 2018; Al-Balhan *et al.*, 2018; González-Cabrera *et al.*, 2017; Gao *et al.*, 2020; Yildirim *et al.*, 2016). Entretanto, o estudo realizado no Paquistão (Nawaz *et al.*, 2017) identificou o oposto. Já a pesquisa iraniana (Lin *et al.*, 2018) não encontrou diferença significativa entre os gêneros em suas análises estatísticas. Nesses estudos, os autores justificam que os resultados relacionados à questão de gênero podem ser explicados a partir do comportamento cultural das respectivas sociedades em que essas mulheres estão inseridas. Tanto no Paquistão quanto no Irã, homens detêm mais poder que as mulheres e, portanto, desfrutam um acesso mais amplo aos aparelhos e dispositivos de acesso ao mundo digital, ao passo que mulheres têm pouca ou nenhuma liberdade e poder.

Grande parte da nossa amostra foi composta por mulheres. Apesar disso, ao compararmos os níveis de nomofobia entre homens e mulheres, notamos que os percentuais se aproximam. Isso indica que, durante a pandemia, o transtorno da nomofobia atingiu tanto mulheres quanto homens.

No que diz respeito ao tempo gasto com o uso do *smartphone*, nosso estudo corrobora as conclusões apresentadas nos trabalhos realizados na China (Gao *et al.*, 2020), na Itália (Adawi *et al.*, 2018), na Espanha (González-Cabrera *et al.*, 2017) e no Paquistão (Nawaz *et al.*, 2017). Em tais estudos, o tempo de uso do *smartphone* pode ser considerado um preditor de nomofobia. Esses estudos concluíram que os participantes que admitiram passar mais tempo no *smartphone* revelaram um comportamento nomofóbico moderado ou grave.

Outra variável investigada em nosso estudo foi a renda do participante. Como mencionamos anteriormente, nossa estratificação da renda teve como base o censo populacional realizado pelo IBGE (2010). Os resultados obtidos em relação a essa variável indicam que participantes com renda entre 10 e 20 salários mínimos apresentaram maiores graus de nomofobia. Uma possível explicação para esse quadro está relacionada ao fato de esse grupo deter maior poder de compra e ter, portanto, mais condições de adquirir dispositivos móveis e pagar por melhores serviços de conexão à internet.

Vejamos agora a relação entre o ato de desligar o *smartphone* na hora de dormir e os comportamentos nomofóbicos. Esse item foi adicionado apenas na nossa pesquisa. Seu objetivo era analisar se existia uma relação entre o hábito de manter o celular ligado enquanto o usuário dorme e pontuações mais altas de nomofobia. Os resultados indicam que todos aqueles que responderam “sim”, pois desligaram o *smartphone* na hora de dormir, apresentaram baixas pontuações de nomofobia. Por outro lado aqueles que não adotaram este comportamento tiveram altas pontuações de nomofobia.

NOMOFOBIA NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Um dos aspectos que singularizam nosso estudo dos demais foi a relação que procuramos estabelecer entre a nomofobia e o isolamento social realizado no contexto da pandemia de covid-19. Nossa hipótese estava relacionada ao fato de a perda de conexão provocar reações de cunho nomofóbico num contexto de isolamento social. Os nove artigos que utilizaram o questionário NMP-Q não levaram em consideração o contexto do isolamento social, pois foram publicados antes do período da pandemia. Por essa razão as conclusões desses artigos não serão consideradas no trecho a seguir.

Vejam os qual foi o impacto do isolamento social sobre os participantes da nossa pesquisa. Com a disseminação da covid-19, muitas pessoas mudaram abruptamente seu estilo de vida. O isolamento social foi estabelecido pelas autoridades sanitárias como uma das principais formas de prevenção contra a infecção pelo novo coronavírus (WHO, 2020). Desse modo, muitas pessoas perderam o contato físico com seus familiares e amigos. Em nosso questionário foi incluída a seguinte pergunta: “O isolamento social nesse período causou algum impacto na sua vida?”. A partir dos resultados, conclui-se que os participantes que admitiram ter sofrido impacto emocional com o isolamento social foram os que apresentaram maiores níveis de nomofobia (90,4%).

Observamos também que o impacto financeiro do isolamento social foi baixo (5,9%). Esse dado sugere que a maioria dos participantes de nossa pesquisa não ficou desempregada ou sem renda, possivelmente por ter passado a trabalhar de forma remota.

Apresentaremos, a seguir, os resultados obtidos com a aplicação do NMP-Q e a sua relação com o isolamento social, considerando as variáveis gênero, idade, renda, escolaridade e tempo de uso do *smartphone*.

Os resultados estão restritos aos 46,8% de participantes que admitiram que o isolamento social nesse período promoveu algum impacto emocional em suas vidas.

Os resultados apontam que as mulheres compuseram a ampla maioria dos participantes da pesquisa que tiveram algum impacto emocional devido ao isolamento social (87,5%). Talvez isso se deva ao fato de que o isolamento contribuiu para o aumento da sobrecarga de trabalho da mulher (Comoli; Canto, 2020) e para o aumento de sua exposição à violência doméstica (Vieira; Garcia; Maciel, 2020).

Vejam agora os resultados obtidos em relação à escolaridade. A pesquisa indica que os participantes com pós-graduação constituem o grupo mais impactado emocionalmente pelo isolamento social, sem considerarmos a questão da nomofobia, resultado que corrobora com as conclusões apresentadas na pesquisa de Bezerra *et al.* (2020). Segundo esses autores, indivíduos com Ensino Superior e pós-graduação somaram 39% dos respondentes que afirmaram ter sofrido problemas mentais decorrentes do isolamento.

No que diz respeito especificamente à nomofobia, os resultados do estudo demonstram que os estudantes de Ensino Médio e Ensino Superior foram os mais impactados. Uma explicação para esse quadro pode estar relacionada com o fato de as atividades pedagógicas terem migrado para o ambiente virtual, sobrecarregando os alunos e afetando a saúde mental deles.

A seguir, os resultados em relação à renda. Em nosso estudo, 93,3% dos participantes da pesquisa com renda até dois salários mínimos apresentaram nomofobia moderada e grave. O estudo de Filgueiras e Stults-Kolehmainen (2021) chegou a resultados semelhantes. Os autores afirmam que os impactos do isolamento social na saúde mental têm sido maiores em indivíduos com renda mais baixa que vivem em condições de vida precárias. Eles ocupam cargos de menor remuneração ou atuam no mercado informal de trabalho, características que têm sido consideradas preditoras para o desenvolvimento de transtornos de saúde mental (Arrais *et al.*, 2020). Segundo os autores, no contexto da pandemia, as pessoas com renda mais baixa – que residem em locais insalubres, muitas vezes sem dispor de condições para lavar as mãos, uma medida preventiva recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) – tendem a ter maior comprometimento da saúde mental. As classes mais abastadas, por sua vez, têm acesso aos serviços de saneamento básico e à rede de atendimento em saúde, incluindo serviços como psicoterapia (Filgueiras; Stults-Kolehmainen, 2021). Assim, teriam condições de recorrer a tratamentos, como a psicanálise. Dessa forma, reduziriam os problemas relacionados ao estresse causado pelo isolamento social e pela dependência das tecnologias de informação e comunicação.

Os resultados da pesquisa, entretanto, indicam que o isolamento social estimulou comportamentos nomofóbicos em 58,7% dos participantes que apresentavam renda entre 4 e 10 salários mínimos. Uma possível justificativa para esse quadro pode estar associada ao fato de a população com maior renda ter con-

dições de adquirir dispositivos móveis e serviços de conexão para realizar suas atividades de lazer *on-line*, evitando que o isolamento se tornasse algo tão tedioso.

Vejamos agora os resultados de acordo com a idade dos participantes. Nossa pesquisa apontou que pessoas com mais de 50 anos de idade constituíram a maior parcela impactada emocionalmente pelo isolamento social.

Tal resultado corrobora com as conclusões apresentadas por Fogaça, Arossi e Hirdes (2021). Os autores ressaltam que a população mais idosa se encontra nos grupos de risco de contaminação da covid-19. Por essa razão, talvez os idosos tenham sentido mais medo de ser infectados, o que impactaria negativamente seu bem-estar emocional. Fogaça *et al.* (2021) também destacam que informações inadequadas sobre a doença e seus cuidados têm promovido impactos negativos na saúde mental dos indivíduos mais velhos.

Como mencionamos anteriormente, a baixa participação de jovens em nosso estudo representa uma das limitações mais importantes. Por essa razão, não tivemos condições de avaliar o impacto emocional causado pelo isolamento na vida dos participantes dessa faixa etária. Em relação ao comportamento nomofóbico, os dados indicam uma homogeneidade entre as faixas etárias, com exceção do grupo entre 40 e 49 anos, que apresentaram *score* mais baixo para níveis graves de nomofobia.

Apresentamos a seguir os resultados quanto ao tempo despendido no *smartphone*. Os participantes que utilizam o *smartphone* entre 4 e 8 horas por dia constituem o principal grupo impactado emocionalmente pelo isolamento social. Isso se explica pelo fato de o isolamento social ter imposto a transferência das atividades laborais e/ou educacionais para o ambiente *on-line*, fazendo com que as pessoas passassem mais tempo conectadas (Santos *et al.*, 2021). Para Alves e Farias (2020), o desgaste emocional e físico ocasionado por longas horas sentado à frente de um computador ou *smartphone* pode acarretar uma síndrome de Burnout.

Um total de 88,3% dos respondentes afirmaram ter utilizado mais a internet durante o isolamento social. Desse modo, foi possível identificar que o uso da internet durante o período de pandemia de covid-19 aumentou consideravelmente entre os participantes. Esse quadro pode ser explicado pelo fato de muitas pessoas terem utilizado as mídias digitais como meio para se conectar com familiares, amigos e clientes ou para realizar atividades educacionais e profissionais (Tenório, 2021).

Realizaremos a seguir um debate sobre a relação entre os participantes que cumpriram as determinações sanitárias e permaneceram em casa e os graus de nomofobia indicados por eles. Dos 222 participantes da pesquisa, 41,9% afirmaram que permaneceram a maior parte do tempo em casa; 39,2% relataram que saíram apenas para ter acesso a alimentos e medicamentos e/ou realizar atividades físicas; e 18,9% não cumpriram o isolamento. Este total foi dividido segundo as variáveis utilizadas no estudo.

Os resultados sobre a adesão às práticas do isolamento social em relação ao gênero e ao nível de nomofobia indicam que não existiu, entre os participantes, uma diferença significativa sobre a permanência em casa em relação ao gênero: aproximadamente 42% das mulheres e 44% dos homens permaneceram em casa a maior parte do tempo. Da mesma forma, 39% das mulheres e 38% dos homens saíram apenas para ter acesso a alimentos e medicamentos e/ou atividades físicas. Finalmente, 19% das mulheres e 18% dos homens não permaneceram o maior tempo em casa.

Como mencionamos anteriormente, os resultados de nomofobia moderada e grave cresceram à medida que os usuários revelaram despende mais tempo no *smartphone*. Nesse sentido, é possível considerar que a nomofobia esteja relacionada ao fato de o participante ter permanecido em casa durante o isolamento social.

Nosso estudo procurou delinear um perfil dos participantes que se mostraram mais vulneráveis a comportamentos nomofóbicos. Identificamos que tal perfil é composto por mulheres de 20 a 29 anos e de 50 a 59 anos, universitárias ou com pós-graduação, que apresentavam renda de até 2 salários mínimos ou de 10 a 20 salários mínimos.

Os resultados sobre a adesão ao isolamento social de acordo com a renda indicam uma relação entre a permanência em casa e altos índices de nomofobia. Os participantes que permaneceram a maior parte do

tempo em casa apresentaram níveis altos de nomofobia moderado ou grave (>80%). Entretanto, notamos que os participantes que não permaneceram em casa também manifestaram comportamentos nomofóbicos. Os resultados desta investigação indicam que participantes das duas faixas de renda que não se mantiveram isolados em casa também apresentaram índices moderados e graves de nomofobia. Este resultado sugere que a renda não seja um fator indicador do nível de gravidade da nomofobia nos participantes.

Vejam os resultados sobre nomofobia e adesão ao isolamento social quanto à idade. Os dois grupos selecionados para a comparação foram as faixas etárias de 20 a 29 anos e de 50 a 59 anos. Os resultados indicam que toda a população mais jovem de nossa amostra apresentou comportamentos moderados ou graves de nomofobia. Não foi identificado nenhum caso de nomofobia em nível leve nesse grupo etário. É possível que isso se deva ao fato de os participantes estarem em idade universitária, provavelmente cursando Ensino Superior e, portanto, passando a maior parte do tempo conectados realizando atividades de ensino.

O tempo despendido no *smartphone* tem sido considerado por alguns autores (Adawi *et al.*, 2018; Gao *et al.*, 2020) um possível preditor para comportamentos nomofóbicos. Em nosso estudo, os dois maiores períodos de uso do *smartphone* observados foram respectivamente de 4 a 8 horas e de 8 a 16 horas por dia. Os resultados indicam que os participantes que despenderam mais tempo no *smartphone* apresentaram indicadores mais elevados de comportamentos nomofóbicos, tendo ou não obedecido às orientações de isolamento social. Entretanto, cabe ressaltar que os respondentes que cumpriram parcialmente o isolamento manifestaram níveis mais altos de nomofobia do que aqueles que permaneceram em suas residências a maior parte do tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o passar dos anos, as TIC estão se tornando uma parte indispensável do cotidiano social. Os *smartphones*, principalmente, têm possibilitado a realização de diferentes tarefas diárias em um único dispositivo. Apesar das diversas vantagens, as TIC também podem induzir a alguns problemas que têm atraído um crescente interesse acadêmico nas últimas décadas. Nesse cenário, têm se destacado estudos que exploram a nomofobia: a angústia e o medo de se tornar incomunicável ao se separar do *smartphone* ou se encontrar sem conexão com a internet (King; Nardi, 2014).

Alguns pesquisadores têm se dedicado a elaborar meios para mensurar o fenômeno da nomofobia. Uma das ferramentas desenvolvidas até o momento é o questionário NMP-Q, criado por Yildirim e Correia (2015), que está em ampla circulação no meio acadêmico internacional.

O NMP-Q é uma ferramenta atualmente em debate em diversas partes do mundo. Autores que a analisam fazem algumas críticas e identificam suas limitações. O presente artigo visou utilizar essa ferramenta aplicada ao contexto singular do Brasil durante o isolamento social proposto como medida preventiva à contaminação da covid-19.

A investigação que se transformou no presente artigo traz algumas limitações que merecem ser mencionadas. A primeira se relaciona com o contexto no qual nossa amostra foi construída.

Como mencionado anteriormente, a amostra foi obtida por conveniência (não probabilística), a partir do método bola de neve. Contamos com a colaboração de participantes que responderam voluntariamente à nossa pesquisa e convidaram outras pessoas por meio de suas redes sociais. Dessa forma, nossa amostra não pode ser considerada abrangente nem representativa, pois não houve controle dos indivíduos que participaram do estudo. Apesar disso, cabe ressaltar que conseguimos alcançar um número de participantes equiparável àquele observado em outras pesquisas internacionais que utilizaram a mesma ferramenta.

Os dados acima revelam que o número de participantes nos estudos que serviram de base para as reflexões apresentadas neste artigo pode ser considerado equiparável ao nosso. Duas exceções merecem destaque: o caso chinês e o iraniano. No primeiro, os participantes foram recrutados em três universidades do norte do país; no

segundo, a amostragem foi composta por estudantes de vinte escolas secundárias aleatoriamente selecionadas. Dessa forma, muitas pessoas aderiram à participação.

A segunda limitação do nosso estudo foi nossa opção de restringir a pesquisa apenas a participantes que já tivessem atingido a maioridade legal. Essa decisão se deve às limitações impostas pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) para a inclusão de menores de idade em pesquisas que envolvam seres humanos. A inclusão de menores de idade implica autorização formal do responsável legal. Além disso, obtivemos uma participação muito pequena de jovens com 18 e 19 anos. Nos estudos utilizados para a construção deste artigo, houve a indicação de que essa população seria mais vulnerável a desenvolver comportamentos nomofóbicos. Porém, com a residual participação dos jovens em nosso estudo, não foi possível afirmar ou contestar o nível de prevalência ou vulnerabilidade de nomofobia nessa faixa etária, em relação às outras.

No que se refere aos méritos, nossa pesquisa apresenta um caráter inovador, pois nenhum dos estudos que utilizaram o questionário NMP-Q ou que analisaram os impactos causados pelo isolamento social fez a correlação com a nomofobia. Nesse quesito, foi possível confirmar que o uso da internet durante o período de pandemia de covid-19 aumentou consideravelmente. Ela foi necessária para trabalhar e estudar remotamente, para fazer compras e para se conectar com familiares e amigos.

Para estudos futuros, encorajamos que sejam levadas em consideração as condições de habitação em que o isolamento social foi cumprido. Dessa forma, seria possível analisar os comportamentos daqueles que passaram o isolamento vivendo sozinhos e aqueles que moraram com familiares ou amigos. O acesso residencial à internet também deve ser analisado. Consideramos interessante também explorar o possível incremento do isolamento e da nomofobia em casos de familiares que contraíram covid-19 e/ou tiveram perdas na família em decorrência da doença. Este artigo se propõe, sobretudo, a apresentar uma proposta de aperfeiçoamento e discussão metodológica, e não apenas a formular uma conclusão abrangente sobre o crescimento da nomofobia entre os brasileiros no período da covid-19.

REFERÊNCIAS

- ADAWI, Mohammad *et al.* Translation and validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian language: exploratory factor analysis. **JMIR mHealth and uHealth**, Toronto, v. 6, n. 1, p. e24, 2018. DOI: <https://doi.org/10.2196/mhealth.9186>. Disponível em: <https://mhealth.jmir.org/2018/1/e24/>. Acesso em: 27 out. 2023.
- AL-BALHAN, Eisa M. *et al.* Psychometric evaluation of the Arabic version of the nomophobia questionnaire: confirmatory and exploratory factor analysis – implications from a pilot study in Kuwait among university students. **Psychology Research and Behavior Management**, Auckland, v. 11, p. 471-482, 2018. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S169918>. Disponível em: <https://www.dovepress.com/psychometric-evaluation-of-the-arabic-version-of-the-nomophobia-questi-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>. Acesso em: 27 out. 2023.
- ALVES, Giovana Santos; FARIAS, Fabiane Moreira. A síndrome de Burnout em tempos de estudo remoto. *In*: SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 12., 24-26 nov. 2023, *online*. **Anais [...]**, Bagé, v. 12, n. 2, p. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/107131>. Acesso em: 9 jan. 2023.
- ARRAIS, Tadeu Alencar *et al.* Celeiros da pobreza urbana: suplementação de renda e isolamento social em ambientes metropolitanos nos tempos pandêmicos. **Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 11-25, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22239/2317-269x.01609>. Disponível em: <https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/1609>. Acesso em: 27 out. 2023.
- BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, suppl.1, p. 2411-2421, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpqgz6m/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2023.
- BOCKORNI, Beatriz Rodrigues Silva; GOMES, Almiralva Ferraz. A amostragem em *snowball* (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, Umuarama, v. 22, n. 1, p. 105-117, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25110/receu.v22i1.8346>. Disponível em: <https://www.revistas.unipar.br/index.php/empresarial/article/view/8346>. Acesso em: 27 out. 2023.

BOECHAT, Dayana. **Nomofobia e pandemia**: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil. 2021. 112f. Dissertação (Mestrado em Informação e Comunicação em Saúde) – Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/50695>. Acesso em: 18 dez. 2023.

BORGES, Luana de Andrade Pinheiro; TEIXEIRA, Thelma Pignataro. Nomofobia: uma síndrome do século XXI. **Interface: Revista do Centro de Ciências Sociais Aplicadas**, Natal, v. 13, n. 1, p. 121-132, 2016. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/43166/nomofobia-uma-sindrome-no-sec-xxi-%20Acesso%20em:%2027%20out.%202023>. Acesso em: 18 dez. 2023.

COELHO, Leda Rúbia Maurina; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Avaliação dos comportamentos dependentes. **Aletheia**, Canoas, n. 43-44, p. 248-251, ago. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000100019. Acesso em: 27 out. 2023.

COMOLI, Eliane; CANTO, Karen. Pandemia impacta mais a vida das mulheres. **Unicamp**, Campinas, 18 ago. 2020. Cultura e Sociedade Lab-19. Disponível em: <https://www.unicamp.br/unicamp/noticias/2020/08/19/pandemia-impacta-mais-vida-das-mulheres>. Acesso em: 18 set. 2023.

CRODA, Julio Henrique Rosa; GARCIA, Leila Posenato. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 29, n. 1, p. 1-3, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000100021>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n1/e2020002/pt/>. Acesso em: 27 out. 2023.

EISENSTEIN, Evelyn.; SILVA, Eduardo Jorge Custódio Crianças e adolescentes na internet: um perfil atual dos riscos no Brasil. *In*: PEREIRA NETO, Andre; FLYNN, Michael B. (ed.). **Internet e saúde no Brasil**: desafios e tendências. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2021. p. 292-311.

FILGUEIRAS, Alberto; STULTS-KOLEHMAINEN, Matthew. Risk factors for potential mental illness among Brazilians in quarantine due to covid-19. **Psychological Reports**, Thousand Oaks, v. 125, n. 2, p. 723-741, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294120976628>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33567978/>. Acesso em: 27 out. 2023.

FOGAÇA, Priscila Carvalho; AROSSI, Guilherme Anzilero; HIRDES, Alice. Impacto do isolamento social ocasionado pela pandemia covid-19 sobre a saúde mental da população em geral: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. e52010414411, p. 1-14, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14411>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14411>. Acesso em: 27 out. 2023.

GAO, Ye *et al.* Translation of the Chinese version of the nomophobia questionnaire and its validation among college students: factor analysis. **JMIR mHealth and uHealth**, Toronto, v. 8, n. 3, p. e13561, 2020. DOI: <https://doi.org/10.2196/13561>. Disponível em: <https://mhealth.jmir.org/2020/3/e13561/>. Acesso em: 27 out. 2023.

GARRIDO, Rodrigo Grazinoli; RODRIGUES, Rafael Coelho. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **Journal of Health and Biological Sciences**, Fortaleza, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020>. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3325>. Acesso em: 27 out. 2023.

GONZÁLEZ-CABRERA, Joaquin. *et al.* Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. **Actas Espanolas de Psiquiatria**, Madrid, v. 45, n. 4, p. 137-181, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/318852218_Original_Adaptation_of_the_Nomophobia_Questionnaire_NMP-Q_to_Spanish_in_a_sample_of_adolescents. Acesso em: 27 out. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/>. Acesso em: 8 jan. 2023.

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egídio. O que é Nomofobia? Histórico e conceito. *In*: KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egídio; CARDOSO, Adriana. (org.). **Nomofobia**: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?. Rio de Janeiro: Atheneu Editora, 2014. p. 1-28.

KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 14, n. 3, p. 311, 2017. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311>. Acesso em: 27 out. 2023.

LEITE, R. J. L. *et al.* É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. **Revista Espacios**, Caracas, v. 41, n. 3, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n03/a20v41n03p11.pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

LEÓN-MEJÍA, Ana C. *et al.* A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. **PLoS ONE**, São Francisco, v. 16, n. 5, p. e0250509, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250509>. Acesso em: 18 dez. 2023.

LIN, Chung-Ying; GRIFFITHS, Mark D.; PAKPOUR, Amir H. Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. **Journal of Behavioral Addictions**, Budapeste, v. 7, n. 1, p. 100-108, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.11>. Disponível em: <https://akjournals.com/view/journals/2006/7/1/article-p100.xml>. Acesso em: 27 out. 2023.

LOURENÇO, Camilo Monteiro *et al.* Nomofobia: o vício em *gadgets* pode ir muito além! **Multi-Science Journal**, Urutaí, v. 1, n. 3, p. 53-55, 2015. DOI: <https://doi.org/10.33837/msj.v1i3.118>. Disponível em: <https://periodicos.ifgoiano.edu.br/multiscience/article/view/118>. Acesso em: 27 out. 2023.

MAZIERO, Mari Bela; OLIVEIRA, Lisandra Antunes de. de. Nomofobia: uma revisão bibliográfica. **Unoesc & Ciência – ACBS**, Joaçaba, v. 8, n. 1, p. 73-80, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>. Acesso em: 27 out. 2023.

NABUCO, Guilherme; OLIVEIRA, Maria Helena Pereira Pires de; AFONSO, Marcelo Pellizzaro Dias. O impacto da pandemia pela covid-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 42, p. 2532, 2020. DOI: [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532). Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2532>. Acesso em: 27 out. 2023.

NAWAZ, Irfan *et al.* Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. **Journal of Technology in Behavioral Science**, [s. l.], v. 2, p. 149-155, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0028-0>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-017-0028-0>. Acesso em: 27 out. 2023.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (ed.). **TIC Domicílios: Pesquisa sobre o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros – 2020**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2021. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20211124201233/tic_domicilios_2020_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 27 out. 2023.

PEREIRA NETO, André; BARBOSA, Leticia; FLYNN, Michael B. Prefácio da edição brasileira – Há décadas em que nada acontece. Há semanas em que décadas acontecem. In: PEREIRA NETO, Andre; FLYNN, Michael B. (ed.). **Internet e saúde no Brasil: desafios e tendências**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2021. p. 7-18.

ROCHA, Hermano Alexandre Lima *et al.* Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). **Journal of Health & Biological Sciences**, Fortaleza, v. 8, n. 1, p. 1-6, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12662/2317-3076/jhbs.v8i1.3052.p1-6.2020>. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3052>. Acesso em: 27 out. 2023.

SANTOS, Iraneide Nascimento dos *et al.* Isolamento social e seus impactos na saúde mental: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. 1-11, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17206>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17206.../maria/Desktop/17206-Article-220001-1-10-20210711.pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

SILVA, Paulo Gregório Nascimento da *et al.* Nomophobia Questionnaire: propriedades psicométricas para o contexto brasileiro. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica: RIDEP**, Lisboa, v. 2, n. 55, p. 161-172, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.12>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449013/459664449013.pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

TENÓRIO, Ricardo Jorge Medeiros. A saúde mental e ergonômica no trabalho remoto no pós-pandemia. **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 20, p. 96-105, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/58092>. Acesso em: 27 out. 2023.

THEODORSON, George A. **A modern dictionary of sociology**. North Yorkshire: Methuen, 1970.

VIEIRA, Pâmela Rocha; GARCIA, Leila Posenato; MACIEL, Ethel Leonor Noia. Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela?. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 23, p. 1-5, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200033>. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbepid/a/tqcqvQhqQyitQM3hXRYwsTn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2023.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Tematicas**, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014. DOI: <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/tematicas/article/view/10977/6250>. Acesso em: 27 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report – 79**. Genebra: OMS, n. 79, 8 abr. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200408-sitrep-79-covid-19.pdf>. Acesso em: 18 set. 2023.

YILDIRIM, Caglar; CORREIA, Ana-Paula. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in Human Behavior**, [s. l.], v. 49, p. 130-137, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001806>. Acesso em: 27 out. 2023.

YILDIRIM, Caglar *et al.* A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. **Information Development**, [s. l.], v. 32, n. 5, p. 1322-1331, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0266666915599025>. Acesso em: 27 out. 2023.