



Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

Versão final após defesa

Ana Filipa da Silva Rios Viegas

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de Estudos)

Orientador: Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado

agosto de 2023

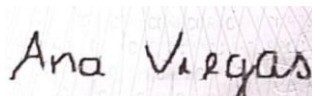
Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Declaração de Integridade

Eu, Ana Filipa da Silva Rios Viegas, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11550 de/o Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã, 17 agosto de 2023



X

Ana Viegas

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Agradecimentos

Na conclusão desta caminhada, resta-me agradecer a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a sua concretização e a tornaram tão bela.

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais e irmão, que me permitiram realizar esta caminhada e que sempre acreditaram em mim. É a vocês que agradeço todo o cuidado, apoio, suporte e amor incondicional. Ensinaram-me que a Vida é um Caminho... e Caminho esse repleto de desafios. Ensinaram-me a Caminhar! A ser Força, Foco e Resiliência! E que a União, Compreensão e o Amor são a maior e mais importante Chave da Vida! Obrigada por terem sido quem foram quando as forças me escaparam. Grata por serem o melhor significado para a palavra “Família”. Devovos tudo!

À Elisabete, companheira de todas as viagens da minha vida, agradecer pela amizade incondicional, pelo suporte e pela confiança que sempre partilhámos.

Um agradecimento especial à Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado, pela orientação, compreensão e dedicação exímia. Ter a oportunidade de partilhar consigo o meu último ano, dos cinco que compõem esta caminhada, foi como poder fechar este percurso com chave de ouro. Sem dúvida, uma grande professora, a quem devo agradecer por toda a partilha de conhecimentos e por toda a confiança.

Resta-me agradecer à família que construí na Covilhã: Mariana Dinis, Cristiana Neto, Rita Coimbra, Rita Lourenço e Margarida Filipe, pelas alegrias, tristezas, amizade e desafios superados que partilhámos entre nós, ao longo desta experiência tão desafiante. Maior que todo o conhecimento e aprendizagem que levo deste percurso, só mesmo a amizade que partilhamos e levaremos para a vida.

Fecho este capítulo com a certeza de que o partilhei com as melhores pessoas que poderiam alguma vez ter cruzado o meu caminho.

A vós, um eterno obrigada.

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Resumo

A presente dissertação foi realizada no âmbito do 2º ano do 2º ciclo de estudos em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior e será apresentada em formato de artigo científico. Este projeto tem como principal objetivo avaliar a adição à internet e sintomas ansiógenos e depressivos como fatores preditores de nomofobia numa amostra constituída por estudantes portugueses. De forma mais específica, pretende-se avaliar os níveis de nomofobia, de adição à internet e da sintomatologia ansiógena e depressiva na amostra; comparar estas variáveis em função da idade, do género e da escolaridade; correlacionar as variáveis nomofobia, adição à internet e sintomas psicopatológicos e, por último, determinar o poder preditivo da adição à internet, de variáveis sociodemográficas e da sintomatologia ansiógena e depressiva. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, correlacional, preditivo e inferencial, constituído por uma amostra de 661 participantes, 448 são mulheres, 209 são homens, com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos. A maioria dos participantes são estudantes, solteiros, licenciados, de estatuto socioeconómico médio e residentes num pequeno meio urbano. Verifica-se que a amostra apresenta níveis moderados de nomofobia e elevados de sintomatologia ansiógena e depressiva, sendo as mulheres e sobretudo de idades mais novas, que obtêm pontuações mais elevadas. Da mesma forma, percebe-se uma relação significativa entre nomofobia, adição à internet e sintomatologia ansiógena e depressiva, verificando a adição à internet como principal preditora de nomofobia. Na discussão, serão discutidas algumas implicações acerca da presente investigação, bem como, algumas sugestões para investigações futuras.

Palavras-chave

Nomofobia; Sintomatologia Ansiógena; Sintomatologia Depressiva; Adição à Internet;

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Abstract

This dissertation was carried out within the scope of the 2nd year of the 2nd cycle of studies in Clinical and Health Psychology at the University of Beira Interior and will be presented in the form of a scientific article. The main objective of this project is to evaluate internet addiction and symptoms of anxiety and depression as predictors of nomophobia in a sample of Portuguese students. More specifically, we intend to assess the levels of nomophobia, internet addiction and symptoms of anxiety and depression in the sample; compare these variables according to age, gender and education; correlate the variables nomophobia, internet addiction and psychopathological symptoms and, finally, determine the predictive power of internet addiction, sociodemographic variables and anxiogenic and depressive symptoms. This is a quantitative, descriptive, correlational, predictive and inferential study, consisting of a sample of 661 participants, 448 are women, 209 are men, aged between 18 and 50 years. Most participants are students, singles, graduates, middle socioeconomic status and residents of a small urban environment. It appears that the sample has moderate levels of nomophobia and high levels of anxiogenic and depressive symptoms, with women, and especially those of younger ages, obtaining higher scores. Likewise, a significant relationship can be observed between nomophobia, internet addiction and anxiogenic and depressive symptoms, verifying internet addiction as the main predictor of nomophobia. In the discussion, some implications about the present investigation are discussed, as well as some suggestions for the future.

Keywords

Nomophobia; Anxiogenic Symptomatology; Depressive Symptomatology; Internet Addition;

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Índice

Agradecimentos.....	5
Resumo.....	7
Abstract	9
Lista de Tabelas.....	13
Lista de Acrónimos.....	15
Introdução.....	17
Capítulo 1: Adição à Internet e Sintomas Ansiógenos e Depressivos como Fatores Preditores de Nomofobia.....	18
Resumo.....	19
Abstract.....	21
Introdução.....	22
Método.....	24
Participantes.....	24
Instrumentos.....	26
Procedimentos.....	27
Análise Estatística/Dados.....	27
Resultados.....	28
Discussão.....	32
Conclusão.....	35
Referências Bibliográficas.....	36
Considerações Finais.....	42
Referências Gerais.....	43
Anexos.....	50

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Lista de Tabelas

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da amostra

Tabela 2. Comparação de cada uma das variáveis em função da Idade

Tabela 3. Comparação de cada uma das variáveis em função do Género

Tabela 4. Comparação de cada uma das variáveis em função da Escolaridade

Tabela 5. Resultados da correlação entre as variáveis

Tabela 6. Resultados para o modelo de regressão linear

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Lista de Acrónimos

BSI-18 - Brief Symptoms Inventory

FoMo - Fear of Missing Out

IAT - Internet Addiction Test

NMP-Q - Nomophobia Questionnaire

NMP-Q-PT - Questionário de Nomofobia

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Introdução

A presente dissertação de mestrado aqui apresentada, foi realizada no âmbito do 2º ano do 2º ciclo de estudos em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior, como requisito parcial para a obtenção do grau de mestre na respetiva área, e teve como principal objetivo avaliar a adição à internet e sintomas ansiógenos e depressivos como fatores preditores de nomofobia numa amostra constituída por estudantes portugueses.

Neste sentido, de acordo com o plano de estudos deste mestrado, é esperado que no final deste trabalho, o estudante seja capaz de cumprir alguns objetivos, nomeadamente: (1) definir um problema de investigação; (2) determinar um contexto teórico pra enquadrar um problema de investigação e fundamentar o trabalho empírico; (3) analisar criticamente, integrar e aplicar informação científica; (4) ajustar designs e opções metodológicas quantitativas e/ou qualitativas a um problema de investigação; (5) realizar a análise de dados; (6) utilizar, de forma avançada, recursos técnicos, instrumentais e laboratoriais; (7) manifestar competências de interpretação, discussão e comunicação de resultados; (8) redigir uma dissertação, segundo normas e prazos estipulados na UBI; (9) comprometer-se com as obrigações deontológicas e éticas na investigação; (10) comunicar, de forma oral e escrita, processos e resultados da investigação; e (11) evidenciar capacidades reflexivas, de autocrítica e de tomada de decisão. Estes objetivos vão ao encontro dos estipulados pela EFPA (*European Federation of Psychologists Associations*) através do EuroPsy (2015) (*European Certificate in Psychology*), ou Certificado Europeu de Psicologia, em português, que se constitui como uma importante referência na avaliação da formação do ensino superior, na área da Psicologia.

Esta dissertação é composta por 3 partes: Introdução; Capítulo 1 - onde se apresenta um artigo científico que procurou dar respostas ao tema de investigação, constituído pela introdução ao tema, pela componente metodológica (descrição da amostra; instrumentos utilizados; e procedimentos realizados), pela apresentação de resultados e respetiva discussão dos mesmos, onde são também evidenciadas, por fim, algumas limitações do estudo e sugestões para investigações futuras - e, por último, a Conclusão.

Capítulo 1: Adição à Internet e Sintomas Ansiógenos e Depressivos como Fatores Preditores de Nomofobia

No âmbito da investigação que se apresenta neste capítulo, foram efetuadas as seguintes publicações:

- Publicações:

Viegas, A. F. & Esgalhado, G. (2023). Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspetiva de género em Estudantes Portugueses. In H. Pereira, G. Esgalhado & P. Silva. *Psicologia Clínica e da Saúde no mundo atual: Desafios e Oportunidades. Livro de atas das 2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior*. UBI (Submetido).

- Livro de resumos:

Viegas, A. F. & Esgalhado, G. (2023). Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspetiva de género em Estudantes Portugueses. In H. Pereira, G. Esgalhado & P. Silva. *Psicologia Clínica e da Saúde no mundo atual: Desafios e Oportunidades. Livro de resumos das 2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior*, p.19.

- Comunicações:

Viegas, A. F. & Esgalhado, G. (2023). Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspetiva de género em Estudantes Portugueses. 2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde no mundo atual: Desafios e Oportunidades. Universidade da Beira Interior, 1 e 2 de junho.

Resumo

Introdução: Nas últimas décadas o smartphone tem-se mostrado um objeto essencial no quotidiano das pessoas, devido às múltiplas capacidades e recursos facilitadores que oferece. Este uso crescente veio criar uma sobre-exposição, assim como uma utilização desapropriada, decorrente da falta de treino e de conhecimentos sobre as implicações do mesmo. Esta investigação pretende avaliar os níveis de nomofobia, de adição à internet e da sintomatologia ansiógena e depressiva em estudantes; comparar estas variáveis em função da idade, do género e da escolaridade; correlacionar as variáveis Nomofobia, Adição à Internet e Sintomas Psicopatológicos; determinar o poder preditivo da adição à internet, de variáveis sociodemográficas e da sintomatologia ansiógena e depressiva. **Método:** participaram 661 indivíduos (idade: M=26,03; 67.8% mulheres). Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, ao Questionário de Nomofobia (Galhardo et al., 2020), Teste de Adição à Internet (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014) e Questionário de Sintomas Breves (BSI 18) (Nazaré, Pereira & Canavarro, 2017). **Resultados:** Verifica-se que a amostra apresenta níveis significativos de nomofobia e sintomatologia ansiógena e depressiva, sendo as mulheres e sobretudo de idades mais novas, a obter pontuações mais elevadas. Da mesma forma, percebe-se uma relação entre nomofobia, adição à internet e sintomatologia ansiógena e depressiva, verificando a adição à internet como principal preditora de nomofobia. Na discussão, serão discutidas algumas implicações acerca da presente investigação, bem como, algumas sugestões para investigações futuras.

Palavras-Chave

Nomofobia; Sintomatologia Ansiógena; Sintomatologia Depressiva; Adição à Internet;

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Internet Addiction and Anxiety and Depressive Symptoms as Predictors of Nomophobia

Abstract

Introduction: In recent decades, the smartphone has proved to be an essential object in people's daily lives, due to the multiple capabilities and facilitating resources it offers. This growing use has created overexposure, as well as inappropriate use, due to lack of training and knowledge about its implications. This investigation intends to evaluate the levels of nomophobia, internet addiction and anxiogenic and depressive symptoms in students; compare these variables according to age, gender and education; to correlate the variables Nomophobia, Internet Addiction and Psychopathological Symptoms; to determine the predictive power of internet addiction, sociodemographic variables and anxiogenic and depressive symptoms. Method: 661 individuals participated (age: M=26.03; 67.8% women). Participants answered a sociodemographic questionnaire, the Nomophobia Questionnaire (Galhardo et al., 2020), the Internet Addiction Test (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014) and the Brief Symptoms Questionnaire (BSI 18) (Nazaré, Pereira & Canavarro, 2017). Results: It appears that the sample has significant levels of nomophobia and anxiogenic and depressive symptoms, with women, especially those of younger ages, obtaining higher scores. Likewise, a relationship between nomophobia, internet addiction and anxiogenic and depressive symptoms is observed, verifying internet addiction as the main predictor of nomophobia. In the discussion, some implications about the present investigation will be discussed, as well as some suggestions for future investigations.

Keywords

Nomophobia; Anxiogenic Symptomatology; Depressive Symptomatology; Internet Addition;

Introdução

Nas últimas décadas a tecnologia tem-se mostrado cada vez mais presente no dia-a-dia. Devido à sua utilidade nos tempos atuais, o *smartphone* tem sido considerado um objeto essencial no quotidiano das pessoas graças às suas múltiplas capacidades, quer para realizar chamadas ou enviar mensagens, como também para aceder à internet e à ampla rede de serviços que esta oferece, independentemente do lugar ou tempo (Guimarães et al., 2022; Tereshchenko et al., 2022), o que permite aos seus utilizadores beneficiar de um conjunto de recursos facilitadores (Morilla et al., 2020; Torres-Salazar et al., 2018).

Maioritariamente na população jovem, o uso das novas tecnologias está presente em diferentes tipos de necessidades, nomeadamente para estudar, lazer, manter contacto com os amigos e fomentar os sentimentos de suporte social e segurança (Miranda & Pacheco, 2020). Especificamente em relação ao *smartphone*, sua pequena dimensão, facilmente transportável e desempenho eficaz (Barnes et al., 2019; Chan-Olmsted and Xiao, 2019) explicam a sua utilização por parte de crianças, adolescentes e adultos. Para Ahn e Jung (2016) cria-se uma sobre-exposição, assim como uma utilização desaproprada, decorrente da falta de treino e de conhecimentos sobre as implicações deste uso. No entanto, o que torna difícil viver sem ter um acesso constante, explica-se pela sua conveniência na rotina do dia a dia, tornando a possibilidade de perder o *smartphone* ou a ligação WiFi um fator gerador de stress (Buctot et al., 2020).

Numa sociedade onde a tecnologia já se mostrava uma tendência, o surgimento da Pandemia Covid-19, e consequente confinamento, contribuíram para que grande parte da população portuguesa privilegiasse a utilização do *smartphone* e de outras tecnologias como meio para suprir a falta de convívio social, de facilitar as atividades de ensino-aprendizagem e de trabalho à distância, o que consequentemente gerou um aumento nos padrões de consumo e se traduziu, em muitos casos, em consequências negativas a nível físico, emocional e funcional (Arrivillaga, 2020; Massano-Cardoso et al., 2022). Pode afirmar-se que o *smartphone* revolucionou o modo de vida dos indivíduos, não só no acesso à informação e na comunicação, como também pelo aparecimento de novas fobias e doenças mentais em resultado deste uso (Teixeira et al., 2019).

Diversos autores consideram que a utilização do *smartphone* traz problemas e consequências para a sociedade. Definida como a tecnopatía do mundo moderno, o termo nomofobia varia da abreviatura inglesa “*No mobile-phobophobia*” (Souza & Cunha, 2018) e caracteriza-se pela ansiedade de separação do *smartphone*, trazendo sensações de desconforto, nervosismo e angústia (Bragazzi e Del Puente, 2014; Castro

et al., 2018) que assentam nos seguintes pontos: (1) sentimentos decorrentes da impossibilidade de se conseguir comunicar; (2) perda da conectividade, nomeadamente no que diz respeito às redes sociais; (3) desconforto generalizado causado pela perda do acesso instantâneo a informações; e, por último, (4) abdicar da conveniência proporcionada pelas vantagens do *smartphone* (acesso rápido e constante à internet, redes sociais, aplicações etc. a qualquer hora e qualquer lugar). Assim, sujeitos com níveis mais elevados de nomofobia são mais propensos a ficar nervosos, angustiados e ansiosos face à possibilidade de perder o *smartphone* e por isso, tendem a possuir mais que um dispositivo, fazendo-se acompanhar de um carregador para garantir que conseguem recarregar a bateria se necessário, evitando locais sem sinal de internet (Maziero & Oliveira, 2016; Galhardo et al., 2020).

Atualmente, a nomofobia não foi formalmente reconhecida como uma patologia, visto ainda não existir consenso sobre os critérios de diagnóstico possíveis para a sua incorporação no DSM-V (Finotti et al., 2018), porém, por todas as alterações comportamentais e de rotina mencionadas anteriormente, a nomofobia poderá vir a ser considerada um problema de saúde pública dado à sua prevalência, o que justifica a sua inclusão Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) (Galhardo et al., 2020).

Alutaybi et al. (2020) descrevem *Fear of Missing Out* (FoMo), como o medo da atualidade, que se caracteriza pelo desejo de estar sempre conectado e informado sobre o que os outros estão a fazer. Gergely, (2022) considera que os sintomas de FoMo estão diretamente associados à adição ao *smartphone* e à nomofobia.

Outros estudos observaram relações entre sintomas psicológicos e uso excessivo da internet (Kaya et al., 2016), referindo que a adição à internet está associada a depressão e altos níveis de ansiedade (Akın & İskender, 2011; Amoah et al., 2022; Monteiro et al., 2022; Toth et al., 2021). Segundo Massano-Cardoso e colaboradores (2022), o acesso ao *smartphone* torna-se ainda mais atrativo para indivíduos com altos níveis de ansiedade já que, muitas vezes, este dispositivo móvel funciona como recurso tranquilizador. Kubrusly e outros autores (2021) afirmam que quanto maior a pontuação no Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT), maiores os níveis de ansiedade e depressão. Do mesmo modo, diferentes pesquisas referem que indivíduos que apresentem sintomas de ansiedade e níveis mais baixos de inteligência emocional apresentam maior probabilidade de desenvolver nomofobia (Miranda & Pacheco, 2020).

Também Aktepe et al. (2013) evidenciam que a frequência e o tempo passado na internet são diferentes entre indivíduos sem e com adição à internet, bem como entre aqueles que se encontram em risco de desenvolver esta adição. Segundo Gezgin, Cakire

e Yildirim (2017) o risco de adição à internet é potenciado não só por frequência e tempo de uso elevado, mas também pelo acesso ao *smartphone*, uma vez que, este aumenta a utilização da internet móvel. Defendem ainda que existe uma forte relação entre o uso da internet, a adição à internet e níveis de nomofobia (Choi et al., 2015) sendo que, quanto mais altos os níveis de adição à internet, maior o risco de desenvolver nomofobia (Galhardo et al., 2020).

Segundo Toth e outros investigadores (2021), a adição à internet é mais comum em homens, sobretudo mais novos e sem filhos. Por outro lado, Guimarães e outros investigadores (2022) afirmam que a variável género não explica a adição ao *smartphone* nem nomofobia.

Para Teixeira e outros investigadores (2019), esta realidade dependente explica-se pelo facto de os jovens nascerem dentro de um meio tecnológico, apresentando maior predisposição à utilização e dependência do *smartphone*. Segundo Alwafi e outros investigadores (2022) em cerca de 70% dos casos moderados a graves de nomofobia, 20% correspondem a estudantes universitários, sendo este o grupo mais afetado. Sendo consensual que a utilização excessiva do *smartphone* e das novas tecnologias pode desencadear nomofobia, alguns investigadores sugerem que a prática regular de exercício físico que promove a sensação de bem-estar, o bom humor e que melhora a autoestima, pode reduzir os níveis de ansiedade e depressão, fatores que constituem um risco para desenvolver nomofobia (Alves, António & Laux, 2021).

Assim, esta investigação pretende avaliar os níveis de nomofobia, de adição à internet e da sintomatologia ansiógena e depressiva em estudantes; comparar estas variáveis em função da idade, do género e da escolaridade; correlacionar as variáveis Nomofobia, Adição à Internet e Sintomas Psicopatológicos; determinar o poder preditivo da adição à internet, de variáveis sociodemográficas e da sintomatologia ansiógena e depressiva.

Método

Participantes

A amostra é obtida por conveniência, e é constituída por 661 sujeitos portugueses (N=661), dos quais 68% são mulheres e 32% são homens, com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos, com uma média de idade de 26.03 (DP= 8.36) anos.

Os participantes são maioritariamente solteiros (58%), 25% estão numa relação significativa, 11% estão casados e os restantes 6% representam divórcios e uniões de facto. Ao nível das habilitações literárias, 44% dos participantes são licenciados, 40%

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

tem o ensino secundário, 12% tem mestrado, pós-graduação ou doutoramento, e os restantes 4% têm menos de 11 anos de escolaridade. A maioria dos participantes têm um estatuto socioeconómico médio (57%), 30% baixo-médio, 8% médio-alto e cerca de 5% um estatuto socioeconómico baixo. 63% dos participantes residem num pequeno meio urbano, 25% num pequeno meio rural e 11% num grande meio rural. A maioria são estudantes (58%), 32% são trabalhadores por conta de outrem, 5% estão desempregados e 4% são trabalhadores por conta própria (ver Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da amostra

Variável	N	%	M (min; max)	DP
Idade	661		26.03 (18-50)	8.36
Género				
Mulher	448	67.8		
Homem	209	31.6		
Não Binário	3	.5		
Omisso	1	.1		
Nacionalidade				
Portuguesa	660	99.8		
Omisso	1	.2		
Estado Marital				
Solteiro	382	57.8		
Casado	72	10.9		
Separado ou Divorciado	14	2.1		
União de Facto	25	3.8		
Relação Significativa	167	25.3		
Omisso	1	.1		
Habilitações				
Até 9 anos	9	1.4		
Até 10 ^o ano	5	.8		
Até 11 ^o ano	4	.6		
Até 12 ^o ano	266	40.2		
Licenciatura	293	44.3		
Pós-Graduação ou Mestrado	80	12.1		
Doutoramento	4	.6		
Local de Residência				
Pequeno meio rural	167	25.3		
Grande meio rural	75	11.3		
Pequeno meio urbano	418	63.2		
Omisso	1	.2		
Estatuto Socioeconómico				
Baixo	31	4.7		
Baixo Médio	199	30.1		
Médio	373	56.4		
Médio Alto	54	8.2		
Alto	1	.2		
Omisso	3	.4		
Situação Profissional				
Estudante	382	57.8		
Desempregado	36	5.4		
Conta de Outrem	208	31.5		

Conta Própria	27	4.1
Reformado	2	.3
Outra	4	.6
Omisso	2	0.3

Instrumentos

Nesta investigação utiliza-se um protocolo constituído por quatro instrumentos distintos:

- (1) Questionário sociodemográfico, que inclui questões que permitem compreender e caracterizar a amostra, nomeadamente a idade, género, situação profissional, escolaridade, estatuto socioeconómico e estado marital.
- (2) *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* de Yildirim e Correia (2015): Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT), traduzido e validado para a população portuguesa por Galhardo et al., (2020). O Questionário de Nomofobia (NMP-Q) é um instrumento de autorrelato composto por 20 itens que avaliam 4 dimensões: (1) Não ser capaz de se comunicar; (2) Perder a conexão; (3) Não ter acesso a informações; e, por último (4) Abdicar da conveniência. A resposta aos 20 itens está disposta numa escala de *Likert* de 7 pontos: (1) Discordo totalmente a (7) Concordo Totalmente. A pontuação mínima deste questionário é 20 e a máxima 140, sendo que as pontuações mais altas indicam maior gravidade dos níveis de nomofobia. Este instrumento apresenta boas qualidades psicométricas ($\alpha = .95$). Uma pontuação mais alta no NMP-Q reflete um nível mais alto de nomofobia, com a gravidade da nomofobia classificada da seguinte forma: 0–20: sem nomofobia, 21–59: leve, 60–99: moderada e ≥ 100 : nomofobia grave (Yildirim & Correia, 2015). No presente estudo obtém-se um alfa de .95.
- (3) *Internet Addiction Test (IAT)* de Young (1998): Teste de Adição à Internet adaptado para a população portuguesa por Pontes, Patrão e Griffiths (2014). Compreende 20 itens. Disposto numa escala de *Likert* de 6 pontos: (0) Raramente a (5) Sempre. A pontuação mínima é 0 e a máxima é 100, sendo que as pontuações mais altas revelam maiores níveis de adição. Este instrumento apresenta boas qualidades psicométricas ($\alpha = .90$). De acordo com os critérios de corte propostos por Young (1998), a pontuação de 20 a 39 corresponde a uso médio; de 40 a 69 indica problemas frequentes devido ao uso da Internet; a

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

pontuação de 70 a 100 revela adição à internet. No presente estudo obtém-se um alfa de .91.

- (4) Versão reduzida do *Brief Symptoms Inventory* (BSI-18) de Derogatis (2001) traduzido e validado para a população portuguesa por Nazaré, Pereira e Canavarro (2017). Este instrumento é composto por 18 itens, distribuídos por 3 dimensões (1) Somatização – 6 itens; (2) Depressão – 6 itens; e, por último (3) Ansiedade – 6 itens. Disposto numa escala de *Likert* de 4 pontos: (0) Nada a (4) Muitíssimas Vezes. A pontuação mínima é 0 e a máxima é 72. Quanto maior a pontuação obtida, maior os níveis de sintomatologia ansiógena e depressiva presentes. Este instrumento apresenta boas qualidades psicométricas ($\alpha = .80$). No presente estudo obtém-se um alfa de .91. O ponto de corte nos estudos de aferição para a população portuguesa para a sintomatologia depressiva é de 0.63 e para a sintomatologia ansiógena é de 0.72 (Nazaré et al., 2017).

Procedimentos

O protocolo de investigação descrito foi disponibilizado online através de um *link* criado no âmbito deste estudo, tendo sido disseminado na internet por meio de *mailing lists*, plataformas digitais e redes sociais. A recolha da amostra decorreu de setembro de 2022 a dezembro de 2022. A participação é voluntária, respeitando o consentimento informado e assegurando aos participantes a confidencialidade e o anonimato das respostas, sendo que estes podem desistir a qualquer momento. As análises estatísticas foram realizadas através do IBM SPSS *Statistics for Windows*, versão 29.

Análise Estatística/Dados

As análises estatísticas são realizadas através do IBM SPSS *Statistics for Windows*, versão 29. Os testes a realizar incluem: O K-S para verificar a normalidade da distribuição, testes descritivos para caracterizar a amostra, testes *t* e ANOVA para comparar diferenças entre grupos, análise das correlações entre as variáveis e a análise de regressão múltipla, para observar o grau explicativo das variáveis independentes sobre a variável dependente.

Para a análise dos resultados em função da idade constituíram-se dois grupos: dos 22-aos 22 anos, o grupo dos mais novos; e, dos 23-50, o grupo dos mais velhos. Para a análise dos resultados em função da escolaridade constituíram-se dois grupos:

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

até aos 12 anos de escolaridade, o grupo do ensino secundário; da licenciatura ou mais, o grupo do ensino superior.

Resultados

Pontuações totais para as variáveis do estudo

Para a nomofobia obtiveram-se valores médios de 74.73 (DP=22.86), o que sugere que a amostra revela um grau moderado de nomofobia. Na adição à internet, a amostra revela fazer um uso médio da internet, com uma média de 22.86 (DP=14.25), indicador de ausência de adição à internet. Relativamente à sintomatologia psicopatológica, os participantes evidenciam níveis elevados de sintomatologia ansiógena 1.31 (DP=.76) e de sintomatologia depressiva 1.11 (DP=.80).

Comparação das variáveis em função da idade

As diferenças entre as médias dos dois grupos de idade são estatisticamente significativas para todas as variáveis, conforme se pode observar na Tabela 2, sendo que é o grupo mais novo que pontua mais em cada uma delas.

Tabela 2. Comparação de cada uma das variáveis em função da Idade

Variável	Média	D.P.	<i>t</i> (D.F)	<i>p</i>
Nomofobia				
Não ter acesso à informação				
18-22	14.92	4.849	2.535(659)	.011*
23-50	13.94	5.041		
Abdicar da conveniência				
18-22	23.07	6.465	4.148(659)	.001**
23-50	20.98	6.450		
Perder a conexão				
18-22	16.92	6.107	3.971(659)	.001**
23-50	15.00	6.331		
Não conseguir comunicar				
18-22	22.95	7.319	2.766(659)	.006
23-50	21.33	7.729		
Nomofobia Total				
18-22	77.85	22.208	3.745(659)	.001**

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

23-50	71.25	23.111		
Adição à internet				
18-22	25.01	13.720	5.755(659)	.001**
23-50	18.77	14.143		
Sintomatologia Depressiva				
18-22	1.21	0.819	3.645(657)	.001**
23-50	0.99	0.770		
Sintomatologia Ansiógena				
18-22	1.42	0.756	4.146(658)	.001**
23-50	1.18	0.747		

* $p < .05$

** $p < .01$

Comparação das variáveis em função do género

Podemos observar na Tabela 3 diferenças estatisticamente significativas entre o género feminino e masculino para as variáveis “Nomofobia”, “Abdicar da conveniência”, “Não conseguir comunicar” e Sintomatologia Ansiógena. Nestas variáveis são as mulheres que obtêm pontuações mais elevadas. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, nas variáveis: “Não ter acesso à informação” ($t(130) = 655, p=.896$); “Perder a conexão” ($t(1.955) = 655, p=.051$); Adição à internet ($t(-1.268) = 655, p=.205$) e Sintomatologia Depressiva ($t(.466) = 653, p=.642$).

Tabela 3. Comparação de cada uma das variáveis em função do Género

Variável	Média	D.P.	t (d.f)	p
Nomofobia				
Não ter acesso à informação				
Mulher	14.45	4.969	.130(655)	.896
Homem	14.39	4.874		
Abdicar da conveniência				
Mulher	22.64	6.553	3.330(655)	.001*
Homem	20.84	6.260		
Perder a conexão				
Mulher	16.32	6.077	1.955(655)	.051
Homem	15.30	6.587		
Não conseguir comunicar				

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

Mulher	22.96	7.253	4.024(655)	.001*
Homem	20.46	7.818		
Nomofobia Total				
Mulher	76.37	22.433	2.842(655)	.005*
Homem	70.98	23.029		
Adição à internet				
Mulher	21.47	14.131	-1.268(655)	.205
Homem	22.97	14.189		
Sintomatologia Depressiva				
Mulher	1.11	0.804	.466(653)	.642
Homem	1.08	0.780		
Sintomatologia Ansiógena				
Mulher	1.40	0.775	4.447(654)	.001*
Homem	1.12	0.692		

* $p < .01$

Comparação das variáveis em função da Escolaridade

As diferenças entre as médias dos dois grupos de escolaridade são estatisticamente significativas para as variáveis “Perder a conexão” ($t(2.274) = 659$, $p=.023$) e Sintomatologia Depressiva ($t(2.845) = 657$, $p=.005$) sendo que é o ensino secundário quem apresenta pontuações mais elevadas. No que se refere às restantes variáveis não se encontraram diferenças estatisticamente significativas, como se pode observar na Tabela 4.

Tabela 4. Comparação de cada uma das variáveis em função da Escolaridade

Variável	Média	D.P.	t (D.F)	p
Nomofobia				
Não ter acesso à informação				
Ensino Secundário	14.55	5.077	.426(659)	.670
Ensino Superior	14.38	4.877		
Abdicar da conveniência				
Ensino Secundário	22.12	6.491	.135(659)	.893
Ensino Superior	22.05	6.579		
Perder a conexão				
Ensino Secundário	16.65	6.321	2.274(659)	.023
Ensino Superior	15.53	6.219		

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

Não conseguir comunicar				
Ensino Secundário	22.43	7.629	.727(659)	.468
Ensino Superior	22.00	7.499		
Nomofobia Total				
Ensino Secundário	75.75	23.028	.994(659)	.320
Ensino Superior	73.97	22.735		
Adição à internet				
Ensino Secundário	22.25	15.116	.291(659)	.771
Ensino Superior	21.92	13.591		
Sintomatologia Depressiva				
Ensino Secundário	1.214	0.848	2.845(657)	.005*
Ensino Superior	1.035	0.761		
Sintomatologia Ansiógena				
Ensino Secundário	1.373	0.755	1.695(658)	.091
Ensino Superior	1.271	0.763		

* $p < .05$

Associação entre nomofobia, adição à internet, a sintomatologia depressiva e ansiógena

Os resultados mostram uma relação significativa, positiva e fraca entre nomofobia e sintomatologia ansiógena ($r=.241$; $p<0.001$) e sintomatologia depressiva ($r=.215$; $p<0.001$). Entre nomofobia e adição à internet a relação é moderada, positiva e estatisticamente muito significativa ($r=.520$; $p<0.001$). Entre a adição à internet e não ter acesso à informação ($r=.501$; $p<0.001$), perder a conexão ($r=.497$; $p<0.001$), não conseguir comunicar ($r=.494$; $p<0.001$) e sintomatologia ansiógena ($r=.349$; $p<0.001$), as relações são moderadas, positivas e estatisticamente muito significativas (ver tabela 5).

Tabela 5. Resultados da correlação entre as variáveis

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Não ter acesso à informação	1	.709**	.735**	.724**	.861**	.501**	.241**	.213**
2. Abdicar da Conveniência		1	.702**	.770**	.887**	.390**	.216**	.144**
3 Perder a conexão			1	.833**	.910**	.497**	.224**	.203**
4 Não conseguir comunicar				1	.937**	.494**	.256**	.216**
5 Nomofobia Total					1	.520**	.260**	.215**
6 Adição à Internet						1	.349**	.404**
7 Sintomatologia Ansiógena							1	.703**
8 Sintomatologia Depressiva								1

** <0.001

Poder preditivo da adição à internet, de variáveis sociodemográficas e da sintomatologia ansiógena e depressiva

Como se pode observar na Tabela 6, os resultados indicam que a variáveis sociodemográficas e a Sintomatologia Ansiógena e Depressiva explicam 8% dos níveis de nomofobia, sendo que, cumulativamente com Adição à Internet explicam 30% da variância, constituindo-se nesta amostra como variável preditora de Nomofobia.

Tabela 6. Resultados para o modelo de regressão linear

Modelo	R	R^2	R^2 ajustado	Erro padrão da estimativa
Modelo I - Variáveis sociodemográficas	.221	.049	.038	22.272
Modelo II- Variáveis sociodemográficas e Depressão e Ansiedade	.306	.093	.080	21.781
Modelo III- Variáveis sociodemográficas e Depressão, Ansiedade e Adição à Internet	.560	.314	.303	18.959

Discussão

A nomofobia ou “medo de ficar sem acesso ao telemóvel”, é uma perturbação do mundo moderno com graves implicações na saúde mental da população. Indivíduos com quadros clínicos de perturbação ansiosa, de pânico ou outras fobias, tendem a estar mais vulneráveis a desenvolver nomofobia (Loureiro, 2018). Na atualidade e nomeadamente na população universitária, o uso do *smartphone* contribui para o aumento da nomofobia, dadas as facilidades que este oferece no que diz respeito ao acesso permanente e imediato à internet. Este acesso permite não só o estabelecimento de contactos com os outros através das redes sociais como *Facebook* ou *Instagram*, mas também facilita, nos contextos de ensino-aprendizagem, a obtenção de recursos como livros e artigos e a utilização de plataformas como o *Moodle*. Deste modo, estar online faz parte dos momentos do quotidiano dos adolescentes, jovens e adultos.

Neste estudo observa-se um nível moderado de nomofobia, uso médio da internet, indicador de ausência de adição à internet e níveis elevados de sintomatologias ansiógena e depressiva. Também se verificam relações entre adição à internet e não ter acesso à informação, perder a conexão, não conseguir comunicar e abdicar da conveniência, dimensões da nomofobia.

Nesta investigação observaram-se diferenças estatisticamente significativas para todas as variáveis entre as médias dos dois grupos de idade, sendo que é o grupo mais novo quem apresenta maiores pontuações, resultados que corroboram os de

Saraiva e Esgalhado (2015). São os mais novos que evidenciam mais adição à internet e mais nomofobia, o que sugere um aumento do risco de desenvolvimento de adição à internet e também de nomofobia severa. Nesta linha, Morilla e colaboradores (2020) defendem que quanto cedo os indivíduos acedem ao smartphone, maior a adição à internet e o risco de desenvolver nomofobia. Salieta-se que o grupo dos sujeitos mais novos também apresenta mais sintomatologia ansiógena e depressiva do que o grupo dos mais velhos. Os anos de pandemia podem ter contribuído não só para a maior prevalência de doença mental (Mota et al., 2021) como também poderão explicar o aumento do uso da internet e do telemóvel. Estes resultados não são coincidentes os de um estudo realizado com jovens adultos e adultos portugueses, no qual não se observaram diferenças entre sintomatologia ansiógena e sintomatologia depressiva em função da idade (Pinto et al., 2015).

No que diz respeito ao género, no presente estudo também se encontram diferenças estatisticamente significativas na “Nomofobia”, no “Abdicar da conveniência” e em “Não conseguir comunicar”, sendo as mulheres que obtêm valores mais elevados. Estes resultados são consistentes com os de outras pesquisas que indicam que a incidência de nomofobia é maior nas mulheres (Gezgin, Cakir & Yildirim, 2018). Diversas investigações relataram diferenças significativas de género na nomofobia e no uso problemático de smartphones (Arpaci et al., 2019; Yildirim et al., 2016). Loureiro (2018) e Moreno-Guerrero e colaboradores (2020) também observaram diferenças estatisticamente significativas na nomofobia entre os géneros para a população portuguesa, sendo as mulheres quem obtêm valores mais elevados. Por seu turno, Albursan e colaboradores (2019) referem que as mulheres apresentam um risco maior de uso problemático de *smartphones* do que os homens. Estas diferenças de género podem explicar-se pela influência de fatores socioculturais, a que podem encontrar-se associadas diferentes preferências de entretenimento e, conseqüentemente, de adoção de comportamentos diferenciados para os dois géneros.

Weiser (2000) sugere que as mulheres preferencialmente utilizam a internet para a comunicação interpessoal, enquanto os homens usam a internet para se divertirem e ocuparem os tempos livres. Outros autores referem que as mulheres tendem a criar mais do que uma conta nas redes sociais, o que conduz a um maior uso do *smartphone* para o manter das contas atualizadas, o que contribuiu para a criação de uma dependência do mesmo (Pavithra et al., (2015).

Os resultados do presente estudo também mostram diferenças estatisticamente significativas na sintomatologia psicopatológica entre o género feminino e masculino. São as mulheres que evidenciam maiores níveis de sintomas de ansiedade e de sintomas depressivos, em comparação com os homens. Deursen e colaboradores (2015)

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

afirmam que as mulheres passam mais tempo com smartphones e apresentam maior ansiedade quando não conseguem aceder-lhes, o que poderá contribuir para as diferenças na sintomatologia ansiógena entre homens e mulheres. Esta ferramenta de trabalho, de lazer, de contacto com os amigos e de suporte social (Miranda & Pacheco, 2020), parece criar, de forma diferenciada entre os géneros, uma sobre-exposição e uma utilização desapropriada, com consequências mais negativas para a saúde mental das mulheres participantes na investigação.

No que se refere à escolaridade, os resultados sugerem que indivíduos com menor escolaridade evidenciam maiores níveis de adição à internet, sintomatologia ansiógena, sintomatologia depressiva e nomofobia, ainda que pouco significativos. Também para Morilla e Colaboradores (2020), níveis de escolaridade mais baixos são possíveis preditores de nomofobia, dada a utilização de estratégias não adaptativas face situações de stress e à ausência do smartphone. Por outro lado, outros autores verificam que estudantes do ensino superior são mais propensos à nomofobia, o que se pode explicar pela elevada exposição à internet para fins de ensino-aprendizagem (Yildirim & Correia, 2015; Machado & Eisenberg, 2023). Deste modo, não são consensuais as diferenças na adição à internet e na nomofobia em função da escolaridade.

O presente estudo mostra uma relação significativa entre nomofobia, adição à internet e sintomatologia ansiógena e depressiva. Estes resultados, suportados por diversas investigações, sugerem que pessoas com maiores níveis de adição à internet e sintomatologia ansiógena, tendem a ser mais propensas a desenvolver nomofobia. Efetivamente, resultados similares foram verificados noutros estudos, nos quais a relação entre “a desordem do mundo moderno”, ou seja, a nomofobia, se relaciona com a sintomatologia psicopatológica (Rosales-Huamani et al., 2019). Sentimentos de ansiedade são associados à nomofobia, devido à falta de acesso ao telemóvel, a par de outros, como a preferência pela comunicação móvel em vez de comunicação face a face, e a problemas financeiros resultantes da utilização (Bragazzi & Del Puente, 2014; Kuss & Griffiths, 2017). Também o uso excessivo da internet surge associado a sintomas psicopatológicos (Kaya et al., 2016), a depressão e altos níveis de ansiedade (Akin et al., 2011; Amoah et al., 2022; Toth et al., 2021). Nesta pesquisa, com níveis elevados de sintomas de ansiedade e depressão, evidencia-se uma relação entre esta sintomatologia e um uso moderado da internet, variável que se mostra preditora da nomofobia. Estes resultados corroboram os de outras pesquisas, nas quais a adição à internet também se revela preditora de nomofobia (Gezgin et al., 2018; Yin, 2019). Deste modo, os níveis de adição à internet surgem associados à sintomatologia psicopatológica e aumentam a

probabilidade de desenvolver nomofobia o que, nesta amostra de estudantes, constitui um indicador preocupante da saúde mental nos estudantes portugueses.

Conclusão

O objetivo principal desta pesquisa é de avaliar os níveis de nomofobia, adição à internet e de sintomatologia ansiógena e depressiva numa amostra constituída por estudantes portugueses. Mais especificamente, pretende-se comparar cada uma das variáveis em função da idade, do género e da escolaridade, avaliar o grau de associação entre a nomofobia, a adição à internet, a sintomatologia depressiva e a ansiógena, bem como, o poder preditivo da adição à internet, das variáveis sociodemográficas e da sintomatologia ansiógena e depressiva. Os resultados mostram uma prevalência moderada de nomofobia na amostra de estudantes portugueses, um uso médio da internet, indicador de ausência de adição à internet, níveis elevados de sintomatologia ansiógena e de sintomatologia depressiva.

Efetivamente, destaca-se a importância de implementar medidas preventivas de nomofobia nos jovens nas escolas e que promovam atividades face a face, viabilizando o encontro com novas formas de se relacionarem e facilitando a diminuição do tempo de utilização à internet, já que este uso elevado se mostra um risco para a saúde mental.

Destaca-se a importância da realização de estudos futuros, de cariz longitudinal, com o objetivo de clarificar diferenças de género e escolaridade na nomofobia e resultados não consensuais na investigação, que incidam sobre os fatores que influenciam os níveis de nomofobia. Propõe-se a continuidade desta investigação com a inclusão de variáveis como a família, traços de personalidade, nível académico e sociocultural – que poderão ter um contributo importante na compreensão desta problemática.

Numerosas pesquisas põem em evidência o impacto do uso excessivo do smartphone, da adição à internet, da nomofobia na saúde mental e ocupacional dos sujeitos, assim como no seu bem-estar. Neste sentido, este trabalho traz contributos para a compreensão das implicações do uso excessivo da internet e do smartphone, que podem conduzir a adições e à nomofobia, assim como a importância de reconhecer que esta é uma questão de saúde pública, com uma repercussão cada vez mais relevante, pelo que se justifica não só, a elaboração e promoção de estratégias de controlo da(s) dependência(s) e da nomofobia, como de prevenção destas perturbações.

O desenho do estudo foi transversal e com recurso a um método de amostragem não probabilística, o que inviabiliza a generalização de resultados e o assumir de relações de causa e efeito entre as variáveis do estudo. O facto de se verificar heterogeneidade entre a dimensão da amostra poderá trazer algum enviesamento na

análise comparativa dos resultados. Assim, pesquisas futuras devem seguir procedimentos de amostragem aleatória e adotar um estudo longitudinal. A pesquisa também não incluiu amostras clínicas, o que limita a generalização dos resultados. Pesquisas futuras devem, portanto, considerar diferentes grupos clínicos e considerar faixas etárias mais alargadas.

Referências Bibliográficas

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 49(1), 141-158.
- Ahn, J., & Jung, Y. (2016). The common sense of dependence on smartphone: A comparison between digital natives and digital immigrant. *New media & society*, 18(7), 1236–1256. <https://doi.org/10.1177/1461444814554902>
- Akın, A. & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148
- Albursan, I. S., Al Qudah, M. F., Dutton, E., Hassan, E. M. A. H., Bakhiet, S. F. A., Alfnan, A. A., et al. (2019). National, sex and academic discipline difference in smartphone addiction: A study of students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan. *Community Mental Health Journal*, 55(5), 825–830. DOI: 10.1007/s10597-019-00368-x
- Alves, L. B., António, D. S. & Laux, R. C. (2021). Nomofobia: Uma análise Bibliométrica. *Revista Tecnologia e Saúde*, 17(42). DOI: [10.3895/rts.v17n46.12661](https://doi.org/10.3895/rts.v17n46.12661)
- Amoah, C. (2022). Internet Addiction and Correlates Among Tertiary Students In a Sub-Saharan African Country – Case Of Knust, Ghana: A Follow Up Study. *Journal of Science and Technology*, 41(2), 71-86. <https://doi.org/10.4314/just.v41i2.1336>
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96–106. <https://doi.org/10.1177/0266666917730119>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 35(2), 333–341. <https://doi.org/10.1177/0266666917745350>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera Pacheco, N. (2020). Uso Problemático Del Smartphone Y Ajuste Psicológico En Adolescentes: El Papel Clave De La Inteligencia Emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
- Avci., E. (2022). Difference between gender in terms of nomophobia in Turkey: a meta-analysis. *The European Research Journal*, 8(1), 74-83. DOI:10.18621/eurj.865153
- Barnes, M. E., Dunlop, H. M., Holt, E. A., Zheng, Y., & Brownell, S. E. (2019). Different evolution acceptance instruments lead to different research findings. *Evolution: Education and Outreach*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s12052-019-0096-z>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Chan-Olmsted, S., & Xiao, M. (2019). Factors affecting smartphone dependency of media consumers. *International Journal of Mobile Communications*, 17(3), 353-375. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2019.098595>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia Emocional, Adicción al Smartphone Y Malestar Psicológico Como Predictores De La Nomofobia En Adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Finotti, M. B., Mariana, J., Barros, M., Luísa, A., Toledo, S., De Souza Faria, F., Kayene, J., Ferreira, S., Teixeira, A., Da Mata, H., Melo Dutra, I., Targa Pravato, G., De Matos Balmant Berbert, L., De, A., & Rocha, A. (2018). Correlation Between The Dependence of Smartphone on Adolescence and Some Psychiatric Transfers – Review of Literature. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research-BJSCR*, 25(2), 128–134. <http://www.mastereditora.com.br/bjscr>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- 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/10.1007/s10597-020-00600-z>
- Gezgin D. M., Çakır, (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *International Journal Human Sciencies*, 13(2), 504-19 DOI: 10.14687/jhs.v13i2.3797
- Gezgin D.M., Cakir, O., Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal Research Education and Science (IJRES)*, 4(1) 215–225. DOI: 10.21890/ijres.383153
- Guimarães, C. L. C., de Oliveira, L. B. S., Pereira, R. S., da Silva, P. G. N., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, 27(2), 319–329. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270209>
- Güllüce AC, Kaygin E, Borekci NE. (2019). [Determination of the relationship between the level of nomophobia and subjective wellbeing of university students: Ardahan case]. *Hacettepe University Journal of Economics and Administrative Sciences*, 37(4), 651-674. <https://doi.org/10.17065/huniibf.482061>
- Hosgor, H., Hosgor, G. D. (2019). The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates. *Current Addiction Research*, 3(1), 16-24. DOI: 10.5455/car.105-1562758780
- Kaya, F., Delen, E. & Young, K. S. (2016) Psychometric properties oh the Internet Addiction Test un Turkish. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 130-134. DOI: 10.1556/2006.4.2015.042
- Kuss D. J & Griffiths M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. DOI: 10.3390/ijerph14030311

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Loureiro, D.F., & Galhardo, A. (2018). *Desenvolvimento da Versão Portuguesa do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT): estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas* [Dissertação de Mestrado]. Instituto Miguel Torga <https://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/938>
- Machado, D. V., & Eisenberg, Z. (2023). Um Estudo Sobre Nomofobia E Crenças De Autoeficácia Acadêmica Em Estudantes Universitários. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5800>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M. M., Sala, F. G., Giannini, A. M., & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Massano-Cardoso, I. M., Figueiredo, S. & Galhardo, A. (2022). Nomofobia na população portuguesa em contexto pandémico: Estudo comparativo antes e durante a Pandemia COVID-19. *Portuguese Journal of Behavioral & Social Research*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.239>
- Maziero, M. B., & Oliveira, L. A. (2016). Nomofobia: Uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência*, 8(1) 73-80.
- Monteiro, A. P., Sousa, M., & Correia, E. (2023). Adição à Internet e relação com ansiedade, depressão, stress e tempo online em estudantes universitários. *Rev. CES Psico*, 16(1), 45-61. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6255>
- 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) <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Morilla, J. L., Vieira, G. C., Dantas, C. N., Cassago, R. M., Pucci, S. H. M., & Gobbi, D. R. (2020). Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Revista De Saúde Coletiva Da UEFS*, 10(1), 116–126. <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v10i1.6153>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Mota, D. C. B., Silva, Y. V., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. C., Marques, M. E. M. & Monaquezi, R. M. (2021). Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência e saúde coletiva*, 26(6). <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>
- Odaci, H., & Çikrikçi, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T.B., Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, Depressão e Stresse: Um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologica, Saúde e Doenças*, 16(2), 148-163.
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107–114. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.4>
- Rosales-Huamani, J.A., Guzman-Lopez, R.R., Aroni-Vilca, E.E., Matos-Avalos, C.R., Castillo-Sequera, J.L. (2019). Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from the National University of Engineering. *Preprints.org*, 2019010331. <https://doi.org/10.20944/preprints201901.0331.v1>
- Saraiva, J. R. & Esgalhado, M. G. P. (2015). *Relação entre Inteligência Emocional e Adição à Internet em Jovens e Adultos*. Repositório da Universidade da Beira Interior. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/6016>
- Souza, K. N. M., & Cunha, M. R. (2018). Nomofobia: O Vazio Existencial. O Portal dos Psicólogos.
- Toth, G., Kapus, K., Hesszenberger, D., Pohl, M., Kosa, G., Kiss, J., Pusch, G., Fejes, E., Tibold, A. & Feher, G. (2021) Internet Addiction and Burnout in A Single Hospital: Is There Any Association?. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 18(2), 615. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020615>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Traore, B., Aguilo, Y., Hassoune, S., & Nani, S. (2023). Determinants of internet addiction among medical students in Casablanca: a cross-sectional study. *Global Health Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.005>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in internet use patterns and internet application preferences: A two-sample comparison. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.1089/109493100316012>.
- 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. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yin, K. T., Yahaya, A. H., Sangryeol, C., Maakip, I., Voo, P. & Maalip, H. (2019). Smartphone Usage, Smartphone Addiction, Internet Addiction And Nomophobia In University Malaysia Sabah (Ums). *Southeast Asia Psychology Journal*, 7, 1-12
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

Considerações Finais

A presente dissertação foi desenvolvida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade da Beira Interior. A realização deste trabalho de investigação permitiu desenvolver competências de revisão de literatura, recolha de dados, bem como de análise de dados e comunicação dos mesmos em formato de artigo científico, consagrando habilidades de pesquisa e produção de conhecimento científico em Psicologia.

Efetivamente, a utilização do *smartphone* e o acesso à internet tem aumentado exponencialmente ao longo dos anos. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, em 2022 88% dos agregados familiares em Portugal tem acesso à internet. A sobre-exposição a este acesso, assim como, a utilização desapropriada do *smartphone*, torna emergente a inclusão da nomofobia no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), que distinga o uso normal do uso patológico. Por ser um tema atual e novo, importa a realização de estudos futuros que discutam e explorem diagnósticos diferenciais, comorbilidades e técnicas e estratégias de intervenção, que passem também pela criação de programas educativos nas escolas e que promovam o conhecimento sobre a temática e sobre as implicações deste uso. É importante manter uma relação sustentável e saudável com as novas tecnologias e o acesso à *internet*, usufruindo das facilidades que nos proporcionam e procurando igualmente evitar as consequências associadas.

Referências Gerais

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 49(1), 141-158.
- Ahn, J., & Jung, Y. (2016). The common sense of dependence on smartphone: A comparison between digital natives and digital immigrant. *New media & society*, 18(7), 1236–1256. <https://doi.org/10.1177/1461444814554902>
- Akın, A. & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148
- Albursan, I. S., Al Qudah, M. F., Dutton, E., Hassan, E. M. A. H., Bakhiet, S. F. A., Alfnan, A. A., et al. (2019). National, sex and academic discipline difference in smartphone addiction: A study of students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan. *Community Mental Health Journal*, 55(5), 825–830. DOI: 10.1007/s10597-019-00368-x
- Alves, L. B., António, D. S. & Laux, R. C. (2021). Nomofobia: Uma análise Bibliométrica. *Revista Tecnologia e Saúde*, 17(42). DOI: [10.3895/rts.v17n46.12661](https://doi.org/10.3895/rts.v17n46.12661)
- Amoah, C. (2022). Internet Addiction and Correlates Among Tertiary Students In a Sub-Saharan African Country – Case Of Knust, Ghana: A Follow Up Study. *Journal of Science and Technology*, 41(2), 71-86. <https://doi.org/10.4314/just.v41i2.1336>
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96–106. <https://doi.org/10.1177/0266666917730119>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 35(2), 333–341. <https://doi.org/10.1177/0266666917745350>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera Pacheco, N. (2020). Uso Problemático Del Smartphone Y Ajuste Psicológico En Adolescentes: El Papel Clave De La Inteligencia Emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Avci., E. (2022). Difference between gender in terms of nomophobia in Turkey: a meta-analysis. *The European Research Journal*, 8(1), 74-83. DOI:10.18621/eurj.865153
- Barnes, M. E., Dunlop, H. M., Holt, E. A., Zheng, Y., & Brownell, S. E. (2019). Different evolution acceptance instruments lead to different research findings. *Evolution: Education and Outreach*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s12052-019-0096-z>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Chan-Olmsted, S., & Xiao, M. (2019). Factors affecting smartphone dependency of media consumers. *International Journal of Mobile Communications*, 17(3), 353-375. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2019.098595>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia Emocional, Adicción al Smartphone Y Malestar Psicológico Como Predictores De La Nomofobia En Adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- European Federation of Psychologists Association (EFPA). (2015). EuroPsy – Certificado Europeu de Psicologia. Recuperada de https://www.ordemdos psicologos.pt/ficheiros/documentos/europsy_regulamento.pdf
- Finotti, M. B., Mariana, J., Barros, M., Luísa, A., Toledo, S., De Souza Faria, F., Kayene, J., Ferreira, S., Teixeira, A., Da Mata, H., Melo Dutra, I., Targa Pravato, G., De Matos Balmant Berbert, L., De, A., & Rocha, A. (2018). Correlation Between The Dependence of Smartphone on Adolescence and Some Psychiatric Transfers – Review of Literature. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research-BJSCR*, 25(2), 128–134. <http://www.mastereditora.com.br/bjscr>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- 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/10.1007/s10597-020-00600-z>
- Gezgin D. M., Çakır, (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *International Journal Human Sciencies*, 13(2), 504-19 DOI: 10.14687/jhs.v13i2.3797
- Gezgin D.M., Cakir, O., Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal Research Education and Science (IJRES)*, 4(1) 215–225. DOI: 10.21890/ijres.383153
- Guimarães, C. L. C., de Oliveira, L. B. S., Pereira, R. S., da Silva, P. G. N., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, 27(2), 319–329. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270209>
- Güllüce AC, Kaygin E, Borekci NE. (2019). [Determination of the relationship between the level of nomophobia and subjective wellbeing of university students: Ardahan case]. *Hacettepe University Journal of Economics and Administrative Sciences*, 37(4), 651-674. <https://doi.org/10.17065/huniibf.482061>
- Hosgor, H., Hosgor, G. D. (2019). The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates. *Current Addiction Research*, 3(1), 16-24. DOI: 10.5455/car.105-1562758780
- Instituto Nacional de Estatística (2022). Mais de 3/4 dos utilizadores de Internet guardam em casa o equipamento informático em fim de vida. 21 de novembro de 2022. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=541052592&DESTAQUESmodo=2
- Kaya, F., Delen, E. & Young, K. S. (2016) Psychometric properties oh the Internet Addiction Test un Turkish. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 130-134. DOI: 10.1556/2006.4.2015.042

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Kuss D. J & Griffiths M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. DOI: 10.3390/ijerph14030311
- Loureiro, D.F., & Galhardo, A. (2018). *Desenvolvimento da Versão Portuguesa do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT): estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas* [Dissertação de Mestrado]. Instituto Miguel Torga <https://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/938>
- Machado, D. V., & Eisenberg, Z. (2023). Um Estudo Sobre Nomofobia E Crenças De Autoeficácia Acadêmica Em Estudantes Universitários. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5800>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M. M., Sala, F. G., Giannini, A. M., & Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Massano-Cardoso, I. M., Figueiredo, S. & Galhardo, A. (2022). Nomofobia na população portuguesa em contexto pandémico: Estudo comparativo antes e durante a Pandemia COVID-19. *Portuguese Journal of Behavioral & Social Research*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.239>
- Maziero, M. B., & Oliveira, L. A. (2016). Nomofobia: Uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência*, 8(1) 73-80.
- Monteiro, A. P., Sousa, M., & Correia, E. (2023). Adição à Internet e relação com ansiedade, depressão, stress e tempo online em estudantes universitários. *Rev. CES Psico*, 16(1), 45-61. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6255>
- 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) <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Morilla, J. L., Vieira, G. C., Dantas, C. N., Cassago, R. M., Pucci, S. H. M., & Gobbi, D. R. (2020). Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Revista De Saúde Coletiva Da UEFS*, 10(1), 116–126. <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v10i1.6153>
- Mota, D. C. B., Silva, Y. V., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. C., Marques, M. E. M. & Monaquezi, R. M. (2021). Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência e saúde coletiva*, 26(6). <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>
- Nazaré, B., Pereira, M. & Canavarro, M. C. (2017). Avaliação breve da psicossintomatologia: Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa do Brief Symptom Inventory 18 (BSI 18). *Análise Psicológica*, 35(2), 213-230. Doi: 10.14417/ap.1287
- Odaci, H., & Çikrikçi, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T.B., Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, Depressão e Stresse: Um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologica, Saúde e Doenças*, 16(2), 148-163.
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107–114. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.4>
- Rosales-Huamani, J.A., Guzman-Lopez, R.R., Aroni-Vilca, E.E., Matos-Avalos, C.R., Castillo-Sequera, J.L. (2019). Determining Symptomatic Factors of Nomophobia in Peruvian Students from the National University of Engineering. *Preprints.org*, 2019010331. <https://doi.org/10.20944/preprints201901.0331.v1>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

- Saraiva, J. R. & Esgalhado, M. G. P. (2015). *Relação entre Inteligência Emocional e Adição à Internet em Jovens e Adultos*. Repositório da Universidade da Beira Interior. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/6016>
- Souza, K. N. M., & Cunha, M. R. (2018). Nomofobia: O Vazio Existencial. O Portal dos Psicólogos.
- Toth, G., Kapus, K., Hesszenberger, D., Pohl, M., Kosa, G., Kiss, J., Pusch, G., Fejes, E., Tibold, A. & Feher, G. (2021) Internet Addiction and Burnout in A Single Hospital: Is There Any Association?. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 18(2), 615. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020615>
- Traore, B., Aguilo, Y., Hassoune, S., & Nani, S. (2023). Determinants of internet addiction among medical students in Casablanca: a cross-sectional study. *Global Health Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2023.04.005>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in internet use patterns and internet application preferences: A two-sample comparison. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.1089/109493100316012>.
- 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. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yin, K. T., Yahaya, A. H., Sangryeol, C., Maakip, I., Voo, P. & Maalip, H. (2019). Smartphone Usage, Smartphone Addiction, Internet Addiction And Nomophobia In University Malaysia Sabah (Ums). *Southeast Asia Psychology Journal*, 7, 1-12
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em
Estudantes Portugueses

Anexos

Anexo 1.
Submissão do Artigo

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses

Artigo e PPT CONFERÊNCIAS



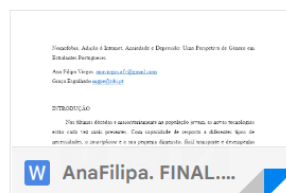
Ana Viegas <anaviegas.afv@gmail.com>
para conferenciaspcs.ubi ▼

terça, 30/05, 22:51

Junto, envio em anexo, o PowerPoint para as conferências e o Artigo.

Atenciosamente,
Ana Viegas

3 anexos • Verificado pelo Gmail ⓘ



Anexo 2.
Livro de Resumos



2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE NO MUNDO ATUAL : DESAFIOS E CONTRIBUTOS

FCSH | Universidade da Beira Interior | 1 e 2 de junho

LIVRO DE RESUMOS



EDITORES

Henrique Pereira, Graça Esgalhado & Patricia Silva

5. Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspetiva de género em Estudantes Portugueses

Ana Filipa da Silva Rios Viegas & Graça Esgalhado
Universidade da Beira Interior
anaviegas.afv@gmail.com

Nas últimas décadas o smartphone tem-se mostrado um objeto essencial no quotidiano das pessoas, devido às múltiplas capacidades e recursos facilitadores que oferece. Este uso crescente veio criar uma sobre-exposição, assim como uma utilização desapropriada, decorrente da falta de treino e de conhecimentos sobre as implicações do mesmo. Esta investigação pretende avaliar as diferenças em função do género nos níveis de nomofobia, de adição à internet e da sintomatologia ansiógena e depressiva em estudantes portugueses. Método: participaram 661 indivíduos (idade: M=26,03; 67.8% mulheres). Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, ao Questionário de Nomofobia (Galhardo et al., 2020), Teste de Adição à Internet (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014) e Questionário de Sintomas Breves (BSI 18) (Nazaré, Pereira & Canavarro, 2017). As mulheres evidenciaram mais sintomas de ansiedade e níveis mais elevados de nomofobia do que os homens. Verificou-se uma correlação forte e positiva entre adição à internet e nomofobia. Não se encontraram diferenças na adição à internet em função do género. Conclusão: Os resultados sublinham a forte relação entre a adição à internet e níveis de nomofobia, e que a nomofobia pode estar influenciada pelo género, nomeadamente no receio por perder a conexão e por abdicar da conveniência.

Anexo 3.
Certificado

Adição à Internet, Sintomas Ansiógenos, Sintomas Depressivos e Nomofobia em Estudantes Portugueses



2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior

A IMPORTANCIA DA PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE NO MUNDO ATUAL : DESAFIOS E CONTRIBUTOS

CERTIFICADO

Certifica-se, para os devidos efeitos, que **Ana Filipa da Silva Rios Viegas & Graça Esgalhado** apresentaram, na Sessão de Comunicações Livres 3 das **2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior - "A Importância da Psicologia Clínica e da Saúde no Mundo Atual: Desafios e Contributos"**, realizadas nos dias 1 e 2 de junho de 2023, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), a comunicação intitulada "Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspetiva de género em Estudantes Portugueses".

As 2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior foram organizadas pelo Departamento de Psicologia e Educação, com o apoio da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, no âmbito do 3.º Ciclo/Doutoramento em Psicologia Clínica e da Saúde da UBI.

Covilhã e UBI, 2 de junho de 2023

A Coordenadora da Comissão Organizadora

Assinado por: **MARIA DA GRAÇA PROENÇA**
ESGALHADO
Num. de Identificação: 04184105
Data: 2023/06/18 12:54:06+0100



(Prof.ª Doutora Graça Esgalhado)



UNIVERSIDADE
BEIRA INTERIOR



FACULDADE
CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS
Departamento de
Psicologia e Educação