



DO HÁBITO À NOMOFOBIA: UM ESTUDO SOBRE O NÍVEL DE DEPENDÊNCIA DO TELEFONE CELULAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

From habit to nomophobia: a study on the level of cell phone dependence in university students

Elaine Cristina Gomes de Moraes¹

Daniela Garcia Bandeca Schwingel²

Fabiane Valentini Francisqueti Ferron³

¹Discente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru

³Co-orientadora e Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo

O telefone celular se tornou um artefato tecnológico onipresente nas práticas sociais contemporâneas, que proporciona autonomia, mobilidade e praticidade aos processos comunicacionais e sociais em tempo real. Embora o uso desse dispositivo seja amplamente integrado ao cotidiano, seu emprego excessivo tem sido associado à dependência patológica, que pode resultar em nomofobia, que é um medo irracional de estar privado do telefone celular, causando sensação de desconforto, ansiedade, nervosismo ou angústia. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de dependência do telefone celular em estudantes universitários, bem como comparar os níveis de dependência considerando as variáveis gênero, faixa etária e área acadêmica. Utilizou-se um questionário *on-line* com a Escala validada para avaliar a dependência do telefone celular (EDTC), em estudantes universitários, com faixa etária a partir de 18 anos, de diferentes gêneros e áreas acadêmicas. Os dados obtidos foram submetidos à estatística descritiva, sendo os resultados apresentados em frequência absoluta e relativa ou média e desvio padrão, com nível de significância de 5%. Obteve-se uma amostra de 221 estudantes universitários e todos

apresentaram, de acordo com a escala aplicada, pelo menos sinais de uma possível dependência do telefone celular. Dentre eles, 68,8% apresentaram nível moderado, 19%, nível leve, e 12,2% apresentaram nível grave de dependência. Não houve diferença estatisticamente significativa na comparação por faixa etária e gênero, mas verificou-se diferença significativa entre áreas acadêmicas, indicando que estudantes das áreas de Exatas, Engenharias e da Terra apresentaram menores níveis de dependência em comparação aos estudantes das outras áreas do conhecimento.

Palavras-chave: Nomofobia; Dependência de tecnologia; Dependência do telefone celular; Transtorno de Ansiedade.

Abstract

Cell phones have become an omnipresent technological artifact in contemporary social practices, providing autonomy, mobility, and practicality to communication and social processes in real time. Although the use of this device is widely integrated into daily life, its excessive use has been associated with pathological dependence, which can result in nomophobia, an irrational fear of being deprived of a cell phone, causing feelings of discomfort, anxiety, nervousness, or distress. This study aimed to assess the level of cell phone dependence in university students, as well as to compare the levels of dependence considering the variables gender, age group, and academic area. An online questionnaire using the Validated Scale to Evaluate Cell Phone Dependency (CPDS) was used with university students aged 18 and older, of different genders and academic fields. The data obtained were subjected to descriptive statistics, with results presented as absolute and relative frequencies or average and standard deviation, with a significant level of 5%. A sample of 221 university students was obtained, and all presented, according to the applied scale, at least signs of possible cell phone dependence. Among them, 68.8% presented a moderate level, 19% a mild level, and 12.2% presented a severe level of dependence. There was no statistically significant difference in the comparison by age group and gender, but a significant difference was found between academic fields, indicating that students in the fields of Exact Sciences, Engineering, and Earth Sciences presented lower levels of dependence compared to students in other areas.

Key-words: Nomophobia; Technology addiction; Cell phone dependence; Anxiety disorder.

Introdução

Desde os antigos telefones fixos, que mediavam apenas a comunicação à distância, por voz, mudanças significativas ocorreram a partir do desenvolvimento das tecnologias digitais, proporcionando novas formas de interação e acesso às informações. Os telefones celulares têm sido cada vez mais utilizados pela população, no entanto, observa-se que muitos jovens dependentes do uso desses aparelhos têm apresentado sensação de desconforto, ansiedade, nervosismo ou angústia quando distantes de seu telefone celular, o que pode caracterizar o quadro de nomofobia

(Bianchessi, 2020; Finotti *et al.*, 2019, Picon *et al.*, 2015).

Em 2023, enquanto o número de telefones fixos diminuiu, com 9,5% de aparelhos nos domicílios brasileiros, o telefone celular estava presente em 96,7% das residências. Com isso, observa-se importantes mudanças comportamentais dos indivíduos, pois nesse mesmo ano, esse também foi o meio mais utilizado para acesso à internet, para pessoas de dez anos ou mais de idade, totalizando 98,8% (IBGE, 2024).

Para além das estatísticas, é importante compreender a relação dos indivíduos com esses dispositivos. Não há como negar os benefícios decorrentes dos telefones celulares, que possibilitam o acesso imediato à internet e a facilidade e agilidade em busca de informações e novas formas de relação social. Esses telefones se tornaram parte da existência de muitos jovens e adultos, sendo considerados, inclusive, como uma extensão dos próprios indivíduos (Picon *et al.*, 2015).

As tecnologias digitais, como as do telefone celular, são ferramentas que proporcionam autonomia, mobilidade, liberdade e praticidade, constituindo-se meio de autoexpressão, bem como a possibilidade de se estabelecer relações à distância, encontros românticos, diversão, e que se amplificam para diversas áreas, como saúde, educação, comunicação, cultura, dentre outras, tudo isso em tempo real (Nardi; King, 2023). No entanto, embora essas tecnologias proporcionem conforto, segurança e prazer, elas também podem indicar transtornos, ansiedade e dependência patológica, dependendo do uso que se faz (King; Nardi, 2014, 2023).

Nesse sentido, o uso excessivo do celular pode trazer alguns prejuízos, como a dificuldade de concentração em atividades profissionais, acadêmicas e sociais (Maia; Machado; Cardoso, 2014), além de poder resultar em acidentes, como quedas, até mesmo acidentes automobilísticos graves (Maia; Machado; Cardoso, 2014; Picon *et al.*, 2015). Com o avanço da era digital, todos são dependentes das tecnologias digitais, em algum nível, mas é a forma como os indivíduos se relacionam com esses dispositivos que irá determinar o grau e tipo de dependência (King; Gonçalves, 2023; King, Nardi, 2023).

Não se caracteriza, por sua vez, um transtorno, não gostar de esquecer o telefone celular em casa ou de estar desconectado da internet, ainda que se mantenha conectado a maior parte do dia. A dependência patológica está relacionada a uma inadequação comportamental, com sintomas específicos para que se caracterize o comportamento nomofóbico, como sensação de angústia, ansiedade, desconforto e

nervosismo quando há impossibilidade da comunicação por esses aparelhos. Esse conjunto de sinais e sintomas alertam para a existência de um possível transtorno primário (King; Nardi, 2023).

Alguns comportamentos podem estar relacionados à dependência patológica do telefone celular, como o número de horas de uso, custo financeiro, número de chamadas e mensagens, aumento progressivo do uso do dispositivo para obter o mesmo nível de satisfação, troca recorrente por aparelhos novos, necessidade de uso frequente e problemas emocionais na privação do uso (Cruz, 2014).

Também é importante considerar algumas condições que podem levar o indivíduo ao uso desadaptativo do telefone celular. A dificuldade de comunicação e habilidades sociais, como a dificuldade em fazer amigos e participar de grupos, por exemplo, podem levar o indivíduo a experimentar alta ansiedade nessas relações e proporcionar um comportamento evitativo, resultando em atividades mais solitárias, como o uso do telefone celular (Maia; Machado; Cardoso, 2014). Além disso, alguns transtornos ansiosos primários podem resultar no aparecimento da dependência patológica do telefone celular, que foi denominada 'nomofobia' (King; Nardi, 2014).

A nomofobia é um conceito recente, que não consta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5) (Associação Americana de Psiquiatria, 2014), mas que vem se legitimando pelo crescente número de pesquisas na área. O termo se refere à dependência patológica das tecnologias e se originou na Inglaterra, na junção de *no mobile* (sem celular) e *fobos* (fobia), quando foi realizada uma pesquisa para o departamento de telefonia dos correios britânicos, referindo-se ao medo de ficar sem celular (Gonçalves, 2023). Para descrevê-la, tem sido consensual entre os autores pesquisados, a existência de alguns comportamentos, como a sensação de desconforto e ansiedade na privação do uso do celular (Bianchessi, 2020; Bragazzi; Puente, 2014; Finotti *et al.*, 2019; King; Nardi, 2014, 2023; Kubrusly *et al.*, 2021; Picon *et al.*, 2015).

De forma sucinta, Kubrusly *et al.* (2021) explicam que a nomofobia é uma condição mental decorrente da impossibilidade de acessar o telefone celular. É o medo irracional de estar privado do aparelho por algum motivo, como a falta de acesso à internet, sinal ou bateria (Bianchessi, 2020). A nomofobia é a dependência do telefone celular, que resulta dos sintomas e prejuízos semelhantes aos indivíduos com outros tipos de dependência, químicas e comportamentais, decorrentes do uso excessivo desse dispositivo (Picon *et al.*, 2015).

Alguns comportamentos podem se enquadrar ao diagnóstico de nomofobia: uso regular do aparelho e transportar sempre um carregador; sentir-se ansioso com a impossibilidade de acesso ao celular e evitar locais em que seu uso seja proibido; checar a tela do celular com frequência; mantê-lo sempre ligado e dormir com ele próximo à cama; ter poucas interações sociais face a face e preferir o uso do celular; e contrair dívidas pelo uso do celular (Bragazzi; Puente, 2014).

Dentre os principais sintomas físicos e psicológicos, destacam-se a ansiedade, tremores, sudorese, tontura, desconforto, irritabilidade e até mesmo ataques de pânico na ausência do telefone celular (Bianchessi, 2020; Picon *et al.*, 2015). Esses sintomas reiteram o que ocorre na síndrome de abstinência em alguns indivíduos quando privados do uso das tecnologias, incluindo-se, ainda, a angústia, o nervosismo, e outros, similares aos sintomas em indivíduos que fazem uso abusivo de álcool ou outras drogas (King; Nardi, 2014, 2023).

King e Nardi (2014, 2023) explicam que geralmente a nomofobia decorre de um transtorno ansioso, como diagnóstico primário, que leva o paciente a desenvolver a dependência patológica das tecnologias, como forma de sentir segurança, bem-estar e confiança, é como se sentisse acompanhado por uma pessoa. Finotti *et al.* (2019) reiteram que os pacientes com nomofobia apresentam maior prevalência de alguns transtornos de ansiedade, como ansiedade generalizada, agorafobia, fobia social, depressão maior, síndrome do pânico, além de alteração no padrão sono-vigília. No entanto, para esses autores, geralmente há uma confusão entre causa e consequência, o que dificulta identificar se os transtornos mentais podem ser considerados possível fator de risco para o desenvolvimento da dependência do telefone celular ou se o uso abusivo do aparelho pode aumentar a probabilidade de desenvolver um transtorno psiquiátrico.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo avaliar o nível de dependência do telefone celular em estudantes universitários. Além disso, comparou-se os níveis de dependência, considerando as variáveis gênero, faixa etária e área acadêmica dos participantes do estudo.

A relevância desta pesquisa está sobretudo na necessidade de se discutir a dependência patológica digital, denominada nomofobia, que tem se legitimado a partir de diversas pesquisas (Finotti *et al.*, 2019; King; Nardi, 2014; Kubrusly *et al.*, 2021; Nardi; King, 2023; Picon *et al.*, 2015), mas que não se enquadra, enquanto transtorno, no DSM-5 (Associação Americana de Psiquiatria, 2014).

Outro fator que reitera a importância do tema é a lei 15.100/2025, que restringe o uso de aparelhos celulares nas escolas (Brasil, 2025a). A lei decorre do crescente debate sobre o uso dessas tecnologias no ambiente escolar, que tem sido razão de preocupação de especialistas e população em geral, pelos impactos negativos no aprendizado, concentração e saúde mental dos estudantes (Brasil, 2025b).

Métodos

Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e qualitativa, realizado por meio da aplicação de um questionário *on-line*. Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Bauru, sob parecer nº 87525125.2.0000.5423, conforme as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A participação foi voluntária e os dados foram coletados de forma anônima, garantindo o sigilo das informações.

População e Amostra

A população do estudo foi composta por estudantes de diferentes cursos de graduação, de diversas instituições do ensino superior, com faixa etária a partir de 18 anos, de gêneros variados. Os critérios de inclusão foram: aceitar participar do estudo, ser estudante de graduação e ter mais de 18 anos. Não houve critério de exclusão porque no próprio formulário, para participar, os alunos tiveram que concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todas as questões tiveram que ser respondidas, caso contrário, não seria possível avançar para a questão seguinte.

A amostra foi definida como não probabilística e selecionada por conveniência. O *link* da pesquisa foi enviado para diversos grupos de WhatsApp, dentre eles, de alunos, que são contatos da pesquisadora, e de colegas docentes, que também compartilharam em seus grupos com alunos. O *link* também foi repassado por alguns alunos a outros colegas.

Coleta de Dados

Foi aplicado um questionário com a Escala validada para avaliar a Dependência do Telefone Celular (EDTC), de autoria de Anna Lucia Spear King, Eduardo Guedes, Flávio Leite Guimarães, Mariana Spear King Lins de Pádua, Hugo Kegler dos Santos, Douglas Rodrigues, Lucio Lage Gonçalves e Antonio Egidio Nardi (King *et al.*, 2020), profissionais do Núcleo Delete (Detox Digital e Uso Consciente de Tecnologi@s), do Instituto de Psiquiatria (IPUB), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) (Anexo). A escala é composta por 16 questões de múltipla escolha, tendo como possibilidades de resposta as opções: nunca/raramente (não pontua); frequentemente (um ponto); e sempre (dois pontos). Os participantes não tiveram acesso a essa pontuação. Em síntese, a classificação foi definida como:

- até 2 pontos: a utilização do telefone celular ocorre de maneira natural;
- 3 a 12 pontos: nível de dependência leve;
- 13 a 22 pontos: nível de dependência moderado;
- 23 a 32 pontos: nível de dependência grave (King *et al.*, 2020).

Precedendo a escala, o questionário apresentou questões de múltipla escolha para identificar o perfil do respondente, como faixa etária, gênero e curso de Graduação. O questionário foi disponibilizado em formato digital, por meio da plataforma *Google Forms*, pelo *link* <https://forms.gle/pKD7th2BKdG9AnLv9>.

Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada entre 16 de maio e 10 de junho de 2025. Os estudantes receberam, pelo WhatsApp, o convite e o *link* para participar do estudo e somente os que desejaram, responderam o questionário. Ao acessar o *link* do questionário, foram direcionados ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que deveria ser lido e somente os que clicaram em 'aceito participar' tiveram acesso para prosseguir com a participação.

Análise dos dados

Os dados obtidos foram submetidos à estatística descritiva, sendo os resultados apresentados em média e desvio padrão ou frequência absoluta e relativa. Para a comparação do nível de dependência de acordo com faixa etária, gênero e área acadêmica, os dados foram submetidos primeiramente ao teste de normalidade Komogorov-Smirnov e posteriormente, ao teste de comparação múltipla ANOVA –

One Way com *post-hoc* de Bonferroni. Os resultados estão apresentados em média e desvio padrão. As análises foram realizadas no programa SigmaStat 3.5, com nível de significância de 5%.

Resultados:

Participaram deste estudo 221 estudantes universitários, distribuídos em diferentes faixas etárias, gêneros e áreas acadêmicas. Quanto ao nível de dependência do telefone celular, todos os participantes apresentaram algum, tendo como base os critérios da EDTC (King *et al.*, 2020), sendo que a maioria, com 68,8% dos participantes, apresentou grau moderado, enquanto 19% demonstraram grau leve, e 12,2% apresentaram nível grave de dependência.

Identificou-se também o nível de dependência do telefone celular em função das variáveis faixa etária, gênero e área acadêmica. A Tabela 1 apresenta, inicialmente, a distribuição de frequência dessas variáveis e, em seguida, descreve o nível de dependência observado em cada uma delas, com base na classificação da EDTC (King *et al.*, 2020) para considerar dependência leve, moderada e grave.

Tabela 1 – Nível de dependência do telefone celular em estudantes universitários nas variáveis de faixa etária, gênero e área acadêmica. Dados apresentados em frequência absoluta (n) e relativa (%).

Variáveis	Categorias	Total (n=221)		NDTC					
		n	%	Leve		Moderado		Grave	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Faixa etária	18-24	163	73,7	20	12,3	122	74,8	21	12,9
	25-29	27	12,2	7	25,9	15	55,5	5	18,5
	30-34	9	4,1	4	44,4	5	55,5	0	0
	35-39	9	4,1	3	33,3	6	66,7	0	0
	40-49	8	3,6	4	50	3	37,5	1	12,5
	50-59	4	1,8	4	100	0	0	0	0
	60 e +	1	0,4	0	0	1	100	0	0
Gênero	homem cis	59	26,7	17	28,8	37	62,7	5	8,5
	homem trans	0	0	0	0	0	0	0	0
	mulher cis	154	69,7	25	16,2	108	70,1	21	13,6
	mulher trans	1	0,4	0	0	1	100	0	0
	não binário	7	3,1	0	0	6	85,7	1	14,3
Área	C. Biológicas e da Saúde	38	17,2	5	13,1	28	73,7	5	13,1
	C. Exatas e da Terra e Engenharias	20	9	9	45	11	55	0	0
	C. Humanas	80	36,2	14	17,5	57	71,2	9	11,2
	C. Sociais Aplicadas e Linguística, Letras e Artes	83	37,5	14	16,9	56	67,5	13	15,7

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Quanto à faixa etária, verificou-se que a maior concentração de participantes tem entre 19 e 24 anos, representando 73,7% da amostra. Conforme aumentava a faixa etária, observou-se redução na frequência, culminando em apenas 0,4% dos respondentes com 60 anos ou mais.

Sobre a faixa etária e nível de dependência, o maior percentual de dependência leve foi encontrado entre os participantes de 50 a 59 anos, totalizando 100% dos participantes dessa faixa etária, enquanto o menor percentual de dependência leve foi de 18 a 24 anos, com 12,3%. O maior percentual de dependência moderada encontrado foi da faixa etária de 18 a 24 anos, com 74,8%, e o menor percentual foi de 40 a 49 anos, com 37,5%. O maior percentual de dependência grave foi da faixa etária de 25 a 29 anos, com 18,5%, enquanto o menor percentual foi de 40 a 49 anos, com 12,5%.

No que se refere à variável gênero, observou-se que 69,7% dos participantes identificaram-se como mulheres cisgênero, enquanto apenas 0,4% da amostra se identificou como mulher transgênero. Além disso, 3,1% dos respondentes indicaram identificar-se como pessoas não binárias.

Quanto ao gênero e nível de dependência, o maior percentual de dependência leve foi encontrado em homem cisgênero, com 28,8%, seguido de mulher cisgênero, com 16,2%. Não houve registro de nível de dependência leve em mulher transgênero, tampouco no gênero não binário. Já o nível de dependência moderado foi encontrado em 100% das mulheres transgênero e em 85,7% dos que se declararam não binário. O menor percentual de dependência moderada foi encontrado em homem cisgênero, com 62,7%. Sobre gênero e o nível de dependência grave, o maior percentual encontrado foi em não binários, com 14,3%, seguido de 13,6% em mulher cisgênero, e 8,5%, em homem cisgênero.

Sobre a variável curso de graduação, os cursos informados pelos participantes foram categorizados em sete áreas do conhecimento, segundo a classificação estabelecida pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). Em seguida, essas áreas foram reorganizadas em quatro grupos compostos pela associação de campos afins, a saber: Ciências Biológicas e Ciências da Saúde; Ciências Exatas e da Terra e Engenharias; Ciências Sociais Aplicadas e Linguística, Letras e Artes; e manteve-se o grupo Ciências Humanas.

Dentre os participantes, observou-se maior concentração no grupo Ciências Sociais Aplicadas e Linguística, Letras e Artes, com 37,5%, enquanto a

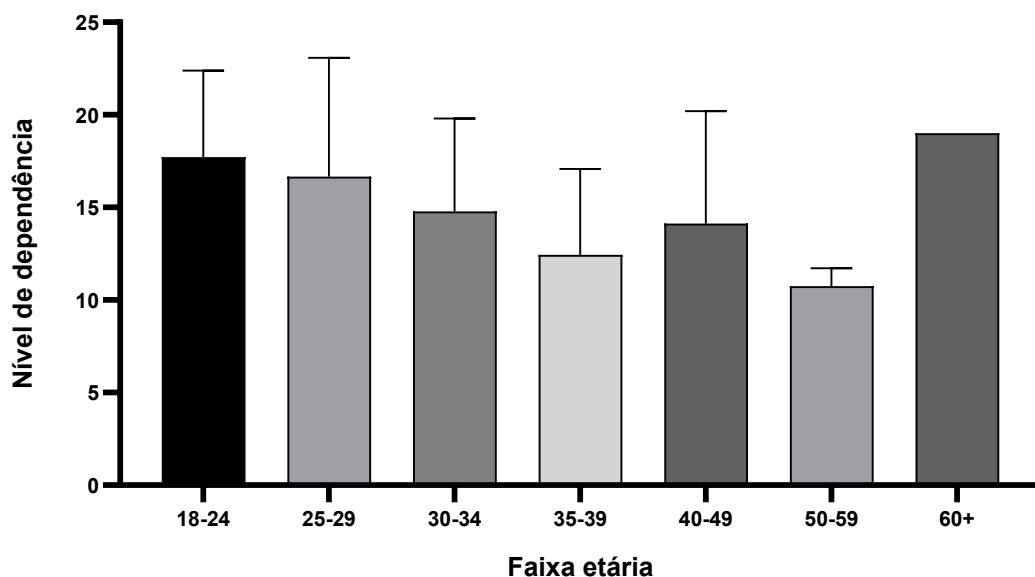
menor participação esteve com o grupo de Ciências Exatas e da Terra e Engenharias, com 9% dos respondentes.

Sobre a área acadêmica e nível de dependência, o maior percentual de dependência leve foi encontrada em estudantes de Ciências Exatas e da Terra, com 45%, enquanto o menor percentual está entre os estudantes de Ciências Biológicas e da Saúde, com 13,1%. Observa-se uma inversão entre essas duas áreas quando se refere ao nível de dependência moderada: 73,7% dos estudantes de Ciências Biológicas e da Saúde apresentaram dependência moderada enquanto o menor índice ficou entre os estudantes de Ciências Exatas e da Terra, com 55%. Sobre o nível de dependência grave, o maior percentual está entre os estudantes de Ciências Sociais Aplicadas e Linguística, Letras e Artes, com 15,7%, e o menor percentual ficou com os estudantes de Ciências Humanas, com 11,2%.

Os dados foram comparados considerando o nível de dependência e faixa etária, gênero e distribuição por área acadêmica e os resultados estão apresentados abaixo.

Com relação ao nível de dependência por faixa etária, não foi encontrada diferença significativa de acordo com cada categoria, o que indica que todas as faixas etárias apresentam o mesmo nível de dependência do telefone celular (Figura 1).

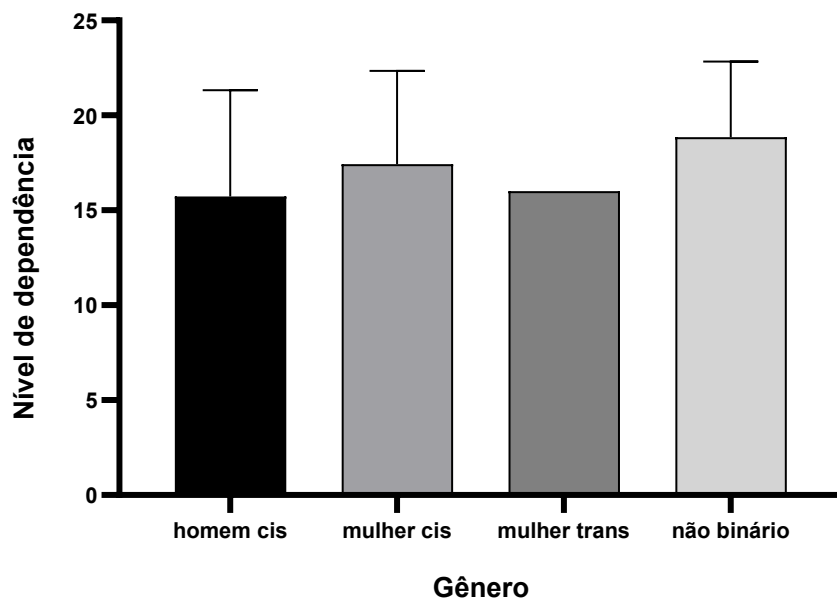
Figura 1 – Nível de dependência do telefone celular por faixa etária. Dados comparados por Anova One Way com post hoc de Bonferroni; $p < 0,05$ indica diferença estatística. Dados apresentados em média e desvio padrão.



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

No que se refere ao nível de dependência do telefone celular em função do gênero, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas, indicando que os participantes de todos os gêneros que participaram do estudo apresentaram níveis equivalentes de dependência em relação ao uso do dispositivo, conforme demonstra a Figura 2.

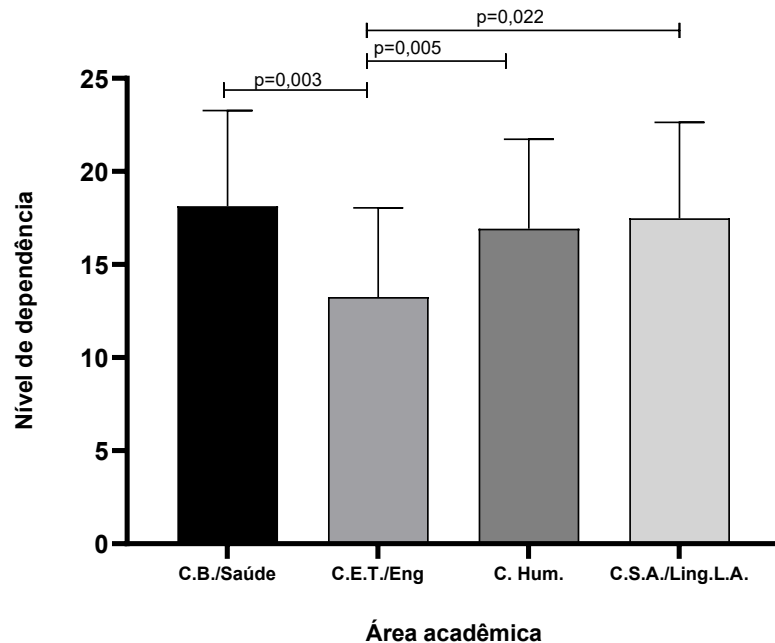
Figura 2 – Nível de dependência do telefone celular por gênero. Dados comparados por Anova One Way com post hoc de Bonferroni; $p < 0,05$ indica diferença estatística. Dados apresentados em média e desvio padrão.



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Na comparação das áreas acadêmicas, os resultados indicam que houve diferenças estatisticamente significativas entre as categorias analisadas. Conforme demonstrado na Figura 3, foi encontrado que os participantes da área de Ciências Exatas e da Terra e Engenharias apresentam menos dependência de telefone celular comparados aos participantes das áreas de Ciências Biológicas e da Saúde, Ciências Humanas e Ciências Sociais Aplicadas e Letras, Linguística e Artes.

Figura 3 – Nível de dependência do telefone celular por área acadêmica. Dados comparados por Anova One Way com post hoc de Bonferroni; $p < 0,05$ indica diferença estatística. Dados apresentados em média e desvio padrão.



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Discussões

Os resultados obtidos indicam que todos os participantes do estudo apresentaram, em algum grau, de leve a grave, dependência do telefone celular. Com base na EDTC aplicada, pode-se inferir que já existe pelo menos o surgimento de problemas ocasionais decorrentes do início do uso excessivo do telefone celular, que podem resultar em impactos futuros em diversas instâncias sociais (King *et al.*, 2020).

A maior frequência dos respondentes apresentou nível moderado de dependência, o que indica que esses indivíduos já começam a apresentar problemas devido ao uso excessivo do telefone celular em algumas situações, sendo relevante considerar os impactos presentes no contexto pessoal, social, familiar, acadêmico ou profissional pelo uso mais intenso do dispositivo do que o recomendado (King *et al.*, 2020).

Ainda que seja em menor frequência, com 12,2% dos participantes, identificou-se o nível grave de dependência, que revela que o telefone celular já está causando problemas significativos em algum aspecto da vida pessoal, social, familiar, acadêmico ou profissional em nível grave. Recomenda-se avaliar as consequências

dos impactos e prejuízos físicos e emocionais que estão ocorrendo no presente, considerando-se que o uso abusivo do aparelho esteja comprometendo de modo significativo a qualidade de vida desses indivíduos (King *et al.*, 2020).

A prevalência de nomofobia também foi predominante em um estudo realizado com estudantes universitários no Paquistão. Assim como no presente estudo, a maior frequência foi de dependência moderada, com 48,5%, no entanto, os resultados para os casos leves e graves diferiram, com maior frequência para casos graves, com cerca de 40,8% dos participantes, e 10,5% para os casos leves (Farooq *et al.*, 2022). Da mesma forma, o trabalho realizado por Kubrusly *et al.* (2021) com estudantes de Medicina, identificou que quase todos os participantes (99,7%) apresentaram algum grau de nomofobia, sendo a maioria classificada em nível moderado, sugerindo, portanto, que a nomofobia pode aumentar a ansiedade e diminuir o rendimento acadêmico.

Em uma meta-análise realizada por Tuco *et al.* (2023), com 28 estudos transversais em oito países, a prevalência global de nomofobia em estudantes de graduação e pós-graduação foi próxima a 100%, com distribuição de 24% para casos leves, 56% de casos moderados e 17% para casos severos.

Sobre a dependência tecnológica, Bianchessi (2020) explica que esse comportamento se manifesta de forma mais evidente e em ascensão entre estudantes, que sentem necessidade de manter o telefone celular constantemente próximo e preferem se comunicar por mensagem de texto em vez da comunicação presencial.

Comparando-se a dependência do telefone celular e faixa etária, não houve diferença estatisticamente significativa, o que demonstra que o uso problemático do telefone celular atinge diferentes faixas etárias. Esses resultados divergem de um estudo realizado por Guimarães *et al.* (2022), com 316 indivíduos de 22 Estados brasileiros, principalmente da Paraíba e do Piauí, com faixa etária de 18 a 62 anos, que identificou que pessoas mais jovens apresentaram maiores níveis de dependência do telefone celular. Já um estudo realizado por Marins (2023), cuja hipótese era de que o público mais jovem seria mais suscetível a nomofobia, identificou em seus resultados que as faixas etárias com maiores índices de nomofobia foram a de 20 a 29 anos e 50 a 59 anos.

A influência do tempo de exposição às telas, que pode resultar em nomofobia, foi descrita em um estudo realizado por Santos (2023), que analisou seus

impactos nas diferentes fases do ciclo vital. A nomofobia foi observada em idosos, os quais utilizam os *smartphones* principalmente para minimizar o sentimento de solidão.

Ainda sobre os idosos, alguns fatores de risco podem estar associados ao aumento do uso do telefone celular por esse público. Um estudo realizado sobre a dependência da internet entre idosos de uma comunidade na China identificou alguns fatores de risco, como o uso da internet como principal meio para a prática de *hobbies* e interesses pessoais, tempo livre, solidão, insônia, influência do cônjuge, pertencimento, socialização, conexão constante e proteção. Conforme aumenta a familiaridade com os *smartphones*, os idosos podem desenvolver uma ligação emocional mais intensa com o aparelho e maior risco de nomofobia. O estudo também abordou alguns fatores de proteção, como o comportamento de idosos mais comprometidos com responsabilidades familiares pode diminuir a propensão ao uso da internet, assim como o convívio mais próximo aos familiares (Wang *et al.*, 2024).

Quanto ao gênero e a dependência do telefone celular, o maior percentual observado em todos os gêneros foi de dependência moderada. A maior frequência de dependência moderada e grave foi encontrada em mulheres cisgênero, enquanto a maior dependência leve foi encontrada em homens cisgênero. No entanto, não houve diferenças estatisticamente significativas na média entre os gêneros participantes, reiterando, assim, os resultados de um estudo realizado na Turquia, com 680 estudantes de Medicina, em que os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre estudantes do sexo masculino e feminino quanto ao nível de nomofobia (Sezer; Atilgan, 2019).

Também reiteram os dados do presente estudo o trabalho realizado por Albursan *et al.* (2022), com 556 estudantes de diversas instituições universitárias da Arábia Saudita, sobre a dependência de *smartphones*, procrastinação acadêmica e qualidade de vida. Quanto ao gênero, não houve diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres quanto à dependência do telefone celular.

Destaca-se que este estudo não se restringiu aos critérios biológicos para a categorização de gênero, tradicionalmente limitados ao masculino e feminino, mas foram incluídos gêneros não normativos, como homens e mulheres transgêneros e não binários, considerando a alta vulnerabilidade social desses grupos. Observou-se, contudo, uma escassez de estudos na literatura científica que abordem a nomofobia e diferentes identidades de gênero, o que configurou uma limitação à comparação e interpretação dos resultados obtidos. Foi encontrado um estudo sobre dependência

de *smartphones* entre estudantes universitários em Salvador, com a participação de um indivíduo que se identificou como gênero não binário. No entanto, o gênero foi considerado apenas critério descritivo, e não como uma variável para a análise da nomofobia (Santos; Vieira; Moscon, 2019).

Alguns estudos apresentaram maior incidência de dependência do telefone celular em pessoas do sexo feminino, como o estudo realizado por Guerrero-Moreno *et al.* (2020), com 1743 estudantes na Espanha. Nesse mesmo sentido está um estudo conduzido na Índia, com 150 estudantes de uma faculdade particular de Medicina, que identificou prevalência de nomofobia maior entre mulheres, com 64,2%, quando comparada à dos homens, havendo uma associação estatisticamente significativa entre gênero e nomofobia (Mallya; Kumar; Mashal, 2018).

Na comparação entre as áreas acadêmicas do presente estudo, os resultados demonstraram que o grupo das áreas de Ciências Exatas e da Terra e Engenharias apresentou menor índice de dependência do telefone celular, quando comparados às demais áreas acadêmicas. Esse resultado vai ao encontro de um estudo realizado na China, que comparou o nível de dependência do telefone celular entre estudantes universitários de diferentes áreas; os resultados indicaram que os alunos dos cursos de Ciências Exatas e Engenharia apresentaram níveis significativamente mais baixos de dependência, quando comparados aos estudantes dos cursos de Ciências Humanas e Sociais (Xiumei *et al.*, 2024).

Por outro lado, um estudo conduzido na Índia por Dasgupta *et al.* (2017), com o objetivo de comparar a prevalência de nomofobia entre estudantes de Medicina e de Engenharia, identificou uma proporção mais elevada entre os estudantes de Engenharia, resultado que diverge dos achados deste estudo. Já nos estudos de Tuco *et al.* (2023), em uma revisão de literatura sistemática envolvendo oito países, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na comparação entre estudantes da área da saúde e outras áreas profissionais.

A partir da comparação dos resultados obtidos com os estudos pesquisados, observou-se tanto convergências quanto divergências, contudo, verificou-se que a dependência do telefone celular entre estudantes universitários constitui um comportamento recorrente que, em diferentes níveis, já apresenta impactos negativos em distintos aspectos da vida desses indivíduos.

Conclusões:

O uso excessivo do telefone celular, não apenas para atender às necessidades do cotidiano, mas também pela necessidade de manter-se próximo ao aparelho e acessá-lo quase todo o tempo, pode indicar dependência patológica, resultando em nomofobia, em estudantes universitários, conforme os resultados obtidos no presente estudo.

A aplicação da EDTC possibilitou identificar o nível de dependência do telefone celular em estudantes universitários, alertando para os problemas que o uso excessivo já pode estar acarretando nessa população que participou da pesquisa. Independentemente da faixa etária, gênero ou área acadêmica, observou-se que os níveis de dependência englobam de leve à grave. Assim, conclui-se que os objetivos deste estudo foram atingidos.

Ressalta-se algumas limitações do estudo, dentre as quais a escassez da literatura disponível para a comparação da nomofobia entre diferentes áreas, assim como a delimitação de gênero, adotada nas pesquisas encontradas, restrita aos critérios biológicos, com as categorias de sexo masculino e sexo feminino. Recomenda-se, portanto, a realização de outros estudos que ampliem e aprofundem este tema.

Referências:

ALBURSAN, I. S. *et al.* Smartphone addiction among university students in light of the COVID-19 pandemic: prevalence, relationship to academic procrastination, quality of life, gender and educational stage. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 19, n. 16, p. 1-15. Disponível em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9408323/pdf/ijerph-19-10439.pdf>. Acesso em: 30 out. 2025.

ARNAVUT, A.; NURI, C.; DIREKTÖR, C. Examination of the relationship between phone usage and smartphone addiction based on certain variables. **Anales de Psicología**, v. 34, n. 3, p. 44-450, out. 2018. Disponível em:

<https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n3/0212-9728-ap-34-03-446.pdf>. Acesso em: 24 out. 2025.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. Curitiba: Bagai, 2020.

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 7, p. 155-160, 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4036142/pdf/prbm-7-155.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2025.

BRASIL. **Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025**. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, 2025a. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-15.100-de-13-de-janeiro-de-2025-606772935>. Acesso em: 5 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Assessoria de Comunicação Social. **Restrição ao uso do celular nas escolas já está valendo**. 2025b. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/restricao-ao-uso-do-celular-nas-escolas-ja-esta-valendo#:~:text=A%20Lei%20n%C2%BA%2015.100%2F2025,o%20in%C3%ADcio%20do%20ano%20letivo>. Acesso em: 5 mar. 2025.

CRUZ, M. S. Os conceitos de dependência: normal e patológico na nomofobia. *In*: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; SILVA, A. C. (Orgs.). **Nomofobia**: dependência do computador, internet redes sociais? Dependência do telefone celular? São Paulo: Atheneu, 2014. p. 49-58.

DASGUPTA, P. *et al.* Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. **Indian J Public Health**, v. 61, n. 3, p. 199-204, 2017. Disponível em: https://journals.lww.com/ijph/fulltext/2017/61030/nomophobic_behaviors_among_smartphone_using.9.aspx. Acesso em: 30 out. 2025.

FAROOQ, M. *et al.* Prevalence of nomophobia and an analysis of its contributing factors in the undergraduate students of Pakistan. **Cyberpsychol Behav Soc Netw.**, v. 25, n. 2, p. 147-153, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35021897/>. Acesso em: 30 out. 2025.

FINOTTI, M. B. *et al.* Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 25, n. 2, p. 128-134, 2018. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190103_213817.pdf. Acesso em: 26 jan. 2025.

GONÇALVES, L. L. Novos humanos em uma nova era digital. *In*: NARDI, A. E.; KING, A. L. S. (Orgs.). **Cuidado com a nomofobia**: maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital Rio de Janeiro: Atheneu, 2023. p. 35-40.

GUIMARÃES, C. L. C. *et al.* Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 27, n. 2, p. 319-329, abr./jun. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/ysQXmvDqMvXTxTCdD7vgzg/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 24 out. 2025.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Pesquisas por Amostras de Domicílio. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**. Notas técnicas. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102086_notas_tecnicas.pdf. Acesso em: 26 jan. 2025.

KING, A. L. S. *et al.* Escala 2 – Versão em Português: Escala validada para avaliar a dependência do telefone celular (EDTC). *In*: KING, A. L. S. *et al.* (Orgs.). **Livro de escalas Delete: Detox digital e uso consciente de tecnologias**. Rio de Janeiro: Barra livros, 2020. p. 24-26.

KING, A. L. S.; GONÇALVES, L. L. Dependência digital X dependência patológica digital. *In*: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; SILVA, A. C. (Orgs.). **Nomofobia: dependência do computador, internet redes sociais? Dependência do telefone celular?** São Paulo: Atheneu, 2014. p. 69-76.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E. O que é Nomofobia? Histórico e conceito. *In*: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; SILVA, A. C. (Orgs.). **Nomofobia: dependência do computador, internet redes sociais? Dependência do telefone celular?** São Paulo: Atheneu, 2014. p. 1-36.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E. O que é Nomofobia? Histórico e conceito. *In*: NARDI, A. E.; KING, A. L. S. (Orgs.). **Cuidado com a nomofobia: maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital** Rio de Janeiro: Atheneu, 2023. p. 9-34.

KUBRUSLY, M. *et al.* Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 3, e162, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZfJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 jan. 2025.

MAIA; A. C. C. O.; MACHADO, S.; CARDOSO, A. A relação do indivíduo com o telefone celular e implicações para a saúde mental. *In*: KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; SILVA, A. C. (Orgs.). **Nomofobia: dependência do computador, internet redes sociais? Dependência do telefone celular?** São Paulo: Atheneu, 2014. p. 207-214.

MARINS, D. B. **Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil**. 2021. 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://arca.fiocruz.br/items/0616b8dc-8b75-4717-bf6d-6b4701576cde>. Acesso em: 30 out. 2025.

MORENO-GUERRERO, A. J. *et al.* Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3697>. Acesso em: 24 out. 2025.

MALLYA, N. V.; KUMAR, S.; MASHAL, S. A study to evaluate the behavioral dimensions of “Nomophobia” and attitude toward smartphone usage among medical

students in Bengaluru. **National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology**, v. 8, n. 1, p. 1553-1557, 2018. Disponível em: <https://njppp.com/fulltext/28-1535516590.pdf>. Acesso em: 24 out. 2025.

NARDI, A. E.; KING, A. L. S. Cuidado com a Nomofobia! Maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital. In: NARDI, A. E.; KING, A. L. S. (Orgs.). **Cuidado com a nomofobia**: maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital Rio de Janeiro: Atheneu, 2023. p. 1-8.

PICON, F. *et al.* Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 17, n. 2, p. 44-60, ago. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZFJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 jan. 2025.

SANTOS, B. S; VIEIRA, T. C.; MOSCON, D. C. B. O uso e a dependência do smartphone na população universitária de Salvador. 28., 2019, Salvador. **Anais [...]**. Salvador: Unifacs, 2019. p. 16-37. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/viewFile/6110/4016>. Acesso em: 24 out. 2025.

SANTOS, R. M. S. **As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital**. 2023. Tese (Doutorado em Medicina Molecular) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

SEZER, B.; ATILGAN, B. The dark side of smartphone usage (nomophobia): do we need to worry about it? **Tip Egitimi Dünyası**, v. 17, v. 54, p. 30-43, mar. 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/331896058_The_Dark_Side_of_Smartphone_Usage_Nomophobia_Do_We_Need_to_Worry_about_It. Acesso em: 31 out. 2025.

TUCO, K. G. *et al.* Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Healthc. Inform. Res.**, v. 29, n. 1, p. 40-56, jan. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9932304/>. Acesso em: 24 out. 2025.

WANG, D. *et al.* Risks and protection: a qualitative study on the factors for internet addiction among elderly residents in Southwest China communities. **BMC Public Health**, v. 24, n. 531, p. 1-13, 2024. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10880227/pdf/12889_2024_Article_17980.pdf. Acesso em: 30 out. 2025.

XIUMEI, G. *et al.* Mobile Phone Dependence of College Students: Basis for A Course of Action. **The Quest: Journal of Multidisciplinary Research and Development**, v. 3, n. 2, p. 1-18, 2024. Disponível em: <https://neust.journalintellect.com/quest/article/view/210/137>. Acesso em: 24 out. 2025.

ANEXO – QUESTIONÁRIO APLICADO PELO GOOGLE FORMS

Perfil do participante:

Qual a sua faixa etária?

- ☐ 18 a 24 anos
- ☐ 25 a 29 anos
- ☐ 30 a 34 anos
- ☐ 35 a 39 anos
- ☐ 40 a 49 anos
- ☐ 50 a 59 anos
- ☐ 60 ou mais

Qual é o seu gênero?

- ☐ Homem cis (nasci com o sexo biológico masculino e me identifico como homem)
- ☐ Mulher cis (nasci com o sexo biológico feminino e me identifico como mulher)
- ☐ Homem trans (nasci com o sexo biológico feminino, mas me identifico como homem)
- ☐ Mulher trans (nasci com o sexo biológico masculino, mas me identifico como mulher)
- ☐ Não binário (não me identifico especificamente nem com o masculino ou feminino)
- ☐ Outro
- ☐ Prefiro não identificar

Qual é o seu curso de graduação?

- ☐ Administração
- ☐ Agronomia
- ☐ Arquitetura e Urbanismo
- ☐ Artes / Artes visuais
- ☐ Biomedicina
- ☐ Ciências Biológicas
- ☐ Ciências Contábeis
- ☐ Ciência da Computação
- ☐ Comunicação Rádio, Televisão e Internet

- () Design
- () Direito
- () Educação Física
- () Enfermagem
- () Engenharia Civil
- () Engenharia da Computação / de Software
- () Engenharia de Produção
- () Engenharia Elétrica
- () Engenharia Mecânica
- () Estética e Cosmética
- () Farmácia
- () Física
- () Fisioterapia
- () Gestão de RH
- () Jornalismo
- () Letras / Letras Tradutor
- () Matemática
- () Medicina
- () Medicina Veterinária
- () Nutrição
- () Odontologia
- () Pedagogia
- () Produção Audiovisual
- () Psicologia
- () Publicidade e Propaganda
- () Relações Públicas
- () Química
- () Serviço Social
- () Sistemas de Informação
- () Terapia Ocupacional
- () Outro

ESCALA VALIDADA PARA AVALIAR A DEPENDÊNCIA DO TELEFONE CELULAR (EDTC)

O teste é uma escala com 16 perguntas que medem os níveis leve, moderado e grave de dependência do Telefone Celular (TC).

Referência:

KING, A.L.S.; GUEDES, E.; GUIMARÃES, F.L.; PÁDUA, M.S.K.L.; SANTOS, H.K.; RODRIGUES, D.; GONÇALVES, L.L.; NARDI, A.E. Escala validada para avaliar a dependência do telefone celular (EDTC). *In*: KING, A.L.S.; NARDI, A.E.; GUEDES, E.; PÁDUA, M.K. (Orgs.). **Livro de escalas Delete: Detox Digital e Uso Consciente de tecnologia@s**. Rio de Janeiro: Editora Barra Livros, 2020. p. 24-26.

Insira ao lado da questão o valor correspondente à resposta, sendo:

- Nunca / Raramente (0)
- Frequentemente (1)
- Sempre (2)

Questões:

1. Com que frequência você usa o TC no seu dia a dia?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

2. Com que frequência você não consegue sair sem levar o TC?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

3. Com que frequência quando esquece o TC costuma voltar para buscar?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

4. Com que frequência você acessa a internet no TC?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

5. Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem o TC?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

6. Com que frequência você se sente triste ou depressivo quando está desconectado da internet ou das redes sociais no seu TC?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

7. Com que frequência você sente nervosismo por não ter o TC por perto para se comunicar?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

8. Com que frequência você tem medo de sair sem o TC e, se passar mal na rua, não ter como pedir “socorro” imediato ou fazer contato com alguém de sua confiança?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

9. Com que frequência você mantém o TC sempre por perto mesmo em casa?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

10. Com que frequência você mantém o TC ligado 24 h por dia?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

11. Com que frequência você dorme com o TC ligado?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

12. Com que frequência você acessa o TC mais de 30 vezes por dia para ver mensagens, e-mails etc.?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

13. Com que frequência você não se desliga do TC quando está com amigos ou família?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

14. Com que frequência você sente solidão, quando não participa de redes sociais ou quando não está inserido em grupos que outros estão?

☐ Nunca / Raramente ☐ Frequentemente ☐ Sempre

15. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um médico, psicólogo ou hospital com medo de passar mal na rua?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

16. Com que frequência você joga no TC?

() Nunca / Raramente () Frequentemente () Sempre

Obs.: Para o participante, o questionário se encerra após a questão 16. Os critérios para a pontuação e os resultados são de acesso apenas da pesquisadora.

Resultados:

Depois de ter respondido a todas as questões, some os valores escolhidos para cada resposta para obter uma pontuação final. Quanto mais alta for a pontuação, maior é o nível de dependência do Telefone Celular e os problemas relacionados.

Abaixo os valores referentes a soma dos pontos obtidos:

Até 2 pontos: Você costuma utilizar o Telefone Celular de uma maneira natural, não apresenta sinais de uso excessivo e tem total controle sobre a sua utilização no dia a dia.

3 – 12 pontos: Leve. Você apresenta sinais de uma possível dependência ao Telefone Celular em nível leve. Começa a ter problemas ocasionais devido ao início do uso excessivo do Telefone Celular em certas situações. Pode vir a apresentar impactos futuros na sua vida pessoal, social, familiar, acadêmica ou profissional por ficar utilizando o Telefone Celular com maior frequência do que o necessário no cotidiano. Fique atento para que o uso demasiado do Telefone Celular não venha a trazer prejuízos para a sua qualidade de vida.

13 – 22 pontos: Moderado. Você apresenta sinais de uma possível dependência do Telefone Celular em nível moderado. Começa a ter problemas frequentes devido ao uso excessivo do Telefone Celular em certas situações. Deve considerar os impactos presentes relativos à sua vida pessoal, social, familiar, acadêmica ou profissional por ficar utilizando o Telefone Celular no dia a dia com maior intensidade do que o recomendado. Deve aprender a lidar com o Telefone Celular de modo mais consciente

para prevenir problemas futuros (físicos e emocionais), relacionados ao uso diário e por muitas horas do aparelho.

23 – 32 pontos. Grave. A utilização do Telefone Celular já está causando problemas significativos em algum aspecto da sua vida pessoal, social, familiar, acadêmica ou profissional em nível grave. Você deve avaliar as consequências dos impactos e prejuízos físicos e emocionais que estão ocorrendo no presente. O uso abusivo e persistente do Telefone Celular no seu cotidiano vem comprometendo de modo significativo a sua qualidade de vida. Recomendamos procurar uma orientação através de ajuda profissional em centros especializados.