



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS**  
**Unidade Universitária de Luziânia**  
**Programa de Pós-graduação em Gestão, Educação e Tecnologias - PPGET**

**LUANA GUIMARÃES DA SILVA**

**O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NA MITIGAÇÃO DO IMPACTO DA  
NOMOFOBIA NO BEM-ESTAR**

**LUZIÂNIA – GO**  
**2025**



**LUANA GUIMARÃES DA SILVA**

**O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NA MITIGAÇÃO DO IMPACTO DA  
NOMOFOBIA NO BEM-ESTAR**

Projeto de Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação na linha de pesquisa Educação e Tecnologia da Universidade Estadual de Goiás – UEG, sob a orientação do Prof. Dr. João Gabriel Nunes Modesto, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Gestão, Educação e Tecnologia.

LUZIÂNIA – GO  
2025

S586p Silva, Luana Guimarães

O papel da autoeficácia na mitigação do impacto da nomofobia no bem-estar / Luana Guimarães Silva. – Luziânia, 2025.

61 f.

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de Goiás (UEG) - Unidade Universitária de Luziânia como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Gestão, Educação e Tecnologias.

Orientador: João Gabriel Nunes Modesto

1. Autoeficácia. 2. Bem-estar subjetivo. 3. Saúde mental. 4. Uso de Smartphones. 5. Nomofobia. I. Silva, Luana Guimarães. II. Título.

CDU 159.9:004.738.5

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TESES E DISSERTAÇÕES NA  
BIBLIOTECA DIGITAL (BDTD/UEG)**

Na qualidade de titular dos direitos de autor / autora, autorizo a Universidade Estadual de Goiás a disponibilizar, gratuitamente, por meio da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD/UEG), regulamentada pela Resolução, **CsA n.1087/2019** sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a **Lei nº 9610/98**, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data. Estando ciente que o conteúdo disponibilizado é de inteira responsabilidade do autor / autora.

**Dados do autor (a)**Nome Completo. Luana Guimarães da silvaE-mail: lgs@aluno.ueg.br**Dados do trabalho****Título: O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NA MITIGAÇÃO DO IMPACTO DA NOMOFOBIA NO BEM-ESTAR****Tipo**

( ) Tese ( x ) Dissertação ( ) Dissertação e Produto Técnico Tecnológico (PTT) ( ) Tese e Produto Técnico Tecnológico (PTT)

Curso/Programa: **PPGET - Programa de Pós-graduação em Gestão, Educação e Tecnologias****Concorda com a liberação do documento:**

SIM  
 NÃO

**Assinalar justificativa para o caso de impedimento e não liberação do documento:**

- Solicitação de registro de patente;  
 Submissão de artigo em revista científica;  
 Publicação como capítulo de livro;  
 Publicação da dissertação/tese em livro.

Período de embargo é de **um ano** a partir da data de defesa, prorrogável por mais um ano.

Em caso de não autorização, o período de embargo será de **até um ano** a partir da data de defesa, caso haja necessidade de exceder o prazo, deverá ser apresentado formulário de solicitação para extensão de prazo para publicação devidamente justificado, junto à coordenação do curso.

gov.br Documento assinado digitalmente  
LUANA GUIMARAES DA SILVA  
Data: 28/05/2025 22:39:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Iniziania, 26/Maio/2025  
Data

gov.br Documento assinado digitalmente  
JOAO GABRIEL NUNES MODESTO  
Data: 29/05/2025 10:18:59-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura autor (a)

Assinatura do orientador (a)

LUANA GUIMARÃES DA SILVA - Matrícula nº 21191351 no curso de Pós-Graduação  
Stricto Sensu- Mestrado Acadêmico em Gestão, Educação e Tecnologias ( EDITAL  
PrP/UEG nº 008/2023)

## **O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NA MITIGAÇÃO DO IMPACTO DA NOMOFOBIA NO BEM-ESTAR**

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. João Gabriel Modesto  
(Presidente)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Sonia Bessa da Costa  
(Convidada Interna)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marina Kohlsdorf  
(Convidado Externo)

LUZIÂNIA – GO  
2025

## AGRADECIMENTOS

A jornada para a conclusão desta dissertação foi marcada por desafios intensos, aprendizados transformadores e pelo apoio inestimável de pessoas especiais. Por isso, expresso minha mais profunda gratidão a todos que tornaram este sonho uma realidade.

Em primeiro lugar, agradeço à minha mãe, Odalva Guimarães de Oliveira, em memória. Sua força e coragem não apenas moldaram quem sou, mas continuam me guiando a cada passo. Seu exemplo de determinação e resiliência está impregnado em minha essência, me impulsionando a seguir em frente, mesmo nos momentos mais difíceis.

À minha companheira de vida, Cíntia Batista Lopes, cuja presença foi um porto seguro em cada etapa desta jornada. Desde a inscrição até a defesa final, seu apoio inabalável, sua dedicação e sua confiança em mim foram fundamentais para que eu perseverasse, especialmente nos dias em que duvidei da minha própria capacidade. Você tornou tudo possível.

A João Gabriel Modesto, minha gratidão pela orientação cuidadosa, paciência generosa e incentivo constante. Suas palavras, sugestões e observações foram muito mais do que contribuições técnicas: foram um verdadeiro alicerce para que eu crescesse academicamente e como pessoa.

Aos amigos e familiares que me acompanharam, em especial minha amiga Natália Oliveira, (cuja leveza e amizade tornaram as aulas e tarefas menos árduas), oferecendo palavras de encorajamento quando a exaustão ameaçava me consumir, e aos colegas e professores que, com seus conhecimentos e experiências, enriqueceram esta trajetória de maneira inestimável.

Por fim, agradeço às instituições e pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Cada gesto de apoio, cada palavra motivadora e cada oportunidade recebida foram fundamentais para esta conquista.

De coração, muito obrigada!

## DEDICATORIA

**Dedico este trabalho à minha mãe, Odalva Guimarães de Oliveira, em memória.**

Sua força, coragem e amor incondicional foram a base sobre a qual construí minha jornada.

Cada ensinamento seu permanece vivo em mim, guiando meus passos e fortalecendo minha determinação.

Hoje, ao concluir esta dissertação, sinto sua presença em cada conquista, pois foi seu exemplo que me ensinou a sonhar, a lutar e a nunca desistir.

Esta vitória é nossa.

*Para alcançar o sucesso, os indivíduos precisam acreditar em sua capacidade de produzir os resultados desejados.*

**Albert Bandura**

## RESUMO

A nomofobia, definida como o medo de ficar sem o celular, é um problema crescente na era digital, com impactos negativos na saúde mental. A autoeficácia, crença na própria capacidade de lidar com desafios, pode modular essa relação. Esta dissertação tem como objetivo principal investigar o impacto da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, por meio da condução de dois estudos independentes. O primeiro estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura, que explora a função da autoeficácia na mitigação dos sintomas da nomofobia e seu reflexo no bem-estar subjetivo. Foram examinados dez estudos empíricos publicados entre 2019 e 2024, revelando que a autoeficácia está intimamente associada a níveis reduzidos de nomofobia e a um aumento no bem-estar subjetivo. Indivíduos que apresentam alta autoeficácia demonstram uma capacidade superior de regular o uso de dispositivos móveis, o que lhes permite diminuir a ansiedade e o estresse relacionados à nomofobia. Além disso, a autoeficácia promove a adoção de estratégias de enfrentamento mais eficazes, como o engajamento em atividades prazerosas offline e a busca por suporte social. O segundo estudo aprofunda a investigação sobre o tema, examinando o papel moderador da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo. O estudo incluiu 142 participantes, predominantemente mulheres (78,9%) e solteiros (54,2%), com uma média de idade de 34,1 anos. A maioria reside no Distrito Federal (52,1%), é branca (45,8%), e 76,06% não possuem ensino superior completo. O instrumento utilizado para avaliar a nomofobia foi o *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), que classifica os níveis de nomofobia em quatro categorias, e apresentou alta consistência interna ( $\alpha = 0,95$ ). A intensidade de uso de tecnologia foi medida com quatro itens, também demonstrando boa confiabilidade ( $\alpha = 0,73$ ). O bem-estar subjetivo foi avaliado com a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES), apresentando alta consistência interna ( $\alpha$  variando de 0,87 a 0,96). A autoeficácia foi mensurada com a Escala Geral de Autoeficácia, obtendo consistência interna satisfatória ( $\alpha = 0,87$ ). Este estudo coletou dados online por meio do Google Forms e utilizou o SPSS para análise estatística descritiva e inferencial. Os achados indicam que indivíduos com alta autoeficácia conseguem usar *smartphones* de forma equilibrada, adotando estratégias que favorecem o bem-estar subjetivo. Em contrapartida, a nomofobia está associada a níveis mais baixos de bem-estar, evidenciando a necessidade de intervenções para abordar essa questão. A pesquisa não só esclarece as implicações da nomofobia, mas também sugere recomendações práticas para intervenções e prevenção, destacando a autoeficácia como um elemento crucial na busca por equilíbrio entre o uso de *smartphones* e o bem-estar emocional, além de abrir caminhos para futuras pesquisas na área.

Palavras Chaves: Autoeficácia. Bem-estar subjetivo. Saúde mental. Uso de Smartphones. Nomofobia

## ABSTRACT

Nomophobia, defined as the fear of being without a cell phone, is a growing problem in the digital age, with negative impacts on mental health. Self-efficacy, the belief in one's own ability to deal with challenges, can modulate this relationship. This dissertation aims to investigate the impact of self-efficacy on the relationship between nomophobia and subjective well-being, by conducting two independent studies. The first study consists of a systematic review of the literature, which explores the role of self-efficacy in mitigating the symptoms of nomophobia and its reflection on subjective well-being. Ten empirical studies published between 2019 and 2024 were examined, revealing that self-efficacy is closely associated with reduced levels of nomophobia and an increase in subjective well-being. Individuals who present high self-efficacy demonstrate a superior ability to regulate the use of mobile devices, which allows them to reduce anxiety and stress related to nomophobia. Furthermore, self-efficacy promotes the adoption of more effective coping strategies, such as engaging in enjoyable offline activities and seeking social support. The second study deepens the investigation on the topic, examining the moderating role of self-efficacy in the relationship between nomophobia and subjective well-being. The study included 142 participants, predominantly women (78.9%) and single (54.2%), with a mean age of 34.1 years. The majority reside in the Federal District (52.1%), are white (45.8%), and 76.06% do not have a higher education degree. The instrument used to assess nomophobia was the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), which classifies nomophobia levels into four categories and showed high internal consistency ( $\alpha = 0.95$ ). The intensity of technology use was measured with four items, also demonstrating good reliability ( $\alpha = 0.73$ ). Subjective well-being was assessed with the Subjective Well-Being Scale (EBES), showing high internal consistency ( $\alpha$  ranging from 0.87 to 0.96). Self-efficacy was measured with the General Self-Efficacy Scale, obtaining satisfactory internal consistency ( $\alpha = 0.87$ ). This study collected data online through Google Forms and used SPSS for descriptive and inferential statistical analysis. The findings indicate that individuals with high self-efficacy are able to use smartphones in a balanced way, adopting strategies that favor subjective well-being. In contrast, nomophobia is associated with lower levels of well-being, highlighting the need for interventions to address this issue. The research not only clarifies the implications of nomophobia, but also suggests practical recommendations for interventions and prevention, highlighting self-efficacy as a crucial element in the search for a balance between smartphone use and emotional well-being, in addition to opening avenues for future research in the area.

**Keywords:** Self-efficacy. Subjective well-being. Mental health. Smartphone use. Nomophobia

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Etapa da seleção dos dados	17
Figura 2 – Fluxograma da seleção dos artigos	18
Quadro 1 – Síntese dos artigos	22

## LISTA DE TABELAS

### Artigo 1

Tabela 1 – Construção do acrônimo PICOS e DeCS	13
Tabela 2 – Abordagem PICO para pergunta norteadora	14
Tabela 3 – Critérios de Elegibilidade	15
Tabela 4 – Apresentação dos estudos incluídos na revisão integrativa	19
Tabela 5 – Níveis de evidência Segundo PBE	20

### Artigo 2

Tabela 1 – Níveis de nomofobia	36
Tabela 2 – Intensidade e o tipo de uso de tecnologia	36
Tabela 3 – Correlação entre as variáveis	36
Tabela 4 – Efeito de moderação da autoeficácia entre nomofobia e afetos positivos	37
Tabela 5 – Efeito de moderação por níveis de autoeficácia	37

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

- RSI - Revisão sistemática integrativa
- BVS - Biblioteca Virtual da Saúde
- MEDLINE - Medical Literature Analysis and Retrieval System Online
- LILACS - Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
- Scielo - Scientific Electronic Library Online
- DeCS - Descritores em Ciências da Saúde
- PICOS - Population, Interest or Investigation, Comparison, Outcome, Study design
- PRISMA - Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
- NMP-Q - Nomophobia Questionnaire
- EBES - Escala de Bem-Estar Subjetivo
- EGA - Escala Geral de Autoeficácia
- SPSS - Statistical Package for the Social Sciences
- TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>ARTIGO 1 - O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NA MITIGAÇÃO DO IMPACTO DA NOMOFOBIA NO BEM-ESTAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA INTEGRATIVA .....</b>	<b>10</b>
1 INTRODUÇÃO .....	11
2 MÉTODOS .....	12
2.2 <i>Estratégia de Busca</i> .....	13
2.3 <i>Crítérios Elegibilidade</i> .....	14
2.5 <i>Seleção de estudos</i> .....	16
2.6 <i>Extração dos dados</i> .....	18
2.7 <i>Avaliação de Qualidade Metodológica</i> .....	19
3. RESULTADO .....	20
4 DISCUSSÃO .....	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	25
REFERÊNCIAS .....	26
<b>ARTIGO 2 - O PAPEL MODERADOR DA AUTOEFICÁCIA NA RELAÇÃO ENTRE NOMOFOBIA E BEM-ESTAR SUBJETIVO .....</b>	<b>30</b>
1 INTRODUÇÃO .....	31
2 METODOLOGIA .....	33
2.1 <i>Participantes</i> .....	33
2.2 <i>Instrumentos</i> .....	34
2.3 <i>Procedimentos de coleta de dados</i> .....	35
2.4 <i>Procedimentos de análise de dados</i> .....	35
3 RESULTADOS .....	35
4 DISCUSSÃO .....	38
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	40
REFERÊNCIAS .....	41
CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO .....	46
<b>ANEXO I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE - FORMULÁRIO ONLINE .....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXO II - QUESTIONARIO DO NIVEL DE NOMFOBIA - NMP .....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXO III - INTENSIDADE DE USO DE TECNOLOGIA - IT .....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO IV - ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO (EBES) .....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXO V - ESCALA GERAL DE AUTOEFICÁCIA - EGA .....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO VI - QUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO .....</b>	<b>55</b>

## APRESENTAÇÃO

Os smartphones tornaram-se ferramentas indispensáveis na educação contemporânea, facilitando o acesso ao conhecimento e aprimorando a interação entre alunos e professores. Sua popularização decorre da evolução tecnológica e da versatilidade dos dispositivos, permitindo a incorporação de aplicativos educacionais, plataformas de ensino a distância e recursos interativos no processo de aprendizagem (Castells, 2018; Turkle, 2015). Além de viabilizar a comunicação e o compartilhamento de informações, os smartphones possibilitam a participação em ambientes virtuais de estudo, incentivam a autonomia dos estudantes e ampliam as oportunidades de formação acadêmica. Aplicativos como Duolingo, Coursera e Google Classroom transformaram a maneira como o ensino é conduzido, oferecendo conteúdos adaptáveis às necessidades individuais e promovendo um aprendizado mais dinâmico e acessível (Rainie; Wellman, 2012; Ling, 2017).

Apesar dos benefícios educacionais, o uso excessivo dos smartphones levanta preocupações acerca de seus impactos cognitivos e emocionais, exigindo um olhar crítico sobre a dependência digital e seus reflexos na aprendizagem (Carr, 2020; Montag; Walla, 2016). A nomofobia—o medo irracional de ficar sem acesso ao smartphone—tem afetado o bem-estar dos estudantes, influenciando negativamente a concentração, a qualidade do sono e o desempenho acadêmico. Nesse contexto, a autoeficácia emerge como um fator psicológico relevante na modulação dos hábitos digitais, contribuindo para um uso mais equilibrado da tecnologia no ambiente educacional. A compreensão da relação entre nomofobia, autoeficácia e saúde mental torna-se essencial para a implementação de estratégias preventivas e pedagógicas, garantindo que os smartphones sejam utilizados de maneira produtiva e sustentável na formação acadêmica.

A presente dissertação tem como escopo primário a análise dos impactos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, sendo constituída por duas investigações independentes que se interligam na busca por um entendimento mais profundo dessas variáveis. No primeiro estudo, optou-se pela realização de uma revisão sistemática integrativa, tendo em vista a necessidade de sintetizar os achados existentes sobre a influência da autoeficácia como um potencial mitigador dos efeitos adversos da nomofobia. Este estudo justifica-se pela crescente prevalência da dependência de dispositivos móveis e suas implicações psicológicas, que, apesar de bem documentadas, requerem uma elucidação mais detalhada acerca de como a autoeficácia pode atuar como um *buffer*, possibilitando aos indivíduos um enfrentamento mais eficaz das ansiedades e estresses associados ao uso excessivo simultâneo da tecnologia.

Prosseguindo, o segundo estudo se transforma em uma análise empírica que busca não apenas ratificar as conclusões obtidas na revisão sistemática, mas também aprofundar-se no papel moderador da autoeficácia na inter-relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo. Para tal, adotou-se uma abordagem quantitativa robusta, utilizando instrumentos validados para a coleta de dados e um modelo estatístico que permita desvendar as nuances dessa relação. O estudo contou com a participação de 142 indivíduos, predominantemente mulheres (78,9%), com média de idade de 34,1 anos. A maioria dos participantes era solteira (54,2%), trabalhava em empresas privadas (38%) e residia no Distrito Federal (52,1%). O perfil demográfico revela que 76,06% não possuem ensino superior completo e a renda familiar variou, com um percentual significativo (45%) ganhando entre 1 e 3 salários-mínimos. Os dados foram coletados por meio de questionários disponibilizados online, onde os participantes responderam a diferentes escalas que mediam nomofobia, intensidade de uso de tecnologia, bem-estar subjetivo e autoeficácia. A metodologia utilizou diversas escalas validadas para mensurar as variáveis de interesse. O *Nomophobia Questionnaire* consistiu de 20 itens com uma escala *Likert* de 7 pontos, enquanto a intensidade de uso da tecnologia foi avaliada com 4 itens, também em uma escala *Likert* de 5 pontos. O bem-estar subjetivo foi medido pela Escala adaptada de Bem-Estar Subjetivo, com 69 itens, e a autoeficácia foi avaliada pela Escala Geral de Autoeficácia, que contém 10 itens. Os dados foram analisados com o *software SPSS Statistics*, aplicando-se estatísticas descritivas e inferenciais, como correlação e regressão linear, assegurando resultados com consistências internas adequadas para as medições utilizadas. A justificativa para a execução deste estudo reside na necessidade de empoderar intervenções psicológicas que fomentem a autoeficácia como uma habilidade social e emocional essencial, a fim de mitigar os efeitos prejudiciais da nomofobia sobre o bem-estar dos indivíduos. Além disso, a análise revelou a importância da autoeficácia não apenas como um fator de proteção, mas também como um poderoso mediador que pode influenciar a forma como os indivíduos experienciam suas emoções relacionadas ao uso da tecnologia.

Esta dissertação analisa a importância da autoeficácia na saúde mental em contextos de uso excessivo de *smartphones*, especialmente em relação à nomofobia, que é o medo de ficar sem o celular. Além de contribuir para o conhecimento acadêmico em psicologia e saúde mental, o estudo visa oferecer subsídios teóricos e práticos para profissionais da saúde, ajudando a compreender as dinâmicas emocionais e comportamentais ligadas ao uso de tecnologias móveis. A intenção é desenvolver intervenções e materiais informativos que melhorem o manejo de comportamentos relacionados ao uso de *smartphones*, funcionando como uma referência importante para ações clínicas e de saúde pública voltadas ao bem-estar psicológico em um mundo digitalmente conectado.

## ARTIGO 1 - O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NA MITIGAÇÃO DO IMPACTO DA NOMOFOBIA NO BEM-ESTAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA INTEGRATIVA

### Resumo

A nomofobia, definida como o medo de ficar sem o celular, é um problema crescente na era digital, com impactos negativos na saúde mental. A autoeficácia, crença na própria capacidade de lidar com desafios, pode modular essa relação. Esta revisão integrativa de literatura investigou como a autoeficácia pode mitigar os sintomas da nomofobia e seus impactos no bem-estar subjetivo. Dez estudos empíricos publicados entre 2019 e 2024 foram analisados. Os resultados indicam que a autoeficácia está associada a uma menor nomofobia e a um maior bem-estar subjetivo. Indivíduos com alta autoeficácia demonstram maior capacidade de controlar o uso de *smartphones*, reduzindo a ansiedade e o estresse relacionados à nomofobia. A autoeficácia também promove estratégias de enfrentamento mais eficazes, como o desenvolvimento de atividades prazerosas offline e a busca por apoio social. Conclui-se que a autoeficácia desempenha um papel crucial na relação entre nomofobia e bem-estar, sendo um fator potencialmente modificável para intervenções.

**Palavras-chave:** Nomofobia, autoeficácia, bem-estar subjetivo, saúde mental, uso de *smartphone*.

### Abstract

Nomophobia, which is defined as the fear of being without one's mobile phone, is a growing problem in the digital age, with negative impacts on mental health. Self-efficacy, the belief in one's own ability to cope with challenges, can modulate this relationship. This integrative literature review investigated how self-efficacy can mitigate the symptoms of nomophobia and its impacts on subjective well-being. Ten empirical studies published between 2019 and 2024 were analysed. The results indicate that self-efficacy is associated with lower nomophobia and greater subjective well-being. Individuals with high self-efficacy demonstrate a greater ability to control their smartphone use, reducing anxiety and stress related to nomophobia. Self-efficacy also promotes more effective coping strategies, such as engaging in enjoyable offline activities and seeking social support. It is concluded that self-efficacy plays a crucial role in the relationship between nomophobia and well-being, and is a potentially modifiable factor for interventions

**Keywords:** Nomophobia, self-efficacy, subjective well-being, mental health, smartphone use.

## 1 INTRODUÇÃO

A nomofobia, definida como o medo de ficar sem o celular (King *et al.*, 2013), tem emergido como uma preocupação significativa na era digital, com implicações para a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos. Estudos têm demonstrado que a nomofobia pode levar a níveis elevados de ansiedade, estresse e outros problemas psicológicos, afetando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos (King *et al.*, 2013; Elhai *et al.*, 2016). Uma pesquisa realizada pelo IBGE (2016), constatou que o telefone móvel celular é o equipamento mais utilizado para acessar a *internet* numa população de 10 anos ou mais, com um percentual de 94,6%. Além disso, estima-se que o Brasil esteja entre os 5 países do mundo com maior número de *smartphones* (Souza, 2021). Em conjunto, esses dados evidenciam o alcance da tecnologia na vida dos brasileiros.

A tecnologia, juntamente com o uso dos *smartphones*, tem proporcionado inúmeras alterações positivas na vida das pessoas. Contudo, o uso inadequado dessas ferramentas pode interferir na qualidade de vida das pessoas negativamente (Grispun, 1999). Uma das variáveis centrais que tem sido investigada como correlata à dependência do *smartphone* é o estresse (Hou *et al.*, 2017), entendido como o estado de tensão causador de uma ruptura no equilíbrio interno do organismo (Lipp; Malagris; Novais, 2007). Ao ser percebido, pode promover impactos negativos em variados âmbitos, desde o fisiológico até o social (Blaxton; Bergeman, 2017). Essa e outras variáveis podem comprometer o bem-estar subjetivo, considerado como uma medida que inclui a presença de emoções positivas, com ausência de emoções negativas e a presença de sentimentos de satisfação com a vida (Diener, Suh; Oishi, 1997).

Apesar dos efeitos negativos da nomofobia no bem-estar, existem moderadores desta relação. Nesse sentido, tem-se a autoeficácia, definida como a crença nas próprias capacidades para realizar ações necessárias em situações específicas (Locke, 1977). Ela tem sido amplamente reconhecida como um determinante chave no manejo do estresse e na promoção de comportamentos saudáveis. Indivíduos com alta autoeficácia são mais propensos a enfrentar desafios de maneira eficaz, reduzindo assim os níveis de ansiedade e melhorando o bem-estar geral (Schwarzer; Jerusalem, 1995). Pesquisas indicam que a autoeficácia está positivamente correlacionada com uma série de desfechos positivos de saúde mental, incluindo menor ansiedade e maior resiliência (Luszczynska *et al.*, 2005).

No contexto da nomofobia, a autoeficácia pode atuar como um fator protetor, ajudando os indivíduos a desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes e a reduzir a dependência

emocional de seus dispositivos móveis. Estudos sugerem que a crença na própria capacidade de gerenciar o uso do *smartphone* pode diminuir os sintomas de nomofobia, promovendo uma relação mais equilibrada com a tecnologia (Locke, 1997).

Portanto, examinar como a autoeficácia pode mitigar os sintomas da nomofobia e investigar seu impacto no bem-estar subjetivo dos indivíduos nomofóbicos é relevante para o desenvolvimento de intervenções eficazes. Compreender esses mecanismos pode fornecer *insights* valiosos para a criação de programas de apoio que não apenas reduzam os sintomas de nomofobia, mas também promovam um maior bem-estar e qualidade de vida. Essa pesquisa pode contribuir para a literatura existente e oferecer direções práticas para psicólogos, educadores e profissionais de saúde no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e programas de intervenção (Yildirim; Correia, 2015; Elhai *et al.*, 2017). Deste modo, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão sistemática integrativa de literatura sobre o papel da autoeficácia na mitigação dos sintomas da nomofobia, e, conseqüentemente, seus impactos no bem-estar subjetivo.

## 2 MÉTODOS

### 2.1 Tipo de Estudo

Foi realizada uma revisão sistemática integrativa (RSI) da literatura, visando reunir e sintetizar achados de estudos sobre o tema investigado (Souza, Silva, Carvalho, 2010; Soares *et al.*, 2014). A RSI é reconhecida como uma abordagem metodológica ampla, que permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado.

Segundo Whitemore e Knafl (2005), a abordagem "integrativa" destaca o potencial da RSI para integrar opiniões, conceitos ou ideias provenientes das pesquisas utilizadas, contribuindo para a construção do conhecimento científico. Botelho, Cunha e Macedo (2011) também enfatizam a aplicabilidade da revisão integrativa em diversas áreas do conhecimento, além de saúde e educação, devido à sua capacidade de sistematizar o conhecimento científico e fornecer um panorama sobre a produção científica do tema ao longo do tempo. Quanto à natureza da pesquisa, trata-se de uma pesquisa básica estratégica, que busca o conhecimento para resolver problemas identificados no âmbito das sociedades (Gil, 2002).

A pesquisa seguiu as etapas preconizadas pelo Modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), que inclui uma lista de verificação contendo 27

itens e um diagrama de fluxo de quatro fases, considerados de suma importância para a comunicação transparente de uma revisão sistemática (Liberati *et al.*, 2009).

## 2.2 Estratégia de Busca

Entre 2 de março e 22 de abril de 2024, realizamos um levantamento das produções relacionadas às temáticas investigadas. Utilizamos as seguintes bases de dados na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS): *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Os descritores/termos em português e inglês foram estabelecidos previamente com base na abordagem PICOS (Tabela 1), utilizando palavras incluídas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS, 2024).

Nossa busca central foi estruturada como a combinação de dois grupos de termos. No primeiro grupo, utilizamos os termos em inglês "Smartphone Addiction" AND "Subjective Well-Being" OR "Self-Efficacy". No segundo grupo, usamos os termos em inglês "Internet Addiction Disorder" OR "Smartphone Addiction" AND "Subjective Well-Being" OR "Personal Satisfaction" OR "Self-Efficacy". Estudos semelhantes adotaram estratégias de busca comparáveis (Hussain, 2017; Long, 2016; Sohn, 2019). A busca foi atualizada em 10 de maio de 2024, limitando-se ao período até 2 de março de 2024.

**Tabela 1** - Construção do acrônimo PICOS e descritores no DeCS em português e inglês.

<b>Objetivo: Examinar as contribuições da autoeficácia na mitigação dos sintomas da nomofobia, investigando seu impacto no bem-estar subjetivo.</b>			
	<i>Descritores</i>	<i>Extração</i>	<i>Conversão</i>
<i>P - População</i>	Nomofobia, vício em celular	("Transtorno de Adição à Internet" OR "Vício em Smartphone")	"Internet Addiction Disorder" OR "Smartphone Addiction"
<i>I - Investigação</i>	Comportamento e Mecanismos Comportamentais	Autoeficácia	"Self Efficacy"
<i>C- Comparação</i>	Bem-estar	"Satisfação Pessoal" OR "Bem-Estar Subjetivo"	"Personal Satisfaction" OR "Subjective Well-Being"
<i>O- Desfecho</i>	Impacto positivo no bem-estar		-----
<i>S - Estudo</i>	Experimentais, observacionais		-----
<i>Combinação</i>	1º - ("Smartphone Addiction") AND ("Subjective Well-Being") OR ("Self Efficacy") 2º- ("Internet Addiction Disorder") OR ("Smartphone Addiction") AND ("Subjective Well-Being") OR ("Personal Satisfaction"), OR ("Self Efficacy")		

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

A busca foi norteada pela pergunta: “De que maneira a autoeficácia influencia o bem-estar de indivíduos nomofóbicos?”. A definição da pergunta (Tabela 2) e a estratégia utilizada para compor este estudo baseou-se no modelo *Population, Interest or Investigation, Comparison, Outcome, Study design* (PICOS), que em português significa “População ou problema, Interesse ou Investigação, Comparação ou Contexto, Desfecho e Delineamento do estudo”.

**Tabela 2** – Abordagem PICOS para definir a pergunta Norteadora

<b>De que maneira a autoeficácia influencia no bem-estar de indivíduos diagnosticados com nomofobia?</b>		
<b>Acrônimo</b>	<b>Definição</b>	<b>Características dos estudos incluídos na busca sistemática</b>
P	<i>População / Problema</i>	Indivíduos que apresentam sintomatologia de nomofobia, ambos os sexos e idade acima de 18 anos, sem patologias associadas
I	<i>Intervenção / investigação ou interesse</i>	Autoeficácia como fator de atenuação do impacto da nomofobia no bem-estar.
C	<i>Contexto / Comparação</i>	Comparação da influência da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar em diferentes grupos de indivíduos.
O	<i>Desfecho (“outcomes”)</i>	Bem-estar dos indivíduos que sofrem de nomofobia, medido por indicadores como níveis de estresse, ansiedade, depressão etc.
S	<i>Delineamento do estudo (“Study design”)</i>	Estudos Observacionais prospectivos e retrospectivos, Ensaio randomizados, com medidas de autoeficácia, nomofobia e bem-estar ao longo do tempo para analisar a relação entre esses fatores.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

### 2.3 Critérios Elegibilidade

A definição dos critérios de inclusão foi previamente estabelecida com base na abordagem PICOS (Tabela 3). Os critérios de inclusão e exclusão foram elaborados para garantir a seleção de estudos relevantes e de qualidade metodológica que abordem a relação entre autoeficácia, nomofobia e bem-estar, permitindo uma análise abrangente e aprofundada do tema. A inclusão de estudos qualitativos visa enriquecer a compreensão do fenômeno, enquanto a exclusão de estudos com amostras exclusivamente clínicas busca ampliar a generalização dos resultados para a população em geral. A restrição de idioma visa facilitar a análise dos dados e garantir a qualidade da revisão. Serão utilizadas informações provenientes de estudos que empregam a meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados, estudos experimentais com delineamento adequado, bem como estudos quase-experimentais. Essas evidências serão fundamentais para a realização deste estudo, fornecendo bases sólidas para as análises e conclusões a serem alcançadas.

### 3 – Critérios de Elegibilidade

	<i><b>Critérios de Inclusão</b></i>	<i><b>Critérios de exclusão</b></i>
<i><b>Tipo de estudo</b></i>	Artigos empíricos (quantitativos ou qualitativos) publicados em periódicos revisados por pares, teses e dissertações. Estudos que empregam a meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados, estudos experimentais e quase-experimentais.	Estudos teóricos, revisões de literatura e sistemáticas, editoriais, cartas ao editor e estudos de caso, relato de experiência.
<i><b>Participantes</b></i>	Artigos com indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, de qualquer gênero ou origem cultural, que apresentem sintomas de nomofobia ou estejam classificados em algum nível de nomofobia.	Estudos com participantes menores de 18 anos ou com amostras exclusivamente clínicas (por exemplo, pacientes diagnosticados com transtornos mentais).
<i><b>Idioma</b></i>	Artigos publicados em português, inglês.	
<i><b>Período de publicação</b></i>	Entre 2019 a 2024	
<i><b>Qualidade Metodológica</b></i>	Novidade e Originalidade da Pesquisa, Impacto da Pesquisa, Rigor Metodológico, Clareza e Concisão na Comunicação dos Resultados	Estudos com graves falhas metodológicas que comprometam a validade dos resultados
<i><b>Nível de Evidência</b></i>	Serão abrangidos estudos classificados até o nível 2 de evidência conforme a Prática Baseada em Evidência (PBE).	
<i><b>Variáveis de interesse</b></i>	Nomofobia: Estudos que utilizem instrumentos validados para medir os sintomas da nomofobia (por exemplo, Escala de Nomofobia, Questionário de Nomofobia). Autoeficácia: Estudos que avaliem a autoeficácia geral ou específica (por exemplo, autoeficácia para lidar com a nomofobia, autoeficácia tecnológica). Bem-estar: Estudos que utilizem medidas validadas para avaliar o bem-estar subjetivo (por exemplo, Escala de Bem-Estar Subjetivo, Escala de Satisfação com a Vida) ou psicológico (por exemplo, Escala de Depressão, Escala de Ansiedade). Estudos que avaliam depressão e Ansiedade, por se tratar de fator relacionado às características de que definidoras da Nomofobia	Estudos que não avaliem a relação entre autoeficácia, nomofobia e bem-estar ou que não investiguem o papel moderador da autoeficácia. Estudos que tratam de jogos em internet e cyberbullying, tempo de tela e redes sociais Estudos que possuem nomofobia relacionado a outras patologias

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024

#### 2.4 recorte temporal

Foram considerados elegíveis os estudos publicados em inglês e português, delimitando-se o período de análise entre 2019 e 2024, ou seja, os últimos cinco anos. O aumento da nomofobia e suas implicações no bem-estar exigem uma análise cuidadosa da literatura recente, especialmente no contexto pós-pandêmico, para entender melhor como a autoeficácia pode mitigar esses impactos

e promover um uso mais saudável das tecnologias. A escolha do recorte temporal para esta revisão sistemática integrativa se justifica pelas transformações tecnológicas e sociais recentes. O número de usuários de *smartphones* cresceu de 2,5 bilhões em 2018 para uma projeção de 5 bilhões em 2024 (Statista, 2023), evidenciando a crescente dependência da tecnologia. No Brasil, o número de usuários saltou de 50 milhões em 2013 para 105 milhões em 2024 (Teleco, 2013). O período pandêmico de 2020 acelerou essa adoção, com muitas pessoas dependendo ainda mais dos *smartphones* para comunicação e trabalho, o que levantou preocupações sobre saúde mental e o uso problemático dessas tecnologias, como a nomofobia. Essa condição é especialmente preocupante entre nativos digitais, que em 2024 estarão entre 29 e 44 anos, indicando a necessidade de intervenções para um uso equilibrado da tecnologia.

Estudos mostram que o uso excessivo de *smartphones* está relacionado ao aumento da ansiedade e depressão (Conley *et al.*, 2022). A autoeficácia é um fator importante para mitigar esses efeitos, pois influencia a ansiedade e as competências digitais dos indivíduos (Bellini *et al.*, 2016). O intervalo entre 2019 e 2024 é significativo, pois marca uma fase de transição impulsionada pela evolução tecnológica e pelas mudanças provocadas pela pandemia. Esse período evidencia como a tecnologia tem se integrado ao cotidiano, alterando a forma como nos comunicamos, vencemos e vivemos.

Assim, a análise da literatura recente é essencial para entender como a autoeficácia pode ajudar a lidar com a nomofobia e promover um uso saudável das tecnologias no contexto pós-pandêmico.

## **2.5 Seleção de estudos**

A seleção e avaliação da elegibilidade dos estudos para inclusão nessa RSI foram realizadas de forma independente por dois revisores, com subsequente verificação mútua. Os artigos selecionados e os dados extraídos foram então revisados por outros dois autores. Quaisquer divergências foram discutidas com os revisores originais e resolvidas com a participação do autor principal.

A seleção dos estudos foi realizada de maneira independente por algoritmo, por meio da plataforma de seleção *Rayyan – Intelligent Systematic Review*. Trata-se de uma fornecedora líder de ferramentas de colaboração e pesquisa que impulsionam a comunidade global de pesquisa em busca de descobertas científicas aceleradas, utilizado primariamente para auxílio em pesquisas do tipo revisão sistemática e metanálise (Ouzzani, 2016).

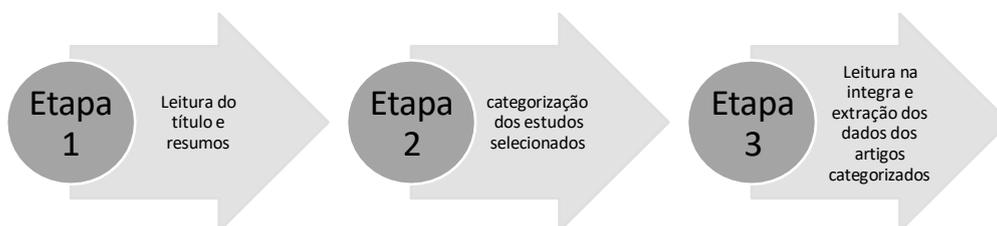
A seleção dos artigos para a revisão integrativa foi realizada em três etapas distintas, conforme delineado a seguir.

**1ª Etapa:** A primeira fase consistiu na leitura criteriosa dos títulos e resumos dos artigos, utilizando critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Essa abordagem é fundamental para garantir que apenas os estudos relevantes sejam considerados, conforme enfatizado por Moher *et al.* (2009).

**2ª Etapa:** Após a triagem inicial, os artigos selecionados foram categorizados de acordo com suas características metodológicas e temáticas. A categorização permite uma melhor organização dos dados e facilita a análise subsequente (Dixon-Woods *et al.*, 2006).

**3ª Etapa:** A leitura completa dos artigos categorizados na segunda fase foi realizada, incluindo a busca por outros estudos mencionados nas referências bibliográficas desses manuscritos. Essa etapa é crucial, pois estudos relevantes podem não estar indexados nas bases de dados consultadas (*SciELO, Medline e LILACS*), mas podem ser identificados por meio da análise das citações (Higgins; Green, 2011).

**Figura 1:** Etapas da seleção dos dados



A inclusão de estudos adicionais a partir da busca de citações é significativa para assegurar que a revisão seja abrangente e inclua evidências relevantes que poderiam ter sido negligenciadas na busca inicial. No contexto do Estudo 1, essa busca resultou na identificação de 12 estudos adicionais, que foram analisados quanto à sua elegibilidade para inclusão na revisão. Esse processo ressalta a importância da busca de citações como um meio de enriquecer a base de dados da pesquisa, garantindo a consideração de todas as evidências pertinentes sobre o tema em questão (Pope *et al.*, 2007).

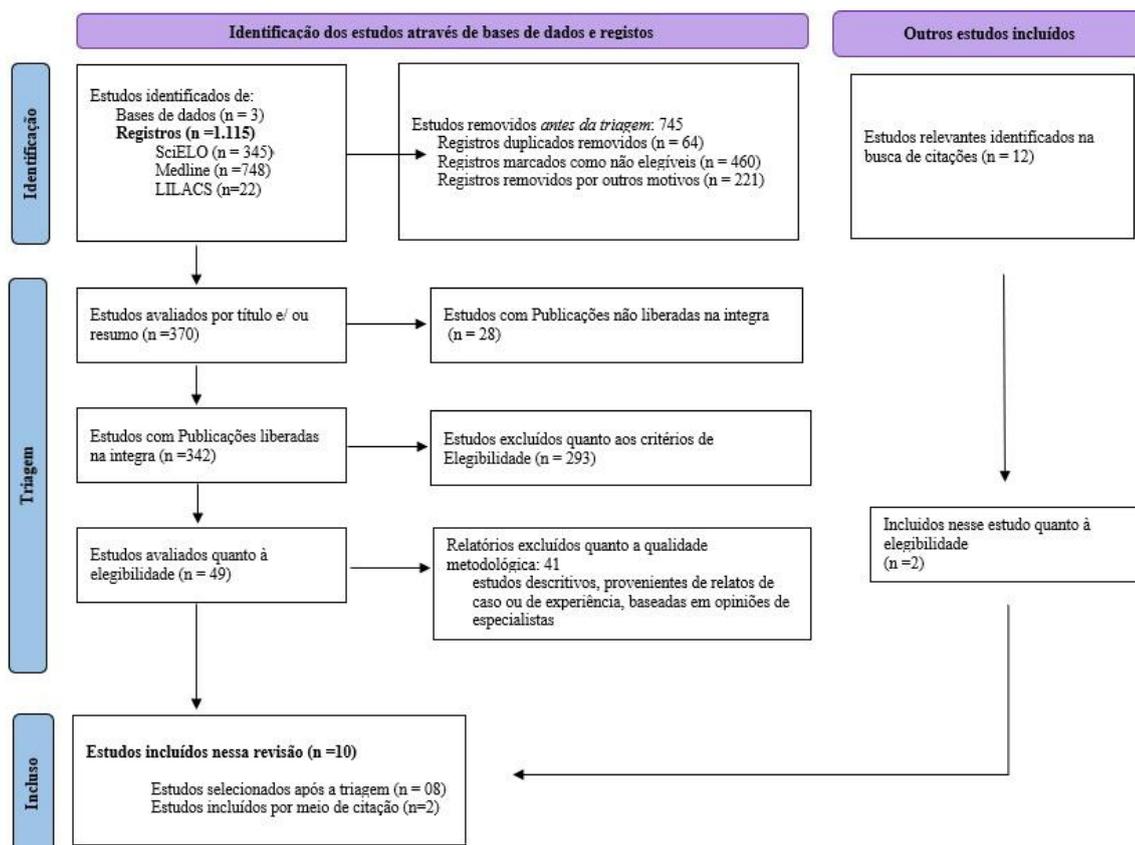
A justificativa para a inclusão de dois artigos por citação na Revisão Integrativa baseia-se na necessidade de ampliar a abrangência da pesquisa e fortalecer a análise temática. As citações bibliográficas podem oferecer diferentes perspectivas sobre a nomofobia e a autoeficácia, contribuindo para uma discussão mais rica e complexa dos resultados. Esta prática reforça a robustez

da pesquisa, promovendo uma análise mais profunda e abrangente dos dados coletados (Liberati *et al.*, 2009).

Foi realizada uma busca manual de forma independente por dois autores, incluindo exploração da lista de referências dos estudos encontrados na busca sistemática. Para a síntese qualitativa, excluímos os capítulos de livros, revisões, editoriais e cartas ao editor, estudos que possuem outras condições / comorbidades ou patologias associadas, encontramos uma elevada heterogeneidade para os dados relativos aos vícios em smartphone, bem-estar subjetivo (BES), e autoeficácia, parcialmente em razão das diferentes ferramentas utilizadas para sua respectiva avaliação. O objetivo desta busca sistemática foi resumir o conhecimento e fornecer uma visão mais abrangente desse assunto.

## 2.6 Extração dos dados

**Figura 2:** Fluxograma da seleção dos artigos da revisão integrativa, a partir dos critérios de inclusão e exclusão.



Fonte: Fluxograma de Revisão Sistemática de acordo com *Preferred reporting items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*, (PRISMA- 2020).

Os artigos foram analisados com base em um instrumento exclusivo desenvolvido para este estudo (tabela 4), para a extração dos seguintes dados: autores, ano de publicação, país de

desenvolvimento do estudo, número amostral (grupo de intervenção e grupo controle), tipo de estudo e classificação por evidência.

Na revisão integrativa realizada a partir da leitura na íntegra dos artigos selecionados, 90% foram publicados em língua inglesa e 40% foram publicados no Brasil. Além disso, 30% dos estudos analisados foram classificados como estudos longitudinais, enquanto 70% foram classificados como estudos transversais. Em relação ao nível de evidência científica, 60% dos artigos possuíam o nível 1 de evidência, englobando um total de 5788 participantes.

**Tabela 4:** Apresentação dos estudos incluídos na revisão integrativa, segundo autores, ano da publicação, periódicos, nacionalidade, amostra, metodologia (desenho de estudos) e nível de evidência

	<b>Autoria</b>	<b>Ano</b>	<b>Periódicos</b>	<b>País</b>	<b>Amostra</b>	<b>Desenho do estudo</b>	<b>Nível de Evidência</b>
A1	Paula <i>et al.</i>	2023	SciELO	Brasil	301	Transversal	N2
A2	Guimarães, <i>et al</i>	2022	SciELO	Brasil	316	Transversal	N2
A3	Zhang, <i>et al.</i>	2022	SciELO	China	904	Transversal	N1
A4	Laurence, <i>et al.</i>	2022	SciELO	Brasil	257	Transversal	N2
A5	Du, <i>et al.</i>	2021	MEDLINE	Amsterdam	594	Longitudinal	N1
A6	Sok, <i>et al.</i>	2019	MEDLINE	R. da Coréia	139	Transversal	N1
A7	Al-Mohaimed, <i>et al.</i>	2022	MEDLINE	Arabi Saudita	715	Transversal	N1
A8	Brailovskaia; Margraf	2020	MEDLINE	Estados Unidos	1985	Longitudinal	N1
A9	Machado; Eisenberg	2023	SciELO	Brasil	257	Transversal	N2
A10	Bhat; Gaur	2019	MEDLINE	Índia	320	Longitudinal	N1
Total da amostra					5.788		

## 2.7 Avaliação de Qualidade Metodológica

Na análise qualitativa dos dados, foram empregadas duas abordagens: a Categorização e a Prática Baseada em Evidências. A categorização consiste na organização e síntese dos resultados de estudos anteriores sobre um tema específico, enquanto a Prática Baseada em Evidências se concentra na hierarquização das evidências encontradas, variando de nível 1 (maior evidência) a nível 6 (menor evidência). Essa abordagem permite uma análise mais aprofundada do tema, facilitando a tomada de decisões e melhorando a prática clínica. Os estudos considerados elegíveis para análise foram os de nível 1 e 2, visando garantir a qualidade das evidências utilizadas. Essa metodologia possibilita não apenas uma compreensão mais completa do assunto, mas também a identificação de lacunas no conhecimento que podem direcionar futuras pesquisas.

**Tabela 5** – Níveis de evidência Segundo PBE

Nível	Descrição da categorização dos estudos
Nível 1:	evidências resultantes da meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados;
Nível 2:	evidências obtidas em estudos individuais com delineamento experimental;
Nível 3:	evidências de estudos quase-experimentais;
Nível 4:	evidências de estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa
Nível 5	evidências provenientes de relatos de caso ou de experiência
Nível 6	evidências baseadas em opiniões de especialistas

### 3. RESULTADO

A busca bibliográfica inicial resultou em 1.115 publicações. Após a aplicação de filtros de corte temporal, idioma (português) e delimitação por assunto principal (Comportamento Aditivo, Transtorno de Adição à *Internet, Smartphone*), o número de publicações foi reduzido para 370. Dentre estas, oito artigos foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos para a pesquisa e foram incluídos dois artigos após a triagem por considerar relevante à pesquisa.

A presente investigação objetivou verificar como a autoeficácia pode modular o impacto da nomofobia no bem-estar. Com o aumento da popularidade dos *smartphones*, mesmo proporcionando benefícios como conexão instantânea e acesso a grande quantidade de informações, surgem crescentes preocupações sobre os possíveis impactos negativos do uso excessivo, principalmente em relação à saúde mental dos usuários.

Diversos estudos científicos como de Yildirim e Coreia (2015) têm se dedicado a investigar os efeitos do uso problemático de *smartphones* em diversos aspectos da saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, qualidade do sono e bem-estar geral. Nesse contexto, a autoeficácia tem emergido como um elemento fundamental na compreensão da relação entre o uso de *smartphones* e a saúde mental dos indivíduos.

Esta síntese (quadro 1) tem como objetivo explorar e integrar os achados de pesquisas que examinaram a interação entre o uso de *smartphones*, a autoeficácia e diferentes dimensões da saúde mental. Ao revisar e sintetizar as descobertas desses estudos, almejamos proporcionar uma visão abrangente sobre o papel crucial desempenhado pela autoeficácia na modulação dos efeitos negativos do uso excessivo de *smartphones* na saúde mental dos indivíduos.

Ao longo desta análise, serão consideradas as evidências provenientes de pesquisas que não apenas investigaram a relação direta entre o uso de *smartphones* e a saúde mental, ou bem-estar em específico, mas também exploraram o impacto da autoeficácia nessa dinâmica. Por meio dessa abordagem integrativa, pretende-se ressaltar a importância de incluir a autoeficácia como um componente central em estratégias de intervenção voltadas para a prevenção e tratamento dos problemas associados ao uso excessivo de *smartphones*.

Quadro 1: Síntese dos Artigos

	<b>Autoria</b>	<b>Título</b>	<b>Síntese: Autoeficácia como modulador da nomofobia no bem-estar</b>
A1	Paula <i>et al.</i> (2023)	Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários	A autoeficácia pode moderar a relação entre a dependência do uso de smartphone, ansiedade, entusiasmo para atividades diárias, distúrbios do sono e a influência do uso do smartphone antes de dormir na qualidade do sono. A autoeficácia pode ajudar a modular o impacto da nomofobia no bem-estar dos universitários.
A2	Guimarães, <i>et al.</i> (2022)	Nomofobia e Dependência de <i>Smartphone</i> : As Variáveis Idade e Sexo Explicam essa Relação?	Embora não explore diretamente a autoeficácia, podemos inferir como ela pode modular o impacto da nomofobia no bem-estar com base nos resultados do estudo, s resultados do estudo sugerem que a autoeficácia pode ser um fator importante a ser considerado na prevenção e no tratamento da nomofobia e do vício em smartphone.
A3	Zhang, <i>et al.</i> (2022)	<i>Prevalence of subhealth status and its effects on mental health and smartphone addiction: a cross-sectional study among Chinese medical students</i>	O estudo aponta que a prevalência do estado de subsaúde entre os estudantes de medicina chineses pode ter efeitos negativos na saúde mental e levar à adição ao smartphone. Além disso, a autoeficácia foi identificada como um fator que pode modular a nomofobia e contribuir para o bem-estar dos indivíduos.
A4	Laurence, <i>et al.</i> (2022)	<i>Predictors of problematic smartphone use among university students</i>	O foco principal do estudo é identificar os preditores do uso problemático de <i>smartphones</i> entre estudantes universitários, como ansiedade social, solidão e impulsividade. No entanto, a autoeficácia poderia ser inferida como um fator relevante nesse contexto. A autoeficácia, ou seja, a crença na própria capacidade de lidar com desafios, pode influenciar a forma como os indivíduos lidam com o uso problemático de <i>smartphones</i> . Alguém com alta autoeficácia pode ser mais capaz de controlar o uso do smartphone e evitar a nomofobia, enquanto alguém com baixa autoeficácia pode ser mais vulnerável a esses problemas.
A5	Du, <i>et al.</i> (2021)	<i>The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study</i>	Este estudo tem por objetivo a relação recíproca entre a falha no autocontrole do uso de mídias sociais, <i>mindfulness</i> e bem-estar. No entanto, a autoeficácia pode ser indiretamente inferida a partir dos resultados do estudo. A falha no autocontrole do uso de mídias sociais pode estar relacionada à baixa autoeficácia, ou seja, à crença de que não se é capaz de controlar o próprio comportamento online. Por outro lado, o <i>mindfulness</i> , que se mostrou associado a um menor fracasso no autocontrole, pode ser considerado um fator que aumenta a autoeficácia, pois promove a consciência e a atenção plena ao momento presente, facilitando o controle dos impulsos.
A6	Sok, <i>et al.</i> (2019)	<i>Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students</i>	O autocontrole, que é um dos focos da pesquisa, pode estar relacionado à autoeficácia. Indivíduos com maior autoeficácia podem ter mais facilidade em controlar o uso do smartphone e, conseqüentemente, sofrer menos com a nomofobia e seus impactos negativos no bem-estar.

A7	Al-Mohaimed, et al. (2022)	<i>Prevalence and Associated Factors of Problematic Use of Smartphones Among Adults in Qassim, Saudi Arabia: Cross-sectional Survey</i>	O estudo investiga fatores que podem estar relacionados à capacidade de um indivíduo de controlar o uso do smartphone, como idade, sexo, nível de educação e estado civil. Esses fatores podem indiretamente refletir a autoeficácia, já que pessoas com maior autoeficácia / autocontrole tendem a ter mais controle sobre seus comportamentos e hábitos
A8	Brailovskaia; Margraf (2020)	<i>Decrease of well-being and increase of online media use: Cohort trends in German university freshmen between 2016 and 2019</i>	O estudo se concentra na relação entre o declínio do bem-estar e o aumento do uso de mídias online em estudantes universitários alemães entre 2016 e 2019. No entanto, podemos inferir a partir dos resultados do estudo que a autoeficácia pode desempenhar um papel na forma como os indivíduos lidam com o uso excessivo de mídias online e a nomofobia. Embora o artigo não explore essa relação diretamente, ele fornece evidências que sugerem a importância de investigar o papel da autoeficácia na moderação da relação entre o uso de mídias online, a nomofobia e o bem-estar.
A9	Machado; Eisenberg (2023)	Um Estudo Sobre Nomofobia E Crenças De Autoeficácia Acadêmica Em Estudantes Universitários.	Este estudo investiga a relação entre nomofobia (medo de ficar sem celular) e crenças de autoeficácia acadêmica. Alunos com alta autoeficácia acadêmica pode ter mais facilidade em controlar o uso do celular e encontrar outras formas de lidar com o medo de ficar sem ele, o que pode contribuir para um maior bem-estar. Por outro lado, alunos com baixa autoeficácia acadêmica podem ser mais vulneráveis aos efeitos negativos da nomofobia, como ansiedade, estresse e problemas de sono.
A10	Bhat; Gaur (2019)	<i>Psychological risk factors associated with the internet and smartphones among students at an Indian dental institute.</i>	O estudo revela que estudantes com maior conhecimento sobre os riscos do uso excessivo de <i>smartphones</i> apresentam menor probabilidade de desenvolverem sintomas de depressão e ansiedade (p. 4). Essa constatação pode sugerir que a autoeficácia, ou seja, a crença na própria capacidade de controlar o uso de <i>smartphones</i> , poderia estar associada a um menor risco psicológico.

Fonte: elaborado pelos autores

## 4 DISCUSSÃO

A literatura analisada destaca a autoeficácia como um fator central na mitigação dos efeitos negativos do uso excessivo de *smartphones* sobre a saúde mental, sendo apontada como um elemento protetor contra a nomofobia e outros impactos adversos. Estudos demonstram que indivíduos com maior crença em sua capacidade de controlar o uso dos dispositivos tendem a desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes, reduzindo a dependência e promovendo um equilíbrio mais saudável na interação com a tecnologia. Paula *et al.* (2023) identificaram que a autoeficácia modula a relação entre dependência de *smartphones*, ansiedade, qualidade do sono e bem-estar, sugerindo que seu fortalecimento pode mitigar os impactos negativos da nomofobia. De forma convergente, Zhang, Ming *et al.* (2022) ressaltaram o papel da autoeficácia na redução do estado de saúde em estudantes de medicina chineses, reforçando a necessidade de promover estratégias que aumentem essa crença para melhorar o bem-estar emocional.

A influência da autoeficácia também se evidencia na capacidade dos indivíduos de lidar com desafios psicológicos associados ao uso problemático de *smartphones*. Estudos como os de Jie Du *et al.* (2021) e Sohyune *et al.* (2019) apontam que indivíduos com maior autoeficácia demonstram melhor controle sobre seus comportamentos digitais, apresentando menor vulnerabilidade à nomofobia e aos impactos negativos do uso excessivo de *smartphones*. A relação entre a autoeficácia e a regulação do uso tecnológico também é destacada por Laurence *et al.* (2022) e Machado e Eisenberg (2023), cujos achados indicam que estudantes universitários com maior crença na própria capacidade de gerenciar o uso de dispositivos móveis exibem menor propensão ao desenvolvimento da nomofobia.

Além disso, pesquisas como as de Al-Mohaimed *et al.* (2022) e Bhat e Gaur (2019) sugerem que fatores sociodemográficos, como idade, sexo e nível de escolaridade, podem influenciar indiretamente a autoeficácia e, conseqüentemente, o uso problemático de *smartphones*. Pessoas com maior autoeficácia tendem a ter mais controle sobre seus hábitos digitais, reduzindo a exposição a efeitos adversos, como ansiedade e depressão. Brailovskaia e Margraf (2020) reforçam essa perspectiva ao sugerirem que a autoeficácia pode desempenhar um papel moderador na relação entre o uso de mídias online e o bem-estar psicológico, uma vez que indivíduos mais confiantes em sua capacidade de autorregulação tendem a experimentar menos impactos negativos do consumo digital excessivo.

Assim, o conjunto das investigações sugere que o fortalecimento da autoeficácia é uma estratégia relevante para mitigar os efeitos negativos da dependência de *smartphones*, promovendo um uso mais equilibrado e consciente desses dispositivos. Ao atuar como um fator protetivo contra a nomofobia e outras consequências adversas, a autoeficácia se destaca como um elemento-chave na promoção do bem-estar emocional e na regulação saudável do comportamento digital.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos diversos estudos sugere fortemente que a autoeficácia desempenha um papel crucial na modulação dos impactos negativos da nomofobia e do uso problemático de *smartphones* no bem-estar dos indivíduos. Fortalecer a autoeficácia pode ser uma estratégia eficaz para promover a saúde mental, reduzir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e fomentar um bem-estar emocional mais robusto. Intervenções focadas em aumentar a autoeficácia são fundamentais para ajudar os indivíduos a gerenciar melhor sua relação com a tecnologia e minimizar os efeitos adversos associados ao uso excessivo de *smartphones*.

Os estudos revisados destacam consistentemente a importância da autoeficácia na modulação dos efeitos negativos do uso excessivo de *smartphones* na saúde mental dos indivíduos. Investigações futuras podem se beneficiar ao considerar a autoeficácia como um componente central nas intervenções destinadas a prevenir e tratar os problemas relacionados ao uso de *smartphones*.

A revisão integrativa destaca a importância da autoeficácia na modulação do impacto da nomofobia no bem-estar emocional dos usuários de *smartphones*. Fortalecer a autoeficácia pode reduzir os sintomas da nomofobia e melhorar o bem-estar geral, permitindo um uso saudável da tecnologia. A crença na capacidade de controlar o uso de *smartphones* é crucial na prevenção dos efeitos negativos da nomofobia e do vício em *smartphones*. Portanto, a conclusão dessa revisão integrativa é que a autoeficácia emerge como um componente crucial na promoção de um equilíbrio saudável entre o uso de *smartphones* e o bem-estar emocional dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

AL-MOHAIMEED, Abdulrahman; ALHARBI, Mansour; MAHMUD, Ilias. Prevalence and Associated Factors of Problematic Use of *Smartphones* Among Adults in Qassim, Saudi Arabia: Cross-sectional Survey. **JMIR Public Health and Surveillance**, v. 8, n. 5, p. e37451, 2022. Acesso em: 06 maio 2024.

BANDURA, Alberto. Autoeficácia: em direção a uma teoria unificadora de mudança comportamental. **Revisão psicológica**, v. 84, n. 2, pág. 191, 1977. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/journals/isso/84/2/191/>. Acesso em: 30 abr. 2024.

BHATT, Sumeet; GAUR, Ambika. Fatores de risco psicológico associados ao vício em internet e *smartphones* entre estudantes de um instituto odontológico indiano. **Jornal Indiano de Saúde Pública**, v. 4, pág. 313-317, 2019.

BLAXTON, Jessica M.; BERGEMAN, C. S. A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress, and affect. **Personality and Individual Differences**, v. 104, p. 357-361, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886916309497>. Acesso em: 29 abr. 2024.

BRAILOVSKAIA, Júlia; MARGRAF, Jurgen. Diminuição do bem-estar e aumento do uso da mídia online: Tendências de coorte em calouros universitários alemães entre 2016 e 2019. **Psychiatry Research**, v. 113110, 2020. Disponível em: Acesso em: 06 mai. 2024. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113110>. Acesso em: 06 maio 2024.

BOTELHO, Louise Lira Roede; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da Revisão Integrativa nos Estudos Organizacionais. **Gestão e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, mai./ag. De 2011. Disponível em: <https://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1220>. Acesso em: 10 mar. 2024.

Descritores em Ciências da Saúde: DeCS. 2024. Ed. Isso. E ampl. São Paulo: **BIREME / OPAS / OMS**, 2024. Disponível em: <http://decs.bvsalud.org/>. Acesso em: 10 mar. 2024

DIENER, Ed; SUH, Eunkook; OISHI, Shieghiro. Descobertas recentes sobre bem-estar subjetivo. **Jornal indiano de psicologia clínica**, 1997. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002>. Acesso em: 30 abr. 2024.

DU, Jie; KERKHOF, Peter; VAN KONINGSBRUGGEN, Guido M. As relações recíprocas entre falha de autocontrole nas mídias sociais, atenção plena e bem-estar: um estudo longitudinal. **PloS one**, v. 16, n. 8, pág. E0255648, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648> Acesso em: 06 maio 2024.

EDUCAÇÃO, Anima. Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidência [Internet]. Belo Horizonte: Anima Educação; 2014 [cited 2021 Jul 8].

ELHAI, Jon D. *et al.* Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. **Computers in Human Behavior**, v. 63, p. 509-516, 2016.

Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216304125>.  
Acesso em: 28 abr. 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Editora Atlas ISSO, 2002. disponível em: [biblioteca.isctem.ac.mz](http://biblioteca.isctem.ac.mz). Acesso em: 10 abr. 2024.

GRISPUN, M. P. S. Z. **Educação Tecnológica: desafios e perspectivas**. São Paulo, 1999.

GUIMARÃES, Clara Lohana Cardoso *et al.* Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? **Psico-USF**, v. 27, p. 319-329, 2022.

Disponível em

<https://www.scielo.br/j/psuf/a/ysQXmvDqMvXTxTCdD7vgzgj/?format=pdf&lang=isso>.

Acesso em: 06 mai. 2024.

HOU, Xiang-Ling *et al.* Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. **Personality and Individual Differences**, v. 109, p. 61-66, 2017. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886916312363>. Acesso em: 29 abr. 2024.

HUSSAIN, Z.; GRIFFITHS, M. D.; SHEFFIELD, D. Isso investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 6, n. 3, p. 378-386, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>. Acesso em: 20 ago. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. **Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal**. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/oungzação/livros/liv101543.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2024.

KING, Anna Lucia Spear *et al.* Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? **Computers in human behavior**, v. 29, n. 1, p. 140-144, 2013. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212002282>. Acesso em: 28 abr. 2024.

LAURENCE, Paulo Guirro *et al.* Preditores do uso problemático de *smartphones* entre estudantes universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 33, p. 8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00147-8>. Acesso em: 06 maio 2024.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N.; NOVAIS, L. E. **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Ícone, 2007.

LIBERATI, Alessandro *et al.* A declaração PRISMA para relatar revisões sistemáticas e meta-análises de estudos que avaliam intervenções em saúde: explicação e elaboração. **Anais de medicina interna**, v. 151, n. 4, pág. W-65-W-94, 2009. Disponível em: [acpjournals.org](http://acpjournals.org). Acesso em: 06 maio 2024.

LOCKE, Edwin A. Self-efficacy: The exercise of control. **Personnel psychology**, v. 50, n. 3, p. 801, 1997. Disponível em:

<https://search.proquest.com/openview/55c56d1a75f8440c4bea93781b0dc952/1?pq-origsite=gscholar&cbl=36693>. Acesso em: 28 abr. 2024.

LONG, J.; LIU, T.; LIAO, Y.; QI, C.; HE, H.; CHEN, S.; BILLIUEX, J. Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large young sample of Chinese undergraduates. *BMC Psychiatry*, v. 16, n. 1, p. 408, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>. Acesso em: 20 ago. 2024.

LUSZCZYNSKA, Aleksandra; SCHOLZ, Urte; SCHWARZER, Ralf. The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, v. 139, n. 5, p. 439-457, 2005. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JRLP.139.5.439-457>. Acesso em: 30 abr. 2024.

MACHADO, Débora Vieira *et al.* Um Estudo Sobre Nomofobia E Crenças De Autoeficácia Acadêmica Em Estudantes Universitários. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5800>. Acesso em 10 maio 2024.

Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). **Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews**. *Systematic Reviews*, 5(1), 210. Disponível em : <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4> . Acesso em: 06 maio 2024.

PAULA, Vanessa Cristina Godoi de *et al.* Association of smartphone addiction with pain, sleep, anxiety, and depression in university students. *Fisioterapia em Movimento*, v. 36, p. e36110, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fm.2023.36110> Acesso em: 06 maio 2024.

SOARES, C. B.; HOGA, L. A. K.; PEDUZZI, M. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, n. 2, p. 335-345, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342014000200335&lng=pt&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342014000200335&lng=pt&nrm=isso). Acesso em: maio 2024.

SOHN, S. Y.; REES, P.; WILDRIDGE, B.; KALK, N. J.; CARTER, B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, v. 19, n. 1, p. 356, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>. Acesso em: 20 ago. 2024.

SOK, Sohyune R.; SEONG, Mi Hyeon; RYU, Mi Hye. Differences of self-control, daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group and general group in Korean nursing students. *Psychiatric Quarterly*, v. 90, p. 1-9, 2019. Disponível em : <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1> Acesso em: 06 maio 2024.

SOUZA, K. **Brasil é um dos cinco países com maior número de celulares, mostra ranking**, 2021. Disponível em: <https://exame.com/pop/brasil-e-um-dos-cinco-paises-com-maior-numero-de-celulares-mostra-ranking/>. Acesso em: 28 abr. 2024.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein* (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-450820100001000102&lng=pt&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-450820100001000102&lng=pt&nrm=isso). Acesso em: maio 2024.

SCHWARZER, Ralf; JERUSALÉM, Matias. Escala generalizada de autoeficácia. **J. Weinman, S. Wright e M. Johnston, Medidas em psicologia da saúde: portfólio de um usuário. Crenças causais e de controle**, v. 35, n. 37, pág. 82-003, 1995. Disponível em: [https://www.religiousforums.com/data/attachment-files/2014/12/22334\\_285ebbd019ec89856493442b1b6f9154.pdf](https://www.religiousforums.com/data/attachment-files/2014/12/22334_285ebbd019ec89856493442b1b6f9154.pdf). Acesso em: 30 abr. 2024.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. A revisão integrativa: metodologia atualizada. **Revista de enfermagem avançada**, v. 52, n. 5, pág. 546-553, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x> Acesso em 10 mar.2024

YILDIRIM, Caglar; CORREIA, Ana-Paula. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. **Computers in human behavior**, v. 49, p. 130-137, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001806>. Acesso em: 30 abr. 2024.

ZHANG, Ming *et al.* Prevalence of subhealth status and its effects on mental health and smartphone addiction: a cross-sectional study among Chinese medical students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 68, p. 222-226, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20210977>. Acesso em: 06 maio 2024.

## ARTIGO 2 - O PAPEL MODERADOR DA AUTOEFICÁCIA NA RELAÇÃO ENTRE NOMOFOBIA E BEM-ESTAR SUBJETIVO

### Resumo

O objetivo deste estudo é analisar os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo. A amostra foi composta por 142 participantes. Os dados foram analisados utilizando estatísticas descritivas e inferenciais. De forma geral, foram encontrados altos índices de nomofobia. Além disso, a nomofobia favoreceu piores índices de bem-estar. Porém, a autoeficácia foi identificada como um fator moderador, atenuando os efeitos negativos da nomofobia no bem-estar emocional. Pôde-se concluir que este estudo não apenas amplia o entendimento sobre a nomofobia e seus impactos, mas também oferece *insights* relevantes para a prática profissional e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção, a partir da identificação do papel da autoeficácia.

**Palavras-chave:** Dependência de tecnologia. *Smartphone*. Bem-estar subjetivo. Autoeficácia.

### Abstract

This study aims to examine the effects of self-efficacy on the relationship Between nomophobia and subjective well-being. The sample consisted of 142 participants. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. Overall, high levels of nomophobia were found. Furthermore, nomophobia was associated with lower levels of well-being. However, self-efficacy was identified as a moderating factor, mitigating the negative effects of nomophobia on emotional well-being. It can be concluded that this study not only expands understanding of nomophobia and its impacts but also provides relevant insights for professional practice and the development of intervention and prevention strategies, based on the identification of the role of self-efficacy.

**Keywords:** Dependence on technology. *Smartphone*. Subjective well-being. Self-efficacy.

# 1 INTRODUÇÃO

Os *smartphones* têm desempenhado um papel importante no estabelecimento e manutenção da conectividade social e se tornaram uma das partes integrantes da vida humana, devido às diversas funções que desempenham (Ghogare *et al.*, 2022). Espalhando-se rapidamente por todo o mundo, as suas aplicações desempenham um papel fundamental nas conexões sociais, na expressão, na partilha de informações e no desenvolvimento de realizações (Schwab; Davis, 2018).

O crescimento do uso desses aparelhos móveis nos últimos anos, segundo Tatendo *et al.* (2019), tem gerado preocupação devido a capacidade que eles têm de realizar muitas tarefas com recursos que incluem sistemas operacionais avançados, telas sensíveis ao toque e acesso à Internet, elementos estes que são altamente atrativos na atualidade (Alosaimi *et al.*, 2016). Em decorrência da sua ascensão, elevou-se também a intensidade do uso, ocasionando uma dependência ao smartphone. Para Byron *et al.* (2019), os efeitos decorrentes desse uso excessivo, especialmente os relacionados ao psicológico, comportamental e social, tem se tornado objeto de estudo nos últimos anos, surgindo assim uma área de pesquisa sobre a dependência do smartphone, conhecida como "nomofobia".

A justificativa científica para esta pesquisa é baseada na necessidade de compreender os efeitos da nomofobia e a prevalência dos sintomas, que já foram apontados em pesquisas anteriores no exterior (Nartiang, 2018; Ghogare *et al.*, 2022; Qutishat *et al.*, 2020). Essas pesquisas evidenciaram o aumento de sintomas da nomofobia, variando entre 33 % e 99,33%. No Brasil, em uma comparação com 15 países feita pelo McAfee (2022), constatou que 96% dos brasileiros possuem algum nível de dependência em relação ao celular, o que revela uma porcentagem bem acima da média global. A relevância científica do presente artigo reside na sua contribuição para o avanço do conhecimento sobre o impacto da dependência tecnológica na saúde mental e no bem-estar de pessoas, bem como sua relação com a autoeficácia. Feitas essas considerações, a presente pesquisa tem como objetivo geral analisar os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo. Para o alcance do objetivo geral, se fez necessário traçar os seguintes objetivos específicos: identificar a prevalência, níveis de nomofobia, intensidade e o tipo de uso de tecnologia; relacionar os níveis de nomofobia com a autoeficácia; e verificar a influência da autoeficácia na relação entre a nomofobia e o bem-estar subjetivo.

A nomofobia é um fenômeno cada vez mais presente na atualidade e é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea. Esse termo deriva da junção das palavras "*no mobile*" (sem celular) e "*phobia*" (fobia) e se refere, de acordo com King *et al.* (2013, p. 2), ao desconforto ou ansiedade causada pela não disponibilidade de um telefone celular, computador ou qualquer outro dispositivo de comunicação virtual. Em geral, a nomofobia é um medo patológico de permanecer sem contato com a tecnologia (Bragazzi; Puente, 2014). Greenfield (2011) afirma que o quadro de dependência é constatado a partir de quatro critérios: comportamento que produz intoxicação/prazer (com a intenção de alterar o humor e a consciência); um padrão de uso excessivo; um impacto negativo ou prejudicial em uma esfera importante da vida; a presença de aspectos de tolerância e abstinência.

A presença de sinais de nomofobia varia de acordo com a faixa etária e o nível de dependência e é mais comum entre estudantes mais jovens, por eles serem mais proficientes no uso de *smartphones* em comparação com outras subpopulações (Jeong; Lee, 2015). A população mais jovem passa um tempo considerável usando seus dispositivos, dependendo deles para as tarefas diárias mais simples (Alosaimi *et al.*, 2016) e o usam excessivamente para assistir notícias, conexão social, tarefas acadêmicas, jogos, compras e busca de informações, entre outras atividades. Vale ressaltar que o uso intensivo de *smartphones* afeta negativamente a vida das pessoas, com implicações na sua saúde mental, física e social e bem-estar (Figueiredo, 2019). Por outro lado, nem todas as pessoas que utilizam dispositivos móveis em grande escala são nomofóbicas. A presença da nomofobia é mais identificada quando o uso dos aparelhos começa a afetar negativamente a vida diária do indivíduo, causando problemas nas relações interpessoais, no desempenho acadêmico, no trabalho, ou no bem-estar subjetivo.

O bem-estar subjetivo é considerado um conceito complexo que compreende uma dimensão cognitiva e uma afetiva, englobando outros conceitos e dimensões de estudo como a qualidade de vida, emoções negativas e emoções positivas (Galinha Ribeiro, 2005). O bem-estar subjetivo pode ser considerado como uma medida que inclui a presença de emoções positivas, com ausência de emoções negativas e a presença de sentimentos de satisfação com a vida (Diener; Suh; Oishi, 1997).

Em relação ao uso dos *smartphones*, já se tem dados de que os recursos de comunicação que esses dispositivos dispõem estão diretamente relacionados aos níveis de bem-estar subjetivo dos usuários, uma vez que as trocas de mensagens frequentes entre grupos de familiares e de amigos permitem gerar suporte social e solidariedade, potencializando os vínculos emocionais entre os membros dos grupos, podendo gerar sentimentos de bem-estar

(Chan, 2018). Por outro lado, alguns autores, como Bruzzi (2013), atestam que o progresso da tecnologia do smartphone apresenta-se de forma complexa, gerando sentimentos ambíguos aos usuários, que se revelam nos seus níveis de bem-estar. Corroborando com essa ideia, Lopes *et al.* (2022) verificaram em seus estudos uma relação negativa entre o bem-estar e a dependência do smartphone, de maneira que quanto mais o indivíduo apresenta comportamentos dependentes em relação ao dispositivo, menos avalia satisfatoriamente os aspectos gerais de sua vida. Tendo em vista os achados das pesquisas anteriores, acreditamos que maiores índices de nomofobia irão reduzir os índices de bem-estar subjetivo (H1).

Apesar das relações identificadas em estudos anteriores sobre nomofobia e bem-estar, acreditamos que a autoeficácia pode moderar essa relação. A autoeficácia é tida como a crença que o indivíduo tem sobre sua capacidade de realizar com sucesso determinada atividade (Barros; Santos, 2010). A autoeficácia relacionada à nomofobia foi abordada nos estudos de Machado *et al.*, (2023) o qual constataram que quanto maior a autoeficácia em ações, em interação social e maior autoeficácia total em indivíduos, maior o medo relacionado à incapacidade de comunicação. Anterior a esta descoberta, Locke (1997), em sua pesquisa, já havia observado que quanto maior a autoeficácia geral mais propensos os alunos ficam de usar a internet em sala de aula para atividades que não são acadêmicas, pois a autoeficácia exerce influência sobre a cognição, os afetos e os comportamentos, ajudando, inclusive, a lidar com acontecimentos estressantes. Nesse sentido, acreditamos que a percepção de autoeficácia irá atuar como moderador da relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, reduzindo os efeitos negativos da nomofobia no bem-estar (H2).

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Participantes**

Participaram do estudo 142 pessoas, a maioria do sexo feminino (78,9%), solteiros (54,2%), funcionários de empresas privadas (38%), sem filhos (53,5%), residentes atualmente no Distrito Federal (52,1%), de cor branca (45,8%), sem ensino superior completo (76,06%) e com formação ou cursando nas áreas de enfermagem (22%) e psicologia (17%). A maioria reside em sua casa com 1 a 3 pessoas (66,2%). A idade média foi de 34.1 anos com um desvio padrão aproximado de 12,3. A renda média familiar variou de menos de 1 salário mínimo (12%) a mais de 4 salários mínimos (54%).

## 2.2 Instrumentos

Nomofobia: foi utilizado o *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q, Yildirim; Correia, 2015, versão adaptada por Silva *et al.*, 2020) que tem por finalidade identificar os níveis de nomofobia. Ele é composto por 20 itens do tipo *Likert*, com 10 questões relacionadas ao uso do *smartphone* e 10 questões relacionadas a emoções e sentimentos na ausência do *smartphone*, todas tem a variação entre 1 (Discordo totalmente) até 7 (Concordo totalmente). Os níveis de nomofobia variam em: ausência de nomofobia (até 20 pontos); nível leve (de 21 a 59 pontos); nível moderado (de 60 a 99 pontos) e nível grave (igual ou superior a 100 pontos). A medida apresentou índices satisfatórios de consistência interna no presente estudo ( $\alpha = 0,95$ ).

Intensidade de uso de tecnologia: foram utilizados 4 itens baseados em estudos anteriores sobre nomofobia no contexto brasileiro (Modesto; Fonseca; Sousa, 2022): “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu *smartphone* para atividades educacionais?”; “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu *smartphone* para checar suas redes sociais?”, “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu *smartphone* para uso de aplicativos de mensagens instantâneas (como *WhatsApp*, *Messenger*, *Telegram*, *Signal*, dentre outros)?”, “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu *smartphone* para serviços diversos (como aplicativos de comida, de transporte, dentre outros)?”. Os itens foram respondidos em uma escala *likert* de 5 pontos, variando de 1 (nada frequente) a 5 (totalmente frequente). Essa medida apresentou índices satisfatórios de confiabilidade na presente coleta ( $\alpha = 0,73$ ).

Bem-estar subjetivo: foi utilizado a Escala de Bem-Estar Subjetivo – EBES, composta de 69 itens (Albuquerque; Troccoli, 2004). Na primeira parte da escala, os itens vão do número 1 ao 48 e descrevem afetos positivos e negativos, devendo o sujeito responder como tem se sentido ultimamente numa escala em que 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Na segunda parte da escala, os itens vão do número 1 ao 15 e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação ou insatisfação com a vida, devendo ser respondidos numa escala onde 1 significa discordo plenamente e 5 significa concordo plenamente. A medida apresentou índices satisfatórios de consistência interna em todas suas dimensões ( $\alpha = 0,96$  afetos negativos;  $\alpha = 0,96$  afetos positivos;  $\alpha = 0,87$  satisfação com a vida).

Autoeficácia: Utilizou-se a Escala Geral de Autoeficácia (Balsan, 2020), um instrumento que mede a percepção de autoeficácia, ou seja, a crença do indivíduo em sua capacidade de realizar tarefas e lidar com situações difíceis. A escala consiste em 10 itens que

exploram diferentes áreas da vida em que a autoeficácia pode ser avaliada. Na mensuração dessa medida, foi usada uma escala do tipo *Likert*, de cinco pontos, em que a atribuição do número 1 representa “Discordo totalmente”, e o número 5, “Concordo totalmente”. A medida apresentou parâmetros adequados de consistência interna ( $\alpha = 0,87$ ).

### **2.3 Procedimentos de coleta de dados**

A coleta de dados ocorreu por meio de questionário, **a coleta de dados ocorreu por meio de um questionário do tipo transversal**. A pesquisa foi desenvolvida integralmente *on-line*, por meio da plataforma *Google Forms* e, em seguida, disponibilizada ao público nas plataformas digitais (*whatsapp, instagram, tiktok*). Após o aceite em participar, as pessoas responderam os instrumentos na seguinte ordem: Escala de Nomofobia; Itens sobre intensidade do uso de tecnologia e redes sociais; Escala de Bem-estar Subjetivo; Escala Geral de Autoeficácia; e, por fim, informaram dados sociodemográficos.

### **2.4 Procedimentos de análise de dados**

Os dados foram analisados por meio do *software SPSS Statistics*, versão 20, tendo sido realizadas estatísticas descritivas (média e desvio padrão) e inferenciais (correlação, regressão linear).

## **3 RESULTADOS**

Para avaliação do nível de Nomofobia, os participantes foram divididos em 4 grupos, de acordo com os critérios recomendados pelo NMP-Q20. Na pontuação igual ou inferior a 20 pontos, verifica-se a ausência significativa de indícios de nomofobia. No caso de a pontuação total estar entre 21 e 40 pontos, pode haver alguns indícios leves de nomofobia. Se a pontuação total ficar entre 41 e 60 pontos, são observadas indicações moderadas de nomofobia. Por outro lado, quando a pontuação total ultrapassa 60 pontos, é evidente um alto nível de nomofobia. Conforme Tabela 1, são verificados níveis graves de Nomofobia para a maior parte da amostra (73,94%).

**Tabela 1** - Nível de nomofobia

<i>Nível de Nomofobia</i>	N	%
Sem indícios	1	0,7
Nível Leve	16	11,27
Nível Moderado	20	14,08
Nível Grave	105	73,94
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fonte: Elaborado pelos autores

Procedimento similar de agrupamento foi feito para as medidas de intensidade de uso de tecnologia. Assim, foram criados os grupos: a) “baixa intensidade de uso” (participantes com média entre 4 a 8), b) moderado uso (participantes com média entre 9 a 14) e c) “alta intensidade de uso” (participantes com média entre 15 a 20) para diferentes formas de utilização da tecnologia (educação; redes sociais; aplicativos de mensagem instantânea; serviços em geral). Os resultados podem ser visualizados na Tabela 2 um alto uso das tecnologias.

**Tabela 2** - Intensidade e o tipo de uso de tecnologia

<i>Intensidade de uso de Tecnologia</i>	N	%	<i>Uso para fins educacionais</i>		<i>Uso em redes sociais</i>		<i>Uso em app transmissão (Whatsapp)</i>		<i>Outros fins</i>	
			<i>Baixo uso</i>	<i>Alto uso</i>	<i>Baixo uso</i>	<i>Alto uso</i>	<i>Baixo uso</i>	<i>Alto uso</i>	<i>Baixo uso</i>	<i>Alto uso</i>
Alta Intensidade	9	69,7	21	78	3	96	2	97	18	81
Moderada Intensidade	3	26,0	23	14	22	15	5	32	23	14
Baixa Intensidade	7	6	5	1	6	0	6	1	6	0

Fonte: Elaborado pelos autores

Além da classificação geral dos índices de nomofobia, por meio de testes de Correlação de *Pearson*, buscamos verificar o grau de associação entre as variáveis. Conforme visualizado na Tabela 3, foram encontradas relações positivas entre nomofobia intensidade de uso da tecnologia e afetos negativos, e relação negativa com a medida de satisfação com a vida.

**Tabela 3** - Correlação entre as variáveis: nomofobia, uso tecnologia, autoeficácia, afetos negativos, afetos positivos e satisfação com a vida.

<i>Nomofobia (N 142)</i>	<i>Uso de tecnologia</i>	<i>Autoeficácia</i>	<i>Afetos negativos</i>	<i>Afetos positivos</i>	<i>Satisfação com a Vida</i>
Nomofobia	0,497**	-0,115	0,371**	0,148	-,184*

Fonte: Elaborado pelos autores

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Para o teste de moderação, foi utilizado o Modelo 1 do Processo do SPSS. O índice de autoeficácia foi convertido em variável categórica (i.e., autoeficácia alta X autoeficácia baixa) tendo como referência o valor da média para a variável encontrada na amostra. Considerando as diferentes dimensões do bem-estar (i.e. afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida), a autoeficácia moderou apenas o efeito da nomofobia na dimensão de afetos positivos, conforme pode ser visualizado na Tabela 4. Para as outras variáveis, não foram encontrados resultados significativos.

**Tabela 4 – Efeito de moderação da autoeficácia na relação entre nomofobia e afetos positivos**

Variáveis	B	EP	t	p	LIIC	LSIC
Constante	3,11	0,66	4,74	< 0,001	1,8160	4,4149
Nomofobia	-0,16	0,15	-1,07	0,2873	-0,4651	0,1388
Autoeficácia	-0,27	0,38	-0,70	0,4819	-1,0279	0,4875
Termo de interação	0,16	0,09	1,77	0,0778	-0,0181	0,3395

Fonte: Elaborado pelos autores

Embora o termo de interação tenha sido apenas marginalmente significativo, ao decompor o efeito por níveis de autoeficácia, verifica-se que quando a autoeficácia é alta a nomofobia contribui positivamente com os índices de afetos positivos, conforme visualizado na Tabela 5.

**Tabela 5 – Efeito de moderação por níveis de autoeficácia**

Variáveis	B	EP	t	p	LIIC	LSIC
Baixa autoeficácia	-0,0024	0,0710	-0,0344	0,9726	-0,1429	0,1380
Alta autoeficácia	0,1584	0,0560	2,8277	0,0054	0,0476	0,2689

Fonte: Elaborado pelos autores

## 4 DISCUSSÃO

A investigação sobre o uso da tecnologia e seus impactos psicológicos tem sido amplamente discutida na literatura, especialmente no que concerne à relação entre nomofobia, autoeficácia e bem-estar subjetivo. A presente pesquisa buscou avaliar a influência da autoeficácia na modulação dos efeitos da nomofobia sobre o bem-estar, destacando a importância dessa variável como fator protetivo diante do uso excessivo de dispositivos móveis. Os achados indicam que uma parcela significativa dos participantes (73,94%) apresentou níveis graves de nomofobia, em consonância com estudos anteriores que apontam para a crescente dependência de dispositivos móveis na sociedade contemporânea (Brasel; Gips, 2011). Esse quadro reflete uma realidade em que a ausência do smartphone gera ansiedade e desconforto consideráveis, dificultando a regulação emocional dos indivíduos (Yildirim; Correia, 2015).

Além da elevada prevalência da nomofobia, verificou-se que 69,72% dos participantes apresentaram uma alta intensidade de uso da tecnologia. Esse padrão de comportamento pode ser explicado pela necessidade constante de conectividade, seja para fins educacionais (73,73%), interação em redes sociais (96,96%) ou outras atividades cotidianas (81,81%). A predominância das redes sociais como principal uso dos dispositivos está em conformidade com pesquisas anteriores, como a de Kwon *et al.* (2013), que identificaram as redes sociais como a principal atividade realizada por usuários de *smartphones*, e os achados de Montag *et al.* (2019), que corroboram a centralidade dessas plataformas na vida de adultos jovens. Essa adesão massiva às redes sociais pode ser atribuída ao fato de que essas plataformas oferecem espaços para interação social (Boyd; Ellison, 2007), autopromoção (Deters; Mehl, 2013) e entretenimento (Tamborini *et al.*, 2011). No entanto, essa intensa conectividade também pode ter repercussões negativas na saúde mental, especialmente quando se torna excessiva e compulsiva.

Embora o uso da tecnologia para fins educacionais seja frequentemente visto como benéfico, estudos indicam que o tempo de tela prolongado pode impactar negativamente o bem-estar emocional. Twenge e Campbell (2018) identificaram que o uso excessivo de dispositivos digitais está associado a níveis mais altos de depressão e sentimentos de solidão, mesmo quando utilizado para atividades acadêmicas. Essa constatação ressalta a necessidade de uma abordagem equilibrada no uso da tecnologia, evitando sua sobrecarga e seus potenciais efeitos adversos na saúde mental.

Os resultados também demonstraram que níveis mais elevados de nomofobia estavam associados a maior incidência de afetos negativos e menor satisfação com a vida. Essa relação evidencia que a nomofobia pode atuar como um fator de risco para o bem-estar emocional, contribuindo para quadros de ansiedade, depressão e estresse (Elhai *et al.*, 2017). Yildirim e Correia (2015) analisaram essa relação em universitários e concluíram que indivíduos com maior nomofobia relataram menor satisfação em diversos aspectos da vida, incluindo relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico. A interferência da nomofobia nas relações sociais pode intensificar sentimentos de solidão e isolamento (Deters; Mehl, 2013), afetando significativamente o bem-estar subjetivo. Esses achados reforçam a hipótese de que a nomofobia está intrinsecamente relacionada a dificuldades emocionais e sociais, impactando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos.

Apesar desse cenário preocupante, verificou-se que a autoeficácia desempenha um papel mitigador nos efeitos adversos da nomofobia sobre o bem-estar subjetivo. Indivíduos com maior crença em sua capacidade de autorregulação apresentaram menores níveis de nomofobia e relataram maior incidência de afetos positivos. Esses achados corroboram a teoria da autoeficácia de Bandura (1977), que postula que a percepção da própria competência influencia significativamente a forma como os indivíduos lidam com situações estressantes. No contexto da nomofobia, a autoeficácia pode atuar como um fator de resiliência psicológica, permitindo que os indivíduos desenvolvam estratégias mais eficazes para controlar a ansiedade relacionada ao uso excessivo de dispositivos móveis. Conforme evidenciado por Yildirim e Correia (2015), a autoeficácia está inversamente associada à nomofobia, sugerindo que fortalecer essa crença pode ser uma estratégia fundamental para reduzir os impactos negativos do uso compulsivo de *smartphones*.

A literatura recente reforça a relevância dessa discussão. Singh e Gupta (2021) identificaram que a dependência excessiva de celulares pode comprometer a percepção de autoeficácia, impactando negativamente o bem-estar subjetivo. Da mesma forma, Keles *et al.* (2020) demonstraram que o uso intensivo de dispositivos móveis está correlacionado com níveis mais altos de ansiedade e depressão em adolescentes, apontando para a necessidade de estratégias que promovam um uso mais equilibrado da tecnologia. Balbinotti *et al.* (2022) analisaram o impacto da autoeficácia e do bem-estar subjetivo no desempenho acadêmico de estudantes de Medicina, concluindo que a crença na própria capacidade está diretamente relacionada ao sucesso acadêmico e à saúde mental.

Dessa forma, os achados da presente pesquisa reforçam a importância da autoeficácia como um mecanismo de proteção contra os efeitos deletérios da nomofobia. Estratégias de intervenção que busquem fortalecer a autoeficácia podem ser eficazes na redução da dependência excessiva dos dispositivos móveis, promovendo um uso mais saudável e consciente da tecnologia. Além disso, a identificação de padrões de uso prejudiciais e o desenvolvimento de medidas preventivas são fundamentais para minimizar os impactos negativos da nomofobia sobre o bem-estar subjetivo. Assim, a compreensão aprofundada dessas interações oferece subsídios para o desenvolvimento de políticas e programas de conscientização que incentivem uma relação mais equilibrada e saudável com a tecnologia na contemporaneidade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo analisou os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, com a hipótese de que a autoeficácia atenuaria os impactos negativos da nomofobia. Os resultados confirmaram parcialmente essa hipótese, mostrando que em casos de alta autoeficácia, a nomofobia contribuiu positivamente com os afetos positivos, enquanto em casos de baixa autoeficácia esse efeito foi menos evidente.

Os achados também demonstraram que enquanto a nomofobia está associada a afetos negativos e menor satisfação com a vida em alguns participantes, a presença de autoeficácia contribui para os afetos positivos, indicando que a percepção de habilidade para lidar com a nomofobia pode influenciar positivamente o bem-estar emocional. Essa dualidade destaca a importância de considerar não apenas os sintomas negativos, mas também os recursos pessoais e emocionais na abordagem da nomofobia e na promoção do equilíbrio psicológico dos indivíduos afetados. Deste modo, essa descoberta sugere que a autoeficácia pode atuar como um fator de proteção, atenuando os efeitos negativos e contribuindo para um estado emocional mais equilibrado.

No que se refere às recomendações, este estudo indica a importância do desenvolvimento de estratégias utilizando o desenvolvimento de autoeficácia no tratamento da nomofobia. Contudo, é relevante questionar até que ponto a alta intensidade de uso da tecnologia está sendo impulsionada por escolhas conscientes e benéficas ou se está sendo influenciada por fatores como obrigações, pressões sociais, fuga e até mesmo a nomofobia e verificar até que ponto a autoeficácia pode ser considerada como moderadora na nomofobia.

Embora relevantes os resultados aqui encontrados, este estudo se baseia apenas em correlações, o que significa que não se pode estabelecer uma relação causal entre as variáveis. Outra limitação é que os resultados são baseados em medidas autorrelatadas, o que pode introduzir vieses e imprecisões. Apesar disso, realçamos o potencial de inovação do estudo já que, até onde encontramos na literatura, a autoeficácia não foi testada como moderador da relação entre nomofobia e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Anelise Salazar; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 20, p. 153-164, 2004 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/85JVntJ3f8WJMYnPVgZDMVz/> Acesso em: 23 nov.

ALOSAIMI, Fahad D. *et al.* Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. **Saudi medical journal**, v. 37, n. 6, p. 675, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4931650/>. Acesso em: 13 nov. 2023.

BALSAN, Laércio André Gassen *et al.* Adaptação e validação da nova Escala Geral de Autoeficácia. Avaliação Psicológica: **Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 19, n. 4, p. 409-419, 2020. Disponível em <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7987342.pdf> Acesso em: 10 nov. 2023.

BANDURA, Alberto. Autoeficácia: em direção a uma teoria unificadora de mudança comportamental. **Revisão psicológica**, v. 84, n.2, pág.191, 1977. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/journals/rev/84/2/191/>. Acesso em: 08 mar. 2024.

BARROS, Marizeth; SANTOS, Ana Cristina. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 10, n. 112, p. 1-9, 2010. Disponível em: [https://www.academia.edu/download/34679018/5961texto\\_da\\_aula\\_02.pdf](https://www.academia.edu/download/34679018/5961texto_da_aula_02.pdf). Acesso em: 10 nov. 2023.

BRAGAZZI, Nicola Luigi; DEL PUENTE, Giovanni. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. **Psychology research and behavior management**, p. 155-160, 2014. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2147/PRBM.S41386>. Acesso em: 13 nov. 2023.

BRASEL, S. Adão; GIPS, James. Comportamento multitarefa de mídia: uso simultâneo de televisão e computador. **Ciberpsicologia, Comportamento e Redes Sociais**, v. 14, n. 9, pág. 527-534, 2011. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2010.0350>. Acesso em: 04 mar. 2024.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. Sites de redes sociais: definição, história e estudos. **Revista de Comunicação Mediada por Computador**, v. 13, n. 1, pág. 210-230, 2007. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>. Acesso em: 04 mar. 2024.

BYRON, Paul *et al.* " Hey, I'm Having These Experiences": Tumblr Use and Young People's Queer (Dis) connections. **International Journal of Communication**, v. 13, p. 2239-2259, 2019. Disponível em: <https://researchnow.flinders.edu.au/en/publications/hey-im-having-these-experiences-tumblr-use-and-young-peoples-quee>. Acesso em: 19 nov. 2023.

BRUZZI, Pedro Pinto. **Smartphones e profissionais: amigos e inimigos**. 2013. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/12133>. Acesso em: 13 nov. 2023.

CHAN, Michael. **Comunicações multimodais mediadas por dispositivos móveis, qualidade de relacionamento e bem-estar subjetivo: uma análise do uso de smartphones na perspectiva do curso de vida**. *Computadores no Comportamento Humano*, v. 87, p. 254-262, 2018. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321830253X?casa\\_token=fM\\_mLrn8OfsAAAAA:el64bx0NQsp\\_uaswaWuGIU7kwOwnqYuAplFJKMpeD30EgINw7XUF55H7w1oIpLUdPMqfS6eC](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321830253X?casa_token=fM_mLrn8OfsAAAAA:el64bx0NQsp_uaswaWuGIU7kwOwnqYuAplFJKMpeD30EgINw7XUF55H7w1oIpLUdPMqfS6eC). Acesso em: 13 nov. 2023.

DETERS, Fenne Große; MEHL, Matthias R. Publicar atualizações de status no Facebook aumenta ou diminui a solidão? Um experimento de rede social online. **Ciência psicológica social e da personalidade**, v. 5, pág. 579-586, 2013. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550612469233>. Acesso em: 04 mar. 2024.

DIENER, Eduardo; SUH, Eunkook; OISHI, Shigehiro. Descobertas recentes sobre bem-estar subjetivo. **Jornal indiano de psicologia clínica**, v. 24, p. 25-41, 1997. Disponível em: [https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/Stennett\\_Psychology\\_Articles/Recent%20Findings%20on%20Subjective%20Well-Being.pdf](https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Recent%20Findings%20on%20Subjective%20Well-Being.pdf). Acesso em: 19 nov. 2023.

ELHAI, Jon D. *et al.* Uso problemático de *smartphones*: uma visão geral conceitual e revisão sistemática das relações com a psicopatologia da ansiedade e da depressão. **Revista de transtornos afetivos**, v. 207, p. 251-259, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032716303196>. Acesso em: 04 mar. 2024.

FIGUEIREDO, Joaquim José Frade. Nomofobia—um fator de risco psicossocial emergente. 2019. **Tese de Doutorado**. Disponível em: [https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5325/1/JoaquimFigueiredo\\_mestrado.pdf](https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5325/1/JoaquimFigueiredo_mestrado.pdf). Acesso em: 21 nov. 2023.

GALINHA, Iolanda; RIBEIRO, JL Pais. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 6, n. 2, p. 203-214, 2005. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36260208.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2023.

GHOOGARE, Ajinkya Suresh Rao *et al.* Uma pesquisa on-line transversal sobre o impacto do bloqueio da COVID-19 no vício em *smartphones* e na nomofobia entre estudantes de graduação em ciências da saúde de um centro de saúde terciário rural de Maharashtra, Índia. **Anais da Psiquiatria Indiana**, v. 1, pág. 27-37, 2022. Disponível em: [https://journals.lww.com/aips/Fulltext/2022/06010/A\\_Cross\\_Sectional\\_Online\\_Survey\\_of\\_an\\_Impact\\_of.4.aspx](https://journals.lww.com/aips/Fulltext/2022/06010/A_Cross_Sectional_Online_Survey_of_an_Impact_of.4.aspx). Acesso em: 14 nov. 2023.

GREENFIELD, David. **As propriedades de dependência do uso de internet**. Dependência de Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento. São Paulo: Ed. Artmed, 2011.

JEONG, H.; LEE, Y. J. A. S. Smartphone addiction and empathy among nursing students. **Adv Sci Technol Lett**, v. 88, n. 1, p. 224-228, 2015. Disponível em: <https://jbam.scholasticahq.com/article/12601.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2023.

KING, Anna Lúcia Spear *et al.* Nomofobia: Dependência de ambientes virtuais ou fobia social? **Computadores no comportamento humano**, v. 29, n. 1, pág. 140-144, 2013. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212002282?casa\\_token=Klxp0ZaGWXwAAAAA:lrvpCdaYZGRaMJD20ZgwgPyUFhnu\\_oEy4IHqkKPnOGWE2bx43GdVVNDZpW2jGZlqAGbKBMfUrA](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212002282?casa_token=Klxp0ZaGWXwAAAAA:lrvpCdaYZGRaMJD20ZgwgPyUFhnu_oEy4IHqkKPnOGWE2bx43GdVVNDZpW2jGZlqAGbKBMfUrA). Acesso em: 13 nov. 2023.

KWON, Min *et al.* A escala de dependência de *smartphones*: desenvolvimento e validação de uma versão curta para adolescentes. **PloS**. v. 8, n. 12, pág. e83558, 2013. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083558>. Acesso em: 04 mar. 2024.

LOCKE, Edwin A. **Autoeficácia: O exercício do controle**. **Psicologia de pessoal**, v. 50, n. 3, pág. 801, 1997. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/55c56d1a75f8440c4bea93781b0dc952/1?pq-origsite=gscholar&cbl=36693>. Acesso em: 19 nov. 2023.

LOPES, Bruna de Jesus *et al.* O Papel da Dependência do Smartphone na explicação do Bem-estar e Estresse. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 14, n. 1, p. 67-82, 2022. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4505>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MACHADO, DV; EISENBERG, Z. Um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. **SciELO Preprints**, 2023. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.5800. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5800>. Acesso em: 22 nov. 2023.

MCAFEE. **Relatório de Estudo de famílias Conectadas**. Disponível em: <<https://www.mcafee.com/content/dam/consumer/pt-br/docs/reports/rp-connected-family-study-2022-brazil.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2023.

MODESTO, J. G.; ARAÚJO Fonseca, G.; PEREIRA de SOUSA, G. O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. **Revista Conhecimento Online**, [S. l.], v. 2, p. 6–20, 2022. DOI: 10.25112/rco.v2.3025. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistaconhecimentoonline/article/view/302> 5. Acesso em: 14 nov. 2023.

MONTAG, Christian *et al.* Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. **Asia-Pacific Psychiatry**, v. 7, n. 1, p. 20-26, 2015. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/appy.12122>. Acesso em: 04 mar. 2024.

NARTIANG, Hunbhasaka. **Um estudo para avaliar a consciência e a atitude em relação à nomofobia entre estudantes universitários em Bengaluru**. Tese de Doutorado. Universidade Rajiv Gandhi de Ciências da Saúde (Índia). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/7f6d3abbce448e7e062c82e0531513bc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 14 nov. 2023.

QUTISHAT, Mohammed *et al.* Prevalência de nomofobia em estudantes universitários, fatores sociodemográficos e relação com desempenho acadêmico em uma universidade de Omã. **Revista Internacional de Ciências Africanas de Enfermagem**, v. 100206, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214139120300834>. Acesso em: 14 nov. 2023.

SCHWAB, Klaus; DAVIS, Nicholas. **Shaping the future of the fourth industrial revolution**. Currency, 2018.

TAMBORINI, Ron *et al.* **Definindo o prazer da mídia como a satisfação de necessidades intrínsecas**. Revista de comunicação, v. 60, n. 4, pág. 758-777, 2010. Disponível em: <https://academic.oup.com/joc/article-abstract/60/4/758/4098566>. Acesso em: 04 mar. 2024.

TATENO, Masaru *et al.* Vício em internet, vício em *smartphones* e traço hikikomori em jovens adultos japoneses: isolamento social e rede social. **Fronteiras em psiquiatria**, v. 10, p. 455, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00455/full>. Acesso em: 14 nov. 2023.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associações entre tempo de tela e menor bem-estar psicológico entre crianças e adolescentes: evidências de um estudo de base populacional. **Relatórios de medicina preventiva**, v. 12, p. 271-283, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>. Acesso em: 04 mar. 2024.

YILDIRIM, Caglar; CORREIA, Ana-Paula. Explorando as dimensões da nomofobia: Desenvolvimento e validação de um questionário autoaplicável. **Computadores no comportamento humano**, v. 49, p. 130-137, 2015. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001806?casa\\_token=\\_jdRHhKg7coAAAAA:CMuS77\\_r4PRfTTXc6DVi0ENk8vfhg3ARtSxlmG\\_Z58LoreRyvVBvM78chy05WsJah4XqRxzBYQ](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215001806?casa_token=_jdRHhKg7coAAAAA:CMuS77_r4PRfTTXc6DVi0ENk8vfhg3ARtSxlmG_Z58LoreRyvVBvM78chy05WsJah4XqRxzBYQ). Acesso em: 13 nov. 2023.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO

Os estudos apresentados demonstram que a autoeficácia é relevante para compensar a influência negativa da nomofobia no bem-estar emocional. A revisão sistemática sustenta que uma boa autoeficácia é protetora: ajuda as pessoas a encontrarem métodos mais eficientes para resolver seus problemas e, neste caso, reduzir a dependência emocional de *smartphones*. Já o segundo estudo desta dissertação corrobora também esses dados: que pessoas com alta autoeficácia possuem mais afetos positivos mesmo diante de elevados índices de nomofobia. Assim, uma estratégia promissora para intervenções futuras que visam reduzir os efeitos negativos do uso excessivo de *smartphones* (e, portanto, melhorar a qualidade de vida) é fortalecer a autoeficácia.

Diante da crescente digitalização da sociedade, é fundamental que as políticas educacionais sejam reformuladas para abordar o impacto do uso indiscriminado das tecnologias digitais e das redes sociais entre estudantes, principalmente nas fases de desenvolvimento cognitivo e emocional. A ausência de diretrizes claras para o uso pedagógico da tecnologia nas instituições de ensino contribui para o aumento de quadros como a nomofobia, afetando a capacidade de concentração, a regulação emocional e o desempenho acadêmico. Para mitigar esses efeitos, programas educacionais devem transcender a mera inclusão de ferramentas digitais e contemplar iniciativas estruturadas voltadas à educação digital crítica, à promoção da saúde mental e ao fortalecimento da autoeficácia dos alunos. A implementação de estratégias que integrem o desenvolvimento das competências socioemocionais, o uso equilibrado da tecnologia e a conscientização sobre os impactos da dependência digital torna-se essencial para preparar os estudantes para os desafios contemporâneos do mundo virtual.

Além disso, as instituições educacionais devem adotar intervenções sistemáticas que incentivem a autorregulação digital e a construção de hábitos tecnológicos saudáveis. Políticas públicas voltadas à formação docente devem contemplar estratégias que capacitem os professores na identificação e no manejo de comportamentos de dependência tecnológica entre os alunos, garantindo ambientes de aprendizagem mais equilibrados e produtivos. A autoeficácia, enquanto fator psicológico mediador, precisa ser estimulada desde os primeiros anos da educação formal, promovendo a autonomia e a resiliência dos estudantes diante das pressões do universo digital. Assim, a formulação de políticas educacionais que conciliem saúde mental e uso crítico da tecnologia é imprescindível para assegurar uma educação mais inclusiva, adaptada às demandas da sociedade contemporânea e alinhada às necessidades do desenvolvimento humano.

Esta dissertação, portanto, contribui para o campo do conhecimento ao elucidar a complexa relação entre autoeficácia, nomofobia e bem-estar subjetivo, fornecendo evidências que sustentam a importante função da autoeficácia como um moderador nas relações estudadas.

As descobertas não apenas reforçam a relevância de intervenções que visem ao desenvolvimento da autoeficácia entre indivíduos com altos níveis de nomofobia, mas também abrem novas perspectivas para futuras pesquisas que possam explorar intervenções específicas voltadas à promoção do bem-estar subjetivo em um mundo cada vez mais conectado. Assim, espera-se que o presente trabalho não apenas amplie a compreensão teórica sobre estas variáveis, mas também ofereça *insights* práticos que possam ser implementados em contextos clínico e educacional.

**ANEXO I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO –  
TCLE - FORMULÁRIO ONLINE**

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa cujo **objetivo é investigar e analisar os níveis de dependência tecnológica, visando compreender o impacto da dependência excessiva de dispositivos móveis na saúde mental e bem-estar**. Por gentileza, leia as informações abaixo e responda “**sim**” caso concorde em participar desta pesquisa, a qual é conduzida pela Orientanda Luana Guimarães da Silva, sob orientação do Dr. João Gabriel Modesto, ambos da *Universidade Estadual do Goiás*. Você poderá ter acesso aos seus resultados, por intermédio da pesquisadora responsável no e-mail: **lgs@aluno.ueg.br**.

Sua participação levará, aproximadamente, 15 minutos.

**Você aceita participar desta pesquisa?**

As suas respostas serão confidenciais e anônimas. **Nenhuma informação de identificação, incluindo o endereço IP que será coletada durante este estudo.**

Os dados coletados ficarão sob a guarda das pesquisadoras por um período de no mínimo cinco anos e após isso serão destruídos ou mantidos na Instituição. As informações obtidas neste experimento poderão ser utilizadas como dados de pesquisa científica, podendo ser publicadas e divulgadas, sendo resguardada a sua identidade. ***Ressalte-se que não há respostas certas ou erradas.*** A sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração. Você estará livre para negá-la ou para, em qualquer momento, desistir da mesma se assim desejar, sem nenhuma penalidade.

**Desde já agradecemos a sua participação e colaboração!**

SIM                       NÃO

\_\_\_\_\_  
Nome/assinatura

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

## ANEXO II - QUESTIONÁRIO DO NÍVEL DE NOMFOBIA - NMP

### *Nomophobia Questionnaire*

(NMP-Q, YILDIRIM; CORREIA, 2015, versão adaptada por SILVA *et al.*, 2020)

Composto por 20 itens do tipo *Likert*, com 10 questões relacionadas ao uso do *smartfone* e 10 questões relacionadas a emoções e sentimentos na ausência do *smartfone*, todas tem a variação entre 1 (Discordo totalmente) até 7 (Concordo totalmente). Os níveis de nomofobia variam em: ausência de nomofobia (até 20 pontos); nível leve (de 21 a 59 pontos); nível moderado (de 60 a 99 pontos) e nível grave (igual ou superior a 100 pontos).

	Por favor, indique quanto você concorda ou discorda de cada afirmação em relação ao uso de seu smartphone.						
	Concorda totalmente				Discorda totalmente		
	1	2	3	4	5	6	7
NMP1 - Eu me sentiria desconfortável sem acesso constante à informação através do meu smartphone.	1	2	3	4	5	6	7
NMP 2 - Eu ficaria irritado (a) se não pudesse procurar informações no meu smartphone quando eu quisesse fazê-lo.	1	2	3	4	5	6	7
NMP 3 - Não poder receber informações (ex. acontecimentos, clima, etc.) no meu smartphone me deixaria nervoso (a).	1	2	3	4	5	6	7
NMP 4 - Eu ficaria com raiva se eu não pudesse usar meu smartphone e/ou suas funções quando eu quisesse.	1	2	3	4	5	6	7
NMP5 - Ficar sem bateria me atormentaria.	1	2	3	4	5	6	7
NMP 6 - Se meus créditos acabassem ou se eu atingisse meu limite de dados, eu entraria em pânico	1	2	3	4	5	6	7
NMP 7 - Se eu não tivesse um sinal de dados ou não pudesse me conectar ao wi-fi, eu verificaria constantemente se tenho um sinal ou consigo encontrar uma rede wi-fi.	1	2	3	4	5	6	7
NMP 8 - Se eu não pudesse usar meu smartphone, eu teria medo de ficar preso em algum lugar.	1	2	3	4	5	6	7
NMP 9 - Se eu não pudesse verificar meu smartphone por algum tempo, eu ficaria com vontade de checá-lo.	1	2	3	4	5	6	7

Por favor, indique quanto você concorda ou discorda de cada afirmação em relação a se você não tivesse seu smartphone contigo.								
Concorda totalmente			Discorda totalmente					
1	2	3	4	5	6	7		
NMP 10 - Eu me sentiria ansioso (a) porque eu não poderia me comunicar imediatamente com minha família e/ou com meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 11 - Eu ficaria preocupado (a) porque minha família e/ou meus amigos não conseguiriam me contatar.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 12- Eu ficaria nervoso (a) porque eu não conseguiria receber mensagens ou ligações.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 13 - Eu ficaria ansioso (a) porque eu não conseguiria manter contato com minha família e/ou meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 14 - Eu ficaria nervoso (a) porque eu não saberia se alguém tentou me contatar.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 15 - Eu ficaria ansioso (a) porque minha conexão constante com minha família e com meus amigos seria quebrada.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 16 - Eu ficaria nervoso (a) porque eu seria desconectado de minha identidade “online”.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 17 - Eu me sentiria desconfortável porque não conseguiria me manter atualizado (a) das mídias sociais e das conexões online.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 18 - Eu me sentiria estranho (a) porque eu não conseguiria checar minhas notificações de atualização dos meus contatos e das minhas conexões online	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 19 - Eu me sentiria ansioso (a) porque eu não conseguiria checar meus e-mails.	1	2	3	4	5	6	7	
NMP 20 - Eu me sentiria estranho (a) porque eu não saberia o que fazer.	1	2	3	4	5	6	7	
Fonte: Elaborado pelos autores								

### ANEXO III - INTENSIDADE DE USO DE TECNOLOGIA - IT

Composto por 04 itens, do tipo *Likert*, com a finalidade de mensurar a intensidade de uso de tecnologia de 5 pontos, variando de 1 (nada frequente) a 5 (totalmente frequente). (Modesto; Fonseca; Sousa, 2022):

<b>A seguir, serão apresentados um conjunto de itens sobre a intensidade e o tipo de uso de tecnologia. Indique em uma escala de 1 (nada frequente) a 5 (totalmente frequente), se você faz os respectivos usos da tecnologia.</b>					
IT1 - Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu Smartphone para atividades educacionais?	1	2	3	4	5
IT 2 - Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu Smartphone para checar as Redes sociais?	1	2	3	4	5
IT3 - Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu Smartphone para uso de aplicativos de mensagens instantâneas (como WhatsApp, Messenger, Telegram, Signal, dentre outros)?	1	2	3	4	5
IT4 - Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu Smartphone para uso diversos (como aplicativo de comida transporte, dentre outros) ?	1	2	3	4	5
Fonte: Elaborado pelos autores					

## ANEXO IV - ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO (EBES)

Escala adaptada de Bem-Estar Subjetivo - EBES, (Albuquerque; Troccoli, 2004). Numa escala *Likert* onde 1 significa discordo plenamente e 5 significa concordo plenamente.

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste em algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois marque: <b>1 (Nem um pouco), 2 (Um pouco), 3 (Moderadamente), 4 (Bastante) e 5 (Extremamente)</b> <b>Ultimamente tenho me sentido ...</b>												
1. Aflito	1	2	3	4	5		25. Engajado	1	2	3	4	5
2. Alarmado	1	2	3	4	5		26. Produtivo	1	2	3	4	5
3. Amável	1	2	3	4	5		27. Impaciente	1	2	3	4	5
4. Ativo	1	2	3	4	5		28. Receoso	1	2	3	4	5
5. Angustiado	1	2	3	4	5		29. Entusiasmado	1	2	3	4	5
6. Agradável	1	2	3	4	5		30. Desanimado	1	2	3	4	5
7. Alegre	1	2	3	4	5		31. Ansioso	1	2	3	4	5
8. Apreensivo	1	2	3	4	5		32. Indeciso	1	2	3	4	5
9. Preocupado	1	2	3	4	5		33. Abatido	1	2	3	4	5
10. Disposto	1	2	3	4	5		34. Amedrontado	1	2	3	4	5
11. Contente	1	2	3	4	5		35. Aborrecido	1	2	3	4	5
12. Irritado	1	2	3	4	5		36. Agressivo	1	2	3	4	5
13. Deprimido	1	2	3	4	5		37. Estimulado	1	2	3	4	5
14. Interessado	1	2	3	4	5		38. Incomodado	1	2	3	4	5
15. Entediado	1	2	3	4	5		39. Bem	1	2	3	4	5
16. Atento	1	2	3	4	5		40. Nervoso	1	2	3	4	5
17. Transtornado	1	2	3	4	5		41. Empolgado	1	2	3	4	5
18. Animado	1	2	3	4	5		42. Vigoroso	1	2	3	4	5
19. Determinado	1	2	3	4	5		43. Inspirado	1	2	3	4	5
20. Chateado	1	2	3	4	5		44. Tenso	1	2	3	4	5
21. Decidido	1	2	3	4	5		45. Triste	1	2	3	4	5
22. Seguro	1	2	3	4	5		46. Agitado	1	2	3	4	5
23. Assustado	1	2	3	4	5		47. Envergonhado	1	2	3	4	5
24. Dinâmico	1	2	3	4	5		Fonte: Elaborado pelos autores					

(Continuação)

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.					
<b>1.(Discordo Plenamente), 2.(Discordo), 3.(Não sei), 4.(Concordo), 5.(Concordo Plenamente)</b>					
<b>Ultimamente tenho me sentido ...</b>					
48. Estou satisfeito com minha vida	1	2	3	4	5
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida	1	2	3	4	5
50. Avalio minha vida de forma positiva	1	2	3	4	5
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida	1	2	3	4	5
52. Mudaria meu passado se eu pudesse	1	2	3	4	5
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	1	2	3	4	5
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	1	2	3	4	5
55. Gosto da minha vida	1	2	3	4	5
56. Minha vida está ruim	1	2	3	4	5
57. Estou insatisfeito com minha vida	1	2	3	4	5
58. Minha vida poderia estar melhor	1	2	3	4	5
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	1	2	3	4	5
60. Minha vida é “sem graça”	1	2	3	4	5
61. Minhas condições de vida são muito boas	1	2	3	4	5
62. Considero-me uma pessoa feliz	1	2	3	4	5
Fonte: Elaborado pelos autores					

## ANEXO V - ESCALA GERAL DE AUTOEFICÁCIA - EGA

Escala Geral de Autoeficácia (Balsan, 2020).

Um instrumento que mede a percepção de autoeficácia, ou seja, a crença do indivíduo em sua capacidade de realizar tarefas e lidar com situações difíceis. A escala consiste em 10 itens que exploram diferentes áreas da vida em que a autoeficácia pode ser avaliada. Na mensuração dessa medida, foi usada uma escala do tipo Likert, de cinco pontos, em que a atribuição do número 1 representa “Discordo totalmente”, e o número 5, “Concordo totalmente”.

Abaixo são apresentadas algumas frases. Leia cada frase e circule o número que melhor descreve você, conforme o esquema de respostas abaixo: <b>1- Não é verdade a meu respeito 2- é dificilmente verdade a meu respeito 3- é moderadamente verdade a meu respeito 4- é totalmente verdade a meu respeito</b> Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero					
1. Eu posso resolver a maioria dos problemas, se fizer o esforço necessário.	1	2	3	4	5
2. Mesmo que alguém se oponha eu encontro maneiras e formas de alcançar o que quero	1	2	3	4	5
3. Tenho facilidade para persistir em minhas intenções e alcançar meus objetivos	1	2	3	4	5
4. Tenho confiança para me sair bem em situações inesperadas.	1	2	3	4	5
5. Devido às minhas capacidades, sei como lidar com situações imprevistas.	1	2	3	4	5
6. Consigo sempre resolver os problemas difíceis quando me esforço bastante.	1	2	3	4	5
7. Eu me mantenho calmo mesmo enfrentando dificuldades porque confio na minha capacidade de resolver problemas.	1	2	3	4	5
8. Quando eu enfrento um problema, geralmente consigo encontrar diversas soluções	1	2	3	4	5
9. Se estou com problemas, geralmente encontro uma saída	1	2	3	4	5
10. Não importa a adversidade, eu geralmente consigo enfrentar enfrentá-la.	1	2	3	4	5
Fonte: Elaborado pelos autores					

## ANEXO VI - QUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Idade
  2. Sexo
    - Feminino
    - Masculino
    - Prefiro não informar
  3. Dentre as seguintes alternativas, você se reconhece como de cor?
    - Amarelo
    - Branco
    - Pardo
    - Preto
  4. Estado Civil
    - Solteiro (a)
    - Casado (a)
    - União estável
    - Divorciado (a)
    - Viúvo
  5. Qual das opções abaixo melhor se encaixa com o seu momento profissional atual?
    - Aposentado(a)
    - Autônomo(a)
    - Desempregado(a)
    - Empresário(a)
    - Funcionário(a) de empresa privada
    - Servidor(a) público(a)
    - Pensionista
  6. Qual o estado em que você reside atualmente?
  7. Nível de Escolaridade?
- 2 Você possui quantos filhos?
    - 0
    - 1
    - 3
    - 4 ou mais
  - 3 Quantas pessoas residem na sua casa?
    - 0
    - 1
    - 3
    - 4 ou mais
  - 4 Sua renda familiar mensal é:
    - R\$ 0 - R\$ 499,00
    - R\$ 500,00 R\$ 1.499,00
    - R\$1.500,00 - R\$ 2.499,00
    - R\$ 2.500,00 e R\$ 3.499,00
    - Acima de R\$ 3.500,00
  - 5 Qual área do conhecimento?