



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Maria Beatriz Antunes de Almeida

**A NOMOFOBIA NA ADOLESCÊNCIA E O SEU PAPEL
MEDIADOR NA RELAÇÃO ENTRE A VINCULAÇÃO
AOS PARES E O COMPORTAMENTO AUTOLESIVO
NÃO SUICIDÁRIO**

**Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento orientada, pela Professora Doutora
Luiza Nobre Lima e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da
Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2021

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

A Nomofobia na Adolescência e o seu Papel Mediador na Relação entre a Vinculação aos Pares e o Comportamento Autolesivo Não Suicidário

Maria Beatriz Antunes de Almeida

Dissertação de Mestrado na área de especialização em Psicologia da Educação, Desenvolvimento
e Aconselhamento orientada pela Professora Doutora Luiza Nobre Lima e apresentada à
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Agradecimentos

À Professora Doutora Luiza Nobre Lima, pelo seu rigor científico, orientação e disponibilidade. Por querer sempre mais e melhor, pela sua determinação e força de vontade.

A todos os alunos da Escola Básica do Viso que aceitaram colaborar neste estudo.

À Professora Doutora Paula Castilho, à Professora Doutora Ana Galhardo e ao Professor Doutor Paulo Dias pela cedência dos instrumentos para avaliar os comportamentos autolesivos não suicidários e a nomofobia, respetivamente.

A todos os que me acompanharam neste percurso e que, de alguma forma, contribuíram para que ele se tornasse ainda melhor.

A todos os meus amigos que sempre acreditaram em mim e nunca me deixaram desistir. Obrigada pelas mensagens de preocupação e carinho.

Aos amigos que Coimbra me deu, em especial à Xana, à Ana, ao Filipe, à M^a Inês e aos que fizeram parte da “TC” por todas as sessões de estudo, pelas festas, jantaras e encontros na AAC. Que venham mais momentos incríveis.

Ao “Error404” e ao João por me ajudarem ao longo deste percurso e alegrarem os dias mais cinzentos. Por terem sempre uma palavra de incentivo e por nunca me deixarem desesperar sozinha.

Aos meus avós por todos os mimos, preocupação e palavras de força.

Aos meus irmãos, pela preciosa ajuda, pelas brincadeiras e pela compreensão nos momentos mais angustiantes. Agradeço todos os dias por vos ter comigo!

Aos meus pais! Sem a sua ajuda nada disto seria possível. Pelo carinho, pela compreensão, pelas palavras de conforto e pelo vosso sacrifício para que nunca faltasse nada. Obrigada!

Muito Obrigada a todos!

Resumo

Ao medo ou fobia patológica de não conseguir comunicar por meio do *smartphone* e/ou perder o acesso a ele, dá-se o nome de nomofobia. Este comportamento de dependência tem vindo a aumentar na adolescência. A utilização do telemóvel na adolescência parece estar muito relacionada com a necessidade de manter contacto com os pares, que se revelam figuras importantes para o bom funcionamento psicológico dos adolescentes. Uma fraca vinculação aos pares pode contribuir para o desenvolvimento de comportamentos de risco na adolescência nomeadamente para a prática de comportamentos autolesivos não suicidários.

A presente investigação, que contou com a participação de 302 adolescentes, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos ($M=13.55$; $DP= 1.058$), teve como objetivo analisar o fenómeno da nomofobia na adolescência e perceber se ele constitui uma variável mediadora da relação entre a vinculação aos pares e a prática de comportamentos autolesivos não suicidários em adolescentes. Para o efeito foram utilizados, além de um questionário sociodemográfico, o Questionário da Nomofobia (NMPQ), o Teste da Dependência do Telemóvel (TDM), o Questionário de Impulso, Auto-dano e Ideação Suicida na Adolescência (QIAIS-A) e o Inventário de Vinculação na Adolescência (IPPA).

Procurou-se analisar a expressão que este fenómeno possui entre os adolescentes da amostra, bem como a influência sobre eles exercida por variáveis sociodemográficas e pelo tipo de utilização do *smartphone*. Os resultados obtidos revelaram que os níveis de nomofobia não são muito altos na amostra, mas que quando os pais impõem regras relativas ao uso dos smartphones, os valores ainda são mais baixos. Verificou-se que os adolescentes utilizam os smartphones maioritariamente para navegar nas redes sociais, realizar tarefas escolares e jogar jogos. A nomofobia tem maior expressão entre as raparigas do que entre os rapazes. A rejeição do adolescente pelos pares conduz a um comportamento de risco, nomeadamente a comportamentos autolesivos não suicidários. Verificou-se, também, que a nomofobia é mediadora dessa relação.

No geral, concluiu-se que a informação relativa à nomofobia ainda é escassa, em Portugal. É, por isso, é importante a realização de estudos sobre esta temática tão atual e desconhecida por muitos.

Palavras-chave: Nomofobia, vinculação, pares, autodano, adolescência.

Abstract

The fear or the pathological phobia of not being able to communicate through the smartphone and/or losing the access to it, is known as nomophobia. This dependant behaviour has been increasing during adolescence. The use of the smartphone during this period seems to be related to the need of maintaining contact with their peers, who play a crucial role towards the good psychological functioning of adolescents. A weak peer attachment can contribute to the development of risky behaviours such as non-suicidal self-injuries.

This investigation, in which 302 adolescent boys and girls aged between 12 and 17 ($M=13.55$; $DP=1.058$) participated, aimed to analyse the phenomenon of nomophobia in adolescence and to understand if it constitutes a mediating variable of the relation between peer attachment and the practice of non-suicidal self-injury behaviours. Apart from a sociodemographic questionnaire, the Nomophobia Questionnaire (NMPQ), the Test of Mobile Phone Dependence (TDM), the questionnaire Impulse, Self-harm and Suicidal Ideation in Adolescents – (QIAIS-A) and the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) were used.

The expression that this phenomenon has between the studied adolescents as well as the influence that sociodemographic variables and the types of smartphone use have over them was analysed. The results reveal that nomophobia levels are not very high in the sample. Moreover, when parents establish rules related with the use of smartphones, the values are even lower. It was concluded that adolescents use their smartphones particularly to access social media, to do assignments and play games. Furthermore, it was proven that girls have higher values of nomophobia than boys. The rejection of the adolescent by peers leads to risky behaviours, such as non-suicidal self-injuries. It was also established that nomophobia is the mediator of this relation.

To sum up, we conclude that the information related to nomophobia is still scarce in Portugal. And, because of that, it is important to study this topic which is a current and unknown to many.

Keywords: Nomophobia; attachment; peers; self-injury; adolescence.

Índice

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	3
Abstract.....	4
I- Introdução.....	6
II- Enquadramento.....	7
III- Objetivos.....	13
IV- Metodologia.....	14
V- Resultados.....	20
VI- Discussão.....	35
VII- Conclusão.....	38
VIII- Referências.....	39
Anexos.....	49

I- Introdução

Os jovens encontram-se cada vez mais submersos no mundo tecnológico e consideram o *smartphone* uma ferramenta indispensável à vida moderna. No entanto, a sua utilização tem vindo a assumir contornos problemáticos, começando a existir evidências de dependência da utilização destes aparelhos. A Nomofobia (non-mobile-phobia), tema central neste trabalho, é um distúrbio comportamental recente, descrito como o medo irracional dos indivíduos quando não conseguem obter os seus smartphones ou não podem comunicar através dos mesmos (King et al., 2013; Yildirim & Correia, 2015).

Durante a adolescência há um afastamento em relação à família e estabelecem-se novos laços afetivos (Gavin & Furman, 1989; Soares & Campos, 1988) com os pares, sendo que, uma relação positiva com os mesmos gera um maior bem-estar. No esforço de pertença a um grupo de pares e de criação de ligações com os amigos, os adolescentes utilizam o telemóvel, procurando através dele assegurar e manter os contactos estabelecidos (...). No entanto, os telemóveis, cada vez mais sofisticados, permitem ao adolescente estar constantemente ligado ao mundo, o que os pode tornar dependentes deste aparelho e das suas funções. A nomofobia é disto exemplo, sendo este fenómeno cada vez mais prevalente entre os adolescentes (Durak, 2018), com consequências nefastas para o seu bem-estar e para a sua saúde mental (...). Dada a importância que os pares têm na adolescência, uma fraca vinculação a estas figuras pode constituir um fator de risco para a saúde mental do adolescente (...), nomeadamente contribuindo para a prática de comportamentos autolesivos não suicidários (Barreira, 2016). Assim, é no contexto destas preocupações que surgiu o interesse por realizar esta investigação que Analisar o fenómeno da nomofobia na adolescência e compreender se este comportamento de dependência pode mediar a relação entre a vinculação aos pares na adolescência e a prática de comportamentos autolesivos não suicidários.

A presente dissertação encontra-se organizada em sete capítulos. O primeiro corresponde à Introdução, seguida do Enquadramento Concetual, onde as variáveis centrais deste estudo são apresentadas. No terceiro capítulo apresentam-se os principais objetivos deste estudo e, no quarto, a metodologia utilizada, nomeadamente no que diz respeito à amostra, aos instrumentos e aos procedimentos utilizados. Segue-se a apresentação dos resultados e a sua discussão, no quinto e sexto capítulos respetivamente. Finalmente, apresenta-se uma breve conclusão de todo o trabalho concretizado.

II- Enquadramento

Nomofobia

A palavra "*nomophobia*" é oriunda da expressão "*No Mobile Phone Phobia*", que se refere ao medo ou fobia patológica de não conseguir comunicar por meio do *smartphone* (Dongre et al., 2017; King, Valença, & Nardi, 2010) e/ou perder o acesso a ele (Argumosa- Villar, Boada-Grau, & Vigil-Colet 2017; King et al. 2014; King, Valença, & Nardi 2010; Yildirim & Correia, 2015; Kara, Baytemir, & Inceman-Kara, 2021). De acordo com Bragazzi e Puente (2014, *in* Maziero, Oliveira, 2016, p. 03) é correto acrescentar que:

“A nomofobia é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea e refere-se à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia causados pela falta de contacto com o computador ou com o smartphone. Em geral, a nomofobia é um medo patológico de permanecer sem contacto com a tecnologia.”

A dependência patológica manifesta-se quando a pessoa fica sem o objeto do qual depende, neste caso o *smartphone*, que se tornou o aparelho tecnológico com maior relevância devido a todas as suas características e capacidade de armazenar e agrupar diversas ferramentas (Dias, Gonçalves, Cadime, & Chóliz, 2019). O *smartphone* é um telemóvel com conectividade e funcionalidades semelhantes às de um computador pessoal, nomeadamente com um sistema operativo capaz de executar várias aplicações, apresentando grandes oportunidades e facilitando a realização de tarefas (Bartwal & Nath, 2020). Estes dispositivos vieram simplificar a comunicação entre as pessoas, no entanto, dada a sua “omnipresença”, rapidamente se tornaram num recurso indispensável nas suas vidas (Kneidinger-Müller, 2019), verificando-se que o seu uso exagerado e descontrolado pode causar graves problemas, stresse (Tams, Legoux & Léger, 2018) e ansiedade (Cheever et al., 2014). Há jovens que utilizam estes aparelhos eletrónicos como forma de lidar com o stresse, entreteendo-se com as atividades que estes lhes oferecem (Lee et al. 2014; Kara et al., 2021), e que afirmam que estes se tornaram uma extensão do seu corpo, influenciando tanto a sua identidade como a sua maneira de ser (Park, & Kaye, 2019; Rodríguez-García et al., 2020).

Considerada como uma dependência, a nomofobia pode acarretar consequências a nível físico, psicológico e comportamental (Gezgin & Cakir, 2016), que se podem traduzir em sintomas como ansiedade, falta de ar, tonturas, tremores, sudoreses, ou até mesmo ataques de pânico quando a pessoa dependente do *smartphone* não tem a possibilidade de estar tecnologicamente conectada (Pereira, 2013). São também sintomas desta fobia o medo de ficar sem rede e estar constantemente a verificar se o telemóvel tem bateria e se não se desliga (Yenilmez, 2013). Esta fobia é mais comum entre jovens e adolescentes (Anshari et al., 2019), mas pode ocorrer em qualquer idade (Musa et

al., 2017), podendo estar associada a outros vícios baseados em tecnologia, como a internet, os jogos e o computador (Kim, 2013).

Sentimentos e características como desconforto, ansiedade, nervosismo, stress (Wang, et al., 2014; Olivencia-Carrion, et al., 2018), baixa autoestima, instabilidade emocional, baixa capacidade de se relacionar (Clark, Algoe, & Green, 2018), timidez, relacionamentos afetivos e sociais pobres (Dias, Gonçalves, Cadime, & Chóliz, 2019) parecem estar ligados à nomofobia. Deste modo, a vida escolar (Gezgin & Cakir, 2016) e as relações interpessoais da pessoa dependente do *smartphone* podem ser negativamente afetadas (Karadag et al., 2015; Kim et al., 2016; Roberts & David, 2016). Embora haja estudos que revelem ser os homens os mais propensos a sofrer deste problema (Bragazzi & Del Puente, 2014), outros defendem que os indivíduos do sexo feminino apresentam níveis de nomofobia mais elevados do que os do sexo masculino (Yildirim et al., 2016; Yavuz, Altan, Bayrak, Gündüz, & Bolat, 2019; Moreno-Guerrero, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche, Rodríguez-García, 2020). Também Arpacı, Baloğlu, Özteke Kozan, & Kesici (2017) concluíram que as mulheres têm níveis mais elevados de nomofobia comparativamente com os homens.

Apesar de já ter sido realizada uma proposta de inclusão da nomofobia como uma fobia específica no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5) (Bragazzi & Puente, 2014), esta ainda não foi aceite. No entanto, segundo Maziero e Oliveira (2016) a nomofobia tem sido cada vez mais estudada devido aos seus efeitos e problemas psicopatológicos, sendo considerada por muitos como a doença do século XXI (Teixeira, Corrêa da Silva, Luciano de Sousa, Cássia da Silva, 2019), estando a influenciar os relacionamentos e interações entre os indivíduos, produzindo um distanciamento e isolamento do mundo físico (Oliveira et al., 2017).

Segundo Nicolaci-da-Costa (2004) o uso do telemóvel tem-se intensificado entre as pessoas em geral, mas sobretudo, entre os adolescentes, na medida em que o uso dos *mídia* aumenta da infância para a adolescência (Rideout et al., 2010) e os adolescentes seguem mais facilmente as últimas novidades e avanços da tecnologia do que o resto da população (Karaaslan & Budak, 2012). O uso do *smartphone* facilita a comunicação entre amigos (Vernon et al., 2018), afetando o desenvolvimento social e emocional dos adolescentes (Rideout et al., 2010) e influenciando o desenvolvimento da sua identidade (Ragelienė, 2016). Este aparelho tem possibilitado aos adolescentes uma maior interação com os membros do seu grupo, em qualquer lugar e a qualquer hora (Correr & Faidiga, 2017). Para os jovens, os *smartphones* servem para fugir do controlo dos pais e como um elo para manter as relações sociais no grupo de pares (Vaz, 2016), o que os torna mais dependentes dos mesmos. Alguns estudos mostram que os jovens e estudantes universitários usam principalmente seus *smartphones* para aceder às redes sociais, ouvir música, assistir a vídeos e jogar jogos, considerando-os como um dispositivo de lazer (Chen & Denoyelles, 2013; Lepp, Li & Barkley, 2015; Lepp, Barkley, Sanders, Rebold & Gates, 2013, Lepp, Barkley & Karpinski, 2015). Contudo, são também utilizados para atividades escolares, desde armazenamento de materiais, horários e e-books (Sarrab, 2015; Gezgin, Çakir, 2016). Na Coreia, 77.4% da amostra refere verificar o telemóvel sem razão aparente e mais de metade usa-o antes de dormir e logo pela manhã (Korean Internet and Security Agency, 2012; Gezgin & Çakir, 2016).

Os jovens parecem ser particularmente suscetíveis a um uso problemático do *smartphone* (Bianchi & Phillips, 2005). Por se encontrarem num momento de definição e procura da sua identidade, a instabilidade emocional e a insegurança dos adolescentes podem motivar a procura por um refúgio na internet e nas ferramentas que os telemóveis podem proporcionar, deixando-os mais vulneráveis e atraídos por esses aparelhos (Soler et al., 2017). Por vezes, nesta faixa etária, surgem sentimentos depressivos, de ansiedade e solidão, sendo o *smartphone* utilizado como forma de os gerir (Chen et al., 2016; Karadag et al., 2015; Reis et al., 2016; Água, J. et al., 2019), mantendo as relações de vinculação, melhorando a conectividade com os seus amigos e a qualidade da amizade (Vernon et al., 2018). Segundo Yilmaz et al. (2015) existe uma relação entre o sentimento de solidão e a nomofobia, visto que indivíduos com dificuldades em fazer amizades estão constantemente online, recorrendo aos smartphones.

Nos estudos de Bianchi e Phillips (2005) descobriu-se que alguns preditores psicológicos do uso problemático do *smartphone* podem ser, entre outros, a idade mais jovem, opiniões auto negativas, baixa autoestima, baixa autoeficácia e impulsividade. A dependência do smartphone é diretamente afetada pela agressividade dos adolescentes, uma vez que estes apresentam dificuldades em expressar os seus sentimentos e a internet surge como um meio no qual o podem fazer (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017). De acordo com Buctot, Kim, & Kim (2020), o vício nos *smartphones* teve um impacto positivo significativo na perspetiva de vida e no relacionamento interpessoal, mas não na responsabilidade pela saúde, atividade física, nutrição e controlo do stresse.

Sabe-se que 66% de jovens entre os 16 e os 19 anos, nos Estados Unidos, verificam o telemóvel durante a noite e 74% usa-o enquanto caminha (Adams & Lee, 2017) e que com o seu uso se sentem mais relaxados, fugindo aos seus problemas e aumentando a autoestima (Smetaniuk, 2014). No estudo de Moreno-Guerrero et. al (2020), conclui-se que pessoas com mais de 20 anos de idade apresentam níveis mais baixos de nomofobia do que estudantes entre os 15 e 20 anos.

O uso apropriado dos smartphones pode ter um impacto positivo no desenvolvimento da identidade, sociabilidade e criatividade dos jovens (Strasburger, Hogan, Mulligan, Ameenuddin, Christakis, Cross, et al., 2013). No entanto, o seu uso excessivo pode levá-los ao vício, ao cyber-bullying, redução da atividade física, problemas musculoesqueléticos (Yang, Chen, Huang, Lin, & Chang, 2017) e mudanças na estrutura e funcionalidade do cérebro (Hu, Long, Lyu, Zhou, & Chen, 2017). Jovens com altos níveis de agressividade têm mais dificuldade em se relacionarem com os colegas (Piko, Keresztes, & Pluhar, 2006), e a dependência do smartphone piora a capacidade de lidar com emoções negativas e conflitos do quotidiano (Statistics Korea, 2017; Chu, Tak, & Lee, 2020).

Vários estudos empíricos relataram que as relações entre os pares são fatores importantes para a diminuição do vício dos adolescentes na Internet (Liu & Kuo, 2007) e da dependência do *smartphone*, sugerindo que a satisfação com a amizade está negativamente relacionada ao vício do smartphone na adolescência (Bae, 2015).

Vinculação aos pares

A vinculação refere-se à capacidade intrínseca que o ser humano possui para procurar e estabelecer ligações de afetividade privilegiadas com alguém capaz de lhe proporcionar sentimentos de segurança e proteção (Bowlby, 1969/1982; 1988). Os sentimentos de segurança criados a partir das ligações de vinculação com as figuras parentais possibilitam ao adolescente a continuação da construção de modelos internos seguros e positivos sobre si e sobre os outros que, futuramente, facilitarão a relação com os pares por meio de comportamentos mais ajustados e o desenvolvimento da sua autoestima (Bowlby, 1969/1982; Klomek et al., 2016; Mota, & Matos, 2009; Peixoto, 2004; Taylor, 2010; Tomé, Camacho, Matos, & Diniz, 2011; Weber, Stasiak, & Brandenburg, 2003).

Durante a adolescência há um afastamento em relação à família e estabelecem-se novos laços afetivos (Gavin & Furman, 1989; Soares & Campos, 1988), passando os pais a ser percebidos como “figuras de vinculação na reserva” (Weiss, 1982, cit. por Soares, 2009) e os pares como suporte social e emocional (Gorrese & Ruggieri, 2012). A vinculação aos pares é especialmente importante durante a infância e a adolescência, contribuindo para o ajustamento psicossocial da criança e do adolescente (Bagwell, et al., 2001; Erdley, et al., 2001) e permitindo a este último a partilha de experiências e características similares (Mota & Rocha, 2012). Os amigos passam, assim, a desempenhar um papel fundamental para o adolescente como fonte de afeto e proteção, reforçando o desenvolvimento mais saudável do *self* (Ribeiro et. al, 2012).

Os relacionamentos estabelecidos com os pares proporcionam suporte emocional e concedem ao jovem a possibilidade de modificar comportamentos e pensamentos, isto é, de estruturar a sua própria identidade (Ribeiro et. al, 2012). Adolescentes do sexo feminino revelam melhores graus de confiança e comunicação para com os pares, promovendo a criação de vínculos de qualidade. No entanto, os rapazes apresentam mais sentimentos de alienação, fragilizando o processo de estabelecimento de vínculos com os pares (Gorrese, & Ruggieri, 2012; Gullone, & Robinson, 2005; Pace, Martini, & Zavattini, 2011).

É através da vinculação aos pares que os adolescentes conseguem gerir melhor os seus estados emocionais e manter sentimentos mais positivos e empáticos para consigo e para com os outros (Gorrese, 2016; Gorrese & Ruggieri, 2012; Laible, 2007; Laible et. al, 2000). Stoeckli (2010) observa que pouca aceitação dos pares, ter poucos amigos, ou não ter sequer amigos pode ser frustrante para os adolescentes. A qualidade da vinculação aos pares pode não só, influenciar o percurso escolar e o desenvolvimento de competências interpessoais, como também afetar a autoestima e a regulação emocional dos jovens (Lee & Park, 2017). Estar isolado ou sem amigos pode ser visto como um sinal de fracasso social durante esta etapa, podendo levar ao desenvolvimento de sentimentos negativos de solidão. Adolescentes com ligações vinculativas fortes com os pares apresentam um comportamento pró-social positivo e um baixo risco de problemas emocionais e comportamentais (Laible, et al., 2000; Laible, 2007), sendo que o contrário, ou seja, a rejeição dos pares, pode contribuir para um comportamento de risco do

adolescente (Prinstein & Greca, 2004) e até motivar comportamentos de autodano (Barreira, 2016), cuja manifestação tem sido crescente nesta fase de desenvolvimento.

Segundo Viner et al. (2012) uma relação positiva com os pares pode levar a um maior bem-estar, no entanto, os pares podem assumir um papel importante no desenvolvimento de comportamentos problemáticos na adolescência (Antonishak et al. 2005).

As crianças de hoje estão permanentemente ligadas à rede e usam-na de forma a fortalecer os laços entre pares (Vaz, 2016). De acordo com Baumeister & Leary (1995), a “necessidade de pertencer” tem grande influência nas emoções, cognições e comportamentos das pessoas. Pessoas com muita necessidade de pertença trabalharão mais para obter relacionamentos satisfatórios (Pillow, Malone, & Hale, 2015). Dado que o objetivo básico do uso do telemóvel é permitir que as pessoas comuniquem entre si (Choi et al., 2015; Townsend, 2000), fará sentido que os adolescentes com alta necessidade de pertença utilizem mais o *smartphone*, o que os colocará em maior risco de se viciarem nos mesmos.

Comportamentos Autolesivos Não Suicidários

Os comportamentos autolesivos não suicidários, designação mais comum entre as possíveis, são definidos pela destruição direta e intencional do próprio tecido do corpo, excluindo tatuagens (Batey, May & Andrade, 2010), sem propósito consciente de morrer, sendo um ato socialmente inaceitável (Andover & Gibb, 2010; Favazza 1998; Janis & Nock, 2010; Barreira, 2016). No *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V* (DSM-V), o auto-dano não suicidário é descrito como uma "nova desordem na necessidade de um estudo mais aprofundado", bem como um sintoma de transtorno de personalidade borderline, que é marcada por instabilidade emocional, relacionamentos instáveis e pensamentos de solidão (APA, 2013; Gunderson, 2015).

Por norma, estes comportamentos de risco são típicos em idades entre os 13 e os 15 anos (Favazza and Rosenthal, 1993; Hilt et al., 2008; Cerutti et al., 2011; Muehlenkamp et al., 2012) e é neste período de desenvolvimento que a taxa de comportamentos de autodano não suicidário aumenta (Peterson et al., 2008; Cerutti et al., 2014; Manca et al., 2014) devido aos altos níveis de stresse, relacionados com a adaptação a um novo ambiente social e ao aumento das exigências escolares (Arria et al., 2010), com que nem todos os adolescentes conseguem lidar com naturalidade.

O estudo destes comportamentos na adolescência revela-se importante pois é uma altura marcada por mudanças, não só do jovem, mas também das suas relações vinculativas (Anastácio & Nobre-Lima, 2015, cit. in Barreira, 2016).

Relativamente à prevalência destes comportamentos, as raparigas apresentam um maior valor e maior frequência relativamente aos rapazes (Bergen, Hawton, Waters, Cooper, & Kapur, 2010;

Hawton, Rodham, Evans, & Weatherall, 2002). Também a presença de determinadas condutas emocionais, como o mau humor, a baixa autoestima, o fraco controlo de impulsos, a tristeza, a ansiedade, a deceção de si próprio e a incapacidade de identificar aspetos mais positivos da vida, podem ser fatores de risco para o comportamento autolesivo na adolescência (Derouin & Bravender, 2004). No entanto, o autodano nos rapazes está ligado a comportamentos mais agressivos e violentos, causando maiores danos do que nas raparigas, que normalmente usam a mutilação, para esquecer o seu estado depressivo ou ansioso.

Estas ações dos mais novos podem trazer consequências desagradáveis e indesejadas, estando associados a traços de impulsividade e falta de discernimento (Vrouva, et al., 2010). Depois desse comportamento os adolescentes referem sentir alívio e tranquilidade (Suyemoto, 1998).

A adolescência é considerada como uma etapa desenvolvimental e constitui uma fase muito importante para o desenvolvimento da identidade da pessoa (Hopkins 2014), tornando-se também um período de maiores riscos biopsicossociais (Sells & Blum 2013). Assim, os pares podem ser simultaneamente responsáveis por aumentar e/ou diminuir os comportamentos autolesivos por diversos mecanismos (Barreira, 2016). Estes comportamentos podem advir de um efeito de contágio (Jarvi et al. 2013) e até a vitimização devido ao bullying pode ser um preditor dos mesmos (Claes et al. 2015; Hilt et al. 2008). Exemplificando, uma menor qualidade de comunicação entre colegas está associada a uma maior probabilidade de envolvimento em comportamentos autolesivos, especialmente em raparigas (Hilt et al. 2008; Turner et al. 2012).

Muitas vezes os jovens apresentam comportamentos autolesivos não suicidários apenas por exploração ou pela influência do meio, não tendo noção das consequências a nível da saúde física e mental (Feijó & Oliveira, 2001). Estes comportamentos e a ideação suicida estão positivamente relacionados com a dificuldade dos adolescentes em identificar e descrever sentimentos e, por outro lado, negativamente relacionados com qualidade do apego com os pais e colegas (Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Cerutti et al., 2011; Laukkanen et al., 2013)

É de salientar que o comportamento de autodano pode estar relacionado com outras patologias graves, como por exemplo, a Perturbação da Personalidade Borderline (Klonsky, 2007). Pacientes com outras perturbações mentais, isto é, com transtornos de ansiedade, abuso de substâncias, depressão, distúrbios alimentares, transtorno de *stress* pós-traumático, esquizofrenia, entre outros transtornos de personalidade e até mesmo indivíduos que não apresentam qualquer doença psiquiátrica, podem também adotar este tipo de comportamento (Castille, Prout, Marczyk, Schmidheiser, Yoder & Howlett, 2007, cit. in Nunes, 2012; Klonsky, 2007; Linehan, 1993, cit. in Castilho, Pinto-Gouveia & Bento, 2010; Castille et al., 2007).

Face a estes dados, é no contexto da adolescência e na interseção da nomofobia, da vinculação aos pares e do comportamento de autodano que se estabelecem os objetivos desta investigação.

III- Objetivos

Através desta investigação pretende-se contribuir para uma melhor compreensão da nomofobia na adolescência, analisando o seu papel mediador entre a vinculação aos pares e o comportamento autolesivo não suicidário. Assim, foram definidos os seguintes objetivos:

1. Analisar algumas características da utilização do *smartphone* por adolescentes com idades entre os 12 e os 17 anos (e.g.: número de aplicações utilizadas, redes sociais mais usadas, ...).
2. Analisar a expressão da nomofobia em adolescentes com idades entre os 12 e os 17 anos.
3. Analisar o fenómeno da nomofobia em função de variáveis sociodemográficas, e do tipo de utilização que os adolescentes fazem do *smartphone*.
4. Analisar o papel mediador da nomofobia na relação entre a vinculação aos pares e o comportamento autolesivo não suicidário em adolescentes com idades entre os 12 e os 17 anos.

IV- Metodologia

Descrição da Amostra

A amostra deste estudo inclui um total de 302 adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, da Escola Básica do Viso em Viseu. Na tabela 1 são apresentadas as características destes sujeitos.

Tabela 1. Características da amostra em função da idade, sexo, ano de escolaridade, residência e nível socioeconómico (n=302)

		n	%
Idade	12	52	17.2
	13	100	33.1
	14	92	30.5
	15	49	16.2
	16	8	02.6
	17	1	00.3
Sexo	Masculino	130	43.0
	Feminino	172	57.0
Ano de Escolaridade	7º ano	87	28.8
	8º ano	106	35.1
	9º ano	109	36.1
Residência	Rural	103	34.1
	Urbano	194	64.2
	Omissos	5	01.7
NSE	Baixo	97	32.1
	Médio	160	53.0
	Alto	38	12.6
	Omissos	7	02.3

Relativamente à variável idade, a média é de 13.55 anos (DP= 1.058). Há mais participantes do sexo feminino (57%) e o ano de escolaridade mais representado é o 9º ano (36.1%). Há uma percentagem maior de adolescentes a residir em meio urbano (64.2%), assim como mais de metade são de um nível socioeconómico médio (53%).

Instrumentos de Recolha de Dados

De seguida serão apresentados os instrumentos utilizados: o Questionário Sociodemográfico que serviu para recolher dados relativos à amostra e ao uso do *smartphone*; a Versão Portuguesa do Questionário de Nomofobia e o Teste da Dependência do Telemóvel, que medem o nível de nomofobia; o Questionário de Impulso, Auto dano e Ideação Suicida na Adolescência, que sugere a prática ou não de autodano e o Inventário da Vinculação na Adolescência, relacionado com a vinculação. A utilização dos instrumentos foi autorizada pelos respetivos autores. No processo de seleção de um instrumento para medir a nomofobia, tomou-se a decisão de manter ambos os instrumentos já mencionados, na medida em que a sua análise revelou que apesar de ambos medirem o mesmo construto, os itens do Questionário de Nomofobia estão formulados para avaliar aspetos emocionais (e.g., “*sinto-me ansioso...*”, “*fico preocupado...*”, “*sinto-me nervoso...*”), enquanto os itens do Teste da Dependência do Telemóvel estão mais orientados para aspetos comportamentais da nomofobia (e.g., “*Utilizei o telemóvel em situações que, mesmo que não fossem perigosas, não é correto fazer*”, “*Distraí-me com o uso do telemóvel*”). Utilizando-se ambos os instrumentos, poder-se-ia obter uma visão mais enriquecedora do fenómeno da nomofobia.

Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico foi estruturado tendo em conta as necessidades do presente estudo e teve como principal objetivo a recolha de informação para efeitos de caracterização da amostra, nomeadamente dados sociodemográficos (e.g. idade, sexo, ano de escolaridade, residência) e dados relativos ao uso do telemóvel.

Versão Portuguesa do Questionário de Nomofobia - [NMP-Q-PT] (Correia, Gilbert, Shelley, & Yildirim, 2014; versão portuguesa Galhardo, Cunha, Massano-Cardoso, & Loureiro, 2019)

Este instrumento é composto por vinte itens e subdivide-se em quatro dimensões de acordo com o original: 1) “Não ser capaz de comunicar” (itens 10, 11, 12, 13, 14, 15), que traduz sentimentos relacionados com a perda de comunicação imediata e com a impossibilidade de utilizar os serviços

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

disponíveis para esse fim; 2) “Perda de conexão” (itens 16, 17, 18, 19, 20) que remete para emoções dirigidas à perda de omnipresença depois de perder a conectividade; 3) “Não poder aceder às informações” (itens 1, 2, 3, 4), isto é, o incômodo de perder acesso imediato às informações através do *smartphone* e a impossibilidade de pesquisar o que se deseja no momento; 4) “Desistir da conveniência” (itens 5, 6, 7, 8, 9) que se relaciona com os sentimentos que decorrem da impossibilidade de usufruto da conveniência/comodidade que os *smartphones* fornecem, refletindo o desejo de beneficiar dessa conveniência. Os itens são classificados de acordo com uma escala tipo Likert, que varia de (1) “Discordo totalmente” a (7) “Concordo totalmente”.

O índice de nomofobia é calculado pela soma das respostas a cada item e varia entre 20 e 140 pontos, sendo que pontuações mais altas correspondem a maior intensidade da nomofobia.

Quanto à consistência interna, avaliada através do alfa de Cronbach, o valor encontrado para a versão original foi de .95 e para a versão portuguesa (NMPQ-PT) foi de .96. Para esta versão foi, adicionalmente, efetuado o cálculo da consistência interna através da fiabilidade compósita que revelou um valor de .97. Relativamente às suas subescalas obtiveram-se os seguintes valores: .96 para a subescala “Não poder comunicar”, .90 para a subescala “Perder conectividade”, .88 para a subescala “Não poder aceder a informação”, e .85 para a subescala “Desistir da conveniência”.

No presente estudo, o valor da consistência interna para a totalidade da escala é de .93. Os valores alfa obtidos foram de .915 para a subescala “Não poder comunicar”, .845 para a subescala “Perder conectividade”, .765 para a subescala “Não poder aceder a informação”, e .743 para a subescala “Desistir da conveniência”.

Teste da Dependência do Telemóvel - [TMD] (Choliz, & Villannueva, 2011; P. Dias, S. Gonçalves, I. Cadime, & M. Chóliz, 2019).

Este instrumento foi criado com o objetivo de avaliar as principais dimensões da dependência do *smartphone*, através dos critérios de dependência da American Psychiatric Association (2000), servindo assim, como apoio no tratamento deste tipo de dependência.

Composto por vinte e dois itens, o instrumento encontra-se organizado em quatro dimensões: 1) abstinência (itens 11, 13, 15, 18, 20, 21, 22) – que se refere aos sintomas de abstinência que aparecem quando uma pessoa que é dependente, não pode usar o *smartphone*; 2) tolerância (itens 1, 4, 5, 6, 8, 9) – diz respeito à necessidade de aumentar o uso do *smartphone* para obter os mesmos benefícios de antes; 3) controlo (itens 3, 7, 10, 19) – relativo à incapacidade do indivíduo de interromper o comportamento aditivo; 4) abuso e interferência com outras atividades (itens 2, 12, 14, 16, 17) – que representa o uso excessivo do *smartphone*, mesmo em situações em que esse uso é perigoso ou inconveniente, mas também, quando esse excesso interfere com as atividades diárias do indivíduo.

As opções de resposta para os primeiros 10 itens variam numa escala tipo Likert entre (0) “Nunca” e (4) “Frequentemente” e, para os restantes 12 itens variam de (0) “Discordo Completamente” a (4) “Totalmente de Acordo”. A versão original apresenta globalmente uma elevada consistência

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

interna, com um alfa de Cronbach de .94, bem como boa consistência interna para cada uma das subescalas: .81, .75, .64 e .70, respetivamente (Choliz, 2012). Por sua vez, a versão portuguesa apresenta uma consciência interna de 0.93, sendo que se obteve um valor de .888 na dimensão abstinência, .817 na tolerância, .754 no controlo e .837 na dimensão abuso e interferência com outras atividades. (P. Dias, S. Gonçalves, I. Cadime, & M. Chóliz, 2019). Neste estudo, o valor para a escala total é de .90 e para as dimensões é de .819, .768, .77 e .76.

Questionário de Impulso, Auto dano e Ideação Suicida na Adolescência - [QIAIS-A] (Castilho P., Barreto Carvalho, C., Nunes, C. & Pinto-Gouveia, J., 2012)

O Questionário de Impulso, Auto dano e Ideação Suicida na Adolescência (Castilho, Carvalho, & Pinto-Gouveia, 2012), tem como objetivo diferenciar comportamentos de auto dano de comportamentos suicidas, incluindo o impulso do sujeito e as funções que o comportamento acarreta. É um instrumento de autorresposta, constituído por 64 itens, distribuídos ao longo de quatro escalas: A. Impulso (16 itens) que se refere ao desejo ou emoção que leva a realizar algo de maneira repentina e sem pensar; B. Auto dano (14 itens) remete para o ato de fazer mal a si próprio, sem a intenção de suicídio, através da provocação de danos físicos leves ou moderados no corpo; C. Funções (31 itens) que é relativo à utilidade que o comportamento de auto dano tem na pessoa e, por último, D. Ideação suicida (3 itens) referente à ideia de se colocar em risco de forma consciente.

É utilizada uma escala tipo *Likert* de 4 pontos para a resposta ao questionário, que vai desde (0) “Nunca acontece comigo” a (3) “Acontece-me sempre”. Apenas o módulo C. Funções é de resposta nominal.

No módulo Impulso os itens 6, 9, 13 e 15 devem ser invertidos. Quanto mais elevada for a pontuação final, maior a impulsividade, mais frequentes a prática de autodano e a ideação suicida. A versão original apresenta uma consistência interna de 0.86 (Nunes, 2012).

A escala apresenta um coeficiente de alfa de Cronbach de .77 para o fator Impulso, .88 para o fator Auto dano, .94 para as Funções e .82 para a Ideação Suicida. Apresenta ainda, referente às funções, um coeficiente de alfa de Cronbach de .90 e de .85 (33 itens) sem o fator nominal (Silva, 2015).

Na presente amostra, o valor da consistência para o fator impulso é de .751, para o fator autodano é de .869, para o fator comportamentos de risco é de .833 e, por fim, para o fator ideação suicida é de .858.

O Inventário da Vinculação na Adolescência - [IPPA] (Armsden, & Greenberg, 1987; Neves, 1995)

O objetivo deste inventário é avaliar a perceção da qualidade de vinculação dos adolescentes ou jovens adultos em relação aos pais e aos pares. É um instrumento de autorresposta com três versões, uma em relação ao pai, outra à mãe e a última aos amigos. Cada uma delas é composta por 25 itens,

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

classificados através de uma escala tipo *Likert* que varia entre (1) “Nunca ou quase nunca” e (5) “Sempre ou quase sempre” (Simões, Gonçalves, & Almeida, 1999) e é composta por três fatores: confiança, que avalia sentimentos de confiança, compreensão mútua e respeito; comunicação, que se refere à extensão e qualidade da comunicação verbal; e alienação, que diz respeito aos sentimentos de alheamento e isolamento interpessoal.

A cotação é feita separadamente para cada uma das versões, sendo que uma pontuação mais alta traduz uma percepção de uma forte vinculação à figura em questão (Armsden & Greenberg, 1987). Neste estudo apenas foi utilizada a versão de vinculação aos pares/amigos. Assim, na subescala Vinculação aos Amigos pertencem ao fator confiança os itens 5*, 6, 8, 12, 13, 15, 14, 19, 20 e 21, constituem o fator comunicação os itens 1, 2, 3, 7, 16, 17, 24 e 25 e, por fim, os itens 4, 9, 10, 11, 18, 22 e 23 são relativos ao fator Alienação. Os itens com asterisco são itens invertidos.

A consistência interna das três escalas, medida pelo coeficiente de alfa de *Cronbach*, foi de 0.92; sendo de 0.93 para a vinculação aos amigos (Neves, Soares, & Silva, 1999). Neste estudo, o valor da consistência para a escala total é de .916. No que diz respeito aos fatores, o valor da confiança é de .915, o valor da comunicação é de .857 e, o valor do fator alienação sem o item 9 é de 0.732.

Procedimentos

Recolha

Para a realização deste estudo foi necessário realizar um pedido à Direção Geral de Educação (DGE), no qual foram explicados todos os objetivos do estudo, bem como o seu procedimento. Após a resposta de aprovação por parte da DGE (cf. anexo I), contactou-se a Direção do Agrupamento de Escolas do Viso (cf. anexo II), para fazer o pedido de autorização e colaboração com a investigação. Inicialmente, estava previsto incluir adolescentes até aos 18 anos e, por isso, foram contactadas Escolas Secundárias, mas em virtude da pandemia, não se mostraram disponíveis para colaborar.

Proseguiu-se com a distribuição dos consentimentos informados aos Pais e Encarregados de Educação dos adolescentes (cf. anexo III) e, posteriormente, nas aulas cedidas pelos Diretores de Turma procedeu-se à aplicação do protocolo de investigação aos alunos que trouxeram o consentimento assinado pelo Encarregado de Educação, com a autorização. Cada aluno preencheu o assentimento (cf. anexo IV), mostrando a sua vontade de colaborar.

A aplicação foi realizada em turma, tendo em conta a confidencialidade e a privacidade de cada um dos alunos. Após a aplicação, foram eliminados 2 questionários de um total de 304 por não cumprirem os requisitos. Assim, dos 304 questionários preenchidos, foram validados para este estudo 302.

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

Análise dos Dados

Antes de iniciar a inserção dos dados, os questionários foram aleatoriamente numerados com um número de identificação. Para a realização das análises estatísticas dos dados utilizou-se o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS – versão 25). Inseridos os dados, a análise foi realizada com recurso a diversos procedimentos estatísticos, nomeadamente:

- a. Estatísticas descritivas de tendência central e dispersão;
- b. Cálculo do coeficiente de *Pearson* para o estudo das correlações;
- c. Cálculo do coeficiente alfa de *Cronbach* para o estudo das consistências internas;
- d. Teste de Wilcoxon para amostra emparelhadas para comparação de médias;
- e. Teste t de amostras não emparelhadas e independentes para comparação de médias;
- f. ANOVA com análise post-hoc através do teste de Scheffé

V- Resultados

1. Análise da Utilização do *Smartphone*

Os adolescentes que participaram neste estudo foram inquiridos sobre a utilização que fazem do seu *smartphone*. De seguida apresentam-se os resultados encontrados.

1.1. Análise da Utilização de Sistemas Operativos

Relativamente à utilização dos diferentes sistemas operativos, cerca de $\frac{3}{4}$ dos adolescentes (76,5%) utiliza o sistema Android. É ainda de salientar que ninguém utiliza Windows (cf. Tabela 2).

Tabela 2. Análise relativa à utilização dos Sistemas Operativos

	n	%
Android	231	76.5
IOS	68	22.5
Windows	0	0.0
Omisso	3	1.0
Total	302	100

1.2. Análise do Número de Aplicações instaladas no *Smartphone*

Conferindo a Tabela 3, verifica-se que o número de aplicações instaladas pode ascender a mais de cem. O mais frequente é que os adolescentes possuam entre 10 a 20 aplicações no seu telemóvel (20,2%). Existe ainda uma pequena percentagem (3,3%) que tem mais de 100 aplicações no *smartphone*.

Tabela 3. Análise relativa ao Número de Aplicações Instaladas no *Smartphone*

	n	%
0-10	39	12.9
10-20	61	20.2
20-30	46	15.2
30-40	37	12.3
40-50	33	10.9
50-60	16	5.3
60-70	19	6.3
70-80	12	4.0
80-90	13	4.3
90-100	16	5.3
+100	10	3.3
Total	302	100

Relativamente ao número de aplicações realmente utilizadas, este varia entre 1 e 53, sendo a média de 13,71 (DP=9,337).

1.3. Análise da Informação relativa ao uso das Redes Sociais

Relativamente à utilização das diferentes redes sociais, Whatsapp e Youtube abrangem quase a totalidade dos inquiridos com 98,7% e 94,7%, respetivamente. É ainda de salientar a elevada percentagem do Instagram (83,4%) e do TikTok (75,5%) (cf. Tabela 4).

Tabela 4. Análise relativa ao uso das redes sociais

		n	%
Facebook	Não	220	72.8
	Sim	82	27.2
Instagram	Não	50	16.6
	Sim	252	83.4
Twitter	Não	175	57.9
	Sim	127	42.1
TikTok	Não	74	24.5
	Sim	228	75.5
YouTube	Não	16	5.3
	Sim	286	94.7
Skype	Não	292	96.7
	Sim	10	3.3
Whatsapp	Não	4	1.3
	Sim	298	98.7
Snapchat	Não	158	52.3
	Sim	144	47.7
Messenger	Não	208	68.9
	Sim	94	31.1
Discord	Não	145	48.0
	Sim	157	52.0
Pinterest	Não	292	96.7
	Sim	10	3.3

De entre estas redes sociais, os adolescentes da amostra utilizam em simultâneo entre 1 e 10 redes, sendo a média de 5,6 (DP=1,88).

1.4. Análise da imposição de regras

Os adolescentes foram questionados sobre a imposição de regras pelos pais relativamente à utilização do telemóvel, sendo que mais de metade da amostra (57,0%) faz uma utilização livre do smartphone, enquanto 43% tem de cumprir regras estabelecidas pelos pais.

Há adolescente que têm mais do que uma regra, sendo que as regras mais usuais são as que constam na tabela 5.

Tabela 5. Regras impostas pelos pais aos adolescentes relativas ao uso do *smartphone*

Regras	n	%
Limite de tempo no <i>smartphone</i>	60	46%
Não ter o telemóvel no quarto/ à noite	19	14,6%
Não usar o telemóvel à mesa/ durante a refeição	18	13,8%
Só usar o telemóvel depois de estudar/ fazer os trabalhos de casa/ tarefas	17	13,1%
Controlo/ Family link/ acesso ao telemóvel/ tracking	7	5,4%
Cuidado com as redes sociais	6	4,6%
Se tiver notas mais baixas, fico sem o telemóvel	6	4,6%
Não usar o telemóvel quando estou em família ou com visitas	5	3,8%
Não falar com estranhos	4	3,1%
Não visitar sites para maiores de 18 anos	1	0,8%
Sites bloqueados	1	0,8%

Foram ainda questionados se dormem com o *Smartphone* no quarto, o que acontece com mais de $\frac{3}{4}$ da amostra (77,2%). Apenas 22,2% dos adolescentes não o fazem.

1.5. Análise das Atividades Realizadas no *Smartphone*

O *smartphone* é principalmente utilizado pelos adolescentes para usar as Redes sociais (93,4%), seguido de tarefas escolares e jogos com 78,5% e 77,2%, respetivamente. É ainda de referir que apenas 5% e 1,3% se dedicam, respetivamente, a ouvir música ou à leitura através do *Smartphone*. (cf. Tabela 6).

Tabela 6. Análise relativa às atividades realizadas no *Smartphone*

		n	%
Redes Sociais			
	Não	20	6.6
	Sim	282	93.4
Jogos			
	Não	69	22.8
	Sim	233	77.2
Tarefas Escolares			
	Não	65	21.5
	Sim	237	78.5
Ouvir Música			
	Não	287	95.0
	Sim	15	5.0
Ler			
	Não	298	98.7
	Sim	4	1.3

2. Análise da Nomofobia

2.1. Análise da Nomofobia na Amostra Geral

De acordo com a tabela 7, podemos observar que os níveis de nomofobia não são muito elevados. O maior receio dos adolescentes é de perderem a possibilidade de comunicar a qualquer momento que necessitem (fator “não ser capaz de comunicar” do NMPQ). A nomofobia é menos expressiva ao nível da sua dimensão “perda de conexão”, que se traduz em pouca intensidade emocional em situações em que a conectividade seja perdida.

Analisando a nomofobia numa perspetiva mais comportamental, que é dada pelo Teste de Dependência do Telemóvel (TDM), verificamos, também pelos dados apresentados na tabela 7, que a dependência do telemóvel se traduz, principalmente, ao nível da tolerância, isto é, os adolescentes manifestam ter alguma perceção de que necessitam de aumentar o uso do *smartphone* para obter os mesmos benefícios de antes. Fazem parte desta faceta da dependência do telemóvel itens como “Dediquei mais tempo do que gostava a usar o telemóvel” e “Adormeci mais tarde ou dormi menos por estar a utilizar o telemóvel”. O controlo é onde a nomofobia menos se manifesta, o que significa que os sujeitos da amostra não sentem dificuldade em interromper a utilização do telemóvel.

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

Tabela 7. Médias, desvio-padrão, comparação de médias e frequências relativas dos fatores da Nomofobia

Nomofobia	M	DP	Dif. M	W	p
(1) NMPQ_Não ser capaz de Comunicar	3.66	1.45			
(2) NMPQ_Perda de Conexão	2.48	1.30			
(3) NMPQ_Não poder aceder a informação	3.21	1.22			
(4) NMPQ_Desistir da Conveniência	3.1120	1.28978			
Total	3.1180	1.11808			
(1)-(2)			1.17812	15.848	.000
(1)-(3)			.44844	5.947	.000
(1)-(4)			.55019	8.649	.000
(2)-(3)			-.72969	-12.354	.000
(2)-(4)			-.62794	-10.276	.000
(3)-(4)			.10175	1.722	.086
Nomofobia	M	DP	Dif. M	W	p
(5) TDM_Abstinência	1.7899	.92672			
(6) TDM_Tolerância	2.2805	.84682			
(7) TDM_Controlo	.6388	.80873			
(8) TDM_Abuso e Interferência com outras atividades	1.6490	.87413			
Total	3.1180	1.11808			
(5)-(6)			-.49059	-10.667	.000
(5)-(7)			1.15113	20.854	.000
(5)-(8)			.14088	3.171	.002
(6)-(7)			1.64173	30.658	.000
(6)-(8)			.63148	14.860	.000
(7)-(8)			-1.01025	-19.495	.086

Legenda: NMPQ= Questionário da Nomofobia TDM= Teste da Dependência do Telemóvel

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

2.2. Análise da Nomofobia em função do sexo

Mediante os dados apresentados na tabela 8, as médias das raparigas são mais elevadas, o que poderá significar um maior nível de nomofobia. Verificam-se a existência de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,001$) em algumas dimensões do NMPQ e do TDM, nomeadamente nas 1^o, 4^o, 5^o, 6^o e 8^o dimensões. Deste modo, as raparigas têm mais receio do que os rapazes de não conseguirem comunicar caso fiquem sem o smartphone, apresentam mais sentimentos de comodidade relativos ao aparelho eletrónico, sofrem mais quando não têm o telemóvel, sentem necessidade de aumentar o uso do smartphone para alcançar os mesmos benefícios de antes e são mais excessivas no seu uso, mesmo em situações em que esse uso é perigoso ou inconveniente, ou até quando esse excesso interfere com as atividades diárias.

Tabela 8. Médias, desvio-padrão, teste t e nível de significância da nomofobia em função do sexo

	Rapazes (n=130)		Raparigas (n=172)		t	p
	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.3032	1.42200	3.9336	1.41226	-3.830	.000***
(2) Perda de Conexão	2.2585	1.28641	2.6547	1.29562	-2.639	.009**
(3) Não poder aceder a informação	3.1288	1.17063	3.2780	1.26283	-1.048	.295
(4) Desistir da Conveniência	2.7969	1.19144	3.3502	1.31331	-3.771	.000***
(5) Abstinência	1.5526	.87409	1.9693	.92743	-3.963	.000***
(6) Tolerância	2.0998	.81314	2.4170	.84846	-3.275	.001**
(7) Controlo	.6173	.79679	.6550	.81958	-.400	.689
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.3708	.73416	1.8593	.91382	-5.149	.000***

2.3. Análise da Nomofobia em função do Grupo Etário

De forma a compreender melhor os valores obtidos, dividiu-se a amostra em dois grupos etários, o grupo 1, com idades entre os 12 e 13 anos e o grupo 2, com idades entre os 14 e os 17.

Mediante os resultados apresentados na tabela 9, verificámos que os mais velhos revelam médias mais elevadas na maioria das dimensões, com exceção para a 2^a, 3^a e 7^a dimensões, que parecem

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

ser dominadas pelos mais novos. Contudo, constatamos a inexistência de diferenças estatísticas significativas ($p>0,05$) para todas as dimensões, o que nos leva a concluir a inexistência de influência da idade na nomofobia.

Tabela 9. Médias, desvio-padrão, teste t e nível de significância da nomofobia em função do grupo etário

	Grupo 1: 12-13 (n=152)		Grupo 2: 14-17 (n=150)		t	p
	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.6014	1.51796	3.7239	1.37637	-.734	.463
(2) Perda de Conexão	2.5224	1.41591	2.4453	1.18427	.513	.609
(3) Não poder aceder a informação	3.3080	1.28916	3.1183	1.15119	.348	.179
(4) Desistir da Conveniência	3.0542	1.33835	3.1707	1.24035	-.784	.434
(5) Abstinência	1.7733	.99845	1.8067	.85091	-.312	.755
(6) Tolerância	2.2130	.90004	2.3489	.78634	-1.398	.163
(7) Controlo	.6398	.80753	.6377	.81265	.023	.982
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.6039	.96329	1.6947	.77397	-.903	.367

2.4. Análise da Nomofobia em função da Escolaridade

Pela análise da Tabela 10, constatamos a existência de diferenças estatísticas significativas ($p<0,01$) para a 1ª, 2ª, 4ª, 5ª, 6ª e 8ª dimensões o que nos leva a concluir a existência de influência considerável da escolaridade na nomofobia nas dimensões supracitadas.

Através da análise do post-hoc realizada através do teste de Scheffé, verificou-se a existência de diferenças entre determinados níveis de escolaridade para cada fator. Assim, no fator 1, há diferenças entre o 7º e 9º anos, isto é, o 9º ano apresenta maior medo de não conseguir comunicar; no fator 2, as diferenças foram encontradas entre o 7º e 8º anos e entre o 8º e 9º anos, sendo que em ambos, o 8º ano tem maior medo de perder a conexão através do *smartphone*. Para o fator 4, 5 e 8 as diferenças estão entre os 7º e 8º anos, ou seja, nos três fatores, o 8º ano apresenta mais sentimentos de comodidade relativos ao uso do *smartphone*, mais sintomas de abstinência por não poder usar o mesmo e mais vontade de o utilizar mesmo em situações que não o devem fazer. Por fim, o fator 6, entre o 7º e 8º anos e o 8º e 9º anos, verifica-se uma maior necessidade de aumentar Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

o uso do *smartphone* para obter os mesmos benefícios de antes nos alunos dos 8º anos. Entre o 7º e 9º anos, essa necessidade da utilização destes aparelhos eletrônicos, é maior nos 9º anos.

Tabela 10. Médias, desvio-padrão e nível de significância da nomofobia em função da escolaridade

	7º ano (n=87)		8º ano (n=106)		9º ano (n=109)		Z	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.3372	1.44337	3.7397	1.51680	3.8463	1.35082	3.272	.039*
(2) Perda de Conexão	2.3218	1.29699	2.7811	1.53648	2.3248	.98687	4.328	.014*
(3) Não poder aceder a informação	3.0755	1.30434	3.4316	1.26845	3.1124	1.08892	2.635	.073
(4) Desistir da Conveniência	2.7935	1.21562	3.2849	1.45509	3.1982	1.13251	3.923	.021*
(5) Abstinência	1.5679	1.03391	2.0256	.93372	1.7379	.77311	6.313	.002**
(6) Tolerância	1.9403	.91694	2.5368	.77051	2.3028	.77052	12.849	.000***
(7) Controlo	.6034	.76966	.7146	.85247	.5932	.79741	.721	.487
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.4805	.97335	1.8509	.93567	1.5872	.67620	4.839	.009**

2.5. Análise da Nomofobia em função da Residência

Através da análise da tabela 11, constatamos a inexistência de diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as duas zonas de residência para todas as dimensões da nomofobia, o que nos leva a concluir que o fato de os adolescentes viverem num contexto rural ou urbano não parece influenciar os níveis de nomofobia.

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

Tabela 11. Médias, desvio-padrão, teste t e nível de significância da nomofobia em função da residência

	Rural (n=103)		Urbano (n=194)		t	p
	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.6213	1.45207	3.6744	1.44286	-.301	.763
(2) Perda de Conexão	2.5165	1.31940	2.4485	1.29227	.429	.764
(3) Não poder aceder a informação	3.2160	1.21825	3.2014	1.24091	.097	.922
(4) Desistir da Conveniência	3.1615	1.27479	3.0691	1.28796	.591	.555
(5) Abstinência	1.8250	.89675	1.7570	.92609	.609	.543
(6) Tolerância	2.2376	.83380	2.2778	.84954	-.391	.696
(7) Controlo	.6092	.76750	.6477	.82743	-.391	.696
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.6214	.85402	1.6351	.86738	-.130	.897

2.6. Análise da Nomofobia em função do Nível Socioeconómico

Através da análise da tabela 12, podemos observar que os adolescentes com alto NSE revelam médias mais elevadas na maioria das dimensões, com exceção para a 7ª dimensão, que é dominada pelos alunos com baixo NSE. No entanto, constatamos a inexistência de diferenças estatísticas significativas ($p > 0,05$) para todas as dimensões, o que nos leva a concluir que o nível de nomofobia não varia em função do NSE.

Tabela 12. Médias, desvio-padrão e nível de significância da nomofobia em função do nível socioeconômico

	Alto (n=38)		Médio (n=160)		Baixo (n=97)		Z	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.9693	1.20923	3.7552	1.51281	3.4485	1.41449	2.222	.110
(2) Perda de Conexão	2.6579	1.33227	2.4650	1.34034	2.4577	1.25862	.368	.692
(3) Não poder aceder a informação	3.4276	1.26532	3.2500	1.28581	3.0754	1.12936	1.249	.288
(4) Desistir da Conveniência	3.3263	1.24980	3.1265	1.36247	3.0021	1.20985	.873	.419
(5) Abstinência	1.8571	.95687	1.7998	.90192	1.7570	.96806	.167	.846
(6) Tolerância	2.3816	.82191	2.2587	.84994	2.2678	.87083	.328	.721
(7) Controlo	.6316	.73000	.5859	.76789	.7078	.88935	.691	.502
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.7421	.85728	1.6750	.88616	1.5691	.86282	.691	.502

2.7. Análise da Nomofobia em função das Regras impostas pelos pais em relação ao uso do *Smartphone*

Tendo em conta os resultados apresentados na tabela 13, verificámos que os alunos sem regras impostas pelos pais revelam médias mais elevadas na maioria das dimensões, com exceção para a 1ª e 7ª dimensões, que são dominadas pelos adolescentes com regras impostas. No entanto, apenas se constata a existência de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,01$) no fator “Tolerância”, o que significa que quanto mais regras impostas pelos pais, menor é a necessidade de aumentar o uso do *smartphone* para obter os benefícios anteriores.

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

Tabela 13. Médias, desvio-padrão, teste t e nível de significância da nomofobia em função das regras

	Regras Não (n=172)		Regras Sim (n=130)		t	p
	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.6080	1.45229	3.7339	1.44537	-.748	.445
(2) Perda de Conexão	2.5616	1.32512	2.3815	1.27430	1.189	.235
(3) Não poder aceder a informação	3.2518	1.23061	3.1635	1.21868	.621	.535
(4) Desistir da Conveniência	3.1895	1.24332	3.0095	1.34678	1.202	.230
(5) Abstinência	1.8688	.92187	1.6855	.92631	1.707	.089
(6) Tolerância	2.4006	.78898	2.1216	.89633	2.868	.004**
(7) Controlo	.6221	.75775	.6608	.87413	-.411	.681
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.6698	.84923	1.6215	.90861	.474	.636

2.8. Análise da Nomofobia em função de dormir ou não com o *smartphone* no quarto

Mediante os resultados apresentados na tabela 14, verificámos que os adolescentes que dormem com o *smartphone* no quarto revelam médias mais elevadas na totalidade das dimensões. No entanto, apenas foi constatada a existência de diferenças estatísticas significativas ($p < 0,001$) na 6ª dimensão, o que nos leva a concluir o nível de nomofobia varia em função de dormir ou não com o *smartphone* no quarto apenas no fator “Tolerância”. Assim, quanto mais os adolescentes dormem com o *smartphone* no quarto, maior é a necessidade de aumentar o uso do *smartphone* para obter os benefícios anteriores.

Tabela 14 Médias, desvio-padrão, teste t e nível de significância da nomofobia em função de dormir ou não com o *smartphone* no quarto

	Não dormir (n=67)		Dormir (n=233)		t	p
	M	DP	M	DP		
(1) Não ser capaz de Comunicar	3.5025	1.48179	3.7081	1.43938	-1.024	.307
(2) Perda de Conexão	2.3910	1.32136	2.5082	1.29800	-.648	.517
(3) Não poder aceder a informação	3.1231	1.33667	3.2396	1.18608	-.688	.492
(4) Desistir da Conveniência	2.9433	1.44968	3.1607	1.24737	-1.116	.267
(5) Abstinência	1.6290	.99163	1.8325	.90557	-1.509	.135
(6) Tolerância	1.8980	.88237	2.3907	.80596	-4.316	.000***
(7) Controlo	.6045	.86509	.6498	.79553	-.403	.687
(8) Abuso e Interferência com outras atividades	1.5642	.90916	1.6730	.86203	-.899	.369

2.9. Análise da Relação entre a Nomofobia e as horas passadas por dia no *smartphone*

Pela análise da Tabela 15, verificamos que a nomofobia medida pelo NMPQ e pelo TDM se correlacionam de forma positiva, mas fraca e moderada¹, respetivamente, com o número de horas passadas por dia no *smartphone*. Isto é, um maior número de horas diárias passadas no *Smartphone*, está relacionado com níveis superiores de nomofobia nos adolescentes.

¹ A interpretação dos valores obtidos foi realizada com base na proposta de Cohen (1988): valores entre $r=.10$ a $r=.29$ correspondem uma correlação fraca, valores entre $r=.30$ a $r=.49$ dizem respeito a uma correlação moderada e, finalmente, valores entre $r=.50$ e $r=1.0$ são considerados correlações fortes; o mesmo se aplica a correlação de carácter negativo.

Tabela 15. Correlação de Pearson entre a Nomofobia (Total do NMPQ e Total do TDM) e as Horas que passam por dia no Smartphone (n=295)

	Horas
NMPQ_Total	.253**
TDM_Total	.396**

**p<.01

3. A nomofobia enquanto variável mediadora da relação entre a vinculação aos pares e o comportamento autolesivo não suicidário

Um dos objetivos desta investigação consistiu na verificação do papel mediador que a nomofobia pode ter na relação entre a vinculação aos pares e o comportamento autolesivo não suicidário, tal como é ilustrado na figura 1.

Tabela 16. Análise da mediação da nomofobia na relação entre o IPPA e o autodano (n=302)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>intercorrelações</i>		
			<i>Autodano</i>	<i>IPPA</i>	<i>Nomofobia</i>
Autodano	.29	0.45	1		
IPPA	2.71	0.72	-.327**	1	
Nomofobia	8.75	2.95	.313**	-.234**	1

Codificação autodano: 0 – sem autodano; 1 – com autodano. **p<.01.

A variável auto-dano, não surpreendentemente, apresenta uma distribuição que não permitiu que fosse utilizada numa análise de regressão. Por esta razão, decidiu-se dicotomizar esta variável, passando ela apenas a distinguir os adolescentes que auto-infligem comportamentos autolesivos não suicidários dos que não se auto-mutilam. Deste modo, transformando o auto-dano numa variável dicotómica, procedeu-se a uma análise do modelo de mediação no SPSS 23, com a macro Andrew Hayes'Process (v3.5.3).

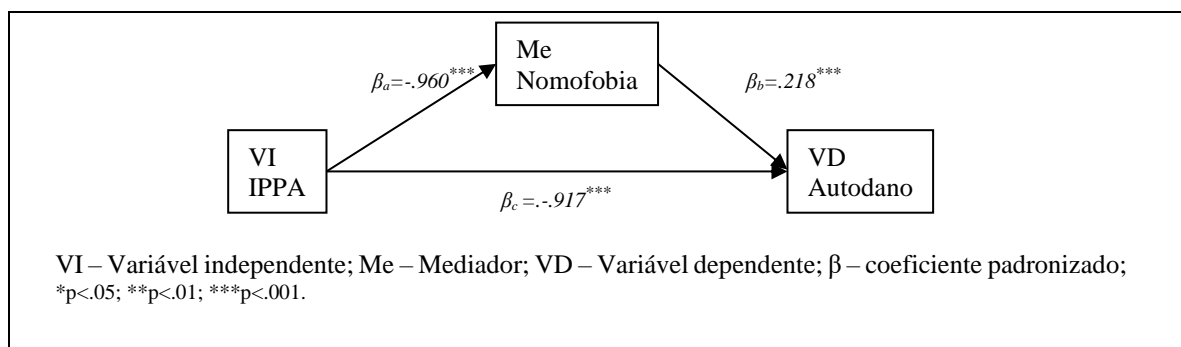


Figura 1. Modelo da relação entre o IPPA e o autodano tendo a nomofobia como mediador

Como revelam os dados apresentados na figura 1, o efeito direto da vinculação aos pares (IPPA) na nomofobia foi negativo e estatisticamente significativo ($\beta = -.960$, e.p. = .231, $p < .001$). O efeito direto da vinculação aos pares no autodano é negativo e estatisticamente significativo ($\beta = -.917$, e.p. = .199, $p < .001$), indicando a tendência para um menor autodano quando existe maior vinculação aos pares. Por sua vez, o efeito direto da nomofobia no autodano é positiva e estatisticamente significativa ($\beta = .218$, e.p. = .050, $p < .001$), indicando que os adolescentes que apresentam maior nomofobia tendem a ter autodano. O efeito indireto (EI = -.210) foi estatisticamente significativo, IC95 = (-.369, -.089), o que é revelador do papel mediador da nomofobia na relação entre a vinculação aos pares e a prática de comportamentos autolesivos não suicidários. Tal significa que os adolescentes que para além de possuírem uma fraca percepção de vinculação aos seus pares também possuem nomofobia tendem a infligir a si próprios comportamentos lesivos não suicidários.

VI- Discussão

Com este trabalho de investigação procurou-se conhecer melhor o fenómeno da nomofobia, reconhecido como o medo de ficar sem o *smartphone*, na adolescência. A pretensão inicial era utilizar uma amostra de adolescentes entre os 12 e os 18 anos de idade, mas as restrições impostas pela pandemia inviabilizaram a colaboração das escolas secundárias contactadas, pelo que a amostra deste estudo se circunscreveu a adolescentes com idades entre os 12 e os 15 anos de idade, a frequentar o 3º ciclo de escolaridade. Perante a realidade deste fenómeno, sobre o qual a literatura científica tem vindo a esclarecer, e porque não é possível desenvolver nomofobia se não se possuir um *smartphone*, um primeiro objetivo do estudo consistiu em reunir alguma informação sobre o modo como estes adolescentes utilizam este aparelho, nomeadamente, o sistema operativo escolhido, o número de aplicações instaladas e realmente utilizadas, as redes sociais que utilizam, o tempo que passam no *smartphone*, as regras que os pais impõe no uso do mesmo e as atividades que realizam através deste aparelho eletrónico. Especificamente sobre a nomofobia procurou-se analisar a expressão que este fenómeno possui entre os adolescentes da amostra, bem como a influência sobre eles exercida por variáveis sociodemográficas e pelo tipo de utilização do *smartphone*. Por fim, procurou-se perceber se a nomofobia assumia um papel mediador na relação entre a vinculação aos pares e os comportamentos autolesivos não suicidários.

A análise dos resultados revelou que a maioria dos adolescentes usa o sistema operativo Android (76,5%), o que poderá ser explicado pelo facto de os *smartphones* com este sistema terem uma grande variedade de preços, o que faz com que qualquer pessoa encontre um destes aparelhos eletrónicos a um preço acessível. Segundo o site Statcounter- Globalstats (2021), em Portugal, 73,42% da população utiliza o sistema operativo Android e 26,06% o sistema IOS.

Em relação à rede social mais utilizada pela amostra, o resultado apontou, em primeiro lugar para o Whatsapp (98,7%), seguido pelo Youtube (94,7%). No estudo de Fialho e Andrade de Sousa (2019), o Facebook é apontado como a rede mais utilizada, mas como nos resultados, o Whatsapp é das mais utilizadas. Este resultado poderá estar relacionado com o facto de os adolescentes conversarem e partilharem fotografias, vídeos e áudios por esta aplicação.

Relativamente às atividades realizadas no *smartphone*, este estudo concluiu que os adolescentes o usam maioritariamente para navegar nas redes sociais, realizar tarefas escolares e jogar jogos, o que vem corroborar alguns estudos já realizados por Gezgin & Çakir (2016). Também Milliyet (2016) constatou que os estudantes usam a internet no *smartphone* para fazer trabalhos de casa (77%), ouvir música (72%), fazer pesquisas (68%), assistir a vídeos (60%), conversar (60%), comunicar (59%), jogar (45%), fazer compras (19%) e fazer amigos (15%). A atividade “ouvir música” não fazia parte das possibilidades de resposta apresentadas, surgiu como resposta de alguns adolescentes na opção “outra”, e, por isso, apresenta uma percentagem mais baixa.

Tendo em conta que os adolescentes utilizam os *smartphones* para comunicarem entre si (Vernon et al., 2018) e, assim, estabelecerem a vinculação aos pares, os resultados encontrados no que diz respeito ao número de aplicações instaladas (10-20), ao número de aplicações realmente utilizadas
Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

(M=13,7) e ao número de redes utilizadas em simultâneo (M=5,6) não são surpreendentes. É precisamente através dessas aplicações e redes sociais que eles estabelecem o contacto.

Verificou-se que a maioria da amostra dorme com o smartphone no quarto. Será que o facto de os *smartphones* se terem tornado num equipamento com capacidades úteis no dia a dia, como por exemplo, o despertador, a calculadora, a previsão do tempo e as notícias, poderá explicar este resultado? No estudo de Soler et al. (2017), conclui-se que, os adolescentes podem encontrar nas ferramentas que os smartphones proporcionam, um refúgio, tornando-se atraídos por esses aparelhos.

Pretendeu-se também com este estudo analisar a expressão da nomofobia entre os adolescentes e a influência nela exercida pelas variáveis sociodemográficas e pelo tipo de utilização do smartphone. Os resultados revelaram que os adolescentes da amostra possuem níveis baixos de nomofobia, não parecendo ser muito dependentes do seu smartphone. Ainda assim, há alguns indicadores com valores mais altos e que merecem ser contemplados.

O estudo revelou que adolescentes do sexo feminino têm maior nível de nomofobia, o que corrobora os resultados encontrado no estudo de Moreno-Guerrero, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche e Rodríguez-García (2020), que referem que na sua amostra os sujeitos do sexo feminino revelam níveis mais elevados de nomofobia. Ainda assim, há estudos nos quais não foram encontradas diferenças relativas ao género Dixit et al. (2010).

No que diz respeito à faixa etária, não foram encontradas diferenças significativas em alguns estudos (Moreno-Guerrero, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche, Rodríguez-García, 2020), no entanto no presente estudo, as idades que apresentam níveis mais altos de nomofobia são entre os 14 e os 17 anos. Relativamente ao ano de escolaridade, o 8º ano foi o que apresentou valores mais altos. Os alunos que frequentam este ano, por norma têm 13/14 anos e, por isso, estão no início da adolescência. Esta etapa marca a transição da infância para a idade adulta e dela advêm as mudanças da puberdade (Jaworska & MacQueen, 2015) e dá-se o afastamento dos progenitores, tornando a relação com os pares mais importante. Desta forma coloca-se a hipótese de estes adolescentes sentirem mais necessidade de se relacionar com os amigos fazendo, por isso, uma maior utilização do telemóvel não só para estarem mais acessíveis, como pelo estatuto que a posse de um smartphone lhes pode conferir. A forte necessidade de pertença a um grupo e o conformismo à pressão dos pares, pode contribuir para uma maior utilização do smartphone (Wang et al, 2017).

Em relação ao local de residência, não foram encontradas diferenças relativamente ao nível de nomofobia. Poderá este resultado ser explicado pelo facto de atualmente todos os adolescentes, independentemente do sítio onde vivem, terem acesso a *smartphones*?

No que concerne ao nível socioeconómico, os sujeitos que se enquadram no nível mais elevado, pontuam valores mais altos de nomofobia. Na ausência de outros dados que nos permitam discutir estes resultados, colocamos a hipótese de os adolescentes que pertencem a um nível socioeconómico mais elevado, terem acesso a *smartphones* mais sofisticados, com mais funcionalidades, mais memória e maior autonomia e, por exemplo, melhor câmara fotográfica, o que contribuirá para um maior tempo passado a utilizar o smartphone. A utilização de aplicações

mais recentes como o Tik Tok, que os adolescentes da nossa amostra referiram utilizar, exige estas características do *smartphone*.

Os adolescentes a quem os pais colocam regras relativas ao uso de *smartphone*, e os que não dormem com o *smartphone* no quarto revelaram um nível mais baixo do indicador tolerância da nomofobia, o que significa que não têm tanta necessidade de aumentar o uso do *smartphone* para obter os mesmos benefícios que estes dão. Este resultado vem reforçar a importância da supervisão e controlo parental no que particularmente à utilização dos telemóveis diz respeito.

Verificou-se que um maior número de horas diárias passadas no *smartphone* está relacionado com níveis superiores de nomofobia nos adolescentes, tal como é referido nos estudos de Gezgin (2017), Gezgin, Cakir, & Yildirim (2018) e Yıldız-Durak (2018).

Este estudo revelou que a nomofobia é mediadora da relação entre a vinculação aos pares e os comportamentos autolesivos não suicidários. Tal significa que a influência da perceção de uma fraca vinculação aos pares nos comportamentos autolesivos não suicidários é melhor explicada quando a essa perceção se associam níveis mais altos de nomofobia. Possuir uma fraca vinculação aos pares contribui para uma maior dependência do *smartphone* e estas duas condições associadas são fatores de risco para a prática de comportamentos autolesivos não suicidários na adolescência. Nesta fase desenvolvimental, os pares e as interações que têm entre si assumem um papel de grande importância (Lerner & Steinberg, 2009; Spear, 2000), uma vez que, são percecionados como figuras de apoio emocional (Laible 2007). Deste modo, a rejeição do adolescente pelos pares pode conduzir a um comportamento de risco (Prinstein & Greca, 2004), nomeadamente a comportamentos autolesivos (Barreira, 2016). A necessidade de pertença o grupo de pares contribui para níveis mais elevados de nomofobia (Wang et al, 2017). Por sua vez, a utilização problemática do telemóvel em adolescentes está relacionada com a suspensão escolar, registo criminal, uso de tatuagens, pouco tempo de sono noturno, sexo desprotegido, uso de drogas ilícitas e consumo de álcool (Yang et al, 2017). A utilização do telemóvel durante a noite parece estar relacionada com uma pior saúde mental dos adolescentes, com pensamentos suicidas e com comportamentos autolesivos, tanto no início como no final da adolescência (Oshima et al, 2012).

Para medir a nomofobia foram utilizados neste estudo o Questionário de Nomofobia e a Escala de Dependência do Telemóvel. Cada um destes instrumentos possui diversos fatores que constituem indicadores do comportamento de dependência do *smartphone*. Durante a análise dos resultados obtidos, foi nossa perceção que a designação dos fatores destes instrumentos é pouco intuitiva, dificultando a compreensão imediata do seu significado. Neste sentido, propomos que estas designações possam ser revistas e melhoradas.

VII- Conclusão

O estudo aqui apresentado teve como objetivo estudar a utilização do *smartphone*, bem como analisar a nomofobia e o seu papel mediador na relação entre a percepção de vinculação aos pares e os comportamentos autolesivos não suicidários em adolescentes. A preocupação essencial foi perceber os comportamentos relativos ao uso do telemóvel e, de que forma os mesmos poderiam ser ou não uma dependência. Deste modo, escolheu-se uma amostra de adolescentes a frequentar o 3º ciclo de escolaridade.

Apesar dos resultados obtidos não demonstrarem níveis muito elevados de nomofobia nos adolescentes inquiridos, conclui-se que a utilização de *smartphones* se tornou uma constante no dia a dia dos adolescentes. Visto que a nomofobia uma dependência cada vez mais comum, será importante que este tema continue a merecer a atenção dos investigadores e que a sua manifestação seja monitorizada não só pelos pais, mas também nas escolas, onde os adolescentes utilizam expressivamente os seus telemóveis.

Sendo que a adolescência é uma fase de desenvolvimento que se inicia aos 12 e se prolonga para além dos 15, adverte-se que na amostra recolhida para este estudo, apenas 9 estudantes tinham idades entre os 16 e 17 anos, o que se traduz por uma pouca representatividade da faixa etária que representa a fase mais final da adolescência. Deste modo, será importante realizar estudos que abranjam uma amostra maior e com uma faixa etária mais alargada para alcançar uma melhor compreensão sobre as manifestações deste comportamento de dependência, suas causas e consequências.

VIII- Referências

- Adams, D., & Lee, P. (2017). *State of the smart. Consumer and business usage patterns. Global mobile consumer survey 2017: The UK cut*. http://www.deloitte.co.uk/mobileuk/?id=gb:2el:3ms:4mobconsumer:5awa:6ci:prmobconsumer&_ga=2.35882016.1825635209.1524565415-1680962120.1524565415
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian journal of psychiatry*, *61*(1), 77–80. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_361_18
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, *4*, 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Anastácio, S. & Nobre-Lima, L. (2015). A relação entre a vinculação ao pai e à mãe e a empatia no início da adolescência. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*. *6*(1), 109-123.
- Anshari, M., Alas Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, *14*(3), 242-247. <http://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, *56*, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of medical Internet research*, *19*(12), 404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Arria, A. M., Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., & Wish, E. D. (2010). Suicide ideation among college students: A multivariate analysis. *Archives of Suicide Research*, *13* (3), 230–246.
- Bae, S. M. (2015). The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction, and the addictive use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International*, *36*(5), 513–531. <http://doi.org/10.1177/0143034315604017>
- Bagwell, C. L., Molina, B.S., Pelham, W.E., & Hoza, B. (2001). Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e problemas nas relações entre pares: Previsões da infância à adolescência. *Jornal da Academia Americana de Psiquiatria Infantil e Adolescente*, *40*, 1285–1292.

- Barreira, A. (2016). *Associações entre a prática de auto-dano e a percepção de vinculação aos pais e pares em adolescentes portugueses*. [Dissertação de mestrado. Universidade de Coimbra, Portugal]
- Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical journal, Armed Forces India*, 76(4), 451–455. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bergen, H., Hawton, K., Waters, K., Cooper, J., & Kapur, N. (2010). Psychosocial assessment and repetition of self-harm: The significance of single and multiple repeat episode analyses. *Journal of Affective Disorders*, 127(1-3), 257–265.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016b). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1098–1109. <http://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Bode, D. V., & Roberts, T. A. (2011). Self-injurious behavior in an adolescent. *American family physician*, 83(5), 609–611.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment* (Vol 1). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <http://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buctot, D., Kim, N., & Kim, S. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Cassels, M., & Wilkinson, P. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Pediatrics and Child Health (United Kingdom)*, 26 (12), 554-558. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2016.08.006>
- Cerutti, R., Manca, M., Presaghi, F., & Gratz, K. L. (2011). Prevalence and clinical correlates of deliberate self-harm among a community sample of Italian adolescents. *Journal of Adolescence*, 2, 337–347. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.04.004>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>

- Chen, B., & Denoyelles, A. (2013). Exploring students' mobile learning practices in higher education. *Educause Review*. <http://www.educause.edu/ero/article/exploring-students-mobile-learning-practices-higher-education>.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, *55*, 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Chu, H. S., Tak, Y. R., & Lee, H. (2020). Exploring psychosocial factors that influence smartphone dependency among Korean adolescents. *PLOS ONE* *15*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232968>
- Claes, L., Luyckx, K., Baetens, I., Van de Ven, M., & Witteman, C. (2015). Bullying and victimization, depressive mood, and nonsuicidal self-injury in adolescents: The moderating role of parental support. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0138-2>
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, *27*(1), 32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2^a ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Council on Communications and media (2013). Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*, *132*(5), 958-961. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656>
- Correr, R., & Faidiga, M., T., B. (2017). O Uso do celular por adolescentes: Impactos nos Relacionamentos. *Adolescência & Saúde*, *14*(2), 24-39. http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=647
- Derouin, A., & Bravender, T. (2004). Living on the Edge: The Current Phenomenon of Self-mutilation in Adolescents. *MCN. The American journal of maternal child nursing*, *29*, 12-8.
- Dias, P., Gonçalves, S., Cadime, I., & Chóliz, M., (2019). Adaptação do teste de dependência do telemóvel para adolescentes e jovens portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *20*(3), 569-580. <https://dx.doi.org/10.15309/19psd200302>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, *35*(2), 339-341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>

- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P., L. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Erdley, C. A., Nangle, D. W., Newman, J. E., & Carpenter, E. M. (2001), Children's Friendship Experiences and Psychological Adjustment: Theory and Research. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (91), 5-24. <https://doi.org/10.1002/cd.3>
- Feijó, R., & Oliveira, É. (2001). Comportamento de risco na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 77(2), 125–134.
- Fialho, L. M. F., & Andrade de Sousa, F. G. (2019). Juventudes e redes sociais: Interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*, 9(1), 202-231. <http://www.ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/721>
- Gavin, L. A. & Furman, W. (1989). Age differences in adolescent's perceptions of their peer groups. *Developmental Psychology*, 25(5), 827-834.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. <http://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2012). Peer Attachment: A Meta-Analytic Review of Gender and Age Differences and Associations with Parent Attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 650-672.
- Gullone, E. & Robinson, K. (2005). The inventory of parent and peer attachment-revised (IPPAR) for children: A psychometric investigation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 67-79. <https://doi.org/10.1002/cpp.433>
- Hawton, K., Rodham, K., Evans, E., & Weatherall, R. (2002). Deliberate self harm in adolescents: Self report survey in schools in England. *BMJ Journal*, 325, 1207–1211.
- Herd, T., & Kim-Spoon, J. A. (2021). Systematic Review of Associations Between Adverse Peer Experiences and Emotion Regulation in Adolescence. *Clinical Child Family Psychology Review*, 24, 141–163.
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Non-suicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distressfunction relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 63–71.
- Hopkins, J. (2014). *Adolescence, the transitional years*. Academic Press.
- Hu, Y., Long, X., Lyu, H., Zhou, Y., & Chen, J. (2017). Alterations in White Matter Integrity in Young Adults with Smartphone Dependence. *Frontiers in human neuroscience*, 11, 532. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00532>

- Jarvi, S., Jackson, B., Swenson, L., & Crawford, H. (2013). The impact of social contagion on non-suicidal self-injury: A review of the literature. *Archives of Suicide Research, 17*, 1–19.
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN, 40*(5), 291–293. <https://doi.org/10.1503/jpn.150268>
- Karaaslan, I. A., & Budak, L. (2012). Investigation of University Students' Use of Cell Phone Features and Its Effects on Their Daily Communications. *Journal of Yasar University, 26*(7), 4548-4525.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology, 40*(1), 85–98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Karadag, E., Tosuntaş, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 90-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kneidinger-Müller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior, 98*, 1-10.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation, 9*(6), 500–505.
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2016). Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *Plos One, 11*(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology, 23*(1), 52-54. <http://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 10*, 28-35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Klomek, A.B., Kopelman-Rubin, D., Al-Yagon, M., Berkowitz, R., Apter, A., & Mikulincer, M. (2016). Victimization by bullying and attachment to parents and teachers among student who report learning disorders and/or attention deficit hyperactivity disorder. *Learning Disability Quarterly, 39*(3), 182-190. <https://doi.org/10.1177/0731948715616377>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology, 63*, 1045–1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences, 43*, 1185-1197.

- Laible, D. J., Carlo, G., & Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parental and peer attachment to adolescent adjustment. *Faculty Publications, Department of Psychology*, 51, 45-59.
- Laukkanen, E., Rissanen, M. L., Tolmunen, T., Kylmä, J., & Hintikka, J. (2013). Adolescent self-cutting elsewhere than on the arms reveals more serious psychiatric symptoms. *European Child Adolescent Psychiatry* 22, 501–510. <https://doi.org/10.1007/s00787-013-0390-1>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior* 31, 373–383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lee, J., & Park, S. (2017). Interplay between Attachment to Peers and Parents in Korean Adolescents' Behavior Problems. *Journal of Child & Family Studies*, 26(1), 57-66.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *SAGE Open*, 5(1), <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 79.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2009). The scientific study of adolescent development: Historical and contemporary perspectives. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (pp. 3–14). John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001002>
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450-457.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463–470.
- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799–804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- Maziero, M. B., & Antunes de Oliveira, L. (2017). Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS*, 8(1), 73–80. <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>
- Milliyet (2016). *What are teens doing online for hours?.* Conscious Internet Use Research. Istanbul
- Mobile Operating System Market Share in Portugal. (Junho, 2021). StatCounter GlobalStats. <https://gs.statcounter.com/os-market-share/mobile/portugal>
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people?. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

- Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6(5), e04084. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04084>
- Mota, C. P. & Matos, P. M. (2009). Apego, conflito e autoestima em adolescentes de famílias intactas e divorciadas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(3), 344-352.
- Mota, C. P., & Rocha, M. (2012). Crescimento pessoal na adolescência e jovem adultícia: Separação-indivuação e o jogo das relações. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(3), 357-367.
- Musa, R., Saidon, J., & Rahman, S. A. (2017). Who's at risk for smartphone nomophobia and pathology; the young or matured urban millennials?. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 23(8), 7486–7489.
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2004). Impactos psicológicos do uso de celulares: Uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. Scielo. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/Q3sRJyBQX9qkwqwqGpRMX8v/?lang=pt>
- Oliveira, T. S., Barreto, L. K. da S., El-Aouar, W. A., Souza, L. A. de., & Pinheiro, L. V. de S. (2017). Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *RAE-Revista de Administração de Empresas*, 57(6), 634-635. <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-759020170611>
- Olivencia-Carrion, M. A., Ferri-Garcia, R., Rueda, M. D., Jimenez-Torres, M. G., & Lopez-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.056>
- Oshima, N., Nishida, A., Shimodera, S., Tochigi, M., Ando, S., Yamasaki, S., Okazaki, Y., & Sasaki, T. (2012). The suicidal feelings, self-injury, and mobile phone use after lights out in adolescents. *Journal of pediatric psychology*, 37(9), 1023–1030. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jss072>
- Pace, C. S., Martini, P. S., & Zavattini, G. S. (2011). The factor structure of inventory of parent and peer attachment (IPPA): A survey of Italian adolescents. *Personality and Individual Differences*, 51(2011), 83-88. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.006>
- Park, C. S., & Kaye, B. K. (2019). Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone. *Mobile Media & Communication*, 7(2), 215–231. <https://doi.org/10.1177/2050157918808327>
- Peixoto, F. (2004). Qualidade das relações familiares, autoestima, autoconceito e rendimento acadêmico. *Análise Psicológica*, 1(22), 235-244. <https://doi.org/10.14417/ap.144>
- Pereira, C. (2013). *Nomofobia – A doença Moderna*. <https://oficinadepsicologia.com/nomofobia-a-doenca-moderna/>.
- Peterson, J., Freedenthal, S., Sheldon, C., & Andersen, R. (2008). Nonsuicidal self injury in adolescents. *Psychiatry (Edgmont)*, 5, 20–26.

- Piko, B. F., Keresztes, N., & Pluhar, Z. F. (2006). Aggressive behavior and psychosocial health among children. *Personality and Individual Differences*, 40, 885–895. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.012>
- Pillow, D., Malone, G. & Hale, W. (2015). The need to belong and its association with fully satisfying relationships: A tale of two measures. *Personality and Individual Differences*. 74, 259-264. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.031>
- Prinstein, M. J. & Greca, A. M. L. (2004). Childhood Peer Rejection and Aggression as Predictors of Adolescent Girls' Externalizing and Health Risk Behaviors: A 6-Year Longitudinal Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1, 103-112.
- Reis et al. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.151-167). Factor.
- Ribeiro, K. C. S., Medeiros, C. S., Coutinho, M. P. L., & Carolino, Z. C. G. (2012). Representações sociais e sofrimento psíquico de adolescentes com sintomatologia depressiva. *Psicologia: Teoria e Prática*, 14(3), 18-33.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds. Menlo Park: Henry J. Kaiser Family Foundation
- Roberts, J. & David, M. (2016). My life becomes a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone-A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sells, C., & Blum, R. (2013). Current trends in adolescent health. In R. DiClemente, W. Hansen, & L. Ponton (Eds.), *Handbook of adolescent health psychology*, 5-34. Springer.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.004>
- Soares, I. & Campos, B. P. (1988). Vinculação e autonomia na relação do adolescente com os pais. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 4, 57-64.
- Soares, I. (2009). Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação. Psiquilíbrios Edições
- Soler, I. R., Sánchez, C. L., Soler, C. Q. (2017). *Adaptación y validación de la escala de nomofobia de yildirim y correa en estudiantes españoles de la educación Secundaria Obligatoria*. *Health And Addictions*, 17(2), 201-213.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioural manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Statistics Korea. (2017). *Smartphone overdependence survey (in Korean)*. <http://www.index.go.kr>

- Stoeckli, G. (2010). The role of individual and social factors in classroom loneliness. *The Journal of Educational Research*, 103, 28-39.
- Strasburger, V. C., Hogan, M. J., Mulligan, D. A., Ameenuddin, N., Christakis, D.A., & Cross, C., (2013) Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132, 958–961. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P.-M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Taylor, C. (2010). *A practical guide to caring for children and teenagers with attachment difficulties*. Jessica Kingsley Publishers.
- Teixeira, I., Corrêa da Silva, P., Luciano de Sousa, S., & Cássia da Silva, V. (2019). Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, 5, 209-240.
- Tomé, G., Camacho, I., Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2011). A influência da comunicação com a família e grupo de pares no bem-estar e nos comportamentos de risco nos adolescentes portugueses. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 747-756. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000400015>
- Townsend, A. M. (2000). Life in the real-time city: Mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7(2), 85–104. <https://doi.org/10.1080/713684114>
- Turner, B. J., Chapman, A. L., & Layden, B. K. (2012). Intrapersonal and interpersonal functions of non-suicidal self-injury: Associations with emotional and social functioning. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42, 36–55.
- Vaz, A. (2016). *Game-móvel: Da comunicação ao entretenimento: As representações e os usos do telemóvel pelas crianças entre os 8 e os 11 anos* [Dissertação de Mestrado, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2018). Mobile phones in the bedroom: Trajectories of sleep habits and subsequent adolescent psychosocial development. *Child Development*, 89(1), 66–77.
- Vrouva, I., Fonagy, P., Fearon, P. R., & Roussov, T. (2010). The risk-taking and self-harm inventory for adolescents: development and psychometric evaluation. *Psychological assessment*, 22(4), 852–865. <https://doi.org/10.1037/a0020583>
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 708–717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- Weber, L. N. D., Stasiack, G. R., & Brandenburg, O.J. (2003). Percepção da interação familiar e auto-estima de adolescentes. *Aletheia*, 17(18), 95-105.

- Yang, Y. S., Yen, J. Y., Ko, C. H., Cheng, C. P., & Yen, C. F. (2010). The association between problematic cellular phone use and risky behaviors and low self-esteem among Taiwanese adolescents. *BMC public health*, *10*, 217. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-217>
- Yang, S. Y., Chen, M. D., Huang, Y. C., Lin, C. Y., & Chang, J. H. (2017). Association Between Smartphone Use and Musculoskeletal Discomfort in Adolescent Students. *Journal of community health*, *42*(3), 423–430. <https://doi.org/10.1007/s10900-016-0271-x>
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish journal of pediatrics*, *61*(3), 345–351. <https://doi.org/10.24953/turkped.2019.03.005>
- Yenilmez, Ç. (2013). *No mobile phone is now a phobia..* <https://www.posta.com.tr/cep-telefonsuzluk-artik-fobi-159283>
- Yildirim, C., & Correia, A., P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). Um medo crescente: Prevalência de nomofobia entre estudantes universitários turcos. *Information Development*, *32*(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. https://www.researchgate.net/publication/327595800_What_Would_You_Do_Without_Your_Smartphone_Adolescents'_Social_Media_Usage_Locus_of_Control_and_Loneliness_as_a_Predictor_of_Nomophobia
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, *2*(4), 20–37.

Anexos

Anexo I

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

Autorização do Estudo pela Direção Geral da Educação

Monotorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0268100012

Caixa de entrada x



mime.noreply@min-educ.pt

para luizabelima, mim

terça, 30/03, 08:55



Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0268100012, com a designação *O Papel Mediador da Nomofobia na relação entre o Autodano e a Vinculação aos Pares na Adolescência*, registado em 24-03-2021, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo.(a) Senhor(a) Luiza Nobre Lima

Venho por este meio informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

José Vítor Pedroso

Diretor-Geral

DGE

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

Anexo II

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

Pedido de Autorização à Escola

Ex.ma Senhora Diretora do Agrupamento de Escolas do Viso de Viseu
Dra. Marília Cunha Fernandes

Sou Maria Beatriz Antunes de Almeida, aluna do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, encontro-me no presente ano letivo a realizar o estágio curricular na Escola EB 2,3 do Viso e, igualmente, a preparar a minha tese de mestrado sob orientação científica da Prof^a Doutora Luiza Nobre Lima. Com este trabalho de investigação pretendo analisar o papel mediador que a nomofobia tem na relação entre a vinculação aos pares e o autodano na adolescência. A concretização desta investigação implica a aplicação de um questionário (em anexo a este pedido) a adolescentes entre os 12 e os 18 anos de idade, pelo que venho solicitar a V. Exa se digne autorizar a aplicação do referido questionário aos alunos da escola que dirige. Saliento que esta investigação respeitará todos os procedimentos éticos necessários, o que implicará informar os pais dos adolescentes sobre a investigação, pedir o seu consentimento para a participação dos filhos, recolher o assentimento dos alunos, reforçando sempre que a sua participação deve ser estritamente **voluntária**. As respostas aos questionários são **anónimas** e toda a informação recolhida é **confidencial**. A recolha dos dados não tem de ser individual, podendo ser feita coletivamente em sala de aula. Estou disponível para fornecer qualquer esclarecimento adicional que entenda como necessário através dos seguintes contactos: 969030910 e/ou beatriz.almeida988@gmail.com.

Apresentando desde já os meus agradecimentos, despeço-me com os meus melhores cumprimentos,

Viseu, ___ de março de 2021

Maria Beatriz Antunes de Almeida

Anexo III

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

Consentimento Informado

INFORMAÇÃO LEGAL E CONSENTIMENTO INFORMADO SOBRE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS NA UC

1. Introdução

O estudo que se pretende realizar tem como objetivo compreender de que modo a presença de medo patológico de não conseguir comunicar por meio de um *smartphone*, ié, um telemóvel inteligente, medo este que se designa por nomofobia, se relaciona com a vinculação aos pares, e o auto dano na adolescência. Em particular, pretende-se analisar se a nomofobia ajuda a explicar a relação entre a vinculação aos pares e o auto dano nesta faixa etária. Tanto o uso excessivo do telemóvel como o autodano têm-se revelado problemas crescentes entre os adolescentes, pelo que a participação dos jovens neste estudo é fundamental para se conseguir compreender melhor a dimensão destes comportamentos, bem como as suas consequências. Como será adiante explicado a participação dos jovens será anónima, voluntária e os dados recolhidos serão confidenciais.

2. Finalidade do tratamento dos dados:

Analisar as relações entre a vinculação aos pares, a nomofobia e o autodano na adolescência.

3. Identificação do responsável pelo tratamento dos dados:

Mestranda: M^a Beatriz Almeida

Contacto telefónico: 969030910

Contacto email: beatriz.almeida988@gmail.com

Orientadora: Luiza Isabel Gomes Freire Nobre Lima

Contacto telefónico: 962632917

Contacto email: luizabelima@fpce.uc.pt

Morada: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, R. Do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra

4. Categorias de dados pessoais recolhidos e tratados:

Idade, sexo, ano de escolaridade, residência, nível de escolaridade e profissões dos pais (para calcular o nível socioeconómico).

5. Forma de recolha e tratamento dos dados:

A recolha dos dados será efetuada em suporte de papel, seguida de tratamento informático com pseudonimização dos dados. Os dados recolhidos em papel ficarão na posse da mestranda M^a Beatriz Almeida.

6. Entidades a quem possam ser comunicados os dados:

Responsável pela orientação científica do projeto de investigação: Professora Doutora Luiza Nobre Lima.

7. Transferência de dados para países terceiros:

Não aplicável.

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

8. Interconexões:

Não aplicável.

9. Prazo de conservação dos dados:

Os dados serão conservados por 2 anos, após terminado o estudo.

10. Formas de exercício dos direitos do titular dos dados:

O contacto com os jovens ocorrerá num único momento. O questionário a ser preenchido não pede o nome dos jovens, nem a turma e escola a que pertencem. Os dados pessoais solicitados (cf. Ponto 4) não permitirão identificar o jovem. A participação no estudo é completamente voluntária e durante o preenchimento do questionário, o jovem pode retificar o que quiser e decidir não continuar, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo. O direito de acesso e retificação dos dados está, assim, condicionado ao momento de aplicação do questionário e pode ser exercido perante a investigadora que estará a recolher os dados. Dado que a participação é anónima não será possível garantir o direito de esquecimento dos dados, pois não haverá forma de identificar o protocolo de cada jovem que participou no estudo.

11. Contacto do Encarregado de Proteção de Dados da Universidade de Coimbra.

Poderei contactar o Encarregado de Proteção de Dados da UC, por correio eletrónico, para epd@uc.pt.

Eu, _____ abaixo assinado/(na qualidade de representante legal do menor

_____) tomei conhecimento da “Política de Privacidade e de Proteção de Dados da UC”, disponível www.uc.pt/protecao-de-dados/politica_de_privacidade e da presente informação de privacidade e, para os efeitos previstos no Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), declaro por este meio, prestar o meu EXPRESSO CONSENTIMENTO para o tratamento dos dados pessoais indicados no ponto 4, que são os considerados essenciais para as atividades referidas no ponto 2., ao responsável pelo tratamento, identificado no ponto 3, sob compromisso deste manter a confidencialidade dos dados.

O Responsável pelo Tratamento dos dados pessoais garante o cumprimento do disposto no RGPD, bem como na demais legislação aplicável, obrigando-se a respeitar e a cumprir os direitos expressos no ponto 10., quando aplicáveis, nos termos legais, e a não colocar à disposição de terceiros os dados pessoais de forma nominativa, sem a minha autorização pessoal.

Mais declaro, para os efeitos do RGPD, ter tomado pleno conhecimento e compreendido devidamente os direitos que me assistem relativamente aos meus dados pessoais e o teor completo da presente declaração, nomeadamente os fins a que esta se destina, bem como o presente tratamento de dados.

Viseu, __ de _____ de ____

(Assinatura conforme documento de identificação)

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:

O Papel Mediador da Nomofobia

Pedido de Autorização para Participação na Investigação

Ex. mos Pais e Encarregados de Educação,

Maria Beatriz Antunes de Almeida, no âmbito do término do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, está envolvida no desenvolvimento de uma investigação com o objetivo de reunir uma amostra de participantes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, a fim de analisar a nomofobia como variável mediadora da vinculação aos pares e o autodano. Nesse sentido vem solicitar a V. Ex^a que autorize o seu(sua) educando(a) a participar no preenchimento dos questionários. É de salientar que a participação no presente estudo é estritamente voluntária, as respostas aos questionários são anónimas e toda a informação recolhida é confidencial, apenas utilizada para fins científicos, sob responsabilidade da investigadora e sob orientação de Prof^a Doutora Luiza Nobre Lima.

Se em algum momento tiver dúvidas ou necessitar de algum esclarecimento adicional estarei ao seu dispor. Poderá entrar em contacto através do endereço de correio eletrónico beatriz.almeida988@gmail.com.

Apresentando desde já os meus agradecimentos.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Beatriz Antunes de Almeida

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____ da turma ____ do ___º ano,

Autorizo o meu(minha) educando(a) a participar na investigação.

Não autorizo o meu(minha) educando(a) a participar na investigação.

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Anexo IV

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

Assentimento

Sou Maria Beatriz Antunes de Almeida, aluna do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, e encontro-me no presente ano letivo a realizar a minha tese de mestrado sob orientação científica da Prof^a Doutora Luiza Nobre Lima, docente da referida faculdade. Com este trabalho de investigação pretendo analisar o papel mediador que a dependência do uso do telemóvel (nomofobia) tem na relação entre a vinculação aos pares e o autodano na adolescência. A concretização desta investigação implica o preenchimento de um questionário por adolescentes com idades entre os 12 e os 18 anos, pelo que venho pedir a tua colaboração. É importante que saibas que a tua colaboração deve ser voluntária e mesmo que decidas participar, podes, a qualquer momento, decidir não continuar. Não haverá qualquer tipo de consequências caso não queiras participar ou decidas interromper o preenchimento do questionário. Será garantido o anonimato das tuas respostas (não é pedido que te identifies) e também a sua confidencialidade (apenas a investigadora e orientadora deste estudo terão acesso aos resultados). Nenhum questionário será analisado individualmente, pois apenas interessará analisar o conjunto das respostas de todos os adolescentes que colaborarem neste estudo. Não há respostas certas ou erradas a este questionário. O importante é que sejas fiel àquilo que sentes e sincero nas tuas respostas. e que não deixes nenhuma pergunta por responder.

Grata pela tua disponibilidade,

Viseu, __ de abril de 2021

Eu, _____, aluno(a) da turma __ do ____º ano, declaro que fui devidamente esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos do presente estudo e aceito participar de livre vontade, autorizando o uso dos meus dados para os fins relacionados com esta pesquisa.

Data: ____/____/____

Anexo V

Relação entre o Auto dano e a Vinculação aos Pares na Adolescência:
O Papel Mediador da Nomofobia

Protocolo

O papel mediador da nomofobia na relação entre o autodano e a vinculação aos pares na adolescência

Este estudo tem como objetivo analisar os comportamentos de utilização de smartphones na adolescência e o seu papel na relação entre a vinculação aos pares e o auto dano. Se tens *smartphone*, isto é, um telemóvel com conectividade e funcionalidades semelhantes às de um computador pessoal, nomeadamente com um sistema operativo capaz de executar várias aplicações, podes colaborar neste estudo respondendo a este questionário. Apesar de possuíres um smartphone ser uma condição para participar neste estudo, não precisas dele para responder a este questionário.

As tuas respostas são anónimas e não haverá forma de seres identificado. Também não há respostas certas ou erradas. Apenas interessa que dêes a tua opinião sincera, pensando naquilo que acontece contigo. Se te voluntariar para preencher este questionário, é muito importante que respondas a tudo, não deixando nenhuma pergunta em branco.

Muito obrigada pela tua colaboração!

Questionário Sociodemográfico e sobre a utilização do smartphone

(Almeida & Nobre Lima, 2020)

1. Idade: ___ anos
2. Sexo: Masculino Feminino
3. Ano de Escolaridade: _____
4. Residência: Meio Rural Meio Urbano
5. Nível de Escolaridade dos pais

	Pai	Mãe
Nunca frequentou a escola (não sabe ler nem escrever)		
Nunca frequentou a escola (mas sabe ler e escrever)		
1ºCiclo (1º - 4º ano)		
2ºCiclo (5º - 6ºano)		
3ºCiclo (7º - 9ºano)		
Secundário (10º - 12º ano)		
Ensino superior (Licenciatura)		
Ensino superior (Mestrado)		
Ensino superior (Doutoramento)		

6. Profissão: Pai - _____ Mãe - _____
7. Qual é o sistema operativo do teu smartphone?

Android IOS (iPhone) Windows Outro: _____

8. Quantas aplicações tens instaladas no teu *smartphone*?

0-10 10-20 20-30 30-40 40-50 50-60

60-70 70-80 80-90 90-100 + de 100

8.1. Dessas aplicações quantas usas realmente? _____

9. Assinala com (x) as redes sociais que usas.

Facebook Youtube Messenger

Instagram Skype Discord

Twitter Whatsapp Outra(s). Qual (Quais)? _____

TikTok Snapchat

10. Quantas horas por dia passas no *smartphone*? _____

11. Os teus pais estabelecem regras relativamente ao uso que fazes do teu *smartphone*?

Sim Não

11.1. Se sim, quais?

12. Dormes com o teu *smartphone* no quarto?

Sim Não

13. Costumas utilizar o *smartphone* para atividades relacionadas com:

Redes Sociais Jogos Tarefas Escolares Outra:

NMP-Q-A

(Yldirim & Correia, 2015; Versão para adolescentes de A. Galhardo, M. Cunha, I. Massano-Cardoso, & D. Loureiro, 2019)

De seguida, encontram-se algumas afirmações que mostram como os adolescentes por vezes se sentem relativamente ao uso do telemóvel. Por favor, lê com atenção e escolhe a resposta que melhor se adapta a ti.

Indica o quanto concordas ou discordas com cada uma das seguintes afirmações em relação ao uso do teu <i>smartphone</i>.	Discordo				Concordo		
	Totalmente					Totalmente	
1. Sinto-me desconfortável (<i>stressado/a</i>) se não tiver acesso permanente a informação através do meu <i>smartphone</i>.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sinto-me irritado se não puder pesquisar informação/ (“<i>Googlar</i>”) no meu <i>smartphone</i> quando quero.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não poder aceder às notícias (ex., acontecimentos, notificações, etc.) no meu <i>smartphone</i> deixa-me ansioso/a.	1	2	3	4	5	6	7
4. Fico irritado/a se não consigo usar o meu <i>smartphone</i> e as suas funcionalidades quando quero.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ficar sem bateria no meu <i>smartphone</i> faz-me ficar preocupado (com receio/<i>stressado/a</i>).	1	2	3	4	5	6	7
6. Se ficar sem saldo no meu <i>smartphone</i> ou atingir o limite dos dados móveis mensais, entro em pânico.	1	2	3	4	5	6	7
7. Se não tiver sinal de rede ou Wi-Fi, estou constantemente a verificar se já tenho sinal ou se consigo encontrar uma rede Wi-Fi disponível.	1	2	3	4	5	6	7
8. Se não conseguir usar o meu <i>smartphone</i>, tenho medo de ficar sozinho/a (sem apoio de ninguém) num sítio qualquer.	1	2	3	4	5	6	7
9. Se não puder ver o meu <i>smartphone</i> durante algum tempo, sinto necessidade de o fazer.	1	2	3	4	5	6	7

Se não tiver o meu <i>smartphone</i> comigo:	Discordo				Concordo		
	1	2	3	4	5	6	7
10. Sinto-me ansioso/a, porque não consigo comunicar imediatamente com a minha família e/ou amigos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Fico preocupado/a porque a minha família e/ou amigos não me podem contactar.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sinto-me nervoso/a porque não consigo receber mensagens e chamadas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sinto-me ansioso/a porque não sou capaz de manter contacto com a minha família e/ou amigos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Fico nervoso/a porque não sei se alguém me tentou contactar.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinto-me ansioso/a porque deixo de estar em contacto com a minha família e/ou amigos.	1	2	3	4	5	6	7
16. Fico nervoso/a porque estou desligado da minha identidade <i>online</i> (perfis).	1	2	3	4	5	6	7
17. Sinto-me desconfortável (<i>stressado/a</i>) porque não consigo estar atualizado/a nas redes sociais e nas redes <i>online</i> .	1	2	3	4	5	6	7
18. Sinto-me <i>stressado/a</i> por não poder ver as notificações/atualizações dos meus contatos e redes sociais.	1	2	3	4	5	6	7
19. Sinto-me ansioso/a por não aceder aos meus <i>emails</i> .	1	2	3	4	5	6	7
20. Sinto-me esquisito/a (estranho/a) porque não sei o que fazer.	1	2	3	4	5	6	7

TDM

(P. Dias, S. Gonçalves, I. Cadime, & M. Chóliz, 2019)

Por favor, indica a frequência com que as afirmações seguintes sobre o uso de telemóvel acontecem contigo:

0	1	2	3	4
Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Algumas vezes	Muitas vezes

1	Chamaram-me a atenção ou fizeram algum aviso por utilizar muito o telemóvel.	0	1	2	3	4
2	Coloquei a mim mesmo um limite para utilizar o telemóvel e não consegui cumprir.	0	1	2	3	4
3	Discuti com algum familiar por causa dos gastos com o telemóvel.	0	1	2	3	4
4	Dediquei mais tempo do que gostava a usar o telemóvel.	0	1	2	3	4
5	Distraí-me com o uso do telemóvel.	0	1	2	3	4
6	Adormeci mais tarde ou dormi menos por estar a utilizar o telemóvel.	0	1	2	3	4
7	Gastei mais dinheiro com o telemóvel do que tinha previsto.	0	1	2	3	4
8	Utilizei o telemóvel quando estava aborrecido.	0	1	2	3	4
9	Utilizei o telemóvel em situações que, mesmo que não fossem perigosas, não é correto fazer (a comer, enquanto outras pessoas me falavam, etc.).	0	1	2	3	4
10	Discutiram comigo pelos gastos com o telemóvel.	0	1	2	3	4

Indica em que medida estás de acordo ou em desacordo com as afirmações que se apresentam de seguida.

0	1	2	3	4
Totalmente em desacordo	Em desacordo	Neutro	De acordo	Totalmente de acordo

11	Quando fico um tempo sem utilizar o telemóvel, sinto a necessidade de voltar a usar (telefonar a alguém, enviar uma mensagem, etc.)	0	1	2	3	4
12	Ultimamente utilizo muito mais o telemóvel.	0	1	2	3	4
13	Se o telemóvel avariasses durante bastante tempo e demorassem a arranjá-lo, iria sentir-me mal.	0	1	2	3	4
14	Cada vez preciso de utilizar o telemóvel com mais frequência.	0	1	2	3	4
15	Se não tenho o telemóvel sinto-me mal.	0	1	2	3	4
16	Quando tenho o telemóvel à mão, não consigo deixar de utilizá-lo.	0	1	2	3	4
17	Para mim não é suficiente utilizar o telemóvel como antes, preciso de usá-lo cada vez mais.	0	1	2	3	4
18	A primeira coisa que faço quando me levanto é ver se alguém me ligou, se me enviaram uma mensagem, etc.	0	1	2	3	4
19	Gasto mais dinheiro no telemóvel agora do que no princípio.	0	1	2	3	4
20	Acho que não conseguia aguentar uma semana sem telemóvel.	0	1	2	3	4
21	Quando me sinto sozinho, faço uma chamada a alguém ou envio uma mensagem, etc.	0	1	2	3	4
22	Agora mesmo pegava no telemóvel, enviava uma mensagem ou fazia uma chamada	0	1	2	3	4

QIAIS-A

(Castilho, P., Barreto Carvalho, C., Nunes, C. & Pinto-Gouveia, J., 2012)

Este questionário destina-se a avaliar comportamentos impulsivos, de auto-dano e pensamentos suicidas. Seguidamente, vais encontrar algumas afirmações que mostram como os adolescentes por vezes se sentem. Por favor, lê com atenção e marca a resposta que melhor se adapta a ti.

Nunca acontece comigo	Acontece-me algumas vezes	Acontece-me muitas vezes	Acontece-me sempre
0	1	2	3

A. Impulso

	Nunca acontece comigo 0	Acontece-me algumas vezes 1	Acontece-me muitas vezes 2	Acontece-me sempre 3
1. Faço coisas sem pensar nas consequências.				
2. Os outros dizem que ando “a mil à hora”.				
3. Gasto mais dinheiro do que queria ou devia gastar.				
4. Perco a paciência muitas vezes.				
5. Digo a primeira coisa que me vem à cabeça.				
6. Termino as tarefas que começo.				
7. É difícil para mim controlar emoções.				
8. Nos jogos tenho dificuldades em esperar pela minha vez.				
9. Gosto de planear o que faço com tempo.				
10. Roubo ou mexo em coisas que não posso para me sentir melhor.				
11. Para mim é difícil ficar quieto.				
12. Por vezes tenho dificuldades em parar com um comportamento mesmo que me possa prejudicar (ex: álcool, comida, jogo).				
13. Sou cuidadoso (a).				
14. Tenho comportamentos errados mesmo sabendo que posso ser apanhado e penalizado.				
15. É fácil concentrar-me.				
16. É difícil esperar numa fila.				

B. Auto-dano

	Nunca acontece comigo 0	Acontece- me algumas vezes 1	Acontece- me muitas vezes 2	Acontece- me sempre 3
1. Magoo-me ou agrido-me voluntariamente, isto é, de propósito.				
2. Bato de propósito com a cabeça, mãos ou outra parte do corpo ou atiro-me contra as coisas (ficando com nódoas negras, etc).				
3. Arranho ou belisco certas partes do corpo de propósito.				
4. Mordo partes do meu corpo ou mordo certos objetos de propósito (almofada, por exemplo).				
5. Corto certas partes do meu corpo de propósito (com cigarros, fogão, tesouras, facas, x-ato, etc).				
6. Queimo certas partes do meu corpo de propósito (com cigarros, fogão, isqueiro, etc).				
7. Espeto agulhas ou objetos semelhantes no meu corpo de propósito.				
8. Engulo e/ou introduzo objetos pontiagudos em determinadas zonas do corpo e ingiro substâncias perigosas de propósito.				
9. Abuso excessivamente de álcool.				
10. Abuso excessivamente de drogas leves.				
11. Abuso excessivamente de medicação (para ficar “mocado”).				
12. Abuso de laxantes.				
13. Conduzo de forma arriscada (alta velocidade, não respeito as regras de trânsito).				
14. Tenho um comportamento sexual promíscuo (vários parceiros, relações sexuais sem proteção, etc).				

Outros comportamentos: _____

Se respondeste **Nunca acontece comigo** a todas as questões anteriores passa para a **pergunta D** (ideação suicida). Se tens alguma resposta com **Acontece-me algumas vezes ou mais continua, por favor.**

Esta parte do questionário destina-se a compreender melhor o comportamento de auto-agressão sem intenção suicida. Vais encontrar algumas afirmações que podem mostrar a utilidade que este comportamento tem para ti.

C. Funções

	Sim	Não
1. Quando me magoo procuro deixar de me sentir infeliz e deprimido.		
2. Magoo-me para não me sentir aborrecido ou entediado.		
3. Magoo-me para não me sentir sozinho e desligado dos outros.		
4. Magoar-me ajuda-me a não me sentir ansioso e preocupado.		
5. Magoar-me ajuda-me a controlar a minha raiva (ou fúria).		
6. Quando me magoo procuro deixar de me sentir culpado.		
7. Magoo-me para me sentir menos inferior.		
8. Quando me magoo procuro castigar-me.		
9. Magoar-me ajuda-me a ficar menos zangado comigo mesmo.		
10. Magoo-me para me lembrar que sou mau, que não presto.		
11. Magoar-me ajuda-me a auto-controlar.		
12. Magoar-me ajuda-me a acalmar.		
13. Magoo-me para aliviar as emoções negativas que sinto.		
14. Magoar-me ajuda-me a lidar com as emoções positivas (ex: excitação, alegria)		
15. Magoar-me ajuda-me a saber melhor o que sinto.		
16. Magoo-me para chamar a atenção dos outros.		
17. Magoar-me é uma forma de mostrar aos outros que preciso de ajuda.		
18. Magoar-me ajuda os outros a compreender os meus problemas.		
19. Magoo-me para conseguir sentir alguma coisa.		
20. Magoar-me é uma forma de manter o contato com a realidade.		
21. Magoo-me para mostrar a mim mesmo(a) que o meu sofrimento psicológico é real.		
22. Magoo-me para me vingar dos outros.		
23. Magoo-me para não magoar os outros.		
24. Magoo-me para e proteger das agressões dos outros.		
25. Magoo-me para criar uma barreira entre mim e os outros.		
26. Magoar-me ajuda-me a não pensar em nada.		
27. Magoar-me ajuda-me a parar os pensamentos maus ou suicidas.		
28. Magoar-me ajuda-me a parar de pensar sempre na mesma coisa.		
29. Magoo-me porque tenho curiosidade em saber o que vou sentir.		
30. Magoo-me para mostrar a mim mesmo(a) que consigo aguentar a dor.		
31. Magoar-me dá-me gozo e prazer.		

D. Ideação Suicida

	Nunca acontece comigo 0	Acontece- me algumas vezes 1	Acontece- me muitas vezes 2	Acontece- me sempre 3
1. Já houve alturas em que pensei que me queria matar.				
2. Há alturas em que penso que não tenho futuro nem saída.				
3. Há alturas em que gostava de desaparecer.				

IPPA – amigos

(Armsden e Greenberg (1987). Versão Portuguesa: Neves, Soares e Silva, 1999)

As afirmações que se seguem são relativas aos teus sentimentos e relações com os teus **amigos**. Por favor, lê cada afirmação cuidadosamente e marca uma cruz no quadrado referente à alternativa que neste momento consideras verdadeira. No fim, certifica-te de que respondeste a todas as afirmações.

	Nunca ou quase nunca	Pouca s vezes	Bastantes vezes	Muita s vezes	Sempre ou quase sempre
1. Gosto sempre de saber a opinião dos meus amigos sobre os assuntos que me dizem respeito.					
2. Mesmo quando estou fora de mim por qualquer motivo, sou capaz de escutar o que os meus amigos me queiram dizer.					
3. Quando falo de qualquer assunto com os meus amigos, eles têm em consideração os meus pontos de vista.					
4. Tenho vergonha ou acho patético falar dos meus problemas com os meus amigos.					
5. Gostava que os meus amigos fossem diferentes do que são.					
6. Os meus amigos compreendem-me.					
7. Os meus amigos ajudam-me a falar das minhas próprias dificuldades.					
8. Os meus amigos aceitam-me como sou.					
9. Frequentemente, sinto uma grande necessidade de estar com os meus amigos.					
10. Os meus amigos não percebem o que eu ando a fazer na vida.					
11. Sinto-me só ou marginalizado quando estou com os meus amigos.					
12. Os meus amigos dão atenção ao que eu digo.					
13. Acho que os meus amigos são bons amigos.					
14. Tenho bastante facilidade em falar com os meus amigos sobre qualquer assunto.					
15. Quando estou irritado com qualquer coisa, os meus amigos procuram compreender-me.					

	Nunca ou quase nunca	Pouca s vezes	Bastantes vezes	Muita s vezes	Sempre ou quase sempre
16. Os meus amigos ajudam-me a compreender melhor eu próprio.					
17. Os meus amigos têm em consideração a minha maneira de ser.					
18. Irrito-me com os meus amigos.					
19. Quando tenho algum problema grave posso contar com os meus amigos.					
20. Confio nos meus amigos.					
21. Os meus amigos respeitam os meus sentimentos.					
22. Fico fora de mim mais frequentemente do que os meus amigos pensam.					
23. Dá a impressão de que os meus amigos estão irritados comigo sem razão.					
24. Posso falar francamente aos meus amigos dos meus problemas e complicações.					
25. Quando os meus amigos percebem que tenho alguma coisa que me aborrece, procuram saber o que tenho.					

O questionário termina aqui.

Muito obrigada pela tua colaboração!