

O USO DE TELAS E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ana Luiza LEITE GARCIA; Daniel Augusto DA SILVA

analuiualeitegarcia@gmail.com; daniel.silva@fema.edu.br

RESUMO

Introdução: O acesso contínuo às telas tem gerado uma dependência crescente a telas, especialmente entre os jovens adultos, frequentemente associada à ansiedade, como é o caso da Nomofobia, que causa desconforto pela falta de acesso a dispositivos móveis. Essa condição pode agravar transtornos preexistentes, sendo mais evidente entre os jovens universitários, que enfrentam desafios acadêmicos, profissionais e sociais no ensino superior. Como forma de lidar com o estresse, muitos recorrem ao uso excessivo de tecnologias. Diante desse problema crescente, é crucial entender as causas e sintomas da dependência de telas para desenvolver estratégias de saúde eficazes, permitindo diagnósticos e tratamentos adequados para esse grupo. **Objetivo:** Investigar relação entre o uso excessivo de telas com desenvolvimento e agravamento do transtorno de ansiedade em jovens universitários e analisar a existência dessas associações. **Método:** Estudo exploratório, transversal e quantitativo, com coleta de dados utilizando o Inventário de Ansiedade de Beck e o Questionário Smartphone Addiction Inventory (SPA-IBR). Os dados foram analisados por estatísticas descritivas e inferenciais, incluindo o teste de Fisher. **Resultados:** A análise mostrou um resultado controverso. O p-valor de 0,7679, superior a 0,05, levou à não rejeição da hipótese nula (H_0), indicando que não há evidências estatísticas suficientes para afirmar uma associação significativa. **Considerações finais:** Este estudo traz novos dados sobre um tema pouco explorado. As limitações incluem a baixa adesão dos estudantes e a complexidade na análise de dados. Recomenda-se a realização de estudos mais aprofundados sobre a relação entre usuário e máquina, dada sua rápida evolução.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência; ansiedade; universitários; nomofobia; smartphone

ABSTRACT

Introduction: Continuous access to screens has led to a growing dependence on them, especially among young adults, often associated with anxiety, such as Nomophobia, which causes discomfort

due to the lack of access to mobile devices. This condition can worsen pre-existing disorders, being more evident among university students who face academic, professional, and social challenges in higher education. To cope with stress, many resort to excessive use of technology. Given the growing nature of this issue, it is crucial to understand the causes and symptoms of screen dependence in order to develop effective health strategies, allowing for proper diagnoses and treatments for this group. Objective: To investigate the relationship between excessive screen use and the development and worsening of anxiety disorders in university students and analyze the existence of these associations. Method: An exploratory, cross-sectional, and quantitative study, with data collection using the Beck Anxiety Inventory and the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-BR). Data will be analyzed using descriptive and inferential statistics, including Fisher's exact test. Results: The analysis showed a controversial result. The p-value of 0.7679, greater than 0.05, led to the acceptance of the null hypothesis (H_0), indicating insufficient statistical evidence to affirm a significant association. Conclusion: This study provides new data on a little-explored topic. Limitations include low student participation and the complexity of data analysis. Further studies on the user-machine relationship are recommended, given its rapid evolution.

KEYWORDS: Dependence; anxiety; university students; nomophobia; smartphone.

INTRODUÇÃO

No contexto atual, o uso de tecnologias na rotina tem se iniciado cada vez mais cedo, dados de 2023 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que a proporção de pessoas com 10 anos ou mais de idade que utilizaram a Internet no país passou de 84,7% em 2021 para 87,2% em 2022, onde dos entrevistados de 2022, 93,4% usavam todos os dias.

Com o acesso contínuo e facilitado as telas, a relação de usuário e máquina é construída de forma rápida e sem limites, de forma em que se nota o desenvolvimento gradual a dependência de internet, um problema de saúde moderno, que prevalece principalmente entre os jovens adultos. (Andrade et al., 2023).

Entre os fatores da dependência de telas, podemos destacar o desenvolvimento do transtorno de ansiedade, que pode ser apresentado como um grupo de condições muito comum ao ser humano, com início precoce e persistentes ao longo da vida, tendo manifestações de humor negativas, acompanhadas por sentimentos de medo, pavor e esquivas, que se apresentam junto a sensações fisiológicas como sudorese, tremores, tonturas e taquicárdicas. Segundo a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV), a ansiedade pode se subdividir em

alguns níveis como: agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Estes geralmente prejudicam a vida diária dos indivíduos, pois muitos deixam de realizar atividades rotineiras por medo das crises ou sintomas. (Barbosa et. al., 2020; Santos et. al., 2022).

Fisiologicamente, as regiões envolvidas com a expressão emocional são reunidas em um conjunto de estruturas corticais e subcorticais denominadas de lobo límbico, situado em regiões mediais do encéfalo. As respostas aos fatores de estresse e ansiedade são moduladas por diferentes neurotransmissores e moduladores neurais em estruturas do sistema límbico, como o hipocampo. (Bertagna, 2018)

De forma com que a ansiedade pode ocorrer cotidianamente de acordo com a reação do indivíduo perante o fator de estresse, podemos relacionar a reação comportamental de três modos diferentes, como fuga, evitamento ou enfrentamento da situação. Quando elas se correlacionam com a resposta cognitiva, ou seja, o processo do indivíduo de entender o estímulo sofrido, ele irá reagir a isso de forma afetiva baseada em suas vivências e capacidade de avaliação, com isso ansiedade pode surtir como um mecanismo de defesa instintivo de sobrevivência ao ambiente desafiador que o permeia. (Barbosa et. al, 2020)

Neste cenário, segundo Cruz et. al. (2020) podemos destacar os jovens universitários, que ao adentrarem as instituições de ensino superior, se deparam com diversos desafios novos, tanto no âmbito profissional, como no estudantil e social. Com isso, os instintos ansiosos se evidenciam, se tornando estressores aos jovens que podem buscar os acessos as tecnologias e redes sociais como um escapismo.

Entretanto, segundo du Mont, et. al (2022), as redes sociais podem conter inúmeros gatilhos para pessoas que estão em uma fase mais fragilizada, como no período de graduação. Um consumo excessivo de Internet acarreta isolamento e negligência consigo e suas obrigações e em sua maioria é identificado como patológico tardiamente, quando já se percebe à diminuição drástica das relações interpessoais e o desenvolvimento de ansiedade e outras patologias que o indivíduo pode adquirir. (Silva, Leite, Costa; 2022).

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) organizou a revisão mundial de saúde mental, onde apontou que um a cada seis pessoas se tornam incapacidades de exercerem sua rotina por transtornos mentais. Dentre estes transtornos a ansiedade apresenta um aumento de 25% de casos a nível global. No Brasil, dados do Covitel – Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia, apontam uma piora na saúde dos jovens entre

18 a 24 anos no período de 2023, onde 31,6% (em média 5,5 milhões de jovens) já receberam diagnóstico médico de ansiedade.

Esta relação entre a ansiedade dos jovens e o uso de tela excessivo, pode ser definido segundo Teixeira et. al (2019) como nomofobia, uma desordem contemporânea que gera ansiedade e desconforto causados pela indisponibilidade de telas a todo momento, como um sistema recompensador de prazer, que produz de maneira desordeira sensações de dependência a nível patológico, que pode se desenvolver de outros transtornos pré-existentes.

Mesmo não estando presente no DSM-IV, a nomofobia pode ser considerada como uma patologia, já que interfere de maneira física e psicológica no paciente, devendo ser observado alguns fatores para identificação como: busca pelo consumo de forma prazerosa, uso excessivo da tela, aspectos de abstinência e dependência e impacto negativo na vida. (Souza, Cunha; 2017)

Por ser um problema crescente, perturbador e contemporâneo, destaca-se a necessidade em entender as pré-disposições, sinais e sintomas da dependência de telas, que geram além de problemas sociais, transtornos patológicos, como ansiedade e nomofobia, para assim criar mecanismos de ações em saúde adequados para o diagnóstico e tratamentos deste grupo acometido.

Assim, o objetivo deste estudo foi investigar a associação entre o uso excessivo de telas com desenvolvimento e agravamento do transtorno de ansiedade em jovens universitários.

METODOLOGIA

Delineamento Do Estudo

Trata-se de estudo exploratório, transversal, quantitativo.

Local Do Estudo/Instituição Coparticipante

A pesquisa será realizada na Fundação Educacional do Município de Assis, instituição de ensino superior localizada na cidade de Assis (SP) que oferta, atualmente, 12 cursos de graduação, a saber: Administração, Análise de Sistemas, Arquitetura e Urbanismo, Ciências da Computação, Ciências Contábeis, Direito, Enfermagem, Engenharia Civil, Fisioterapia, Medicina, Publicidade e Propaganda, Química Industrial.

A instituição está localizada na Avenida Getúlio Vargas, 1200, Vila Nova Santana, Assis, São Paulo, Brasil, CEP 19807-130.

População/Amostra

A população deste estudo abrange a totalidade de estudantes matriculados na referida instituição de ensino superior.

A amostra será determinada de forma aleatória por conveniência, de forma que todos serão convidados a participarem voluntariamente do estudo e aqueles que consentirem com a participação comporão a amostra final.

Por tratar-se de um projeto de pesquisa para o ano de 2024, o número correto da população não é possível de ser informado pois o período de matrículas está em andamento, contudo, prevemos que haja próximo a 2.000 estudantes matriculados, e todos receberão o convite para participação.

Crterios De Inclusão

Serão incluídos neste estudo todos os estudantes universitários, regularmente matriculados na instituição de ensino elegida.

Riscos

A participação neste estudo não infringe as normas legais e éticas, sendo que os desconfortos poderão existir devido a exposição de dados e informações de cunho pessoal, incluindo a abordagem a temas sensíveis que poderão surgir conforme os motivos que levam os participantes a usarem telas de forma demasiada e a avaliação dos sintomas de transtorno de ansiedade.

Todavia, ressaltamos que, no início da entrevista todos serão orientados a respeito do atendimento psicopedagógico oferecido pela instituição e as formas de acesso. Ainda, quando identificados estudantes com comportamento de risco ou sintomas de transtornos, eles serão instruídos a respeito da importância do atendimento profissional e encaminhados para o serviço da própria instituição. Os estudantes também poderão ser encaminhados para atendimento via Sistema Único de Saúde, se caso optarem.

Ressaltamos também que todas as informações coletadas neste estudo serão de caracteres estritamente confidenciais, de forma que somente a pesquisadora e o orientador terão conhecimento da identidade dos participantes.

Para as publicações relacionadas a este estudo, os dados serão tratados em sua totalidade, de forma agregada, fato que minimiza, ou exclui, a possibilidade de identificação do participante.

Benefícios

Este estudo tem o potencial de ofertar benefícios diretos e indiretos aos participantes.

Como benefício direto, a avaliação do comportamento em relação ao uso de telas e do estado de saúde mental fornecem um estímulo a reflexão para adoção de práticas saudáveis e preventivas. Aos que optarem/necessitarem de atendimento profissional, este será ofertado por meio do serviço já existente na instituição de ensino superior ou via encaminhamento ao Sistema Único de Saúde, conforme opção do estudante.

Como benefício coletivo, esperamos que, com a análise sobre as associações entre uso de telas e surgimento/agravamento de transtornos de ansiedade, os estudantes possam ter acesso a este conhecimento e mudar hábitos de vida, de forma que previnam doenças e promovam saúde.

Metodologia De Coleta De Dados

Após a elaboração do projeto de pesquisa, ele será encaminhado à direção acadêmica da instituição, de forma a solicitar autorização para realização com emissão do Termo de Autorização e Infraestrutura.

Com os documentos em mãos, eles serão submetidos à análise ética ao Comitê de Ética em Pesquisa por meio da Plataforma Brasil. A coleta dos dados somente será iniciada após a emissão do Parecer de aprovação por esse órgão.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, a direção acadêmica será informada, momento no qual será solicitado pelos pesquisadores o envio de carta-convite a todos os estudantes matriculados, via e-mail, pela secretaria do IMESA ou da Seção de Alunos. Desta forma os pesquisadores não terão acesso aos dados pessoais dos estudantes, cumprindo os dispostos na Lei Geral de Proteção de Dados.

A carta-convite, disponível anexada a este projeto, contém a apresentação do estudo e seus objetivos. Ao final haverá um link que direcionará o estudante ao formulário eletrônico de coleta dos dados.

A primeira página deste formulário contém o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, elaborado conforme a legislação. Haverá um campo específico no qual o estudante deverá clicar em “Aceito

participar voluntariamente deste estudo”, essa é uma condição para acesso aos questionários nas páginas seguintes.

Instrumentos Para Coleta Dos Dados

Instrumento para caracterização dos participantes: contém informações sobre as variáveis: idade, sexo, cor de pele, orientação sexual, estado civil, condição de moradia, renda familiar, religião, preexistência de doenças físicas, preexistência de transtornos mentais, uso diário de medicamentos, curso de graduação, ano do curso.

Para dados sobre a ansiedade, serão aplicados o Inventário de Ansiedade de Beck (Anexo I) e a Versão Brasileira do Questionário Smartphone Addiction Inventory (SPAI-BR) (Anexo II).

O Inventário de Ansiedade de Beck, é um questionário no qual o entrevistado se autorrelata através de 21 questões, usada para avaliar a ansiedade em pacientes clínicos e não clínicos. Cada pergunta possui 4 respostas e recebem avaliação de 0 a 3, onde uma resposta de valor 3 indica mais ansiedade, os sintomas com menos frequência varia de 1 e 2, e a ausência de sintoma classifica-se com 0. Após concluir o questionário é analisado os resultados e quando se obtém 26 a 63 a pessoa é diagnosticada com ansiedade severa, já de 16 a 25 é classificada como moderada, a leve é de 8 a 15 e uma pessoa com a ausência de ansiedade é classificada 0 e 7.

Também será aplicado o Questionário Smartphone Addiction Inventory (SPAI-BR), um questionário de autorrelato utilizado para o rastreamento e qualificação do uso excessivo de telas de maneira auto avaliativa, elaborada e validada em Taiwan a partir de modificações da escala CIAS para rastreamento de dependência de Internet. A escala SPAI possui 26 itens e é subdividida em quatro sub-escalas, “comportamento compulsivo”, “comprometimento funcional”, “síndrome de abstinência” e “síndrome de tolerância”. O escore varia de 0 a 26 e quanto maior o valor, maior a dependência do celular. Segundo a autora, no seu estudo de validação, escores acima de 9 indicam maior risco para a dependência do uso de celular.

Análise E Interpretação Dos Resultados

Os dados coletados serão analisados utilizando análise estatística descritiva e inferencial por meio de testes estatísticos específicos, e conforme instruções dos autores dos instrumentos.

Heterossexual	43 (75,4)	1 (2,3)	10(23,2)	15(34,8)	11(25,5)	6 (13,9)
Bissexual	12 (21,05)	-	-	-	7 (58,3)	5(41,6)
Homossexual	2 (3,5)	-	-	-	2(100)	-
Cor de pele						
Branca	46 (80,7)	-				
Parda	6 (10,5)	-				
Preta	4 (7,01)	-				
Amarela	1 (1,7)	-				
Estado civil						
Solteiro	49 (85,9)	1(2,0)	9 (18,3)	14(28,5)	18(36,7)	7(14,2)
Casado	4 (7,0)	-	-	-	1 (25,0)	3 (75,0)
União estável	2 (3,5)	-	-	1(50,0)	1(50,0)	-
Divorciado	2 (3,5)	-	1(50,0)	-	-	1(50,0)
Faixa etária						
20 anos e menos	18 (31,5)	1 (5,5)	4 (22,22)	44 (22,22)	7 (38,8)	2 (11,11)
21 a 25 anos	30 (52,6)	-	4 (13,3)	10(33,33)	10 (33,33)	6(20,0)
Outros	9 (15,7)	-	2 (22,2)	1(11,11)	3(33,3)	3(33,3)
Condição de Moradia.						
Com pais/ outro familiar	39 (68,4)	1 (2,5)	7 (17,9)	11 (28,2)	15(38,4)	5 (12,8)
Sozinho	7 (12,2)	-	-	3 (42,8)	2 (28,5)	2 (28,5)
Cônjuges	5 (8,7)	-	1 (20,0)	-	1 (20,0)	3(60,0)
Com Amigos/república	3 (5,2)	-	1 (33,33)	1 (33,33)	1 (33,33)	-
Outros	3 (5,2)	-	1 (33,33)	-	1 (33,33)	1 (33,33)
Renda familiar						
Até 1 salário mínimo	5 (8,7)	-	2 (40,0)	-	3 (60,0)	-
1 a 3 salários mínimos	24 (42,1)	1 (4,1)	3 (12,5)	6 (25,0)	11 ((45,8)	3(12,5)
3 a 5 salários mínimos	15 (26,3)	-	4 (26,6)	4 (26,6)	2(13,3)	5(33,33)
Outros	13 (22,8)	-	1(7,69)	5(38,4)	4(30,7)	3(23,07)
Diagnóstico médico para doença psiquiátrica						
Sim	29 (50,8)	1(3,5)	8(28,5)	6(21,4)	10(35,7)	3(10,7)
Não	28 (49,1)	-	2 (6,8)	9 (31,03)	10 (34,4)	8(27,5)

Tabela 2. Representação do Smartphone Addiction Inventory (SPAI-BR), elaborado pelos autores. Assis-SP, 2024.

Variáveis	n (%)	SCORE ACIMA DE 09 NO SPAI-BR	
		SIM	NÃO
Total	57 (100)	(54,4)	(45,6)

Sexo			
Feminino	40 (70,1)	23(57,5)	17(42,5)
Masculino	17 (18,9)	8(47,05)	9(52,9)
Orientação Sexual			
Heterossexual	43 (75,4)	25 (58,1)	18(41,8)
Bissexual	12 (21,05)	6(50,0)	6(50,0)
Homossexual	2 (3,5)	-	2 (100,0)
Cor de pele			
Branca	46 (80,7)	25 (54,3)	21(45,6)
Parda	6 (10,5)	4 (66,6)	2(33,3)
Preta	4 (7,01)	2(50,0)	2(50,0)
Amarela	1 (1,7)	-	1(100,0)
Estado civil			
Solteiro	49 (85,9)	27 (55,1)	22 (44,8)
Casado	4 (7,0)	2 (50,0)	2(50,0)
União estável	2 (3,5)	1(50,0)	1(50,0)
Divorciado	2 (3,5)	1(50,0)	1(50,0)
Faixa etária			
20 anos e menos	18 (31,5)	10	8
21 a 25 anos	30 (52,6)	18	12
Outros	9 (15,7)	3	6
Condição de Moradia.			
Com pais/ outro familiar	39 (68,4)	22 (56,4)	17 (43,5)
Sozinhos	7 (12,2)	2(28,5)	5 (71,4)
Cônjuges	5 (8,7)	4 (80,0)	1(20,0)
Com Amigos/república	3 (5,2)	2 (66,6)	1 (33,3)
Outros	3 (5,2)	1 (33,3)	2(66,6)
Renda familiar			
Até 1 salário mínimo	5 (8,7)	3(60,0)	2 (40,0)
1 a 3 salários mínimos	24 (42,1)	13	11
3 a 5 salários mínimos	15 (26,3)	9 (60,0)	6 (40,0)
Outros	13 (22,8)	6	7
Diagnóstico médico para doença psiquiátrica			
Sim	29 (50,8)	16 (55,1)	13 (44,8)
Não	28 (49,1)	15(53,5)	13(46,4)

Ao aplicarmos o teste exato de Fisher para identificação a correlação entre níveis de ansiedade e dependência em smartphone, obtivemos o resultado de p-valor= 0.7679, logo como o p-valor é maior que o nível de significância de 0.05, não rejeitamos a hipótese nula de que não há associação entre a

classificação da ansiedade e a dependência do smartphone (H_0), contradizendo a hipótese alternativa (H_1) da pesquisa, onde dizemos que existe uma associação entre a classificação da ansiedade e a dependência do smartphone. Portanto não há evidências estatísticas suficientes para afirmar que existe uma associação significativa.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve resultado significativos em relação ao nível de ansiedade dos estudantes e os níveis de dependência a tela, entretanto, após análise descritiva estatística, fica claro que não há correlação, divergindo com a literatura de Santos et al (2022), no qual trazem resultados que apontam para uma estreita relação entre o uso excessivo de redes sociais e problemas psicológicos, em especial, transtornos de ansiedade.

Todavia, nota-se no presente estudos, fatores importantes e prejudiciais apresentados na saúde mental do jovem universitário, como os altos níveis de ansiedade moderada (35,1%) e a ansiedade grave (19,3%), assim como a classificação de dependência (54,4%), que mesmo não sendo fatores correlacionados, se tornam agravantes do desenvolvimento acadêmico e no bem-estar, ocasionando instabilidades na saúde tanto física, como emocional e psicológica.

Ainda assim, os dados individuais se tornam relevantes individualmente, e analisando os agravantes de ansiedade com uma análise descritiva estatística, foi possível perceber que há correlação entre orientação sexual, explicados por Francisco et. al. (2020) onde as evidências mostram que a população LGBT apresenta maior risco para transtornos mentais, entre eles a ansiedade, quando comparada aos heterossexuais, houve também correlação no agravante de diagnóstico médico anterior para doenças psiquiátricas, seguindo fatores também abordados por Andrade (2023), onde apresentaram uma frequência significativamente maior de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e estes problemas foram preditores para a dependência de internet. Enfatizando a necessidade de um cuidado especial com essa população universitária.

Destacando a dependência de telas, onde 54,4% dos entrevistados foram apontados como dependentes, entretanto Bianchessi (2020, p. 20) descreve a dependência de telas como um neologismo, com diversas incertezas e constatações, próprio de um fenômeno ainda recente que necessita de mais estudos. Teixeira et. al (2019) retrata ainda que quem que apresenta sinais e sintomas deve ser avaliado por um psicólogo e psiquiátrico. Passando por uma triagem e encaminhado para avaliação médica, para verificar se uso excessivo das tecnologias está associado a algum transtorno. Validando assim, que mesmo com um valor significativo positivo para dependência de

telas na atual pesquisa, deve-se ter prudência ao relacioná-la de forma patológica, sendo necessário um desenvolvimento mais aprofundado acerca da temática, para enfim, providenciar um diagnóstico efetivo com tratamentos e intervenções úteis e seguras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os resultados encontrados, é possível concluir que este trabalho não atingiu o objetivo primário que é investigar relação entre o uso excessivo de telas com desenvolvimento e agravamento do transtorno de ansiedade em jovens universitários, além de analisar a existência de associações entre o uso de telas e o desenvolvimento, ou agravamento, do Transtorno de Ansiedade.

O presente estudo contribui para a literatura tendo em vista a apresentação de novos dados para o desenvolvimento de novos estudos e compilações de literaturas que agreguem no avanço do tema, uma vez que esta abordagem é nova a nível mundial e praticamente inexistente no Brasil.

Dentre as limitações, podemos destacar a baixa adesão dos estudantes da Instituição Universitária e a densidade de análise de dados, dificultando a clareza para seleção de dados robustos, visto que em respostas como graduação realizada, temos uma gama vasta de respostas com valores não significativos para interpretação estatística.

Como recomendação final, abordamos a necessidade de mais estudos aprofundados apenas sobre a relação usuário e máquina, colaborando para uma definição melhorada e mais consolidada dessa relação pouco definida frente a sua vasta evolução.

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, A. L. M. et al. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 40, p. e210010, 2023. doi: 10.1590/1982-0275202340e210010 Acesso em: 26 nov. 2023.

BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. de. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020. doi: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334. Acesso em: 01 dez. 2023.

BERTAGNA, N. B. Avaliação do hipocampo nas respostas comportamentais e celulares de camundongos submetidos a modelos de ansiedade - Uberlândia. 2018. 39 f. Dissertação (Mestrado em Biologia Celular e Estrutural Aplicadas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. Doi:[10.14393/ufu.di.2018.817](https://doi.org/10.14393/ufu.di.2018.817). Acesso em: 27 nov. 2023

COSTA, C. O. da et al.. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 2, p. 92–100, abr. 2019. [doi: 10.1590/0047-2085000000232](https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232).

COVITEL – Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia- 2ª EDIÇÃO, junho de 2023. Disponível em: <https://www.conass.org.br/covitel-2023-apresenta-resultados-sobre-a-saude-dos-jovens-brasileiros/> Acesso em: 01 dez. 2023.

CRUZ, M. C. N. L.; et al. Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde / Anxiety in university beginners of health courses. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 14644–14662, 2020. doi: 10.34119/bjhrv3n5-259. Acesso em: 27 nov. 2023.

DU MONT, L. G.; et al. O impacto do uso das redes sociais no nível de ansiedade. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 3, n. 12, p. e3122418, 2022. Doi: 10.47820/recima21.v3i12.2418. Acesso em: 1 dez. 2023.

FRANCISCO, L. C. F. DE L. et al.. Ansiedade em minorias sexuais e de gênero: uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 1, p. 48–56, jan. 2020. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000255> Acesso em: 21 nov. 2024.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua: acesso à internet e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2022. Rio de Janeiro, 2023. p. 5-10. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102040> Acesso em: 26 nov. 2023

KHOURY J.M.. Tradução, adaptação cultural e validação de uma versão brasileira do questionário Smartphone Addiction Inventory (SPAI) para o rastreamento de dependência de Smartphone. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Geral. Programa de Pós-Graduação em Medicina Molecular, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUBD-AK4MLE>. Acesso em 17 dez. 2023.

SANTOS C. M. de F.; et al. O impacto das mídias sociais no desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 10, p. e11254, 27 out. 2022. [Doi:10.25248/reas.e11254.2022](https://doi.org/10.25248/reas.e11254.2022)

SOUZA, K. N. M.; CUNHA da M. R. S..Nomofobia: O vazio Existencial. *Psicologia.pt* a: 01-12, 2018. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A1166. Acesso em: 01 dez. 2023.

TEIXEIRA I.; SILVA, P. C. de ; SOUSA, S. L. de; SILVA, V. C. da. NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 209–240, 2019. DOI: 10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209. Acesso em: 2 dez. 2023.

WHO - World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO, c2022. Disponível em: [9789240049338-eng.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/world-mental-health-report-2022) Acesso em: 01 dez. 2023.