

A influência da intensidade do uso de tecnologia e da nomofobia no Burnout

The influence of the intensity of technology use and nomophobia on Burnout

La influencia de la intensidad del uso de tecnología y de la nomofobia en el Burnout.

Como citar:

Pires, Pedro H. B.; Oliveira, Natalia V. de; Silva, Luana G. da & Modesto, João G. (2025). A influência da intensidade do uso de tecnologia e da nomofobia no Burnout. Revista Gestão & Tecnologia, v. 25, nº 1, p.70-87

Pedro Henrique Bastos Pires, Centro Universitário de Brasília.
<https://orcid.org/0009-0003-4223-0648>

Natalia Viginia de Oliveira, Universidade Estadual de Goiás
<https://orcid.org/0009-0008-6896-9498>

Luana Guimarães da Silva, Universidade Estadual de Goiás
<https://orcid.org/0000-0001-6009-1037>

João Gabriel Modesto, Doutor, em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações pela Universidade de Brasília. Professor do Programa de Pós-Graduação em Gestão, Educação e Tecnologias.
<https://orcid.org/0000-0001-8957-7233>

"Os autores declaram não haver plágio ou qualquer conflito de interesse de natureza pessoal ou corporativa, em relação ao tema, processo e resultado da pesquisa".

Editor Científico: José Edson Lara
Organização Comitê Científico
Double Blind Review pelo SEER/OJS
Recebido em 20/08/2024
Aprovado em 18/02/2025



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – Non-Commercial 3.0 Brazil

Resumo

Objetivo: Este estudo buscou analisar a nomofobia como variável mediadora entre a intensidade de uso de tecnologia para fins de trabalho e a síndrome de Burnout.

Metodologia/abordagem: A amostra foi composta por 166 participantes, que responderam um questionário composto por escalas de nomofobia e Burnout, além de um instrumento para mensurar intensidade de uso de tecnologia.

Originalidade/Relevância: A nomofobia ainda não é expressivamente estudada no Brasil, portanto, a investigação dos impactos sociais e psíquicos dessa condição poderá contribuir para o campo de conhecimento. A maioria dos estudos envolvendo nomofobia está centrado em desempenho acadêmico, pouco se investiga sobre essa condição envolvendo o ambiente de trabalho, portanto, essa pesquisa propicia um maior conhecimento sobre essa temática no campo específico da gestão.

Resultados: Os resultados obtidos evidenciaram uma relação positiva e significativa entre nomofobia, Burnout e intensidade de uso da tecnologia, além da identificação de uma mediação parcial da nomofobia.

Contribuições teóricas/metodológicas: Nomofobia exerce papel mediador entre intensidade de uso da tecnologia e Burnout, o que chama atenção para o tema da tecnologia nas organizações.

Palavras-chave: Nomofobia, tecnologia, Burnout, trabalho, online.

Abstract

Objective: This study aimed to analyze nomophobia as a mediating variable between the intensity of technology use for work purposes and Burnout syndrome.

Methodology/approach: The sample consisted of 166 participants who completed a questionnaire comprising scales of nomophobia and Burnout, along with an instrument to measure the intensity of technology use.

Originality/Relevance: Nomophobia is not extensively studied in Brazil; therefore, investigating the social and psychological impacts of this condition could contribute to the field of knowledge. Most studies involving nomophobia focus on academic performance, with little investigation into this condition in the workplace; thus, this research provides greater insight into this topic in the specific field of management.

Results: The results showed a positive and significant relationship between nomophobia, Burnout, and technology use intensity, along with the identification of partial mediation by nomophobia.

Theoretical/methodological contributions: Nomophobia plays a mediating role between technology use intensity and Burnout, highlighting the importance of the technology theme in organizations.

Keywords: Nomophobia, technology, Burnout, work, online.

Resumen

Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo analizar la nomofobia como variable mediadora entre la intensidad de uso de tecnología con fines laborales y el síndrome de Burnout.

Metodología/enfoque: La muestra consistió en 166 participantes, quienes completaron un cuestionario compuesto por escalas de nomofobia y Burnout, además de un instrumento para medir la intensidad de uso de tecnología.

Originalidad/Relevancia: La nomofobia aún no es ampliamente estudiada en Brasil, por lo tanto, la investigación de los impactos sociales y psicológicos de esta condición podría contribuir al campo del conocimiento. La mayoría de los estudios sobre nomofobia se centran en el rendimiento académico, se investiga poco sobre esta condición en el ámbito laboral, por lo tanto, esta investigación proporciona un mayor conocimiento sobre este tema en el campo específico de la gestión.

Resultados: Los resultados obtenidos mostraron una relación positiva y significativa entre la nomofobia, el Burnout y la intensidad de uso de la tecnología, además de identificar una mediación parcial de la nomofobia.

Contribuciones teóricas/metodológicas: La nomofobia juega un papel mediador entre la intensidad de uso de la tecnología y el Burnout, lo que destaca la importancia del tema de la tecnología en las organizaciones.

Palabras clave: Nomofobia, tecnología, Burnout, trabajo, online.

1. Introdução

A partir do avanço e desenvolvimento da tecnologia ao longo dos anos, os novos recursos tecnológicos têm modificado de maneira significativa a dinâmica das relações humanas. O uso constante das novas tecnologias provoca mudanças nos hábitos dos indivíduos, assim como nas suas identidades e maneiras de perceber a realidade em si (Bragazzi & Puente, 2014).

Esse é um fator que pode ser evidenciado a partir da ascensão das redes sociais, que, além de possibilitarem uma maior e mais rápida capacidade de comunicação com várias pessoas, tornou-se um instrumento para trabalho, chegando a ser comum, para algumas empresas, checar o perfil dos candidatos nas redes sociais. Além disso, diversas pessoas buscam por emprego em grupos do Facebook, LinkedIn, dentre outras redes que permitem a divulgação de oportunidades de trabalho (Conceição & King, 2014).

Uma das características desse mundo moderno permeado pela tecnologia é a conectividade, o que, conforme mencionado, tem impactado o mundo do trabalho (Cândido & Souza, 2016). Em detrimento da inserção das novas tecnologias na vida dos indivíduos, formou-se um cenário onde a utilização desses recursos tornou-se fundamental dentro do contexto do trabalho, sendo que, em função de uma demanda de alta velocidade de comunicação e acessibilidade, algumas organizações exigem que seus colaboradores estejam frequentemente disponíveis, até mesmo fora do horário de trabalho, para a resolução de possíveis problemas (Oliveira et al., 2017). Segundo Maia et al. (2014), o celular tem como principal função propiciar ao ser humano uma maior praticidade de comunicação na vida moderna. Porém, se por um lado proporciona uma maior liberdade nas comunicações, por não exigir que a pessoa esteja em um ponto fixo para estabelecer contato, por outro facilita a localização e conexão com o sujeito a qualquer momento, reduzindo momentos privados.

A pandemia da COVID-19 escancarou mais ainda a relevância das novas tecnologias na sociedade, devido à necessidade de distanciamento social e as decorrentes modificações no contexto do trabalho (Gondin & Borges, 2020). Ao mesmo tempo em que alguns trabalhadores foram capazes de adaptar suas rotinas de trabalho e continuarem a realizar suas atividades presencialmente, outros precisaram trabalhar a distância, ocasionando muitas vezes uma dificuldade em manejar as demandas domésticas com o trabalho, além de gerar um conflito, já que o lar para alguns trabalhadores era visto como um local de descanso (Modesto et al., 2020). Apesar do cenário pandêmico da COVID-19 ter evidenciado a discussão do impacto das tecnologias no mundo do trabalho, algumas organizações já faziam exigências sobre uma disponibilidade do trabalhador por celular em tempo integral, muitas vezes, interferindo e modificando outras dimensões da vida do indivíduo. Configura-se então uma dinâmica de trabalho onde parece que o colaborador precisa estar sempre disponível, afetando as relações com amigos e família de maneira significativa (Oliveira et al., 2017).

Segundo Maia et al. (2014), a partir do momento em que o trabalho não tem hora para começar e nem acabar, torna-se progressivo o adoecimento desses profissionais. Esse investimento psicológico e emocional feito por parte do trabalhador de forma constante pode estar ligado a um processo de esgotamento profissional, chamado Burnout.

2. Fundamentação teórica

2.1 Burnout

Devido a mudanças significativas no trabalho entre as décadas de 1970 e 1980, que tornaram o trabalho mais profissionalizado, burocrático e isolado, estabeleceu-se um cenário que propiciou o surgimento do Burnout (Carlotto & Câmara, 2008). O Burnout surge devido ao estresse ocupacional aliado à falha em definir estratégias de coping que sejam eficientes, ocasionando uma reação do indivíduo relacionada à sobrecarga de trabalho (Aronsson et al., 2017).

A síndrome de Burnout tem sido definida como uma resposta prolongada a estressores de cunho crônico no trabalho (Vicente et al., 2013). De acordo com Almeida et al. (2020), a implementação da 11ª revisão da Classificação Internacional das Doenças tem um impacto significativo na gestão da saúde pública. A Classificação Internacional de Doenças 11 (CID-11) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) adicionaram oficialmente o burnout à sua classificação de doenças em 2019. Esse protocolo fornece critérios para o diagnóstico e classificação do Burnout, como um fenômeno ocupacional. Não é classificada como uma condição de saúde. É descrita no capítulo “Fatores que influenciam o estado de saúde ou o contato com os serviços de saúde”, que inclui razões pelas quais as pessoas entram em contato com serviços de saúde, mas que não são classificadas como doenças ou condições de saúde.

Segundo Maslach e Jackson (1981), o Burnout está associado a três fatores: Exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. De acordo com Maroco e Tecedeiro (2009), a exaustão emocional pode ser caracterizada como o esgotamento de recursos emocionais, morais e psicológicos. A despersonalização pode ser representada como um distanciamento afetivo ou indiferença emocional para com os outros. A dimensão de redução da realização pessoal é referente à tendência do sujeito de avaliar-se negativamente em relação às suas competências e produtividade no trabalho, o que pode acarretar na diminuição da autoestima (Bridgeman et al., 2018).

A partir do desenvolvimento de estudos sobre o Burnout, foi possível dimensionar fatores mais abrangentes sobre a síndrome, na medida em que pode afetar o indivíduo em

vertentes pessoais, socioculturais e profissionais (Loureiro et al., 2008). O Burnout é um processo que envolve variáveis de caráter individual, social e organizacional, sendo resultante de um estresse no ambiente de trabalho que alcança níveis crônicos (Gomes & Quintão, 2011). Entretanto, diferentemente do estresse, o Burnout sempre apresenta um caráter negativo (Modesto et al., 2020). Interessante notar que existem algumas profissões que submetem o trabalhador a um nível de estresse crônico, como profissionais da saúde (Rotenstein et al., 2018), profissionais de ensino (Oliveira et al., 2021) professores de educação física (Pereira, Ramos & Ramos, 2022), e setores de atendimento ao cliente (Baranik et al., 2017). Essas profissões, frequentemente, estão relacionadas a atividades que envolvem contato interpessoal com outras pessoas e exigem muito do trabalhador (Pereira & Sousa, 1998).

Segundo Almeida e Silva (2021), o uso de aparelhos eletrônicos, em locais alheios ao ambiente de trabalho, para ter uma conexão ampliada com suas atribuições, proporciona uma deterioração da integridade física e mental do trabalhador, já que o tempo de vida pessoal é invadido pelas funções laborais. Ou seja, o uso excessivo de tecnologia pode contribuir para o desenvolvimento do Burnout no contexto de trabalho.

Esse uso excessivo de recursos tecnológicos como recurso de trabalho, para além do ambiente laboral propriamente dito, gera uma obsessão para checagem de e-mails e de informações, tornando cada vez mais difícil que os trabalhadores se desconectem do trabalho em momentos de folga (Cândido & Souza, 2016). Tendo em vista esse excesso de conectividade para responder a demandas do trabalho pode gerar conflitos com outros setores da vida do trabalhador, faz-se necessário investigar a dependência da tecnologia causada pela disponibilidade integral do indivíduo para com o contexto laboral (Masip, 2023), o que nos insere no campo de estudos sobre nomofobia.

2.2 Nomofobia

O termo nomofobia surgiu para descrever o medo e o desconforto de ficar incomunicável pela internet, uma vez que o mundo moderno precisou de uma nomenclatura para representar alterações nos sentimentos e comportamentos em relação à implementação das novas tecnologias (King & Nardi, 2014; Maziero & Oliveira, 2016; Teixeira et al., 2019;  Revista Gestão & Tecnologia (Journal of Management & Technology), v. 25, n.1, p.70-87, 2025

Figueiredo, 2019; King & Nardi, 2022). O conceito teve origem na Inglaterra com base na expressão no-mobile phone fobia, que pode ser definida como um medo irracional e persistente em relação a uma situação ou objeto (King & Nardi, 2014; Yildirim & Correia, 2015; Maziero & Oliveira, 2016; Teixeira et al., 2019; Kwiecinski, 2019; King & Nardi, 2022; Vagka et al., 2023).

A nomofobia é considerada um distúrbio emergente (Adawi et al., 2019) e segue os mesmos preceitos de qualquer outro tipo de fobia. Porém, o indivíduo utiliza da tecnologia excessivamente, a fim de minimizar a sensação de ameaça e perigo, desenvolvendo uma dependência, já que esses dispositivos trazem uma sensação de bem-estar e segurança (King & Nardi, 2014; Figueiredo, 2019; King & Nardi, 2022).

A nomofobia é considerada um fenômeno do mundo moderno, que tem como principal característica o medo patológico do indivíduo de ficar sem contato com a tecnologia. Esse medo é acompanhado de diversos sintomas como: ansiedade, angústia, nervosismo e tremores (Yildirim & Correia, 2015; Maziero & Oliveira, 2016; Teixeira et al., 2019; Moreno-Guerreiro et al., 2020; King & Nardi, 2022; Vagka et al., 2023). A nomofobia pode ser caracterizada como um comportamento compulsivo, acarretado pelo uso descontrolado e inapropriado das tecnologias. Assim, o uso de tecnologias deve ser realizado com prudência para evitar que este fenômeno cresça ainda mais no futuro (Kwiecinski, 2019; King & Conceição, 2022).

Segundo Vanderschuren e Everitt (2005), para se considerar um indivíduo como dependente, deve-se analisar características como a perda de controle sobre o objeto ou sobre determinados comportamentos. A dependência causada pela nomofobia pode ser considerada patológica, pois, diferentemente da dependência normal, que nos possibilita um bom uso das inovações tecnológicas para crescimento pessoal, trabalho e relacionamentos, a dependência patológica proporciona alterações emocionais e comportamentais provenientes da ausência do computador ou celular (King & Nardi, 2014; Maziero & Oliveira, 2016; Bragazzi & Del Puente, 2014; Teixeira et al., 2019; Kwiecinski, 2019; Moreno-Guerreiro et al., 2020; King & Nardi, 2022).

Indivíduos com a tendência de desenvolver a nomofobia apresentam um transtorno primário de ansiedade, além de características como baixa autoestima e insegurança (King &

Nardi, 2014; Teixeira et al., 2019; King & Nardi, 2022). O uso excessivo dos recursos tecnológicos faz com que o cérebro libere determinadas substâncias, como a dopamina, que está associada à sensação de prazer (Borges & Pignataro, 2016). De acordo com Maia et. al., (2014), o uso inadequado da tecnologia pode ocasionar problemas sociais, comportamentais e afetivos na vida do indivíduo.

Portanto, é de extrema relevância investigar o fenômeno nomofobia dentro do contexto organizacional (Gonçalves et al., 2023; Figueiredo, 2019), uma vez que os profissionais estão conectados às redes não exclusivamente por prazer social, mas por obrigações de trabalho. Conseqüentemente, as pessoas tendem a ficar mais dependentes do celular, em função de uma maior agilidade e acessibilidade nas atividades fora do horário de trabalho. Porém, é cada vez mais comum encontrar trabalhadores que se queixam de problemas para dormir, estresse e cansaço, em função de uma necessidade de checar e-mails, redes sociais e responder mensagens de madrugada (Vasconcelos & El-Aouar, 2022).

Ao mesmo tempo em que os trabalhadores são solicitados a utilizar os celulares para a execução de tarefas relacionadas às suas funções, a fim de executar suas tarefas a qualquer hora e lugar, existem indícios alarmantes de que essa utilização contribui para um acúmulo de tarefas e interrupções no trabalho, conseqüentemente, levando os trabalhadores a um esgotamento emocional (Figueiredo, 2019; Maia et. al., 2014). Um estudo feito no Reino Unido evidencia que 66% dos funcionários sofriam de nomofobia pelo medo de perder os celulares, além disso, alguns possuíam dois ou mais aparelhos para se manterem conectados o tempo todo (Wang & Suh, 2018). Os autores ressaltam ainda que a nomofobia pode aumentar a exaustão emocional do trabalhador, afetando negativamente a produtividade do trabalho. Porém, mesmo com um significativo aumento do fenômeno, o esforço para melhor compreender a nomofobia no contexto do trabalho é ainda incipiente, já que a maioria dos estudos está centrado no desempenho acadêmico (Figueiredo, 2019). Apesar dessa carência de pesquisas, em um estudo desenvolvido com médicos e estudantes de medicina na Arabia Saudita, verificou-se que a impossibilidade de se comunicar (uma dimensão da nomofobia) contribui com maiores índices de Burnout (Abdulrahman et al., 2024).

Diante da carência de estudos sobre o fenômeno da nomofobia (Figueiredo, 2019) no que se refere ao contexto organizacional, o presente trabalho busca analisar a nomofobia como mediador entre a intensidade de uso da tecnologia (internet, redes sociais e smartphones) no trabalho e a síndrome de Burnout. Acreditamos que a intensidade de uso de tecnologia e a nomofobia se relacionarão positivamente com o burnout (H1). Adicionalmente, acreditamos que a nomofobia irão mediar a relação entre intensidade do uso da tecnologia e Burnout (H2), dada a natureza de dependência da nomofobia.

Conforme já mencionado, a presente pesquisa se faz relevante uma vez que a utilização excessiva dos aparelhos eletrônicos é uma realidade, pois são considerados instrumentos fundamentais para o trabalho no mundo moderno (Maia et. al., 2014) Dessa maneira, faz-se necessário compreender e verificar as implicações da nomofobia no trabalho associada à síndrome de Burnout, já que essa disponibilidade excessiva às atribuições do trabalhador acaba, muitas vezes, invadindo momentos considerados de repouso, podendo contribuir para um esgotamento além de uma dependência dos aparelhos eletrônicos.

3. Método

3.1 Participantes

A pesquisa contou com 166 participantes, com idades entre 22 e 79 anos, sendo as únicas condições para a participação, ter idade a partir de 18 anos, estar trabalhando em uma organização e fazer uso do smartphone para o trabalho. Do total de participantes, a maioria declarou ser do sexo masculino (56,3%), além disso, em relação ao estado civil dos participantes da amostra, a maioria se declarou como casado(a) (69,3%). Foi necessária a exclusão de 10 participantes, por não declararem nenhum vínculo de trabalho no questionário disponibilizado.

3.2 Instrumentos

Para mensurar o Burnout, foi utilizada uma escala de esgotamento profissional baseada no (MBI-GS) Maslach Burnout Inventory - General Survey Leiter, (Maslach & Jackson, 1996; Nunes, 1999), composta por 16 itens em três dimensões: Exaustão emocional, cinismo e

realização pessoal. Os itens foram respondidos a partir de uma escala do tipo likert de frequência que varia de 0 a 6, sendo que a opção 0 representa “Nunca” e a 6 “Todos os dias” ($\alpha = 0,81$).

Para mensurar a Nomofobia, foi utilizada uma escala psicométrica para identificar níveis de Intoxicação e Nomofobia (Kwiecinski, 2019). A escala é composta por duas dimensões, a primeira contém 20 itens voltados para mensurar a Intoxicação, a segunda possui 20 perguntas para a Nomofobia. Somente a dimensão da Nomofobia foi utilizada, sendo que os itens foram respondidos de acordo com a frequência em que as situações apresentadas correspondem com a vida do participante, a partir de uma escala likert de frequência, que varia de 1 (Nunca) a 5 (Sempre) ($\alpha = 0,93$).

Para mensurar a intensidade do uso de smartphones, tendo como base estudos anteriores (Modesto et al., 2022), foram utilizados 3 itens para o presente trabalho: “Qual a intensidade do uso diário que você faz do seu smartphone para atividades do trabalho?”; “Qual a frequência que você checa seu e-mail para fins de trabalho?”; “Qual a intensidade de uso diário que você faz de aplicativos de mensagens instantâneas (como WhatsApp, Messenger, Telegram, Signal, dentre outros) para fins de trabalho?”. Os itens apresentados foram respondidos a partir de uma escala likert que varia de 1 (nada frequente) a 5 (totalmente frequente) ($\alpha = 0,80$).

Foi disponibilizado um questionário sociodemográfico, com o objetivo de coletar dados para caracterização da amostra, tais como: idade; sexo; nível de escolaridade; estado civil e região.

3.3 Procedimentos de coleta de dados

Por se tratar de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o projeto foi enviado para o Comitê de Ética para avaliação (CAAE – suprimido para não identificar os autores). Após aprovada, a pesquisa foi realizada online, por meio de um formulário eletrônico que foi divulgado por mídias sociais como Whatsapp e Instagram. O formulário foi composto por cinco seções. Uma com o Termo Livre de Consentimento e Esclarecimento (TCLE), com o objetivo de informar aos participantes os propósitos da pesquisa, além mostrar que se trata de uma participação anônima. Foram elaboradas mais três seções, compostas pelas escalas de Burnout,

de Nomofobia e itens para mensurar a intensidade do uso de smartphones. A última seção foi elaborada para coletar os dados sociodemográficos dos participantes.

3.4 Procedimentos de análise de dados

Para análise dos dados, foram utilizadas estatísticas descritivas (média e desvio padrão) e inferenciais (correlação e regressão linear). Para o teste de mediação, foi utilizado o Modelo 4 do PROCESS do SPSS.

4. Resultados

Em primeiro lugar, em um panorama descritivo, buscou-se identificar os índices gerais de nomofobia, Burnout e a intensidade de uso da tecnologia. Os resultados podem ser visualizados na Tabela 1:

Tabela 1
Índices gerais de Nomofobia, Burnout e Uso de Tecnologia

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Nomofobia	166	1,00	4,65	2,3130	,76794
Burnout	166	,81	5,56	3,0237	,87222
Uso de Tecnologia	166	1,00	5,00	3,5723	1,11787

Considerando o valor médio da escala de nomofobia, composta por intervalos 1 a 5, a partir dos resultados obtidos é possível verificar que o valor médio não é elevado, indicando índices moderados de nomofobia na amostra investigada. Já sobre o Burnout, em que a medida possui um intervalo de 0 a 6, verifica-se também que o valor médio encontrado na amostra não é elevado. Porém, a intensidade de uso da tecnologia (intervalo de 1 a 5) apresentou valores acima do ponto médio da escala.

Adicionalmente, para além da descrição dos índices gerais, buscou-se identificar o padrão de relacionamento entre as variáveis nomofobia, Burnout e intensidade de uso da tecnologia por meio de um teste de correlação de Pearson. Os resultados podem ser visualizados na Tabela 2:

Tabela 2
Correlação entre Nomofobia, Burnout e o uso intenso de tecnologia

		Nomofobia	Burnout	Intensidade de uso de tecnologia
Nomofobia	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1	0,444 ,000	0,279 ,000
Burnout	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0,444 ,000	1	0,266 ,001
Uso intenso de tecnologia	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	0,279 ,000	0,266 ,001	1

Conforme pode ser visualizado na Tabela 2, verifica-se uma relação positiva e significativa do Burnout com a nomofobia e com a intensidade de uso de tecnologia. Adicionalmente, percebe-se também um relacionamento positivo e significativo da nomofobia com a intensidade de uso de tecnologia. Na sequência, buscando alcançar o objetivo principal da presente pesquisa, foi conduzido um teste de mediação por meio do modelo 4 do PROCESS no SPSS, os resultados podem ser visualizados na Tabela 3:

Tabela 3
Parâmetros estatísticos de mediação da Nomofobia com Burnout e intensidade de uso de tecnologia

Variável	Modelo	B	Erro padrão	Sig	IC 95% LI	IC 95% LS
Nomofobia R ² = ,1913	Uso de Tecnologia	,1913	0,515	,0003	,0896	,2931
Burnout R ² = ,2190	Uso de Tecnologia	,1205	,0562	,0336	,0095	,2315
	Nomofobia	,4553	,0819	,0000	,2936	,6169

* Efeito direto do uso da tecnologia no burnout: b = 0,12, EP = 0,06; p = 0,0336, LIIC = 0,01; LSIC = 0,23

Conforme pode ser visualizado na Tabela 3, foi identificada uma mediação parcial, ou seja, a nomofobia de fato exerce um papel mediador entre as variáveis uso intenso de tecnologia e síndrome de Burnout, ainda que a relação direta permaneça significativa.

5. Discussão

Conforme o objetivo do presente trabalho, buscou-se analisar a nomofobia como variável mediadora entre a intensidade de uso da tecnologia no trabalho e a síndrome de Burnout.

A partir dos resultados obtidos, em uma perspectiva descritiva, é possível verificar que os índices gerais obtidos para a nomofobia representam um valor médio não elevado, ou seja, as características consideradas nomofóbicas apresentadas na escala não são tão expressivas na amostra. Pode-se observar a prevalência de escores baixos nesta dimensão da escala, indicando que os sujeitos não apresentam um medo irracional frente a possibilidade de ficar sem internet e se comunicar por meio do smartphone ou outros dispositivos tecnológicos, o que sugere que a maior parte da amostra se enquadra como “não nomofóbico” (Kwiecinski, 2019). Apesar disso, chama atenção que a intensidade do uso de tecnologia para fins laborais foi elevada.

Já em relação aos índices obtidos para a variável Burnout, é possível identificar valores moderados. Ou seja, esses resultados indicam que a síndrome de Burnout não se apresenta de maneira crônica na amostra pesquisada. A obtenção de valores moderados indica que os indivíduos da amostra pesquisada não se percebem extremamente sobrecarregados em termos de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal (Maslach & Jackson, 1981), como é indicado nas características da síndrome de Burnout.

Para além do panorama descritivo, buscou-se testar a relação entre as variáveis. Diante dos resultados obtidos, observa-se que, de fato, há uma relação significativa entre o uso intenso de tecnologia para fins de trabalho e a nomofobia. Essa relação estabelecida reforça as informações da literatura apresentada, já que o uso excessivo de tecnologia pode ocasionar uma dependência prejudicial dos aparelhos tecnológicos. Adicionalmente, verifica-se também uma relação significativa entre nomofobia, uso intenso de tecnologia e Burnout, um resultado coerente com base na hipótese da presente pesquisa (H1). Segundo Cândido e Souza (2016), o

uso excessivo da tecnologia como recurso de trabalho pode gerar uma obsessão por checagem de informações, dificultando a desconexão do trabalho em momentos de folga.

Apesar da correlação positiva encontrada entre as variáveis da pesquisa, buscou-se, conforme objetivo principal da pesquisa, testar o papel mediador da nomofobia na relação entre uso de tecnologia e Burnout. Para esse teste, de fato foi encontrado que a nomofobia exerce um papel mediador entre o uso intenso de tecnologia e síndrome de Burnout, já que foi identificada uma mediação parcial. Esse é um dado importante que corrobora com a hipótese da presente pesquisa (H2), já que a mediação parcial encontrada indica que a nomofobia é a variável que explica os impactos do uso intenso de tecnologia no Burnout. De acordo com esses resultados, é possível observar que as características nomofóbicas, como o medo excessivo de ficar sem contato com a tecnologia, resultando em ansiedade, angústia, nervosismo e tremores (Yildirim & Correia, 2015; Maziero & Oliveira, 2016; Teixeira et al., 2019; Moreno-Guerreiro et al., 2020; King & Nardi, 2022; Vagka et al., 2023), além de um grau patológico de dependência, são fatores que exercem influência na síndrome de Burnout atrelada ao uso intenso de tecnologia para fins de trabalho.

Uma das principais limitações da pesquisa, foi o fato de que esse trabalho não buscou fazer um recorte de ocupações profissionais específicas. Muitos estudos sobre Burnout apresentam amostras mais delimitadas em relação ao grupo a ser analisado, já o presente trabalho possui uma abordagem mais ampla. Ou seja, pesquisas futuras podem replicar o presente estudo focando em categorias profissionais específicas.

Apesar da limitação, a presente pesquisa possui contribuições. A nomofobia ainda não é expressivamente estudada no Brasil, portanto, a investigação dos impactos sociais e psíquicos dessa condição poderá contribuir para o campo de conhecimento. A maioria dos estudos envolvendo nomofobia está centrado em desempenho acadêmico, pouco se investiga sobre essa condição envolvendo o ambiente de trabalho, portanto, essa pesquisa propicia um maior conhecimento sobre essa temática no campo específico da gestão.

Referências

- Abdulrahman, S., Albukhari, E., Alshareef, L., Alotaibi, N., Baghdadi, R., Alkhaldi, S., Alghuraybi, S., Alhazmi, S., & Aboalshamat, K. (2024). The Relationship Between Nomophobia and Work-Related Burnout among Medical Professionals in Saudi Arabia. *EC Psychology and Psychiatry*, 13(1), 1–10. <https://ecronicon.net/assets/ecpp/pdf/ECPP-13-01132.pdf>
- Adawi, M., Zerbetto, R., Re, T., S., Bisharat, B., Mahamid, M., Amital, H., Del Puente, G., & Bragazzi, N., L. (2019). Psychometric properties of the Brief Symptom Inventory in nomophobic subjects: insights from preliminary confirmatory factor, exploratory factor, and clustering analyses in a sample of healthy Italian volunteers. *Psychology research and behavior management*, 12, 145–154. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S173282>
- Almeida, M. S. C., Sousa Filho, L. F. D., Rabello, P. M., & Santiago, B. M. (2020). Classificação Internacional das Doenças-11ª revisão: da concepção à implementação. *Revista de Saúde Pública*, 54, 104. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054002120>
- Baranik, LE, Wang, M., Gong, Y. e Shi, J. (2017). Maus tratos ao cliente, saúde dos funcionários e desempenho no trabalho: Ruminação cognitiva e compartilhamento social como mecanismos de mediação. *Revista de Gestão*, 43 (4), 1261-1282. <https://doi.org/10.1177/0149206314550995>
- Borges, L. D. A. P., & Pignataro, T. (2016). Nomofobia: uma síndrome no séc. XXI. *Revista INTERFACE-UFRN/CCSA ISSN Eletrônico 2237-7506*, 13(1). <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34924>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bridgeman, P.J., Bridgeman, M.B., & Barone, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 75(3), 147-152. <https://doi.org/10.2146/ajhp170460>
- Cândido, J., & SOUZA, L. D. (2017). Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *Psicologia. pt*, 28, 1-12. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2008). Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, 39(2). <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461>
- Figueiredo, J. J. F. (2019). *Nomofobia—um fator de risco psicossocial emergente* (Dissertação de Mestrado). https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5325/1/JoaquimFigueiredo_mestrado.pdf
- Gomes, A.P., & dos Reis Quintão, S. (2011). Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. *Análise Psicológica*, 29(2), 335-344. <https://doi.org/10.14417/ap.56>
- Gonçalves, L. L., Nardi, A. E., & King, A. L. S. (2023). Digital dependence in organizations: Impacts on the physical and mental health of employees. *Clinical Practice &*

- Epidemiology in Mental Health*, 19(1). <https://doi.org/10.2174/17450179-v19-e230109-2022-17>
- Gondim, S., & Borges, L.D.A., O. (2020). Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional. *SBPOT*, Temática, 5 <https://www.sbpot.org.br/noticias/material-orientacoes-sobre-home-office-textos-do-volume-1/>
- King, A. L. S., & Nardi, A. E. (2014). O que é Nomofobia? Histórico e conceito. In A. L. S. King, A. E. Nardi, & A. Cardoso (Eds.), *Nomofobia. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos* (pp. 3-28). São Paulo: Atheneu. <https://plataforma.bvirtual.com.br>
- King, A. L. S., & Nardi, A. E. (2022). O que é nomofobia - histórico e conceitos. In A. L. S. King & A. E. Nardi (Eds.), *Cuidado com a nomofobia!: maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital* (pp. 10-34). São Paulo: Atheneu. <https://plataforma.bvirtual.com.br>
- Conceição, E. G., & King, A. L. S. (2014). A dependência das redes sociais. In A. L. S. King, A. E. Nardi, & A. Cardoso (Eds.), *Nomofobia. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos* (pp. 178-190). São Paulo: Atheneu. <https://plataforma.bvirtual.com.br>
- King, A. L. S., & Conceição, E. G. da. (2022). Educação digital e uso consciente de tecnologias: Orientações e recomendações para o uso adequado de tecnologias no cotidiano. In A. L. S. King & A. E. Nardi (Eds.), *Cuidado com a nomofobia!: maravilhas e prejuízos na interatividade com o mundo digital* (pp. 239-256). São Paulo: Atheneu. <https://plataforma.bvirtual.com.br>
- Kwieceński, A. M. (2019). *EPININ: Escala Psicométrica para Identificar Níveis de Intoxicação e Nomofobia em Estudantes do Sistema Superior de Ensino* (Dissertação de Mestrado) Instituto Federal do Rio Grande do Sul, Campus Porto Alegre).
- Loureiro, H., Pereira, A. N., Oliveira, A. P., & Pessoa, A. R. (2008). Burnout no trabalho. *Revista de Enfermagem Referência*, 2(7), 33-41. <https://www.index-f.com/referencia/2008pdf/7-3341.pdf>
- Maia, A. C. C. O., Machado, S., & Cardoso, A. (2014). A relação do indivíduo com o telefone celular e implicações para a saúde mental. In A. L. S. King, A. E. Nardi, & A. Cardoso (Eds.), *Nomofobia. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular?* (pp. 199-206). São Paulo: Atheneu <https://plataforma.bvirtual.com.br>
- Maroco, J., & Tecedreiro, M. (2009). Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. *Psicologia, saúde e Doenças*, 10(2), 227-236.
- Masip, V. G. (2023). *Nomofobia y adicción al móvil asociados al uso de las nuevas tecnologías en el trabajo y las organizaciones* [Tese de Doutorado, Universitat Rovira i Virgili]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/689472#page=1>
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Maziero, M. B., & Oliveira, L. A de (2016). Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência - ACBS*, 8(1), 73–80. <https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/11980>
- Modesto, J. G., Fonseca, G. A., & de Sousa, G. P. (2022). O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. *Revista Conhecimento Online*, 2, 6-20. <https://doi.org/10.25112/rco.v2.3025>
- Modesto, J. G., de Souza, L. M., & Rodrigues, T. S. L. (2020). Esgotamento profissional em tempos de pandemia e suas repercussões para o trabalhador. *PEGADA - A Revista Da Geografia Do Trabalho*, 21(2), 376–391. <https://doi.org/10.33026/peg.v21i2.77271>
- 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>
- Oliveira, T. S., Barreto, L. K. D. S., El-Aouar, W. A., Souza, L. A. D., & Pinheiro, L. V. D. S. (2017). Cadê meu celular? Uma análise da nomofobia no ambiente organizacional. *Revista De Administração De Empresas*, 57(6), 634–635. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020170611>
- Oliveira, S., Roberto, MS, Veiga-Simão, AM et al. Uma meta-análise do impacto das intervenções de aprendizagem social e emocional nos sintomas de esgotamento dos professores. *Educ Psychol Rev*, 33, 1779–1808. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09612-x>
- Pereira, E. C. D. C. S., Ramos, M. F. H., & Ramos, E. M. L. S. (2022). Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de educação física. *Revista Brasileira de Educação*, 27. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782022270045>
- Parreira, P. M. D. S. D. (1998). *Contacto com a morte e síndrome de burnout: Estudo comparativo com três grupos de enfermeiros de oncologia* (Dissertação de Mestrado), Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Portugal. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/758>
- Rodrigues H, Cobucci R, Oliveira A, Cabral JV, Medeiros L, Gurgel K, et al. (2018) Síndrome de Burnout entre residentes médicos: uma revisão sistemática e meta-análise. *Plos One*, 13(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206840>
- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M.A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of Burnout Among Physicians: A Systematic Review. *JAMA*, 320(11), 1131–1150. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>
- Teixeira, I., Silva, P. C. da., Sousa, S. L. de., & Silva, V. C. da . (2019). NOMOFOBIA: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, 5(5), 209–240. <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>
- Vagka, E., et al. (2023). Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), 1467-1476. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>
- Vanderschuren, L. J., & Everitt, B. J. (2005). Behavioral and neural mechanisms of compulsive drug seeking. *European journal of pharmacology*, 526(1-3), 77–88. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2005.09.037>
- Vasconcelos, C. R. M. de, & El-Aouar, W. A. (2022). "Smartphone que não desliga": o uso e a dependência do celular por gestores de uma grande empresa. *RECIMA21 - Revista*

Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, 3(8).
<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i8.1829>

- Vicente, CS, Oliveira, RA, & Maroco, J. (2013). Análise fatorial do inventário de Burnout de Maslach (MBI-HSS) em profissionais portugueses. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 14 (1),152-167.ISSN: 1645-0086. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36226540012>
- Wang, G., & Suh, A. (2018). *Disorder or driver? The effects of nomophobia on work-related outcomes in organizations*. In Proceedings of the 2018 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 1-12). <https://doi.org/10.1145/3173574.3173624>
- Yildirim, C., Correia, A.-P., 2015. Explorando as dimensões da nomofobia: desenvolvimento e validação de um questionário autoaplicável. *Computação. Zumbir. Comporte-se*. 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>