

**Relação entre as Orientações para o Bem-estar, a Dependência do Smartphone, a Empatia e o Autocontrolo em Jovens com restrição de uso do telemóvel numa Escola**

GIOVANNA PIRES GIANNETTI

Orientadora de Dissertação:

PROF.<sup>a</sup> DOUTORA IVONE PATRÃO

Coordenadora do Seminário de Dissertação:

PROF.<sup>a</sup> DOUTORA MARIA JOÃO GOUVEIA

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2025

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Ivone Patrão, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

Início este agradecimento à Psicologia, uma Ciência que tem procurado cada vez mais ferramentas para compreender e auxiliar as pessoas. Esta profissão ensinou-me o acolher, ressignificar e transformar a dor em vontade de viver. Como dizia o autor do existencialismo, Soren Kierkgaard : “ as coisas mais bonitas a vida não são feitas para serem vistas, lidas ou escutas, mas para serem vividas”.

Agredeço à minha família que, mesmo estando do outro lado do oceano, esteve ao meu lado, apoiando-me e encorajando-me. Foi neste amor que criei forças para ser, crescer, refazer. Sobretudo, devo os meus mais sinceros agradecimentos a minha mãe, ela acreditou em mim e sempre achou que eu fosse capaz. Ensinou-me que a vida é feita de conquista, que o amor existe em cada coisa que fazemos, com carinho e dedicação a vitória é certa. Ao meu pai, obrigada por confiar em mim e acreditar que sou capaz. À minha irmã, agradeço sua presença, suas palavras, e as risadas que sempre trazem alegria, diariamente você inspira-me. Ao meu irmão, que desejou-me sorte e sucesso. A minha falecida irmã, com enorme carinho recordo e dedico este agradecimento, pelo amor que ainda tenho dentro de mim por ti, e pela certeza de que estaria torcendo por mim sempre.

Por último, não menos importante, às minhas professoras Maria João e Ivone, as quais aconselharam-me tão bem, apoiaram-me, decidaram reuniões para este projeto e com tanta dedicação, pude aprender e trilhar neste caminho rumo à Psicologia.

## Resumo

O uso do telemóvel tornou-se amplamente disseminado entre adolescentes, constituindo-se como o principal meio de comunicação, entretenimento e interação social. No entanto, a utilização excessiva tem sido associada à dependência, dificuldades de atenção, menor desempenho escolar, redução da empatia, défices de autocontrolo e impactos negativos no bem-estar físico e psicológico. Em resposta a essas preocupações, Portugal implementou, em 2024, uma recomendação nacional para restringir o uso de telemóveis nos 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, alinhando-se a políticas já adotadas noutros países europeus. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre dependência do telemóvel, autocontrolo, empatia e as orientações hedónica e eudaimónica em adolescentes com idades entre 10 e 17 anos ( $M = 12,66$ ;  $DP = 1,64$ ). Recorreu-se a uma metodologia mista, envolvendo a aplicação de instrumentos validados para avaliação de variáveis psicossociais e questionários qualitativos destinados a recolher as perceções de alunos, pais e professores acerca dos efeitos da restrição do uso de telemóveis. Os resultados revelaram uma associação significativa entre a dependência do smartphone e a orientação eudaimónica, indicando que níveis mais elevados desta orientação correspondem a níveis inferiores de dependência. Não se verificou relação direta entre a orientação hedónica e a dependência. Contudo, observou-se que essa relação adquire significância quando o autocontrolo desadaptativo é considerado explicativo na relação entre ambas. Este, por sua vez, apresentou associação com a dependência do smartphone, configurando um dado inédito na literatura. Por sua vez, revelou-se positivamente uma associação entre a relação com a orientação hedónica e a dependência do telemóvel, através da mediação da empatia. Adicionalmente, esta apresentou mediar parcialmente a associação entre a orientação eudaimónica e a dependência de telemóvel.

*Palavras Chave:* Adolescentes, Dependência do Telemóvel, Orientação Eudaimónica, Orientação Hedónica, Empatia, Autocontrolo, Política de restrição do telemóvel.

## **Abstract**

Mobile phone use has become widespread among adolescents, serving as a primary means of communication, entertainment, and social interaction. However, excessive use has been linked to dependency, attention difficulties, reduced empathy, poor self-control, and negative impacts on physical and psychological well-being. In response to these concerns, Portugal implemented, in 2024, a national recommendation restricting mobile phone use in the 1st and 2nd cycles of basic education, aligning with policies already adopted in other European countries. This study aimed to analyze the relationship between mobile phone dependence, self-control, empathy, and hedonic and eudaimonic orientations among adolescents aged 10 to 17 years ( $M = 12.66$ ;  $SD = 1.64$ ). A mixed-method approach was used, combining validated psychometric instruments with qualitative questionnaires administered to students, parents, and teachers regarding the effects of mobile phone restrictions. Results revealed a significant negative association between smartphone dependence and eudaimonic orientation, indicating that higher eudaimonic orientation corresponds to lower levels of dependence. No direct relationship was found between hedonic orientation and dependence; however, this relationship became significant when maladaptive self-control was considered a mediating variable. Furthermore, empathy partially mediated the association between both well-being orientations and mobile phone dependence. These findings offer novel insights into the psychosocial mechanisms underlying problematic smartphone use among adolescents.

*Keywords:* Adolescent, Smartphone Addiction, Eudaimonic Orientation, Hedonic Orientation, Empathy, Self-Control, Cell Phone Restriction Policy

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>7</b>
Adolescência.....	9
Bem-Estar: <i>Eudaimónico versus Hedónico</i> .....	10
Dependência do Telemóvel .....	12
Autocontrolo.....	13
Empatia.....	14
A relação entre Dependência do Telemóvel, Orientações para Bem-Estar, Autocontrolo e Empatia. ....	15
<b>Objetivos do Estudo .....</b>	<b>18</b>
<b>Método .....</b>	<b>19</b>
Participantes .....	19
Instrumentos .....	20
<b>Procedimento .....</b>	<b>25</b>
Estudo Quantitativo .....	25
Estudo Qualitativo .....	25
Análise Estatística .....	26
<b>Resultados .....</b>	<b>27</b>
Análise Fatorial Exploratória.....	27
Análise Descritiva e Normalidade das variáveis de Estudo .....	29
Análise qualitativa .....	39
<b>Discussão .....</b>	<b>47</b>
<b>Limitações e Estudos Futuros.....</b>	<b>52</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>52</b>
<b>Referências .....</b>	<b>54</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>699</b>

## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Caracterização Sociodemográfica dos Participantes .....	19
<b>Tabela 2.</b> Análise Fatorial da HEMA-R (rotação varimax).....	28
<b>Tabela 3.</b> Estatísticas Descritivas, Sensibilidade e Fiabilidade das Medidas em Estudo .....	29
<b>Tabela 4.</b> Análise correlacional entre as variáveis Dependência do Telemóvel, Orientação para bem-estar, Autocontrolo e Empatia. ....	30
<b>Tabela 5.</b> Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Eudaimónica, Autocontrolo Desadaptativo, Dependência do Smartphone. ....	32
<b>Tabela 6.</b> Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Hedónica, Autocontrolo Desadaptativo, Dependência do Smartphone. ....	34
<b>Tabela 7.</b> Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Eudaimónica, Empatia, Dependência de Smartphone. ....	36
<b>Tabela 8.</b> Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Hedónica, Empatia, Dependência de Smartphone. ....	38
<b>Tabela 9.</b> Respostas das vantagens percebidas pelos Professores.....	39
<b>Tabela 10.</b> Respostas das vantagens percebidas pelos Pais e Encarregados da educação .....	41
<b>Tabela 11.</b> Respostas das vantagens percebidas pelos Alunos.....	42
<b>Tabela 12.</b> Respostas das desvantagens percebidas pelos Professores.....	44
<b>Tabela 13.</b> Respostas das desvantagens percebida pelos Pais e Encarregados da educação. ....	45
<b>Tabela 14.</b> Respostas das desvantagens percebidas pelos Alunos.....	45

## Lista de Figuras

- Figura 1.** Modelo de Mediação do Autocontrolo Desapativado na relação entre a Orientação Eudaimónica e a Dependência do Smartphone..... 32
- Figura 2.** Modelo de Mediação do Autocontrolo Desapativado na relação entre a Orientação Hedónica e a Dependência do Smartphone..... 34
- Figura 3.** Modelo de Mediação da Empatia na relação entre a Orientação Eudaimónica e a Dependência do Smartphone. .... 356
- Figura 4.** Modelo de Mediação da Empatia na relação entre a Orientação Hedónica e a Dependência do Smartphone. .... 38

## Introdução

A tecnologia ocupa um papel central na sociedade atual, com destaque para o uso generalizado de telemóveis. Segundo a Omdia (2024), as vendas globais destes dispositivos atingiram 1.223 mil milhões de unidades, enquanto dados do INE (2024) indicam que 88,5% da população portuguesa acede à internet, sendo 93,3% das comunicações realizadas por mensagens instantâneas. O telemóvel tornou-se essencial no quotidiano, facilitando o acesso a serviços, informação e comunicação (Alotaibi et al., 2022; Cha & Seo, 2018). Entre os adolescentes, o uso é particularmente mais acentuado, sendo o dispositivo central para comunicação, entretenimento e interação social (Achangwa et al., 2023; Freitas, Gaíva, Bernadinho & Diogo, 2020; Nunes et al., 2021). Contudo, a utilização excessiva tem revelado consequências negativas, como dificuldades de atenção, impacto emocional, menor desempenho escolar, prejuízo na interação social e aumento de comportamentos agressivos. Face a este cenário, diversas medidas têm sido implementadas a nível mundial para reduzir os efeitos adversos do uso excessivo do telemóvel (Gajdics & Jagodics, 2021; Hayat, Ahmad & Ullah, 2021; King et al., 2024). Em Portugal, o Ministério da Educação, Ciência e Inovação (MECI) publicou, em 2024, a *“Recomendação às escolas sobre o uso de smartphones”*, que propõe a proibição do uso de telemóveis para alunos do 1.º e 2.º ciclos do ensino básico. A medida surge em resposta a preocupações com a saúde mental, nomeadamente *cyberbullying*, acesso a conteúdos inapropriados, menor interação social e dificuldades de aprendizagem relacionadas com atenção e distração nas aulas. O seu objetivo é promover maior adesão à aprendizagem, prevenir o bullying, reforçar a concentração e aumentar a autoestima dos estudantes (Ministério da Educação, Ciência e Inovação, 2024).

Diante disso, são mencionados fenómenos que têm sido investigados principalmente no contexto escolar, nomeadamente a dependência do telemóvel (Hayat, Ahmad & Ullah, 2021; King et al., 2024; Karabey, Palanci & Turan, 2024; Nunes et al., 2021). A dependência do telemóvel consiste no padrão de utilização excessiva e compulsiva de telemóvel, caracterizado pela dificuldade ou incapacidade de controlar o tempo e a frequência do uso, estando longo tempos apegados ao aparelho. A literatura revela que o uso excessivo de telemóveis causa impactos negativos tanto ao nível do bem-estar físico (i.e., perturbações do sono) como psicológico (i.e., ansiedade, depressão e stress), além de baixo rendimento escolar e isolamento (Freitas, Gaíva; Bernadinho & Diogo, 2020; Lissak, 2018; Nunes et al., 2021; Patrão, 2024; Cha & Soo, 2018). Para além

disso, o uso excessivo do telemóvel tem revelado uma dificuldade em regular o impulso de verificar constantemente o aparelho. Neste sentido os recursos do aparelho, como por exemplo, as redes sociais oferecem possibilidades fascinantes, como a conexão com os pares, independentemente do tempo e do espaço, graças à portabilidade dos dispositivos. Além disso, as interações nas redes sociais funcionam como uma forma de gratificação para a autoestima e a identidade dos indivíduos, principalmente na adolescência (Burnell et al., 2022; Ortega et al., 2020). Assim, o dispositivo aumenta a vontade destes jovens de estar online frequentemente pelo ganho da expressividade, reafirmação da identidade, e o sentir-se validado. Quando isto ocorre, torna-se difícil resistir à tentação de voltar a utilizar o dispositivo (Barad & Hai, 2024; Burnell et al., 2022; Latifa et. al., 2025; Ortega et al., 2020; Sherman et al., 2016). Porém, isto implica que o autocontrolo dos adolescentes se revela reduzido, devido à frágil capacidade de autorregulação no uso do dispositivo (Isrofin & Munawaroh, 2021; Karabey et al., 2024). A dificuldade em exercer autocontrolo impactam igualmente nas interações sociais. Em situações de convívio, frequentemente observa-se uma fuga para o dispositivo ou a substituição da comunicação face a face por interações virtuais (Hamida, Nashori & Syamila, 2021; Öztekin & Yıldırım, 2025). Ainda, menciona-se o comportamento de desconsiderar a presença de outros em contextos sociais, motivado pela utilização do telemóvel como elemento de distração, recebe a designação de *phubbing*. Este comportamento conseqüentemente conduz a uma diminuição das competências sociais, uma vez que as relações passam a ser mediadas por um ecrã em detrimento do contacto presencial, o que se traduz numa redução da empatia em relação à pessoa que está à nossa frente. Estudos têm demonstrado que a empatia dos adolescentes tende a diminuir neste contexto, sobretudo quando associada à dependência do smartphone (Hamida, Nashori & Syamila, 2021; David-Esfahani et al., 2020; Lachmann et al., 2018; Latifa, Mumtaz & Subchi, 2018; Melchers et al., 2015; Öztekin & Yıldırım, 2025; Permata, Rahaju & Akbar, 2023).

Como pode ser referido, o uso excessivo do telemóvel pode conduzir à dependência, tendo impacto direto no bem-estar dos adolescentes. O bem-estar pode ser analisado a partir de duas orientações principais: a hedónica, associada ao prazer, à satisfação e às emoções positivas, e a eudaimónica, relacionada com a realização pessoal, o desenvolvimento das potencialidades e a vivência de uma vida com propósito (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 2008; Zeng & Chen, 2020). A literatura continua a ser limitada no que respeita à predominância de uma destas perspetivas entre adolescentes. Entretanto, quando se considera o bem-estar em articulação com a falha do autocontrolo e a

diminuição da empatia, verifica-se que estes fatores comprometem as relações sociais e o envolvimento escolar, contribuindo para a redução da satisfação e da qualidade de vida, bem como para o aumento de sintomas de depressão, ansiedade e isolamento social (Ayar et al., 2017; Lopes, Cerqueira, Moizéis & Figueiredo, 2022; Öztekin & Yildirim, 2025; Zeng & Chen, 2008). Assim, observam-se e as repercussões significativas que a dependência do smartphone tem provocado, principalmente no contexto escolar e nos processos de bem-estar físico e psicológico. Esta realidade justifica a crescente adoção de medidas educacionais em Portugal e na Europa, salientando a necessidade de compreender a relação entre a dependência do smartphone e as suas consequências.

### Adolescência

O termo *adolescente* tem origem do latim *adolescere* (“crescer” ou “desenvolver-se”), refletindo um caráter dinâmico nesta etapa. A Organização Mundial da Saúde (1977) define a adolescência como o período entre os 10 e os 19 anos, subdividido em pré-adolescência (10-14 anos), marcada por intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, e adolescência propriamente dita (15-19 anos), caracterizada pela experimentação comportamental essencial à transição para a vida adulta. Esta definição mantém-se atual e é igualmente adotada pela Revista de Estudos Demográficos de Portugal (2015). Embora estreitamente associada à adolescência, a puberdade possui contornos distintos, referindo-se a alterações fisiológicas e hormonais, como o desenvolvimento das características sexuais secundárias, a maturação reprodutiva e mudanças que influenciam o comportamento e os interesses sexuais (Lepre & Oliveira, 2022; Matos & Lumgruber, 2016; Palácios & Oliva, 2004; Sawyer et al., 2018). Estas transformações estão também relacionadas com mudanças neuropsicológicas, o que reforça a compreensão da adolescência como fenómeno biopsicossocial que integra múltiplas dimensões do desenvolvimento humano (Sawyer et al., 2018). Segundo Matos e Lumgruber (2016), a adolescência corresponde a um conjunto de fenómenos e comportamentos, marcados sobretudo por modificações biológicas e sexuais, que tendem a ocorrer até aos 18 anos. Simultaneamente, verifica-se uma profunda transformação psicológica, centrada na construção da identidade, frequentemente acompanhada por um questionamento das normas familiares em confronto com os valores dos pares. Trata-se, assim, de um processo de autonomização e afirmação pessoal que envolve reconfigurações internas e externas significativas (Matos & Lumgruber, 2016; Sawyer et al., 2018). As autoras Aberastury e Knobel (1981) concebem a adolescência como um processo de separação

simbólica das figuras parentais, marcado pela procura de identidade própria, frequentemente acompanhada de dor e turbulência. A independência constrói-se gradualmente, através da descoberta de si e da interação com os pares, onde o adolescente vai interiorizando valores e crenças que lhe permitem situar-se no mundo. Atualmente, este processo continua fortemente mediado pela tecnologia e pelas redes sociais digitais, que funcionam como espaços centrais de socialização e comparação. As mídias em sociais, ao difundir modelos idealizados de comportamento, aparência e sucesso, exercem uma influência significativa na construção da identidade (Aberastury & Knobel, 1981; Dienlin & Johannes, 2020; Rotondi, Stanca & Tomasuolo, 2017; Burnell, Andrade & Hoyle, 2022).

#### Bem-Estar: *Eudaimónico versus Hedónico*

O bem-estar é abordado na literatura através das perspetivas teóricas eudaimónica e hedónica. Estas teorias, amplamente estudadas, relacionam-se com o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico e têm sido frequentemente associadas ao conceito de felicidade. No entanto, existem diferentes conceções sobre o que gera bem-estar. Enquanto algumas abordagens distinguem essas duas perspetivas, outras combinam-nas, como é atualmente visto na teoria do Florescimento Psicológico (Huta & Waterman, 2013).

A palavra "eudaimonia" foi inicialmente mencionada na obra de Aristóteles "*Ética a Nicómaco*". O seu significado em grego é "felicidade", podendo ser confundido com prazer e divertimento. A teoria eudaimónica é abordada nos primeiros estudos de Ryff (1989) sobre o bem-estar psicológico, segundo a autora bem-estar é alcançado quando há crescimento e autorrealização (Ryff, 1989; Ryff & Singer 2008). Baseando-se num funcionamento psicológico positivo, a autora propôs seis dimensões do bem-estar psicológico: autoaceitação, relações positivas, crescimento pessoal, propósito de vida, domínio sobre o ambiente e autonomia (Huta & Waterman, 2014; Ryff, 1989; Ryff & Singer 2008). Além disso, a autora considera que tudo isto exige esforço e disciplina, é possível alcançar o bem-estar quando os seis traços mencionados são desenvolvidos (Huta & Waterman, 2014; Ryff, 1989). Os autores Huta e Ryan (2010), descrevem a Eudaimonia como uma motivação orientada para o desenvolvimento pessoal, o esforço e a conquista individual. Pessoas movidas por esta motivação tendem a concentrar-se na realização da tarefa em si, e não apenas nos resultados finais. Esta orientação está associada a um funcionamento cognitivo-afetivo mais profundo e gratificante,

promovendo uma visão mais ampla da vida e benefícios a longo prazo, em vez de recompensas imediatas (Huta & Ryan, 2010; LeFebvre & Huta 2021).

A abordagem hedônica, frequentemente associada à “felicidade”, foi proposta por Walter Wilson (1967) na década de 1960, em conjunto com a definição de bem-estar subjetivo. O conceito hedônica tem origem do grego *Hedonê*, que significa prazer. Esta teoria baseia-se no princípio da maximização do prazer e minimização da dor, considerando uma pessoa hedônica quando experimenta felicidade na maior parte do tempo, associada à ausência de desconforto, sendo este estado subjetivo e afetivo (Diener, 1999; Freire et al., 2013; Huta & Waterman, 2013). O autor Diener (1999) relaciona a teoria hedônica com o conceito de bem-estar subjetivo, destacando a importância da subjetividade na sua avaliação. A teoria enfatiza os incentivos positivos sem ignorar os efeitos negativos e sublinha que o bem-estar subjetivo é essencial para analisar a qualidade de vida, ao integrar juízos cognitivos sobre satisfação com a vida, emoções e disposição. Assim, o bem-estar é entendido como a interação entre afetos positivos e negativos e a felicidade resultante desse processo (Diener, 1999; Eid & Diener, 2003; Huta & Waterman, 2013). Tal como a concepção eudaimônica, Huta e Ryan (2010) apresentam a perspectiva hedônica como uma forma de motivação. Para os autores, aqueles que encaram o bem-estar de uma forma mais hedônica atingem esse estado como resultado do processo vivido. Ainda salientam que a motivação hedônica corresponde à busca de experiências que proporcionam prazer, como o gozo e a diversão, bem como à procura de um estado de conforto, caracterizado pelo relaxamento, facilidade e ausência de dor. Esta motivação resulta num efeito imediato ou a curto prazo, estando mais associada a uma abordagem focada no significado e na gratificação. (LeFebvre & Huta, 2021; Huta & Ryan 2010). Estudos indicam que jovens adultos e adultos tendem a adotar motivações eudaimônicas, voltadas para o crescimento pessoal (Gentzler et al., 2021; Hallam et al., 2013; LeFebvre & Huta, 2021). Embora a investigação é limitada sobre crianças e adolescentes, alguns estudos indicam que a adolescência se relaciona mais com motivações hedônicas, no entanto com o crescimento maturacional seguem para motivação eudaimônica (LeFebvre & Huta, 2021; Gentzler et al., 2021). Por outro lado, alguns estudos revelam que é possível os adolescentes apresentarem tanto a orientação eudaimônica como a orientação hedônica, onde estão associadas a variáveis como satisfação com a vida, otimismo e propósito de vida (Casas & González-Carrasco, 2021; Gentzler et al., 2021; Li et al., 2022; Russo-Netzer & Tarrasch, 2024; Siddall, Huebner & Jiang, 2013; Strelhow, Sarriera & Casas, 2019; Yang et al., 2016).

## Dependência do Telemóvel

A dependência do telemóvel tem sido designada de diversas formas, como “uso problemático de telemóveis”, “dependência na internet” ou “dependência de smartphone”, sendo esta última entendida como um comportamento de apego excessivo e uso compulsivo do dispositivo (Cha & Seo, 2018; Isrofin & Munawaroh, 2021; Karabey et al., 2024). Embora a dependência do telemóvel não esteja formalmente reconhecida como perturbação no *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (DSM-5), apresenta características comuns a perturbações relacionadas com o uso de substâncias e com o jogo patológico, como o comportamento compulsivo, a intolerância, os sintomas de abstinência (e.g. irritabilidade, ansiedade, etc.), falta de autocontrolo, impacto no quotidiano e o comprometimento funcional (Freitas et al., 2021). Neste sentido, enquadra-se no grupo das adições comportamentais, que envolvem padrões repetitivos de comportamento prejudicial (Kwon et al., 2013; Karabey et al., 2024; Kim, Kwan & Kim, 2022; Ricoy et al., 2022). Outro conceito relacionado à dependência do telemóvel na literatura é a dependência da internet, que pode manifestar-se através do uso excessivo de computadores, tablets, smartphones e videojogos. A Internet proporciona acesso a aplicações ligadas às redes sociais, as quais têm sido constantemente utilizadas nos últimos anos. Destaca-se, em particular, o uso crescente das redes sociais através de aplicações como o WhatsApp, TikTok, Instagram e Twitter, que permitem uma conectividade constante, independentemente das limitações de tempo e espaço (Karabey et al., 2022; Dalvi-Esfahani et al., 2020; Zhang et al., 2022). O uso frequente das redes sociais tem sido particularmente associado à população adolescente, dada a facilidade com que dominam estas plataformas e o acesso constante de que dispõem, tornando-as, muitas vezes, numa extensão de si próprios (Cha & Seo, 2018). O uso do telemóvel pode gerar sensações de euforia ou alívio, levando a um desejo crescente de o utilizar para repetir essa experiência de prazer inicial. Quando não há acesso ao dispositivo, a pessoa sente a sua falta e experimenta desconforto, desenvolvendo a necessidade de ter o telemóvel constantemente consigo (Ortega, Corso & Moreira, 2020). Efeitos adversos da dependência de smartphone nos adolescentes tem sido observado na literatura, ressalta-se o âmbito psicológico. É mostrado um aumento da perturbação da ansiedade, perturbação depressiva, stress, baixo rendimento escolar, aumento de PHDA (perturbação de deficit de atenção e hiperatividade), isolamento social, problemas na qualidade do

sono, comportamentos agressivos, (Fekih-Romdhane et.al., 2022; Cha & Seo, 2018; Karabey et al., 2024; Kim, Kwan & Kim,2022; Sun et. al. 2023).

## Autocontrole

Na literatura, o autocontrole é referido como a capacidade de resistir a desejos e tentações, com a perspectiva de alcançar objetivos a longo prazo. Quando o indivíduo se depara com tais impulsos, o autocontrole manifesta-se através do ajustamento do comportamento, das emoções e das cognições, com a intenção de atingir metas futuras e superar esses desafios (Ding et al., 2022; Pialatti et al., 2021; Schmidt-Barad & Hai, 2024; Tangney, Baumeister & Boone, 2004). Os autores Gökalp, Saritepec e Durak (2022), em concordância com esta perspectiva, acrescentam que o autocontrole envolve não apenas motivação, mas também uma execução funcional, que auxilia na superação dos desejos e na capacidade de lhes resistir. Para estes autores, quanto maior o autocontrole, maior a capacidade de regulação emocional, permitindo ao indivíduo controlar pensamentos e sentimentos. Outra concepção do autocontrole é definida como a capacidade de agir em conformidade com normas sociais, regulando comportamentos e adiando desejos imediatos (Isronfin & Murawaroh, 2021; Schmidt-Barad & Hai, 2024). Os autores Tangney, Baumeister e Boone (2004) propõem uma perspectiva diferenciada do autocontrole, considerando que este pode tornar-se excessivo ou mal-adaptativo. Na tentativa de regulação emocional, pode ocorrer um “sobrecontrole”, associado a perturbações de ansiedade e comportamentos obsessivo-compulsivos. De forma geral, o autocontrole tem sido amplamente relacionado a maior satisfação com a vida e bem-estar afetivo. Indivíduos com níveis elevados de autocontrole demonstram melhor capacidade para gerir desafios e evitar situações problemáticas, o que favorece a felicidade, o propósito de vida e o alinhamento entre valores e objetivos pessoais (Joshnloo, Jovanovic & Park, 2021; Li, Xiang, Song, Huang & Chen, 2022; Ridder, 2024). O domínio dos impulsos e a adoção de atitudes positivas facilitam o alcance de metas, contribuindo para o sucesso académico, profissional e interpessoal ( Li, Xiang, Song, Huang & Chen, 2022; Ridder, 2024). O autocontrole também está relacionada na literatura à autorregulação emocional, atuando no controlo de emoções, pensamentos e comportamentos, e possibilitando a inibição de impulsos ou a adoção de estratégias regulatórias adequadas, o que aumenta a percepção de controlo pessoal (Rosa, 2025; Wenzel, Ronwland & Kubiak, 2021). Por outro lado, níveis reduzidos de autocontrole

estão associados a comportamentos agressivos, procrastinadores e impulsivos, especialmente na adolescência, fase marcada por maior influência social e menor consciência comportamental. Esses comportamentos podem surgir como estratégias de coping face a fatores stressantes, mas acabam por comprometer a regulação emocional e comportamental (Ding et al., 2022; Dienlin & Johannes, 2020; Gökalp, Saritepeci & Durak, 2022; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011).

## Empatia

A empatia tem sido definida como a capacidade de reconhecer, compreender e responder aos sentimentos alheios, ressoando com eles e oferecendo apoio (Jolliffe & Farrington, 2006; Rieffe & Camodeca, 2016). Trata-se de um constructo multidimensional, entendido tanto como um traço afetivo quanto como uma habilidade cognitiva (Rovithis et al., 2021). Na literatura, destacam-se dois componentes principais: a empatia afetiva, que envolve compartilhar o estado emocional do outro, e a empatia cognitiva, relacionada à compreensão das razões que sustentam tais emoções, por meio da adoção da perspectiva do outro (Lachmann et al., 2018; Jolliffe & Farrington, 2006; David-Esfahani et al., 2020). Durante a infância, a empatia encontra-se em desenvolvimento e consolida-se sobretudo no início da adolescência, período crítico para a construção da moralidade, da maturação emocional e do estabelecimento de novas relações sociais (Rieffe & Camodeca, 2016). A literatura recente revela que a empatia tem sido associada a comportamentos pró-sociais. Para que tais comportamentos ocorram, é necessária uma predisposição emocional e empática orientada pelo desejo de ajudar o outro, o que demonstra níveis mais elevados de empatia perante causas altruístas e de cuidado (Sabato & Bar-Ilian, 2023). Além disso, evidências indicam que principalmente na adolescência, a empatia contribui para a autoestima e para a qualidade das relações interpessoais, ao promover a compreensão e a partilha das emoções do outro, bem como a iniciativa de oferecer conforto (Pang, Chao & Ma, 2022; Van der Graaff et al., 2017). Os autores Portt e colaboradores afirmam que a empatia, também, está ligada à satisfação com a vida e ao bem-estar, pois revela a capacidade de percepção e compreensão emocional do outro, bem como a tendência para agir afetivamente quando os outros se encontram em dificuldades, proporcionando maior qualidade às relações e tornando-as mais positivas, promovendo um sentimento de pertença (Schmidt-Barad & Hai, 2024; Rieffe & Camodeca, 2016; Pang, Song & Ma, 2022; Portt et al., 2018). Em concordância, os autores Niu, Jing e Meng (2023) destacam que as interações sociais geram uma

dinâmica emocional recíproca, marcada pela preocupação empática mútua. Esta dinâmica consiste em os indivíduos regularem as suas próprias emoções através da empatia do outro, tal como influenciarem as emoções daqueles que os rodeiam. Consequentemente, este processo auxíla nas relações sociais e contribui significativamente para o bem-estar psicológico e mental dos indivíduos.

A relação entre Dependência do Telemóvel, Orientações para Bem-Estar, Autocontrolo e Empatia.

Nos últimos anos, a dependência do smartphone tem sido amplamente estudada em adolescentes devido ao aumento do uso da internet e do telemóvel no quotidiano (Hamida, Nashori & Syamila, 2021; Isrofin & Munawaroh, 2021; Karabey et.al., 2024; Kong & Tan, 2023; Stanculescu & Griffiths, 2024). Foi revelado consequências negativas, sobretudo ao nível do bem-estar dos indivíduos. Na tentativa de compreender qual a orientação de bem-estar que poderia estar mais associada à dependência do smartphone, foi encontrado que a maior parte destes resultados deriva de investigações com adultos e jovens universitários, sendo ainda escassa a literatura centrada em crianças e adolescentes. No entanto é revelado que os adolescentes tendem a orientar-se mais para o bem-estar hedónico, embora também possam revelar orientações eudaimónicas (Gentzler, DeLong, Palmer & Huta, 2021; Kassis et.al., 2022; Telzer, Fuligni & Galvan, 2014). Relativamente a dependência do smartphone, na literatura tem sido demonstrado que o bem-estar hedónico se relaciona com níveis mais elevados de dependência do smartphone. Tal deve-se ao facto de o telemóvel proporcionar gratificação imediata através de conteúdos apelativos, funcionando como fonte de prazer instantâneo e como forma de evasão das dificuldades da realidade para um ambiente virtual mais seguro. (Dienlin & Johannes, 2020; Kong & Tan, 2022; Chen & Zeng, 2024; Stanculescu & Griffiths, 2024; Wu et al., 2024). Por sua vez, o bem-estar eudaimónico está associado a níveis mais baixos de dependência, uma vez que se refere à busca pela melhor versão de si mesmo, através da conquista e do desenvolvimento pessoal. Paralelamente, destaca-se que tanto a orientação hedónica como a eudaimónica têm evidenciado relação com a dependência do smartphone e com o autocontrolo. Alguns autores apontam que os adolescentes apresentam baixos níveis de autocontrolo quando se trata do uso compulsivo do telemóvel (Cha & Seo, 2018; Ding et al., 2022; Isrofin & Munawaroh, 2021; Li et al., 2021; Park & Lee, 2022). Nesta geração de adolescente, observa-se um elevado nível de

impulsividade, particularmente na utilização do telemóvel (Cho et al., 2016; Güner & Demir, 2022; Isonfin & Murawaroh, 2021). Há uma forte atração pelo ecrã e dificuldades em controlar o impulso de uso, o que se traduz numa necessidade constante de estar online, seja na rua, no trabalho, na escola ou em casa. No que respeita à orientação hedónica, estudos revelam que os indivíduos que a seguem tendem a apresentar maiores dificuldades de autocontrolo, privilegiando a satisfação imediata e as necessidades de curto prazo (Joshnloo, Jovanic & Park, 2020; Zeng & Chen, 2020). O autocontrolo é entendido como a capacidade de resistir a desejos e tentações em prol de objetivos de longo prazo, estando frequentemente associado à orientação eudaimónica. Nesta perspetiva, indivíduos com orientação eudaimónica tendem a adotar níveis mais elevados de autocontrolo, sustentados numa visão de desenvolvimento e realização pessoal a longo prazo (Zeng & Chen, 2020). Neste sentido, o baixo autocontrolo e a dificuldade em autorregular o comportamento de utilização contribuem, assim, para o surgimento da dependência do smartphone e debruçam numa orientação mais hedónica do bem-estar (Burnell et al., 2022; Chen & Zeng, 2024; Karabey et al., 2024; Park & Lee, 2022;). Ainda, a falha do autocontrolo pode ser compreendida à luz do desenvolvimento adolescente, fase em que o telemóvel se assume como um recurso central de expressão e experimentação da identidade. A necessidade de reconhecimento social leva a uma utilização frequente e pouco controlada do dispositivo, ao mesmo tempo que reforça a socialização e o sentimento de pertença (Burnell et al., 2022; Dienlin & Johannes, 2020; Ortega et al., 2020).

Contudo, o uso excessivo do telemóvel tem demonstrado impactos negativos, sobretudo ao nível da comunicação e dos relacionamentos interpessoais. A dependência deste dispositivo compromete a qualidade das interações sociais, levando os indivíduos a negligenciarem o ambiente envolvente e a revelarem menor capacidade de autocontrolo relativamente ao tempo de utilização (Latifa, Mumtaz & Subchi, 2025; Schmidt-Barad & Hai, 2024). Essa dificuldade de autorregulação associa-se, por sua vez, a uma diminuição da empatia, entendida como a capacidade de compreender as emoções, pensamentos e sentimentos de outra pessoa, reconhecendo os seus motivos e respondendo de forma adequada às suas reações. Nos jovens com maior dependência do telemóvel, observa-se uma menor abertura para as relações sociais, aumento da agressividade, maior prevalência de comportamentos como o cyberbullying e dificuldades no contacto face a face. Estas alterações contribuem para a deterioração das relações sociais e para uma menor capacidade de compreensão do outro (David-Esfahani et al., 2020; Hamida et al.,

2021; Hidayati & Malang, 2018; Lachmann et al., 2018; Wu et al., 2024). As relações interpessoais desempenham um papel central na adolescência, sendo as competências socioemocionais essenciais para o desenvolvimento dos jovens. Estas envolvem a capacidade de compreender e gerir emoções, alcançar objetivos e estabelecer relações positivas (Rosa, 2025). A empatia e o autocontrolo destacam-se nesse processo: a primeira favorece vínculos interpessoais mais profundos, enquanto o segundo permite gerir emoções e reduzir a impulsividade, promovendo um comportamento socialmente adequado (Rosa, 2025; Silva et al., 2020; Weissberg, Durlak, Domitrovich & Gullotta, 2015). As competências socioemocionais mantêm uma conexão direta com a inteligência emocional, quando bem desenvolvida, melhora a regulação emocional e comportamental, favorecendo o autoconhecimento, o sucesso académico e profissional, e associa-se a maiores níveis de bem-estar e satisfação com a vida (Guerra-Bustamante et al., 2019; Silva et al., 2020). As orientações para bem-estar eudaimónica e hedónica, são associadas na literatura com uma maior satisfação com a vida e ressaltam a importância de relações interpessoais positivas (LeFebvre & Huta, 2020; Telzer et al., 2014). À medida que o uso do telemóvel é constante a qualidade das relações interpessoais é comprometida, revelando uma menor regulação emocional e menor sensibilidade ao outro. Consequentemente gera-se um impacto nas competências socioemocionais e emergem consequências adicionais, como por exemplo, o empobrecimento, dificuldades de adaptação escolar, baixo desempenho académico, comportamentos agressivos, maior isolamento social, sintomas depressivos, ansiedade, stresse e comprometimento global do bem-estar (David-Esfahani et al., 2021; Hamida et al., 2021; Karabey et al., 2024; King et al., 2024; Lachmann et al., 2018; Pinto et al., 2021; Rovithis et al., 2021; Wu et al., 2024). As relações por ecrãs, em detrimento do contacto presencial. A literatura ainda é limitada quanto à articulação entre orientações de bem-estar, empatia, autocontrolo e dependência do telemóvel, o que reforça a relevância de estudos que explorem essas relações.

Em suma, salienta-se que a dependência do telemóvel apresenta relações negativas com as orientações do bem-estar. Além disso, observa-se que existe relação entre as orientações e o autocontrolo. Também, a dependência do telemóvel compromete a capacidade de autocontrolo do comportamento que pode impactar na empatia, e consequentemente repercute nas relações interpessoais e no desempenho escolar. A menor capacidade empática está associada ao uso excessivo do telemóvel, porém não há estudos que identifiquem conexão entre as orientações para o bem-estar e empatia, e se

esta relação tem impacto por conta da dependência do telemóvel. Assim reforça a necessidade de novas investigações que aprofundem os mecanismos destas interações, como as medidas de restrição que orientam estratégias de intervenção voltadas à promoção de um uso mais saudável da tecnologia entre adolescentes.

### **Objetivos do Estudo**

Com base no anteriormente exposto, o presente estudo tem como objetivo compreender as abordagens bem-estar, e a sua relação com a dependência do telemóvel, a qual se encontra associada aos níveis de empatia e de autocontrolo. Portanto o presente estudo pretende estudar a relação das orientações Eudaímonica ou Hedónica, com a dependência do telemóvel, autocontrolo e empatia, com objetivo de tentar explorar qual destas orientações tem impacto nas outras variáveis mencionadas, especificamente, após a introdução de uma medida de restrição do uso de telemóveis na escola.

Além disso, pretende-se analisar, a partir da perspectiva de alunos, pais e professores, se ocorreram vantagens e desvantagens, após a implementação da restrição do uso de telemóveis durante o período das aulas. Por fim, este estudo visa reforçar o investimento científico e teórico em torno da problemática do uso de telemóveis nas escolas. Deste modo, pretende contribuir para a promoção da saúde mental dos adolescentes no contexto escolar. Assim, as questões de investigação são: 1) *Será que a orientação eudaimónica está associada há uma menor dependência do telemóvel, um maior autocontrolo e maior empatia?*; 2) *Será que a orientação hedónica está associada a uma maior dependência do telemóvel, um menor autocontrolo e menor empatia?*; 3) *Será que existe relação entre as Orientações para bem-estar e a Empatia?*; 4) *Procurar-se-á também avaliar em que medida o tipo de autocontrolo e a empatia poderão mediar a relação entre as orientações para o bem-estar e a dependência do telemóvel*

H1: A orientação eudaimónica para o bem-estar associa-se negativamente à dependência do telemóvel e positivamente ao autocontrolo e à empatia.

H2: A orientação hedónica para o bem-estar associa-se positivamente à dependência do telemóvel e negativamente ao autocontrolo e à empatia.

H3: O autocontrolo e a empatia mediam a relação entre as orientações para o bem-estar e a dependência do telemóvel.

## Método

O presente estudo possui uma abordagem mista, de natureza transversal e comparativa, integrando métodos quantitativos e qualitativos. A componente quantitativa tem como objetivo avaliar o bem-estar dos adolescentes associada à dependência de dispositivos móveis, investigando também possíveis dificuldades de autocontrole e níveis de empatia. A componente qualitativa visa compreender as percepções dos participantes relativamente às vantagens e desvantagens da medida em análise de remoção do telemóvel, assim como o impacto, positivo ou negativo que lhe atribuem.

## Participantes

A investigação foi realizada em contexto escolar, envolvendo adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, bem como professores, pais e encarregados de educação. A amostra do estudo foi constituída por 875 adolescentes, com idades entre os 10 e os 17 anos ( $M = 12,66$ ;  $DP = 1,64$ ). Nesta amostra, 50,6% dos participantes são do sexo masculino. Quanto ao ano de escolaridade, 19,9% frequentam o 5.º ano, 19% o 6.º e 7.º anos, 17,8% o 8.º ano e 24,3% o 9.º ano. Relativamente ao estado relacional, a grande maioria dos adolescentes não se encontra numa relação amorosa (79,7%). A amostra dos responsáveis pela educação incluiu 57 participantes. Verificou-se que os professores representaram a maior proporção de participantes neste grupo (36,8%).

**Tabela 1.** *Caracterização Sociodemográfica dos Participantes*

	Frequência Absoluta	Frequência Relativa (%)
<b>Género</b>		
Femino	432	49.4
Masculino	443	50.6
<b>Idade</b>		
10-13	574	65,6
14-17	301	34,4

---

**Estado Relacional**

Sem uma relação de compromisso	676	79.7
Em uma relação de compromisso	172	20.3
Sem resposta	27	3.1

**Ano de Escolaridade**

5º ao 6º ano	340	38.9
7º ao 9º ano	535	61.1

**Ano Retido**

Sim	139	15.9
Não	736	84.1

**Responsáveis da Educação**

Professores	21	36.8
Pais e Encarregados	15	26,3

---

**Instrumentos****Dependência do Telemóvel**

A escala utilizada para avaliar esta variável é a SAS-SV: *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (Versão Breve), validada para a língua portuguesa por Água, Patrão e Leal. Trata-se de uma versão reduzida da escala original *Smartphone Addiction Scale* (SAS – Kwon et al., 2013). A versão original contém 33 itens; no entanto, a versão utilizada, SAS-SV, apresenta apenas 10 itens (Água, Patrão & Leal, 2017). Baseada no autorrelato, a escala avalia a possibilidade de dependência de smartphone através de questões que abordam a interferência na vida quotidiana – por exemplo, “Não acabo os trabalhos planeados devido ao uso do smartphone” – e o uso excessivo, como em “Verifico constantemente o meu smartphone para ter a certeza de que não perco conversas entre outras pessoas nas redes sociais que utilizo”.

Esta escala apresenta respostas numa escala de concordância de 6 pontos, variando entre 1 (“Discordo fortemente”) e 6 (“Concordo fortemente”). A cotação é obtida através do somatório das respostas a todos os itens. Considera-se a existência de dependência do

smartphone quando o valor total é igual ou superior a 31. Inicialmente, a SAS-SV foi desenvolvida para adolescentes; no entanto, devido à sua brevidade e facilidade de aplicação, foi posteriormente adaptada para outros idiomas e utilizada por diferentes autores em populações de faixas etárias mais elevadas.

A escala original apresenta um alfa de Cronbach de  $\alpha=0,91$ , o que sugere um bom valor de consistência interna, assim como, na validação portuguesa, a escala apresenta um alfa de  $\alpha=0,86$ . A Análise Fatorial Confirmatória (AFC) por sua vez apresentou boa validade fatorial com índices de ajustamento aceitáveis:  $\chi^2/Df=3,291$ , RMSEA= 0,069, NFI= 0,938, CFI= 0,956; GFI=0,956. Portanto, a escala apresentada pode ser usada de forma fiável para avaliar o critério de dependência do smartphone.

## Empatia

A escala foi originalmente desenvolvida por Jolliffe e Farrington (2006), sob a designação Basic Empathy Scale (BES). A versão original é composta por 20 itens que medem o nível de empatia, sendo esta dividida pelos autores em duas dimensões: empatia afetiva e empatia cognitiva. A dimensão afetiva refere-se à capacidade de reconhecer e partilhar as emoções sentidas por outra pessoa, ou seja, à ressonância emocional face às experiências alheias. Já a dimensão cognitiva diz respeito à capacidade de compreender e imaginar o que o outro está a sentir ou a pensar emocionalmente (Jolliffe & Farrington, 2006). A dimensão afetiva refere-se à capacidade ressoar com as emoções da outra pessoa, enquanto a dimensão cognitiva diz respeito à capacidade de compreender e imaginar o que o outro está a refletir emocionalmente (Jolliffe & Farrington, 2006).

A versão utilizada no presente estudo corresponde à adaptação portuguesa da BES, realizada por Pechorro, Jesus, Kahn, Gonçalves e Barroso (2015), validada numa amostra de adolescentes em contexto escolar. Esta versão reduzida é composta por sete itens, que avaliam as duas dimensões originais da empatia. O instrumento utiliza uma escala de 5 pontos: 1 – “Totalmente falso”; 2 – “Em parte falso”; 3 – “Em parte verdade”; 4 – “Muitas vezes verdade”; 5 – “Totalmente verdade”.

Tal como na versão original, a versão adaptada inclui três itens referentes à empatia afetiva: 1- “Depois de falar com um amigo/a que está triste geralmente também fico triste” ; E quatro itens para a empatia cognitiva: 7 – “Geralmente costumo perceber quando as

peças estão contentes”. O score é calculado através da soma dos itens da componente afetiva, que varia entre 3 e 15, e da soma dos itens da componente cognitiva, que varia entre 4 e 20. O score total corresponde à soma dos 7 itens, variando entre 7 e 35. Scores mais elevados indicam maiores níveis de empatia, tanto na dimensão afetiva como na cognitiva e no total (Pechorro et al., 2015).

O instrumento, na sua versão original, apresenta um coeficiente alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,87$  na dimensão afetiva,  $\alpha = 0,90$  na dimensão cognitiva e  $\alpha = 0,91$  na escala total, revelando uma consistência interna muito boa. Na versão portuguesa, os coeficientes alfa de Cronbach são de  $\alpha = 0,74$  na dimensão afetiva,  $\alpha = 0,80$  na dimensão cognitiva e  $\alpha = 0,81$  na escala total, sendo, por isso, considerada uma consistência interna entre boa e muito boa. Embora, na adaptação portuguesa, a dimensão afetiva tenha apresentado um valor relativamente mais baixo, este continua a ser aceitável, uma vez que se encontra acima do valor mínimo recomendado de 0,70. A Análise Fatorial Confirmatória (AFC), realizada na versão adaptada, indicou os seguintes valores:  $\chi^2/df = 32,48$ , IFI = 0,95, CFI = 0,95 e RMSEA = 0,08, demonstrando um ajustamento globalmente adequado ao modelo. Assim, de acordo com os dados apresentados, o instrumento revela uma fiabilidade satisfatória para a medição da empatia (Pechorro et al., 2015). Os valores de alfa da escala para empatia global, empatia afetiva e cognitiva, encontram-se nos resultados.

#### Autocontrolo

A Escala Breve de Autocontrolo foi originalmente desenvolvida por Tangney, Baumeister e Boone em 2004, (a Brief Self-Control Scale (BSCS) (Tangney et. al., 2004). A validação portuguesa denominada de EBAC (Água, Patrão & Pimenta, 2020), tal como a versão original, é composta por 13 itens, a escala é baseada numa avaliação de autorrelato sobre o controlo dos impulsos e vontade das pessoas (Água, Patrão & Pimenta, 2020).

Esta escala divide-se em duas dimensões: autocontrolo adaptativo e autocontrolo desadaptativo. A primeira dimensão da escala diz respeito ao autocontrolo adaptativo, característico de indivíduos que demonstram a capacidade de restringir ou regular comportamentos motivados por desejos ou impulsos. Esta dimensão é composta por pelos

itens 1,6,8,11 , entre os quais se destacam, por exemplo: 1- “Sou bom a resistir à tentação” e 11 – “Sou capaz de trabalhar eficazmente em direção a objetivos de longo prazo”.

A segunda dimensão, avalia a dificuldade no exercício do autocontrole, refletindo uma menor tolerância à frustração e uma tendência para a busca de gratificação imediata. Esta dimensão é composta pelo itens 2,3,4,5,9,10,12,13, que correspondem à avaliação de Autocontrole Desadaptativo. Entre estes, incluem-se: 2- “Tenho dificuldades em acabar com maus hábitos; 5- “Faço coisas que me são prejudiciais, se forem divertidas”; 13- “Muitas vezes comporto-me sem pensar em todas as alternativas.”.

A EBAC um formato de resposta tipo *Likert* de 5 pontos: 1:” Nada a ver comigo”; 2: “Um pouco a ver comigo”; 3: “Nem muito, nem pouco a ver comigo”; 4: “Muito a ver comigo” ; 5: “Tudo a ver comigo”. Para o cálculo do score da EBAC, é necessário proceder à inversão dos seguintes itens: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12 e 13. A pontuação total da escala é obtida através da soma de todos os itens (após a inversão dos indicados) Nesta adaptação na somatória é excluída o item sete, este item revelou-se com um peso abaixo do esperado para análise fatorial. Considera-se que pontuações mais elevadas indicam um maior nível de autocontrole adaptativo (Água, Patrão & Pimenta, 2020).

Relativamente à consistência interna, a escala original apresenta um alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,89$ , indicando uma elevada fiabilidade. A versão breve da escala (Brief Self-Control Scale – BSCS) demonstrou igualmente bons níveis de consistência interna, com alfas de  $\alpha = 0,83$  e  $\alpha = 0,85$  para as duas dimensões avaliadas, o que evidencia uma fiabilidade comparável à versão completa. Na versão portuguesa, a dimensão de Autocontrole Desadaptativo apresentou um alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,86$  e uma fiabilidade composta (FC) de 0,89. A dimensão de Autocontrole Adaptativo obteve  $\alpha = 0,68$  e FC = 0,77. Estes resultados sugerem que o instrumento possui uma consistência interna aceitável, sobretudo na dimensão desadaptativa. Adicionalmente, a Análise Fatorial Confirmatória (AFC) revelou um bom ajustamento do modelo, com os seguintes índices:  $\chi^2/df = 2,705$ ; NFI = 0,936; CFI = 0,958; TLI = 0,945; RMSEA = 0,052. Por fim, os resultados demonstram que esta escala pode ser utilizada de forma válida para avaliar o constructo de autocontrole (Água, Patrão & Pimenta, 2020; Tangney et. al., 2004). Neste estudo, os valores de alfa da dimensão autocontrole total, autocontrole adaptativo e autocontrole desadaptativo, são revelados nos resultados.

## Orientações para Bem-Estar

A escala utilizada foi originalmente desenvolvida por Huta (2016) da escala HEMA-R (*Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Scale- Revised*; Huta, 2016). Neste estudo recorreu-se à adaptação de Alves, Alves e Gouveia (2018), a versão adaptada da escala para a população portuguesa para adultos.

O HEMA-R é composto por 11 itens, distribuídos por dois tipos de motivação: hedónica eudaimónica. O objetivo da escala é avaliar os motivos subjacentes às atividades dos indivíduos e identificar quais destes motivos estão mais presentes em cada pessoa, partindo do pressuposto de que essas motivações estão associadas ao bem-estar. A escala HEMA utiliza uma escala de resposta do tipo *Likert* de 7 pontos, variando entre 1 – *de maneira nenhuma* – a 7 – *muito*.

A motivação hedónica é composta por cinco itens e refere-se a uma forma de motivação centrada na procura de prazer, entretenimento e diversão. Inclui ainda o desejo por conforto, relaxamento, facilidade e ausência de dor. Exemplos de itens desta dimensão incluem: item 1 – “Procurar relaxar?” e item 4 – “Procurar ter momentos de prazer”.

A motivação eudaimónica também é composta por cinco itens e integra quatro conceitos principais: autenticidade, excelência, crescimento pessoal e significado. Esta forma de motivação está orientada para a busca de autenticidade, permitindo ao indivíduo conhecer-se melhor e agir de acordo com os seus próprios valores e identificações pessoais. Exemplos de itens desta dimensão são: item 2 – “Procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo melhor?”; item 5 – “Procurar ser muito bom no que fazes, ou atingir algo importante para ti?”; item 8 – “Procurar usar o melhor que há em ti, as tuas qualidades?”. O cálculo do score é realizado através da soma dos valores das respostas aos cinco itens correspondentes a cada subescala. A pontuação mínima possível é de 5 pontos (caso todos os itens sejam respondidos com 1) e a pontuação máxima é de 35 pontos (caso todos sejam respondidos com 7).

A avaliação da consistência interna da escala HEMA-R revelou, originalmente, coeficientes superiores a 0.70 para todos os componentes, indicando uma boa fiabilidade do constructo. A versão adaptada demonstrou um coeficiente de fidelidade elevado para a escala total ( $\alpha = .89$ ). A escala tem evidenciado, uma estrutura tendencialmente

bifatorial. Relativamente às dimensões, os índices de consistência interna mostraram-se igualmente satisfatórios: orientação/motivação eudaimónica  $\alpha=.85$ , orientação/motivação hedónica  $\alpha = .82$ . A análise factorial confirmatória (AFC) da escala adaptada para população portuguesa (Alves, Alves & Gouveia, 2018), revelou os seguintes valores:  $\chi^2(45) = 4196,80$ , CFI = 0.937, SRMR = 0.051, RMSEA = 0.075. Com base nestes resultados, conclui-se que a escala apresenta índices psicométricos aceitáveis, podendo ser considerada fiável para a avaliação dos motivos/orientações associados ao bem-estar. (Alves, Alves & Gouveia, 2018; Asano, Igarashi, & Tsukamoto, 2014; Huta, 2016). Os valores de alfa das dimensões Orientação eudaimónica e orientação encontram-se nos resultados des estudo. Importa salientar que, no presente estudo, a escala utilizada corresponde a uma adaptação para a população adulta portuguesa. No entanto, tornou-se necessário proceder à análise das qualidades métricas da escala para a população jovem, o que se encontra descrito nos resultados desta investigação.

### **Procedimento**

O presente estudo integrou uma componente quantitativa e uma componente qualitativa.

#### *Estudo Quantitativo*

O estudo quantitativo, foi aplicado um questionário de autorrelato, disponibilizado online através da plataforma *Google Forms*. No início do questionário, incluíram-se questões sociodemográficas, com o objetivo de caracterizar a amostra e permitir uma análise mais detalhada dos resultados. Os dados recolhidos abrangeram os seguintes aspetos: idade, sexo, ano de escolaridade, rendimento escolar, anos retidos e estado relacional. Posteriormente, foram incluídos os instrumentos de avaliação das variáveis em estudo, nomeadamente: Dependência do Smartphone, Autocontrolo, Empatia e Orientações para o Bem-Estar.

#### *Estudo Qualitativo*

Na segunda fase, aplicou-se o estudo qualitativo, este com o objetivo de avaliar a perceção de alunos, professores, pais e encarregados de educação relativamente ao impacto da medida adotada. Para tal, foram formuladas duas perguntas abertas, disponibilizadas através da plataforma *Google Forms*, com o intuito de recolher opiniões sobre as

vantagens e desvantagens percebidas, dirigidas aos três grupos de participantes. A primeira questão solicitava que indicassem eventuais vantagens da medida, nos seguintes termos: “*Na escola, a medida de restrição do uso de telemóveis, aplicada desde setembro de 2024, trouxe vantagens? Se sim, indique três.*” A segunda questão focava as desvantagens percebidas, com a seguinte formulação: “*Na escola, a medida de restrição do uso de telemóveis, aplicada desde setembro de 2024, trouxe desvantagens? Se sim, indique três.*”

### **Análise Estatística**

Para a análise dos dados recorreu-se ao programa IBM SPSS, versão 30.0. Inicialmente, realizou-se o teste de normalidade das escalas (SAS, EBAC, BES e HEMA-R) utilizando o método de Kolmogorov-Smirnov, considerando-se significativo um valor de  $p < 0,05$ . Para tal, a análise baseou-se na curtose ( $\pm 7$ ), considerada aceitável, bem como na assimetria de até  $\pm 2$ , também considerada aceitável; estes parâmetros são especialmente utilizados em amostras de grande dimensão, como é o caso deste estudo (Kline, 2016). Em seguida, analisou-se a fiabilidade dos constructos utilizados, com o objetivo de avaliar a consistência interna dos mesmos através do Alfa de Cronbach, sendo considerado aceitável um valor de  $\alpha > 0,7$ , enquanto valores inferiores a este são considerados inaceitáveis. Posteriormente, procedeu-se à análise descritiva dos resultados, com a finalidade de obter a média, o desvio padrão, o valor mínimo e o valor máximo das escalas (Maroco & Garcia-Marques, 2006; Pallant, 2016). Para testar a validade do constructo HEMA-R na população jovem portuguesa, recorreu-se à análise fatorial, através do índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett. Considerou-se aceitável um valor de KMO superior a 0,50 e um teste de Bartlett com significância inferior a 0,01. Paralelamente, foi aplicada a rotação ortogonal Varimax, com o objetivo de maximizar a variância das cargas fatoriais por fator, sendo consideradas aceitáveis cargas fatoriais iguais ou superiores a 0,40 (Hair et al., 2009). De igual modo, verificou-se as relações significativas entre os itens de cada dimensão da Orientação Eudaimónica e Orientação Hedónica

Para analisar as possíveis associações entre as variáveis Dependência do smartphone, Orientações para o bem-estar, Autocontrolo e Empatia, procedeu-se a uma análise bivariada simples, utilizando a Correlação de Pearson. Os valores de correlação ( $r$ ) variam entre -1 e +1, sendo também considerada a significância estatística das relações entre as variáveis, com um nível de significância ( $p \leq 0,05$ ).

Para examinar o papel mediador do Autocontrole Desadaptativo na relação entre cada Orientação para o Bem-Estar (Eudaimónica e Hedónica) e a Dependência do Smartphone, foi utilizado o método do macro de Hayes através do PROCESS para o SPSS. Considerou-se o valor do coeficiente beta ( $\beta$ ), sendo valores inferiores a 0,70 indicativos de forte associação, e um nível de significância estatística ( $p \leq 0,05$ ) (Pallant, 2016). Por último, analisou-se o efeito indireto influenciado pela ação da variável mediadora, verificado através da análise de bootstrap, com um intervalo de confiança de 95%. De igual modo foi realizada uma análise do papel mediador da Empatia em cada modelo de Orientação para o Bem-Estar (Eudaimónica e Hedónica) e Dependência do Smartphone. Também neste caso foi utilizado o macro de Hayes através do PROCESS no SPSS.

## **Resultados**

### Análise Fatorial Exploratória

Foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) para examinar a estrutura interna da Escala HEMA-R, composta por 11 itens que avaliam dimensões do bem-estar hedónico e eudaimónico, com o objetivo de validá-la para a população adolescente. A adequação dos dados foi verificada através do índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett. O valor de KMO obtido (0,923) foi considerado excelente, indicando a adequação da amostra para a AFE (Hair et al., 2009). O teste de Bartlett foi estatisticamente significativo ( $\chi^2(55) = 4254,97; p < 0,001$ ), confirmando correlações suficientemente robustas entre os itens da escala.

Na Tabela 2, apresentam-se os resultados da análise fatorial exploratória, realizada com as respostas de 875 adolescentes. Utilizou-se o método dos componentes principais com rotação ortogonal Varimax, visando maximizar a variância das cargas fatoriais e obter uma estrutura simples. Consideraram-se apenas fatores com valores próprios superiores a 1 (critério de Kaiser) e cargas fatoriais acima de 0,40, conforme recomendado para grandes amostras (Hair et al., 2009).

**Tabela 2.** *Análise Fatorial da HEMA-R (rotação varimax)*

<b>Item</b>	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>
<i>HEMA-R_1</i>	—	<b>.57</b>
<i>HEMA-R_2</i>	<b>.55</b>	.48
<i>HEMA-R_3</i>	<b>.55</b>	.43
<i>HEMA-R_4</i>	—	<b>.80</b>
<i>HEMA-R_5</i>	<b>.67</b>	—
<i>HEMA-R_6</i>	—	<b>.82</b>
<i>HEMA-R_7</i>	.49	<b>.46</b>
<i>HEMA-R_8</i>	<b>.70</b>	—
<i>HEMA-R_9</i>	.76	—
<i>HEMA-R_10</i>	<b>.79</b>	—
<i>HEMA-R_11</i>	.74	—
<b>Valores Próprios</b>	5,5	49.98
<b>%Total da variância</b>	929	8.44

A análise ainda revelou uma estrutura bifatorial, com a maioria dos itens a carregar no primeiro componente, correspondente à Orientação Eudaimónica, composta pelos itens HEMA-R\_2, HEMA-R\_3, HEMA-R\_5, HEMA-R\_8 e HEMA-R\_10, associados ao crescimento pessoal e à realização de objetivos. O segundo fator agrupou os itens HEMA-R\_1, HEMA-R\_4, HEMA-R\_6 e HEMA-R\_7, refletindo a Orientação Hedónica, centrada na busca de prazer e conforto, em consonância com a estrutura proposta por Huta (2016). As comunalidades da maioria dos itens apresentaram valores superiores a 0,40, com exceção do item 1.

Adicionalmente, a análise das correlações entre os itens das duas dimensões da Escala HEMA-R (orientação eudaimónica e orientação hedónica) revelou correlações moderadas a fortes ( $p < .005$ ) entre os itens de ambas as subescalas. Este padrão sugere alguma sobreposição conceptual entre as duas orientações, em consonância com Huta e Waterman (2014), que defendem a coexistência e interligação entre motivações

hedônicas e eudaimônicas. Salienta-se ainda que os valores de consistência interna apresentados na Tabela 3 foram superiores a 0,70 em ambas as dimensões, indicando boa fiabilidade interna e confirmando o padrão de saturação observado na análise fatorial (Tabela 2).

#### Análise Descritiva e Normalidade das variáveis de Estudo

A tabela 3, revela as estatísticas descritivas das variáveis em Dependência do Smartphone, Orientações para Bem- Estar, Autocontrolo e Empatia. Apresentam-se a Média, Desvio Padrão, Mínimo e Máximo, Curtosis, Assimetria e o Alfa de Cronbach que representa a consistência interna dos constructos e suas dimensões.

**Tabela 3.** *Estatísticas Descritivas, Sensibilidade e Fiabilidade das Medidas em Estudo*

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<b>Min-Máx</b>	<b>ku</b>	<b>sk</b>	<b><math>\alpha</math></b>
<b>Orientação para o Bem-estar</b>						.89
<i>Orientação Eudaimónica</i>	5.14	6.38	4.8-5.6	-.73	.43	.85
<i>Orientação Hedónica</i>	4.87	6.28	2.5-3.2	-.48	0.3	.78
<b>Dependência do Smartphone</b>	2.18	8.34	1.65-2.9	1.06	.916	.82
<b>Autocontrolo</b>						.73
<i>Autocontrolo Adapativo</i>	3.12	3.13	3.1-2.8	-.069	.002	.53
<i>Autocontrolo Desapativo</i>	3.47	6.26	2.9 -3.8	-.089	-.35	.77

*Nota.* M = Média; DP = Desvio; Padrão; Md = Mediada; Min. = Mínimo; Máx.= Máximo; ku = Curtose; sk = Assimetria;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach

#### **Correlações entre a Dependência do Smartphone, o Autocontrolo, a Empatia e as Orientações para o Bem-Estar**

Com o propósito de analisar a existência de associações lineares univariadas entre as variáveis Dependência do Smartphone, Autocontrolo, Empatia, Orientação Hedónica e Orientação Eudaimónica, recorreu-se ao coeficiente de correlação de Pearson.

**Tabela 4.** *Análise correlacional entre as variáveis Dependência do Telemóvel, Orientação para bem-estar, Autocontrolo e Empatia.*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Dependência do Telemóvel	1								
2.Orientação Eudáimónica	-.102**	1							
3.Orientação Hedónica	-0.04	.715**	1						
4.Autocontrolo Total	-.557**	.217**	.037	1					
5.Autocontrolo Desadaptativo	-.582**	0.42	-.081*	.905**	1				
6.Autocontrolo Adaptativo	-.138**	.422**	.250**	.525**	.112**	1			
7. Empatia Global	.151**	.298**	.213**	-.090**	-.188**	.170**	1		
8. Empatia Cognitiva	.046	.386**	.268**	.035	.264**	-.090**	.835**	1	
9. Empatia Afetiva	.209**	.058	.052	-.200**	-.222**	-.170**	-.018	.262**	1

Nota.. \*Correlação significativa para  $p \leq .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p \leq .01$

A análise de correlação de Pearson da Tabela 4, revelou que a Dependência do Telemóvel apresenta associações significativas com várias dimensões psicológicas. Verificou-se uma correlação negativa e fraca com a Orientação Eudaimónica ( $r = -.102$ ;  $p < .01$ ), sugerindo que níveis mais elevados de dependência estão associados a uma ligeira diminuição dessa orientação.

Em contrapartida, não se observou relação significativa com a Orientação Hedónica ( $r = -.004$ ). No que respeita ao Autocontrolo, a dependência mostrou correlações negativas fortes com o Autocontrolo Total ( $r = -.557$ ;  $p < .01$ ) e com o Autocontrolo Desadaptativo ( $r = -.582$ ;  $p < .01$ ), sugerindo que os indivíduos com maior

dependência revelam menores níveis de autocontrole. Quanto à Empatia, observou-se uma correlação positiva, embora fraca, com a Empatia Global ( $r = .151$ ;  $p < .01$ ), apontando para uma ligeira associação entre maior dependência e níveis mais elevados de empatia.

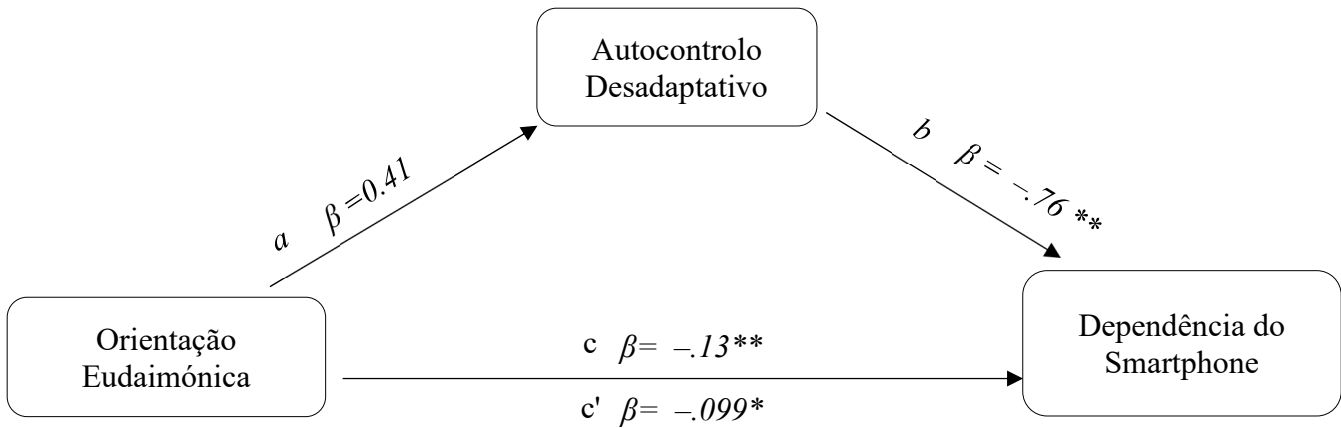
A Orientação Eudaimónica não apresentou correlação significativa com o Autocontrolo Desadaptativo ( $r = .042$ ), mas revelou uma correlação positiva, fraca a moderada, com a Empatia Global ( $r = .298$ ;  $p < .01$ ), indicando que níveis mais elevados dessa orientação estão associados a maior empatia. Já a Orientação Hedónica apresentou correlação negativa muito fraca com o Autocontrolo Desadaptativo ( $r = -.081$ ;  $p < .05$ ) e uma correlação positiva, ainda que fraca, com a Empatia Global ( $r = .213$ ;  $p < .01$ ).

### **O Papel do Autocontrolo Desadaptativo como mediador da relação entre a Orientação Eudaimónica e Dependência do Smartphone**

De modo a analisar o papel mediador do Autocontrolo Desadaptativo na relação entre a Orientação Eudaimónica para o Bem-Estar e a Dependência do Smartphone, foi testado um modelo de mediação representado na Figura 1.

A Figura 1 mostra que a relação entre a Orientação Eudaimónica e o Autocontrolo Desadaptativo não foi significativa. Em contrapartida, o Autocontrolo Desadaptativo relacionou-se negativamente com a Dependência do Smartphone ( $\beta = -.76$ ;  $p < .01$ ), indicando que níveis mais elevados de autocontrolo desadapt. se associam a menor dependência. O efeito direto da Orientação Eudaimónica com a Dependência apresentou sinal negativo significativo ( $\beta = -.099$ ;  $p < .05$ ), sugerindo que níveis mais elevados desta orientação, se associam a menor dependência. O efeito total da Orientação Eudaimónica apresentou-se positivamente associado ( $\beta = -.13$ ;  $p < .01$ ) com a Dependência do Smartphone.

**Figura 1.** Modelo de Mediação do Autocontrole Desapativado na relação entre a Orientação Eudaimónica e a Dependência do Smartphone.



Nota. *a* = relação entre a Orientação Eudaimónica e a Autocontrole Desapativado; *b* = relação entre a Autocontrole Desadaptativo e a Dependência do Smartphone; *c* = efeito total da Orientação Eudaimónica sobre a Dependência do Smartphone; *c'* = efeito direto da Orientação Eudaimónica sobre a Dependência do Smartphone ;  $\beta$  = Beta; \*Correlação significativa para  $p < .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p < .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p < .001$

**Tabela 5.** Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Eudaimónica, Autocontrole Desadaptativo, Dependência do Smartphone.

	Consequentes							
	Autocontrole Desapativado (M)				Dependência do Smartphone (VD)			
Antecedentes	$\beta$	DP	t	<i>p</i>	$\beta$	DP	t	<i>p</i>
Orientação Eudaimónica (VI)	a .041	.033	1.24	.216	c' -.099	.035	-.276	.0053*
Autocontrole Desapativado(M)	-	-	-	-	b -.76	0.36.	-21.06	<0.01**
	$R^2 = .002$				$R^2 = .344$			
	F (1,872) = 1,53 , <i>p</i> = .216				F (2,871) = 228,6 , <i>p</i> = <.01			

Nota.  $\beta$  = Beta; t = Estatística de teste; *p* = p-value;  $R^2_{ajust}$  = R quadrado ajustado; \*Correlação significativa para  $p \leq .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p \leq .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p \leq .001$

Os resultados da Tabela 5 indicam que o modelo final, revelou-se significativo ( $p < .01$ ), explicando 34,4% da variância da Dependência do Smartphone ( $R^2 = .344$ ).

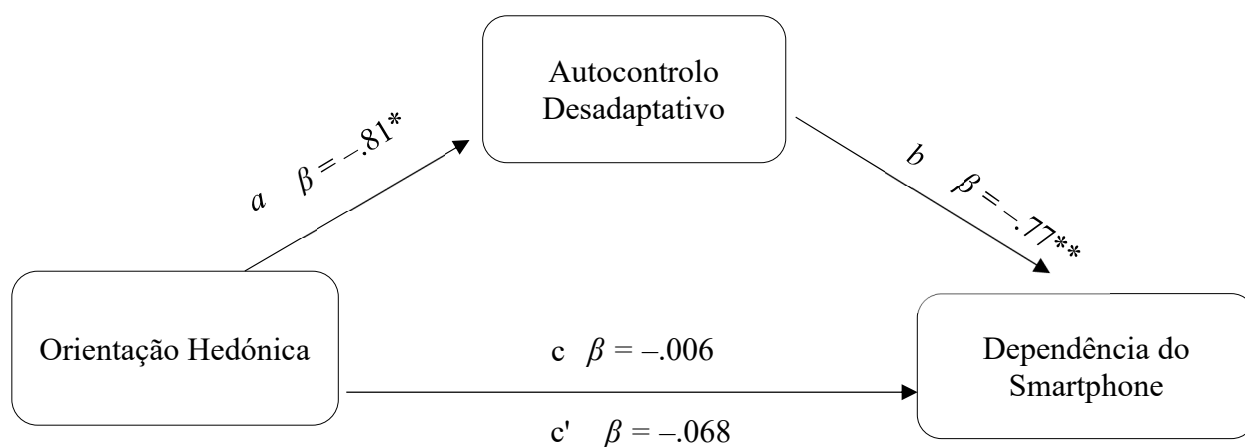
A análise do efeito indireto, realizada através do método bootstrap, não apresentou significância estatística ( $-.086; .021$ ), indicando a ausência de um efeito mediador. Assim, estes resultados sugerem que o Autocontrole Desadaptativo não mediou significativamente a relação entre a Orientação Eudaimónica e a Dependência do Smartphone, sugerindo que ambas as variáveis mantêm associações independentes do efeito mediativo do autocontrole.

### **O Papel do Autocontrole Desadaptativo como mediador da relação entre a Orientação Hedónica e Dependência do Smartphone**

Com a finalidade de analisar o papel mediador do Autocontrole Desadaptativo na relação entre a Orientação Hedónica para o Bem-Estar e a Dependência do Smartphone, foi testado um modelo de mediação representado na Figura 2.

A Figura 2 revela uma associação negativa e estatisticamente significativa entre a Orientação Hedónica e o Autocontrole Desadaptativo ( $\beta = -.81; p < .05$ ), indicando que níveis mais elevados de orientação hedónica se associam a níveis mais baixos de autocontrole desadaptativo. A relação entre o Autocontrole Desadaptativo e a Dependência do Smartphone revela-se negativa e significativa ( $\beta = -.77; p < .001$ ), sugerindo que níveis mais elevados de autocontrole desadaptativo se associam, de forma inesperada, a níveis mais baixos de dependência do smartphone. O efeito direto entre a Orientação Hedónica e a Dependência do Smartphone, não foi estatisticamente significativo. De igual modo o efeito total da Orientação Hedónica sobre a Dependência não apresentou significância.

**Figura 2.** Modelo de Mediação do Autocontrole Desadaptativo na relação entre a Orientação Hedônica e a Dependência do Smartphone.



*Nota.* *a* = relação entre a Orientação Hedônica e a Autocontrole Desadaptativo; *b* = relação entre o Autocontrole Desadaptativo e a Dependência do Smartphone; *c* = efeito total da Orientação Hedônica sobre a Dependência do Smartphone; *c'* = efeito direto da Orientação Hedônica sobre a Dependência do Smartphone;  $\beta$  = Beta; \*Correlação significativa para  $p < .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p < .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p < .001$

**Tabela 6.** Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Hedônica, Autocontrole Desadaptativo, Dependência do Smartphone.

Antecedentes	Consequentes									
	Autocontrole Desadaptativo (M)				Dependência do Smartphone (VD)					
	$\beta$	DP	t	p	$\beta$	DP	t	p		
Orientação Hedônica (VI)	a	-.81	.033	-.24	.016*	c	-.068	0.36	-.19	.058
Autocontrole Desaptativo(M)	-	-	-	-	b	-.77	0.36.	-21.2	<0.01**	
	$R^2 = .006$				$R^2 = .34$					
	F (1,872) = 5,82, $p = .016$				F(2,81) = 225,4, $p = <.001$					

*Nota.*  $\beta$  = Beta; t = Estatística de teste; p = p-value;  $R^2_{ajust}$  = R quadrado ajustado; \*Correlação significativa para  $p \leq .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p \leq .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p \leq .001$

Os resultados da Tabela 6 mostram que o modelo final foi estatisticamente significativo, explicando 34% da variância da Dependência do Smartphone ( $R^2 = .34$ ;  $p < .001$ ).

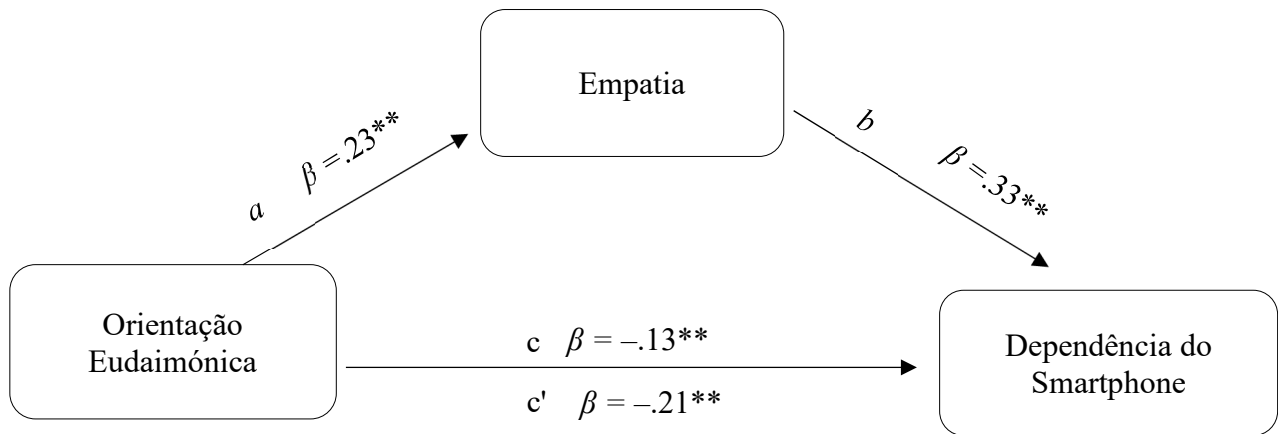
A análise do efeito indireto, estimada por bootstrap, da Orientação Hedônica com a Dependência do Telemóvel, mediado pelo Autocontrolo Desadaptativo, revelou um efeito mediador significativo no intervalo de confiança incluindo-se zero (0.07; 0.11). Sugere-se, contudo, que apesar da associação direta entre a Orientação Hedônica e a Dependência não ser significativa, o Autocontrolo Desadaptativo revelou mediar totalmente a relação entre a orientação hedônica e a dependência do smartphone.

### **O Papel da Empatia como mediador da relação entre a Orientação Eudaimónica e Dependência do Smartphone**

Com a finalidade de analisar o papel mediador da Empatia na relação entre a Orientação Eudaimónica para o Bem-Estar e a Dependência do Smartphone, foi testado um modelo de mediação, apresentado na Figura 3.

A Figura 3 mostra que a relação entre a Orientação Eudaimónica e a Empatia foi estatisticamente significativa ( $\beta = .23$ ;  $p < .001$ ), indicando que níveis mais elevados de Orientação Eudaimónica estão associados a níveis mais elevados de Empatia. A relação entre a Empatia e a Dependência do Smartphone, se revelou significativa ( $\beta = .33$ ;  $p < .001$ ), sugerindo que níveis mais elevados de empatia se associam a maiores níveis de dependência. O efeito direto entre a Orientação Eudaimónica e a Dependência do Smartphone, mostrou-se igualmente significativa ( $\beta = -.21$ ;  $p < .01$ ), indicando que níveis mais elevados de Orientação Eudaimónica estão associados a níveis mais baixos de Dependência do Smartphone. O efeito total da Orientação e a Dependência revelou-se negativamente significativo ( $\beta = -.13$ ;  $p < .01$ ), reafirmando que esta relação está associada diretamente.

**Figura 3.** Modelo de Mediação da Empatia na relação entre a Orientação Eudaimônica e a Dependência do Smartphone.



Nota. *a* = relação entre a Orientação Eudaimônica e a Empatia; *b* = relação entre a Empatia e a Dependência do Smartphone; *c* = efeito total entre a Orientação Eudaimônica e a Dependência do Smartphone; *c'* = efeito direto da Orientação Eudaimônica sobre Dependência do Smartphone ;  $\beta$  = Beta; \*Correlação significativa para  $p < .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p < .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p < .001$

**Tabela 7.** Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Eudaimônica, Empatia, Dependência de Smartphone.

Antecedentes	Consequentes							
	Empatia (M)				Dependência do Smartphone (VD)			
	$\beta$	DP	t	<i>p</i>	$\beta$	DP	t	<i>p</i>
Orientação Eudaimônica (VI)	a .23	.025	9.21	<0.01**	c -.21	.45	-4.65	<0.01**
Empatia(M)	-	-	-	-	b .33	.057	-5.74	<0.01**
	$R^2 = .088$				$R^2 = .046$			
	F (1,873) = 84,9, $p = <.001$				F(2,872) = 21,6, $p = <.001$			

Nota.  $\beta$  = Beta; t = Estatística de teste; *p* = p-value;  $R^2_{ajust}$  = R quadrado ajustado; \*Correlação significativa para  $p \leq .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p \leq .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p \leq .001$

Os resultados apresentados na tabela 12, revelam que o modelo final explica uma variância de 46% na Dependência do Smartphone, apesar de um valor baixo apresentou-se ter significancia estatística ( $R^2 = .046$  ;  $p = <.001$ ).

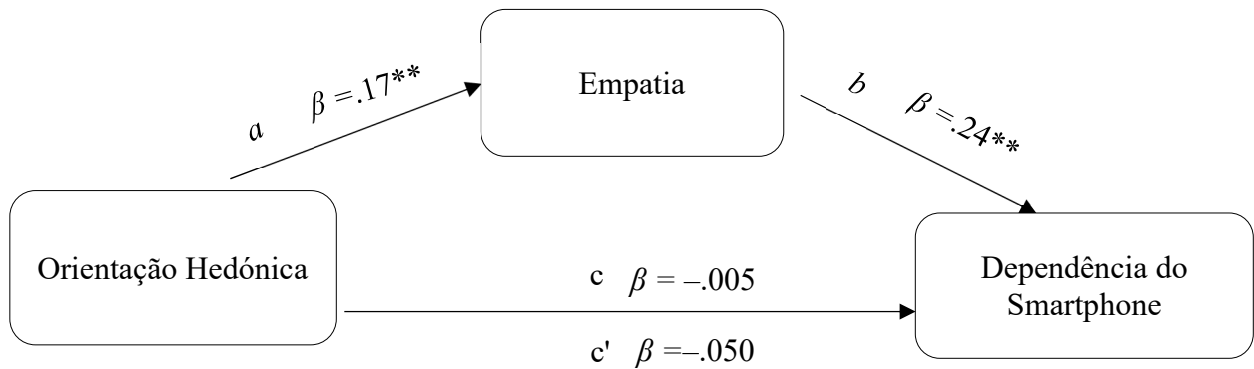
A análise do efeito indireto, realizada através do método bootstrap, da Orientação Eudaímonica com a Dependência do Smartphone, mediado pela Empatia revelou significância estatística, uma vez que o intervalo de confiança não incluiu o zero ( 0.14; 0.11). Estes resultados sugerem que associação entre orientação eudaímonica sobre a dependência ocorre diretamente, contudo indiretamente a empatia exerce uma mediação parcial na relação entre as duas variáveis.

### **O Papel da Empatia como mediador da relação entre a Orientação Hedônica e Dependência do Smartphone**

Com o intuito de analisar o papel mediador da Empatia na relação entre a Orientação Hedônica para o Bem-Estar e a Dependência do Smartphone, foi efetuado um modelo de mediação, apresentado na Figura 4.

A Figura 4 mostra que a relação entre a Orientação Hedônica e a Empatia foi positiva e estatisticamente significativa ( $\beta = .17$ ;  $p < .001$ ), sugerindo que níveis mais elevados de orientação para o bem-estar hedônico se associam a níveis mais elevados de empatia. A relação entre a Empatia e a Dependência do Smartphone, revelou positiva e significativa ( $\beta = .26$ ;  $p < .001$ ), indicando que indivíduos mais empáticos tendem a apresentar maior dependência do dispositivo. O efeito direto da Orientação Hedônica e a Dependência do Smartphone não foi significativa. De igual modo, o efeito total não mostrou-se significativo, sugerindo que, neste modelo, a Orientação Hedônica não exerce efeito direto sobre a Dependência do Smartphone.

**Figura 4.** Modelo de Mediação da Empatia na relação entre a Orientação Hedónica e a Dependência do Smartphone.



*Nota.* *a* = relação entre a Orientação Hedónica e a Empatia; *b* = relação entre a Empatia e a Dependência do Smartphone; *c* = efeito total da Orientação Hedónica sobre a Dependência do Smartphone; *c'* = efeito direto da Orientação Hedónica sobre a Dependência do Smartphone;  $\beta$  = Beta; \*Correlação significativa para  $p < .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p < .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p < .001$

**Tabela 8.** Relações entre as variáveis do modelo: Orientação Hedónica, Empatia, Dependência de Smartphone.

Antecedentes	Empatia (M)				Consequentes			
	$\beta$	DP	t	p	Dependência do Smartphone (VD)			
	$\beta$	DP	t	p	$\beta$	DP	t	p
Orientação Hedónica (VI)	a .17	.026	6.44	<0.01	c -.050	.045	-1.10	.268
Empatia(M)	-	-	-	-	b .26	.057	4.64	<0.01
	$R^2 = .21$				$R^2 = .024$			
	F (1,873) = 41,5, $p < .001$				F (2, 872) = 10,8, $p < .001$			

*Nota.*  $\beta$  = Beta; t = Estatística de teste; p = p-value;  $R^2_{ajust}$  = R quadrado ajustado; \*Correlação significativa para  $p \leq .05$ ; \*\*Correlação significativa para  $p \leq .01$ ; \*\*\*Correlação significativa para  $p \leq .001$

Os resultados apresentados na Tabela 8, apresentam a análise da mediação da Empatia na relação entre a Orientação Hedónica e a Dependência do Smartphone. O

modelo revelou-se estatisticamente significativo, ainda que com baixo poder explicativo, explicando 2,4% da variância da Dependência do Smartphone ( $R^2 = .024$ ;  $F(2,872) = 10,8$ ;  $p < .001$ ).

A análise indireta do efeito mediador da Empatia na relação entre Orientação Hedônica e Dependência do Smartphone revelou significância estatística, uma vez que o intervalo de confiança não incluiu o zero ( $.021$ ;  $.074$ ). Assim este resultado indica que a Empatia media totalmente a relação entre a Orientação Hedônica e a Dependência do Smartphone.

### Análise qualitativa

Os resultados da análise qualitativa consistiram em 57 respostas, entre estas 36,8% correspondem aos professores, 26,3% os Pais e Encarregados da educação e os outros 36,8% os Alunos. O método aplicado para recolha foi através da plataforma Google Forms, com questões de autorelato onde os participantes efetuaram as respostas sobre as vantagens e desvantagens percebidas por eles.

### Vantagens

**Tabela 9.** Respostas das vantagens percebidas pelos Professores.

<b>Categoria Temática Geral</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Trecho das respostas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Percentual %</b>
Vantagens	Socialização	“Mais interação entre os alunos”, “Aumento das relações interpessoais”	$N=15$	75 %
	Atividades Físicas	“Mais tempo ao ar livre”, “Os alunos brincam mais, escolhem o exterior para o fazer e interagem mais.” “proporcionou mais atividade física”	$N=4$	20%
	Atividades Exteriores	“Alunos sentados a ler um livro / mais alunos no exterior”	$N= 4$	20%
	Atividades Tradicionais	“Jogos lúdicos não digitais”, “Permitiu o contacto com alguns jogos tradicionais.”, “Uso de jogos de tabuleiro”.	$N= 4$	20%

	Redução do tempo de ecrã	“Menos tempo online”, “Redução do uso de telemóveis”	<i>N= 9</i>	<i>45 %</i>
	Redução de jogos online	“redução do consumo de conteúdos inapropriados e jogos viciantes”, “os alunos procuraram outras formas de passar o tempo, sendo que algumas delas já existiam na escola, mas eram preteridas em prol dos telemóveis (por exemplo, jogos)”.	<i>N= 2</i>	<i>10 %</i>
	Envolvimento escolar	“Alunos mais atentos”, “Menos distrações em aula”	<i>N= 6</i>	<i>30%</i>
	Comunicação mais presencial.	“Reaprender a comunicação presencial”, “Mais diálogo entre os alunos”, “Crianças e adolescentes a conversar, a interagir, a rir, de forma espontânea”.	<i>N=4</i>	<i>20%</i>
	Cumprimento de regras e cidadania	“Maior respeito pelas normas escolares”, “Educar para a cidadania”	<i>N= 2</i>	<i>10 %</i>
	Melhoria da relação Aluno e Professor	“menos conflitos professor/aluno”, “verificou-se a diminuição das ocorrências disciplinares”, “Melhoria do ambiente escolar”	<i>N= 3</i>	<i>15%</i>
	Emocional	“alunos menos ansiosos... menos irritabilidade”. “Menos apatia”  “ajudou no processo de autonomia das nossas crianças”.	<i>N= 2</i>	<i>10 %</i>
<i>N=57</i>				

**Tabela 10.** Respostas das vantagens percebidas pelos Pais e Encarregados da educação

<b>Categoria Temática Geral</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Trecho das respostas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Percentual</b>
Vantagens	Socialização	<p>“os alunos interagem mais uns com os outros.”</p> <p>“Mais socialização nos intervalos.”</p> <p>“Mais convívio entre colegas.”</p>	<i>N=8</i>	53,3%
	Redução do tempo de ecrã	“Redução do tempo de ecrãs.”	<i>N=5</i>	33,3%
	Redução de jogos online	“não ficam viciados nos jogos e não estão tão dependentes do telemóvel.”	<i>N=4</i>	26,6%
	Comunicação presencial	“Mais comunicação entre pares”, “mais comunicação interpessoal.”	<i>N=4</i>	26,6%
	Atividades físicas e exteriores	<p>“As crianças brincam mais...”, “fazer desporto nas pausas das aulas.”</p> <p>“Tempo de intervalos dedicado a brincadeiras.”</p>	<i>N=6</i>	40%
	Envolvimento Escolar	<p>“Maior foco nas aulas”.</p> <p>“mais concentração nas aulas”.</p>	<i>N=3</i>	20%
<i>N= 57</i>				

**Tabela 11.** *Respostas das vantagens percebidas pelos Alunos*

<b>Categoria Temática Geral</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Trecho das respostas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Percentual</b>
Vantagens	Socialização	“conviver mais com os colegas.” “mais amizades.”	<i>N=16</i>	76,2%
	Redução do tempo de ecrãs	“não existe mais pessoas paradas no corredor a mexer nos telefones.”  “não estar os intervalos todos à frente do ecrã.”  “menos dependência no telemóvel, menos exclusão.”	<i>N=6</i>	28,5%
	Redução de jogos online	“não ficam tão viciados nos jogos.”	<i>N=1</i>	4,7%
	Redução da violência online	“existe menos cyberbullying.”	<i>N=2</i>	9,5%
	Engajamento Escolar	“não ficam tão distraídos nas aulas.”, “mais aprendizagem.”	<i>N=7</i>	33,3%
	Diminuição de sons	“menos barulho.”	<i>N=1</i>	4,7%
	Comunicação presencial	“sim, mais comunicação.”, “uma comunicação melhor entre os alunos.”	<i>N=3</i>	14,2%
	Atividade física	“mais desenvolvimento corporal”, “jogam futebol, basquete.”	<i>N=2</i>	9,5%
	Atividades lúdicas entre pares	“todas as crianças e jovens agora brincam mais”, “mais pessoas a brincar e a correr.”	<i>N=12</i>	57%

	Emocional	<p>“melhor saúde mental.”</p> <p>“a escola parece estar muito mais "alegre.”</p> <p>“é mais saudável para todos nós e parece que o tempo passa mais depressa.”</p>	<i>N=4</i>	<i>19%</i>
	Sem vantagens	“Não”.	<i>N=2</i>	<i>9,5%</i>
<i>N= 57</i>				

Os resultados apresentados nas Tabelas 9, 10 e 11 referem-se às vantagens percebidas por Professores ( $n = 21$ ), Pais e Encarregados de Educação ( $n = 21$ ) e Alunos ( $n = 15$ ) após a implementação da restrição do telemóvel. A vantagem mais mencionada foi a “Socialização”, com concordância de 75% dos Professores, 53,3% dos Pais e 76,2% dos Alunos, indicando um aumento da interação social entre os alunos.

A segunda vantagem mais destacada foi a “Redução do tempo de ecrã” 45% dos Professores, 33,3% dos Pais e 28,5% dos Alunos, mostrando que a ausência do telemóvel foi considerada positiva. Observou-se ainda um aumento das “Atividades físicas e lúdicas”, especialmente entre os Alunos (57%), sugerindo readaptação das formas de entretenimento e convívio. A “Comunicação presencial” também foi referida por 20% dos Professores, 26,6% dos Pais e 14,2% dos Alunos, indicando maior interação face a face em detrimento da comunicação online.

Por fim, a vantagem do “*Envolvimento escolar*” foi assinalada por 30% dos Professores, 20% dos Pais e 33,3% dos Alunos, sugerindo que a ausência do telemóvel contribuiu para maior concentração e empenho nas atividades escolares.

*Desvantagens*

**Tabela 12.** *Respostas das desvantagens percebidas pelos Professores*

<b>Categoria Temática Geral</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Trecho das respostas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Percentual</b>
Desvantagens	Falta de ferramenta educativa	<p>“por vezes queremos fazer uma pesquisa com recurso ao tlm e nem todos têm o aparelho consigo.”</p> <p>“limitação do uso pedagógico do telemóvel em sala (jogos e quizzes didáticos)..”</p> <p>“a perda de uma ferramenta educativa, já que os telemóveis podem ser recursos valiosos para a aprendizagem.”</p>	N=5	25%
	Uso inadequado fora da sala	<p>“alguns alunos usam os telemóveis às escondidas nos WC e em espaços não vigiados.”</p> <p>“alunos que fogem para casas de banho ou zonas sem vigilância para usar telemóveis.”</p>	N=3	15%
	Comportamentos agressivos	<p>“mais conflitos entre os alunos e mais graves (violência física)”, “mais agressões”, “mais disputas entre alunos.”</p>	N=8	40%
	Ansiedade e falta de controlo	<p>“Algum descontrolo nas interações.”</p> <p>“Ao proibir o uso de telemóveis, os alunos não têm a oportunidade de controlar.”</p> <p>“maior ansiedade por sair da escola nos intervalos.”</p>	N=3	15%

	Aumento de sons e agitação.	“mais agitação/barulho”, “mais agitação nos intervalos e nos espaços exteriores.”	N=5	25%
	Falta de comunicação	“dificuldade dos alunos em contactarem os pais, avós, familiares.”	N=1	5%
	Sem desvantagem	“Não observei desvantagens”, “Não trouxe desvantagens.”	N=7	35%
N= 57				

**Tabela 13.** Respostas das desvantagens percebida pelos Pais e Encarregados da educação.

<b>Categoria Temática Geral</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Trecho das respostas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Percentual</b>
Desvantagens	Falta de informação	“Falta do relógio para controlar a pontualidade”.	N=1	6,6%
	Dificuldade na comunicação	“pequenas dificuldades na comunicação com o educando para informar de atrasos ou furos no horário”.	N=2	13,3%
	Sem desvantagens	“Não vejo desvantagem”, “Desconheço”.  “Os pais não manifestaram nenhuma desvantagem”.	N=13	86,6%
N= 57				

**Tabela 14.** Respostas das desvantagens percebidas pelos Alunos

<b>Categoria Temática Geral</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Trecho das respostas</b>	<b>Frequência Absoluta</b>	<b>Frequência Percentual</b>
---------------------------------	---------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------

Desvantagens	Dificuldade na Comunicação	<p>“restrição de chamadas aos pais”, “quando um aluno precisa de ligar por exemplo para os pais não pode.”</p> <p>“falta de privacidade nas chamadas”</p>	<i>N= 7</i>	<i>50 %</i>
	Impedimento de ouvir música.	“não consigo ouvir música.”	<i>N=2</i>	<i>14,3%</i>
	Falta de Ferramenta Académica	“se precisar de fazer uma pesquisa para a escola também não pode só na biblioteca da escola”, “é mais difícil fazer atividades nas aulas sem os telemóveis.”	<i>N=3</i>	<i>21,4%</i>
	Comportamentos Agressivos	“mais bulliyng e mais brincadeiras perigosas.”, “Sim, mais bulllyng, mais discussões.”	<i>N=3</i>	<i>21,4%</i>
	Sem recordações entre pares.	“não iremos ter tantas recordações como tivemos nos outros anos”, “nem tirar fotos com os meus amigos.”	<i>N=2</i>	<i>14,3%</i>
	Dificuldade na falta do telemóvel	<p>“quando está a chover não temos nada para fazer porque não podemos jogar á bola... não há nada para fazer não podemos mexer no telemóvel.”</p> <p>“muitos alunos neste momento se sentem "sem liberdade" por já não poderem usar os telemóveis.”</p>	<i>N=3</i>	<i>21,4%</i>
	Sem desvantagens	“Não”	<i>N=4</i>	<i>28,5%</i>

N= 57				

As Tabelas 12, 13 e 14 apresentam as desvantagens percebidas por professores, pais/encarregados de educação e alunos após a implementação da medida. A subcategoria “Sem desvantagens” foi a mais citada pelos pais/encarregados de educação (86,6%), seguida por professores (35%) e alunos (28,5%), indicando forte aprovação da medida, especialmente entre os adultos.

Entre as desvantagens apontadas, os “Comportamentos agressivos” foram relatados por 40% dos professores e 21,4% dos alunos. A falta de comunicação entre pais e filhos, devido à ausência do telemóvel, foi mencionada por cerca de 50% dos alunos e 13,3% dos pais.

Para os professores, a ausência do telemóvel como “Ferramenta académica” foi uma limitação (25%), observando-se também aumento de ansiedade e falta de controlo nos jovens (15%). Os alunos sentiram igualmente a falta do telemóvel para fins educativos e informativos (21,4%) e destacaram a “Dificuldade com a ausência do dispositivo” como principal desvantagem (21,4%).

### **Discussão**

Nos últimos anos, com a revolução tecnológica, o telemóvel passou a desempenhar um papel central na vida quotidiana, abrangendo trabalho, escola, socialização e acesso à informação. A sua utilização oferece praticidade e portabilidade, tornando-o um recurso indispensável para grande parte da população. No entanto, o uso crescente desses dispositivos tem levado à dependência, afetando a realização das atividades diárias e gerando impactos negativos físicos e psicológicos. A população adolescente é particularmente vulnerável a este fenómeno. No contexto escolar, a dependência do telemóvel manifesta-se em distrações em sala de aula, diminuição do desempenho académico e alterações nas relações interpessoais. Nesse cenário, o autocontrolo e a empatia surgem como dimensões especialmente afetadas. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre Orientação para o Bem-Estar (eudaimónica e

hedónica), Dependência do Smartphone, Empatia e Autocontrolo, investigando como os adolescentes se posicionam em relação a essas variáveis.

Inicialmente realizou-se uma validação do instrumento de orientações para o bem-estar (HEMA-R) na população jovem portuguesa, através da Análise Fatorial Exploratória (AFE), esta revelou uma distribuição adequada dos itens em cada dimensão. As orientações eudaimónica e hedónica, com raízes filosóficas distintas (Huta & Ryan, 2010), refletem diferentes formas de viver. A orientação eudaimónica associa-se ao crescimento pessoal, autonomia e busca de significado, enquanto a orientação hedónica é a procura de prazer e bem-estar imediato. A autora Huta (2013) reflete que estas diferem em valores, objetivos e comportamentos, contribuindo para o bem-estar em horizontes temporais distintos: a orientação eudaimonia tende a resultados duradouros, e a orientação hedonica a benefícios de curto prazo. A análise revelou uma estrutura bifatorial entre as duas dimensões, com boas correlações entre os itens, sugerindo uma distinção consistente entre as orientações, que parecem guiar as ações individuais através dos valores, objetivos e comportamentos adotados (Asano, Igarashi & Tsukamoto, 2020). O elevado valor do critério de Kaiser e os Alfas de Cronbach obtidos ( $\alpha = .84$  e  $\alpha = .78$ ) indicam níveis adequados de consistência interna, o que sugere boa qualidade do constructo na amostra de jovens portugueses. Contudo, observaram-se saturações relevantes em ambos os fatores, o que poderá indicar uma dimensão comum subjacente, refletindo o cruzamento concetual entre as orientações eudaimónica e hedónica, um fenómeno já descrito na literatura (Huta & Waterman, 2014). Em suma, a diferenciação entre os constructos pode não ser totalmente consistente, o que poderá implicar limitações na futura utilização da escala. Recomenda-se, portanto, que estudos futuros aprofundem a análise da Escala HEMA-R em amostras de jovens portugueses.

Ressalta-se ainda que a escala utilizada neste estudo para medir o autocontrolo (EBAC) apresentou um valor abaixo do critério aceitável do Alfa de Cronbach ( $\alpha = .53$ ) na dimensão de autocontrolo adaptativo. Tal facto pode interferir na interpretação e utilização deste dado.

Para testar as relações propostas, foram realizadas análises de mediação entre a Orientação Eudaimónica, o Autocontrolo Desadaptativo e a Dependência do Telemóvel. Os resultados indicaram que não existe uma relação significativa entre a orientação eudaimónica e o autocontrolo desadaptativo, sugerindo que, quando o autocontrolo se manifesta de forma desadaptativa, perde a função de competência reguladora, que seria expectável nesta orientação (Chen & Zeng, 2024; Rosa, 2025). Este resultado mostra-se

coerente, uma vez que o autocontrole adaptativo funciona como uma competência socioemocional essencial para a prossecução de objetivos e para a promoção do bem-estar a longo prazo. Por outro lado, verificou-se uma relação direta e negativa entre a orientação eudaimónica e a dependência do telemóvel, confirmando a hipótese de que indivíduos com níveis mais elevados de orientação eudaimónica tendem a apresentar menor propensão para a dependência, dado que esta orientação se caracteriza pela busca de propósito, autorrealização e sentido de vida (Kong & Tan, 2023; Huta & Ryan, 2021). Adicionalmente, constatou-se que o autocontrole desadaptativo não medeia a relação entre a orientação eudaimónica e a dependência do telemóvel, não se revelando, portanto, um fator explicativo da menor propensão à dependência observada em indivíduos com orientação eudaimónica.

Para testar as relações entre o Autocontrole Desadaptativo, a Orientação Hedónica e a Dependência do Telemóvel, foram realizadas análises de mediação. No modelo envolvendo a Orientação Hedónica, verificou-se que esta se associa negativamente ao autocontrole desadaptativo, indicando que adolescentes orientados para o prazer e a satisfação imediata tendem a apresentar menor capacidade de autorregulação (Gentzler, DeLong, Palmer & Huta, 2021; Zheng & Chen, 2020). Relativamente a associação entre uma maior orientação hedónica e níveis mais elevados de dependência do telemóvel, os resultados revelaram que o autocontrole desadaptativo medeia esta associação, estabelecendo uma relação de causalidade entre a orientação Hedónica e a Dependência do Telemóvel. Tal dado confirma a hipótese de que maiores níveis de orientação hedónicas estão associados a uma menor capacidade de autocontrole e maior dependência. Assim sugere-se o autocontrole é um fator explicativo quando a orientação hedónica é associada com a dependência. Esta é explicada quando na tentativa de evitar os estados emocionais negativos decorrentes da ausência dos prazeres e da gratificação associados ao uso do telemóvel, os indivíduos podem desenvolver comportamentos de natureza aditiva, caracterizados por impulsividade e, em alguns casos, por respostas agressivas. Deste modo, observa-se que os adolescentes com maior orientação hedónica apresentam maior vulnerabilidade à dependência do telemóvel, em virtude das dificuldades em regular os próprios comportamentos e emoções, refletindo défices na competência socioemocional de autorregulação (Chen & Zeng, 2024; Kong & Tan, 2023; Weissberg, Durlak, Domitrovich & Gullotta, 2015).

No que diz respeito à relação entre autocontrole desadaptativo e dependência do telemóvel revelou-se contrária ao esperado, uma vez que níveis mais elevados de

autocontrolo desadaptativo se associaram a menor dependência, contrariando a hipótese inicial. Este resultado sugere um efeito oposto ao teórico, que pressupõe que baixos níveis de autocontrolo aumentam a vulnerabilidade a comportamentos aditivos. Contudo, segundo Tangney, Baumeister e Boone (2004), o autocontrolo pode não ter sucesso tanto pela ausência quanto pelo excesso, sendo que o sobrecontrolo gera sobrecarga autorregulatória e falhas de controlo. Nesse contexto, o desejo de acesso ao telemóvel pode intensificar-se, manifestando-se em respostas disfuncionais, como agressividade. Observou-se, assim, que os adolescentes podem utilizar estratégias de coping mal-adaptativas, recorrendo a comportamentos oposicionais diante da ausência do dispositivo, expressos por maior agressividade e introjeção (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011).

Para analisar a relação entre orientação eudaimónica, empatia e dependência do telemóvel, realizou-se uma análise de mediação. Os resultados confirmaram a hipótese de que indivíduos com maior orientação eudaimónica apresentam também níveis mais elevados de empatia. As pessoas empáticas compreendem melhor os pensamentos e sentimentos dos outros. Quando essa competência socioemocional está presente, favorece o estabelecimento de relações positivas, baseadas em valores e acolhimento mútuo, aumentando a perceção da qualidade das relações sociais e, conseqüentemente, promovendo um maior bem-estar, sobretudo no que se refere à orientação eudaimónica, associada à realização pessoal e ao sentido de propósito nas interações humanas (Barad-Smith & Hai, 2024; Ryff, 1989; Portt et al., 2020; Strelhow, Sarriera & Casas, 2019). No entanto, a mediação revelou que a empatia está positivamente associada à relação entre orientação eudaimónica e dependência do telemóvel, contrariando a hipótese inicial. Assim, a empatia revela-se um fator explicativo ao influenciar na relação entre orientação eudaimónica e dependência. Estes resultados sugerem que, nesta amostra, há uma tendência para os participantes manifestarem atitudes empáticas no meio digital, usando o telemóvel como meio de construção de bem-estar orientado para a eudaimonia. Esta busca pode reforçar o ciclo de dependência, por trazer esta conexão e sentido aos jovens, manifestar-se em interações nas redes sociais, em grupos online de reflexão pessoal e/ou em práticas pró-sociais (James et al., 2017; Vossen & Valkenburg, 2016).

No que diz respeito à orientação hedónica, também, foi realizada uma análise de mediação envolvendo empatia e dependência do telemóvel. Os resultados indicaram que a orientação hedónica está positivamente associada à empatia, sugerindo que a busca por prazer e conforto pode manifestar-se em conexões sociais e na capacidade de partilhar experiências, contribuindo para maior satisfação com a vida (Russo-Netzer & Tarrasch,

2024). A relação direta entre a orientação hedónica e a dependência do telemóvel não foi significativa. Contudo, como o modelo anterior a empatia mostrou exercer uma influência significativa na explicação da relação entre orientação hedónica e dependência do telemóvel. Este fenómeno pode ocorrer quando indivíduos que procuram satisfação e felicidade através do uso do telemóvel recorrem à empatia, o que facilita a interação social, proporcionando assim aspetos positivos e reforçando a tendência para utilizar o dispositivo como meio de socialização e promoção do bem-estar. (Kong & Tan, 2023; Coll, Navarro-Mateu, Giménez-Esper & Prado-Gascó, 2020; Portt et al., 2020)

Para além disso, foi encontrada uma associação entre a empatia e a dependência do telemóvel, observada em ambos os modelos de mediação. Este dado sugere que, nesta amostra, o efeito da empatia na dependência do telemóvel, apesar de paradoxal, funciona como uma forma de expressão e de construção de identidade para os jovens, através da validação positiva dos outros e da sensação de ser compreendido e aceite. Esta validação promove um sentimento de pertença, aumentando a propensão a permanecer de forma crónica online (Burnell, Andrade & Hoyle, 2022; Ortega et al., 2020).

Relativamente aos resultados qualitativos, as vantagens percebidas revelaram um aumento significativo na “Socialização”. Este facto foi observado principalmente por professores e alunos da escola, sugerindo que, após a implementação da medida, a estratégia para se adaptarem e procurarem qualidade nas relações passou a ser a interação presencial. Observa-se também que estes mesmos participantes revelaram um “aumento nas atividades ao ar livre”, gerando uma busca por felicidade e satisfação com o ambiente escolar, o que reforça a importância das relações e do apoio interpessoal para os jovens neste momento de restrição (Portt et al., 2020). Este dado revela igualmente um reflexo das vantagens associadas à “Diminuição do Ecrã”, percecionadas por pais/encarregados de educação, professores e alunos. Assim, nota-se que a medida trouxe benefícios que podem continuar a promover melhorias no bem-estar e no desempenho académico destes jovens. Quanto às desvantagens associadas ao uso “como ferramenta académica”, tanto alunos como professores referem sentir falta da tecnologia, refletindo que, de certa forma, todos continuam constantemente conectados e dependem do aparelho no quotidiano. De igual modo, pais e encarregados de educação sentem “falta de comunicação” com os filhos. Outro dado percecionado tanto pelos professores como os alunos, foi o aumento do “comportamento agressivos”, e “dificuldade na falta do telemóvel”, tais factos pode estar relacionado como sintomas de “abstinência”, perante a dificuldade dos indivíduos de lidar com a ausência do telemóvel, e de certa forma uma dificuldade interação social

presencial sem a presença do aparelho pode proporcionar tal reação (Freitas, Gaíva, Bernadinho & Diogo, 2020; Öztekin & Yildirim, 2025). Assim, nota-se que o aparelho continua a desempenhar um papel de necessidade na vida das pessoas, seja para comunicação, acesso a informação, fins acadêmicos ou socialização.

### **Limitações e Estudos Futuros**

O estudo apresentou resultados inesperados em relação à literatura. Destaca-se que o autocontrole desadaptativo mostrou associação positiva com a dependência do smartphone, contrariando dados prévios, que usualmente apontam para o efeito oposto. Este resultado pode, contudo, incentivar investigações futuras sobre como um autocontrole baixo se relaciona com menor dependência (Li et al., 2021). A escala de autocontrole apresentou boa fiabilidade global, embora a dimensão adaptativa tenha obtido ( $\alpha = .53$ ), consistente com a validação original ( $\alpha = .68$ ), o que pode interferir estatisticamente em pesquisas futuras.

A associação positiva entre empatia e dependência do smartphone também constitui um dado inesperado, possivelmente explicado pela formação de grupos empáticos em plataformas digitais, que favorecem maior presença online (HBSC, 2017/2018). A literatura sobre esta relação em adolescentes é escassa, sendo mais frequente em estudantes universitários ou profissionais de saúde. Além disso, não há estudos que relacionem diretamente a empatia com orientações de bem-estar, evidenciando lacunas sobre a interação entre traços socioemocionais e bem-estar. Por fim, observa-se limitação na literatura quanto às orientações para o bem-estar em adolescentes, dificultando compreender como os jovens buscam o próprio bem-estar. Alguns estudos sugerem que podem seguir simultaneamente orientações hedônicas e eudaimônicas (LeFebvre & Huta, 2021; Gentzler et al., 2021).

### **Conclusão**

O impacto da tecnologia nos adolescentes tem-se evidenciado no contexto escolar, afetando o envolvimento acadêmico, a socialização e o bem-estar psicológico. Com o objetivo de reduzir os efeitos negativos do uso excessivo do telemóvel, foram implementadas medidas de restrição, e este estudo procurou compreender os fenómenos

decorrentes dessa mudança. Os resultados mostraram uma relação significativa entre as orientações para o bem-estar e a dependência do smartphone. A orientação eudaimônica associou-se a menor propensão à dependência, possivelmente por promover atividades externas e interações presenciais. Já a orientação hedônica relacionou-se negativamente com o autocontrole, favorecendo comportamentos impulsivos e maior dependência, o que sugere dificuldade dos jovens em gerir o uso do dispositivo e as emoções associadas à sua ausência. Entre as desvantagens da medida, verificou-se aumento de comportamentos agressivos, interpretados como reações de “abstinência” e expressão de um autocontrole desadaptativo, bem como dificuldade na gestão comportamental e emocional (Freitas et al., 2020; Öztekin & Yıldırım, 2025). A privação do telemóvel, usado frequentemente como estratégia de regulação emocional (Hamida et al., 2021; Wu et al., 2024), comprometeu o equilíbrio afetivo dos adolescentes, potenciando frustração e impulsividade. A empatia revelou-se um fator chave na adaptação à restrição. A orientação eudaimônica associou-se positivamente à empatia, favorecendo relações interpessoais mais significativas. Já a orientação hedônica apresentou relação positiva entre empatia e dependência, sugerindo que, nesta amostra, a empatia também se expressa no meio digital, como forma de reforçar o bem-estar e a validação social (Burnell, Andrade & Hoyle, 2022). Em síntese, a interação entre autocontrole, empatia e orientações de bem-estar ajuda a compreender o comportamento adolescente face à tecnologia. Embora a restrição ao uso do telemóvel tenha promovido maior socialização presencial, também evidenciou fragilidades emocionais, reforçando a necessidade de programas educativos que desenvolvam competências socioemocionais, como empatia e autocontrole, para favorecer um bem-estar académico e psicológico mais equilibrado.

## Referências

Água, J., Patrão, I., Pimenta, F., & Leal, I. (2020). *ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Numa Amostra De Jovens Portugueses.*

Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2017). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa. Aberastury, A., & Knobel, M. (1981). *Adolescência normal um enfoque psicanalítico.* Artmed Editora.

Ayar, D., Bektas, M., Bektas, I., Akdeniz Kudubes, A., Selekoglu Ok, Y., Sal Altan, S., & Celik, I. (2017). The Effect of Adolescents' Internet Addiction on Smartphone Addiction. *Journal of Addictions Nursing*, 28(4), 210–214. <https://doi.org/10.1097/jan.0000000000000196>

Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3710. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>

Achangwa, C., Ryu, H. S., Lee, J. K., & Jang, J.-D. (2022). Adverse Effects of Smartphone Addiction among University Students in South Korea: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010014>

Burnell, K., Andrade, F. C., & Hoyle, R. H. (2022). Longitudinal and daily associations between adolescent self-control and digital technology use. *Developmental Psychology*, 59(4). <https://doi.org/10.1037/dev0001444>

Casas, F., & González-Carrasco, M. (2021). *Satisfaction with meaning in life: A metric with strong correlations to the hedonic and eudaimonic well-being of adolescents*. *Child Indicators Research*, 14, 1781–1807.

Cha, S.-S., & Seo, B.-K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 205510291875504.

Coll, M. G., Navarro-Mateu, D., Giménez-Espert, M. D. C., & Gascó, V. J. P. (2020). Emotional Intelligence, Empathy, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Spanish Adolescents: Regression vs. QCA Models. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01629>

Chen, H., & Zeng, Z. (2024). Happiness motives and mental health mediated by mastery behavior and smartphone addiction: Variable-centered and person-centered approaches. *Personality and Individual Differences*, 222, 112575. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112575>

Cho, H.-Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624–630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>

Da Rosa, E. L. (2025). A relação entre habilidades socioemocionais e desenvolvimento cognitivo: uma revisão neuropsicológica. *Periódicos Brasil. Pesquisa Científica*, 4(2), 67–90. <https://doi.org/10.36557/pbpc.v4i2.357>

Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Barati Ahmadabadi, H., Kuss, D. J., & Ramayah, T. (2020). Moderating Impact of Personality Traits among High School

Students. *Telematics and Informatics*, 57, 101516.

<https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101516>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: an Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The Impact of Digital Technology Use on Adolescent Well-Being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. National Library of Medicine. <https://doi.org/10.31887/dcns.2020.22.2/tdienlin>

Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., & Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029323>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5a ed.). SAGE Publications.

Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Bernardino, F. B. S., & Diogo, P. M. J. (2020). Smartphone Addiction in Adolescents, part 2: Scoping Review—Prevalence and Associated Factors. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00040-4>

Fekih-Romdhane, F., Malaeb, D., Sarray El Dine, A., Obeid, S., & Hallit, S. (2022b). The relationship between smartphone addiction and aggression among Lebanese adolescents: the indirect effect of cognitive function. *BMC Pediatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03808-y>

Eid, M., & Diener, E. (2003). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245–277. <https://doi.org/10.1023/b:soci.00000003801.89195.bc>

Gajdics, J., & Jagodics, B. (2021). Mobile Phones in Schools: With or Without you? Comparison of Students' Anxiety Level and Class Engagement After Regular and Mobile-Free School Days. *Technology, Knowledge and Learning*, 27. <https://doi.org/10.1007/s10758-021-09539-w>

Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, J. M., & Mauss, I. B. (2021). *Age-related changes in emotion goals: Hedonic and social motivations across childhood, adolescence, and adulthood*. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(1), e12581.

Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 42. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>

Güner , T. A., & Demir , İ. (2022). *Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students*. *Addicta.com.tr*. <https://www.addicta.com.tr/en/relationship-between-smartphone-addiction-and-nomophobia-anxiety-self-control-in-high-school-students-13249>

Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>

Hallam, W. T., Di Marco, S. P., Zanetti, M. A., & Lubbers, M. J. (2013). *Association between adolescent eudaimonic behaviours and emotional competence in young adulthood*. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1307–1325.

Hayat, Mr. F., Ahmad, Dr. S., & Ullah, Mr. K. (2021). Impact of Mobile Phone Use on Students' Moral and Learning Behaviour at Higher Secondary School Level. *International Research Journal of Education and Innovation*, 2(2), 356–368. [https://doi.org/10.53575/irjei.36-v2.2\(21\)356-368](https://doi.org/10.53575/irjei.36-v2.2(21)356-368)

Hair, J. F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *Análise multivariada de dados* (6a ed.). Bookman.

Hair, J. F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice Hall.

Hamida, A., Nashori, H. F., & Syamila, M. R. (2021). Smartphone Addiction as Mediator Effect Loneliness to Empathy among Generation Z. *2021 9th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)*.

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)(2017/2018). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada International report. *Volume 2. Key data*. WHO Regional Office for Europe.

Huta V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. En J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215–231). New York, NY: Springer

Hidayati, D. S. (2019) *Smartphone Addiction and Loneliness in Adolescent*. [www.atlantis-press.com](http://www.atlantis-press.com); Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.84>

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>.

Hoffman, M. L. (1989). Empathic emotions and justice in society. *Social Justice Research*, 3(4), 283–311. <https://doi.org/10.1007/bf01048080>

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Isrofin, B. & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>

Instituto Nacional de Estatística. (2024). *Survey on information and communication technologies usage in household and by individuals*. <https://www.ine.pt>.

James, C., Davis, K., Charmaraman, L., Konrath, S., Slovak, P., Weinstein, E., & Yarosh, L. (2017). Digital Life and Youth Well-being, Social Connectedness, Empathy, and Narcissism. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S71–S75. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758f>

Jolliffe, D., & Farrington, D. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29, 589-611. doi:10.1016/j.adolescence.2005.08.010

Joshanloo, M., Jovanović, V., & Park, J. (2020). Differential Relationships of Hedonic and Eudaimonic Well-Being with Self-Control and Long-Term Orientation. *Japanese Psychological Research*, 63(1). <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>

Karabey, S., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically: a systematic review study. *Psychology, health & medicine*, 29(3), 631–654

Kassis, W., Janousch, C., Sidler, P., Aksoy, D., Favre, C., & Ertanir, B. (2022). Patterns of students' well-being in early adolescence: A latent class and two-wave latent transition analysis. *PloS one*, 17(12), e0276794. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276794>

Kwon M., Kim D-J., Cho H., Yang S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE* 8(12): e83558. doi: 10.1371/journal.pone.0083558.

Kim, C., Kwak, K., & Kim, Y. (2022). The relationship between stress and smartphone addiction among adolescents: the mediating effect of grit. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03367-6>

King, D. L., Radunz, M., Galanis, C. R., Quinney, B., & Wade, T. (2024). “Phones off while school’s on”: Evaluating problematic phone use and the social, wellbeing, and academic effects of banning phones in schools. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(4). <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00058>

Kwak, M. J., Cho, H. & Kim, D.J. (2022). The Role of Motivation Systems, Anxiety, and Low Self-Control in Smartphone Addiction among Smartphone-Based Social Networking Service (SNS) Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 6918. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116918>

Lepre, R. M., & De Oliveira, J. (2022). Adolescência e construção da personalidade moral. *Dialogia*, 41, e21333.

Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J., & Montag, C. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology, 9*.

Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019) Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control. *IEEE Xplore*. <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>

LeFebvre, A., & Huta, V. (2020). Age and Gender Differences in Eudaimonic, Hedonic, and Extrinsic Motivations. *Journal of Happiness Studies, 22*(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>

Lopes, B., Ciqueira, I., Moízes, H., & Figueiredo, C. (2022). O Papel da Dependência do Smartphone na explicação do Bem-estar e Estresse. *REVISTA de PSICOLOGIA DA IMED*. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4505>

Lissak G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental research, 164*, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>

LeFebvre, L. E., & Huta, V. (2021). *Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations*. *Journal of Happiness Studies, 22*, 1195–1217.

Li, J., Chen, Y., Lu, J., Li, W., & Yu, C. (2021). Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(17), 9026. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179026>

Li, Q., Xiang, G., Song, S. *et al*. Examining the Associations of Trait Self-control with Hedonic and Eudaimonic Well-being. *J Happiness Stud 23*, 667–687 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00418-w>

Li, Y., Li, L., & Decety, J. (2022). *Meaning in life as a buffer of the association between adversity and well-being in adolescence*. *Journal of Adolescence*, 95, 21–31.

Lin, L., & Shek, D. T. L. (2018). *Meaning in life and adolescent developmental outcomes: A review of Chinese studies*. *Child Indicators Research*, 11, 1–20.

Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164(1), 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>

Matos, L. P., & Lemgruber, K. P. (2023). *A ADOLESCÊNCIA SOB A ÓTICA PSICANALÍTICA: sobre o luto adolescente e de seus pais*.

Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2016). *Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?* Ispa.pt; Instituto Superior de Psicologia Aplicada. <https://repositorio.ispa.pt/entities/publication/b19914ad-efcb-4d1e-9dd1-5571657044b1>.

Ministério da Educação e Ciência. (2023). *Orientações para a utilização de dispositivos móveis no contexto escolar*. <https://www.dge.mec.pt/noticias/orientacoes-para-utilizacao-de-telemoveis-no-contexto-escolar>

Meng, H., Cao, H., Hao, R., Zhou, N., Liang, Y., Wu, L., Jiang, L., Ma, R., Li, B., Deng, L., Lin, Z., Lin, X., & Zhang, J. (2020). Smartphone use motivation and problematic smartphone use in a national representative sample of Chinese adolescents: The mediating roles of smartphone use time for various activities. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 163–174. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00004>

Melchers, M., Li, M., Chen, Y., Zhang, W., & Montag, C. (2015). Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian Journal of Psychiatry*, 17, 56–60.

Niu, Jinpeng, et al. “The Structural Relations of Self-Control, Empathy, Interpersonal Trust, Friendship Quality, and Mental Well-Being among Adolescents: A

Cross-National Comparative Study in China and Canada.” *Humanities and Social Sciences Communications*, vol. 10, no. 1, 9 Dec. 2023, pp. 1–11, [www.nature.com/articles/s41599-023-02468-2](http://www.nature.com/articles/s41599-023-02468-2), <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02468-2>.

Nunes, P. P. B., Abdon, A. P. V., Silva, F. V. M., Martins, D. de Q., Brito, C. B. de, & Frota, M. A. (2021). Uso e dependência do smartphone de adolescentes no cenário escolar de tempo integral. *Research, Society and Development*, 10(7), e0910716098. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16098>

Omdia. (2024). *Global smartphone shipments rebound with 7.1 % growth in 2024, amid industry recovery*. <https://omdia.tech.informa.com>

Ortega, F. D. C., Corso, K. B., & Moreira, M. G. (2020). Dependência de Smartphone: Investigando a realidade de uma prestadora de serviço do sistema “S” S”. *Revista Sociais E Humanas*, 33(3). <https://doi.org/10.5902/2317175837257>

Öztekin, G. G., & Yıldırım, M. (2025). The relationship between phubbing and social relationships among Turkish college students: mediating roles of self-control and empathy. *Australian Psychologist*, 1, 1–13.

Palácios, J., & Oliva, A. (2004). A adolescência e seu significado evolutivo. *DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO E EDUCAÇÃO*, v.1.

Patrão, I. (2024). *Uso dos telemóveis no Espaço Escolar: Revisão da Literatura e Orientações Práticas*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Park, Y., & Lee, S. (2022). Gender differences in smartphone addiction and depression among Korean adolescents: Focusing on the internal mechanisms of attention deficit and self-control. *Computers in Human Behavior*, 136, 107400. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107400>

Pang, Y., Song, C., & Ma, C. (2022). Effect of Different Types of Empathy on Prosocial Behavior: Gratitude as Mediator. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.768827>

Pechorro, P., Jesus, S., Kahn, R., Gonçalves, R., & Barroso, R. (2018). A Versão Breve da Escala de Empatia Básica numa Amostra Escolar de Jovens Portugueses: Validade, Fiabilidade e Invariância. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Y Evaluación – E Avaliação Psicológica, 49*(4). <https://doi.org/10.21865/ridep49.4.13>.

Pinto, A., Couto, Ângela, Barbot, A., Maia Lima, C. M., Aboim, S., & Teles, R. (2023). Professores e telemóveis: Da utilização pessoal à integração na sala de aula. *Revista Portuguesa De Educação, 36*(2), e23037. <https://doi.org/10.21814/rpe.2630>.

Permata, B., Rahaju, S., & Akbar, T. (2023). Phubbing in Millennial Generation: The Influence of Fear of Missing Out and Self-Control - Ubaya Repository. *Ubaya.ac.id*.

Pilatti, A., Bravo, A. J., Michelini, Y., Aguirre, P., & Pautassi, R. M. (2021). Self-control and problematic use of social networking sites: Examining distress tolerance as a mediator among Argentinian college students. *Addictive Behaviors Reports, 14*, 100389. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100389>.

Portt, E., Person, S., Person, B., Rawana, E., & Brownlee, K. (2020). Empathy and Positive Aspects of Adolescent Peer Relationships: a Scoping Review. *Journal of Child and Family Studies, 29*(9), 2416–2433. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01753-x>

Ricoy, M. C., Martínez-Carrera, S., & Martínez-Carrera, I. (2022). Social Overview of Smartphone Use by Teenagers. *International journal of environmental research and public health, 19*(22), 15068. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215068>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Rovithis, M., Koukouli, S., Fouskis, A., Giannakaki, I., Giakoumaki, K., Linardakis, M., Moudatsou, M., & Stavropoulou, A. (2021). Empathy and Mobile Phone Dependence in Nursing: A Cross-Sectional Study in a Public Hospital of the Island of Crete, Greece. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(8), 975. <https://doi.org/10.3390/healthcare9080975>

Rieffe, C., & Camodeca, M. (2016). Empathy in adolescence: Relations with emotion awareness and social roles. *The British journal of developmental psychology*, 34(3), 340–353. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12133>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Russo-Netzer, P., & Tarrasch, R. (2024). Meaning in life and adolescent adjustment: Mediating roles of positive emotions and social connectedness. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 105–118.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet. Child & adolescent health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1).

Silva, J., et al. “Inteligência Emocional / Emotional Intelligence.” *Brazilian Journal of Development*, vol. 6, no. 1, 27 Jan. 2020, pp. 4152–4162, ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6393/5656,

<https://doi.org/10.34117/bjdv6n1-295>

Siddall, J., Huebner, E. S., & Jiang, X. (2013). *A prospective study of the relationships among adolescents’ coping strategies, life satisfaction, and school satisfaction*. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1372–1384.

Świątek, A. H., Szcześniak, M., Aleksandrowicz, B., Zaczowska, D., Wawer, W., & Ścisłowska, M. (2023). Problematic Smartphone Use and Social Media Fatigue: The Mediating Role of Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(2023), 211–222. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389806>

Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2024). The association between problematic internet use and hedonic and eudaimonic well-being: A latent profiles analysis. *Technology in Society*, 102588–102588. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102588>

Sun, R., Li, W., Lu, S., & Gao, Q. (2023). Psychological needs satisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of social anxiety and loneliness. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231203915>

Schmidt-Barad, T., & Chernyak-Hai, L. (2024). Phubbing Makes the Heart Grow Callous: Effects of Phubbing on Pro-social Behavioral Intentions, Empathy and Self-Control. *Psychological reports*, 332941241284917. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941241284917>

Strelhow, M. R. W., Sarriera, J. C., & Casas, F. (2019). *Well-being and value orientations in Brazilian children and adolescents*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32, 14.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal

success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Tan, X., Yang, Y., & Yu, M. (2023). Longitudinal relationship of empathy and social anxiety among adolescents: The mediation roles of psychological inflexibility and rejection sensitivity. *Journal of affective disorders*, 339, 867–876. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.069>

Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., & Galvan, A. (2014). Neural sensitivity to eudaimonic and hedonic rewards differentially predict adolescent depressive symptoms over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(18), 6600–6605. <https://doi.org/10.1073/pnas.132301411>

Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2018). Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>

Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2016). Do social media foster or curtail adolescents' empathy? A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 63(63), 118–124.

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>

Wenzel, Mario, et al. “Examining Five Pathways on How Self-Control Is Associated with Emotion Regulation and Affective Well-Being in Daily Life.” *Journal of Personality*, 22 Sept. 2020, <https://doi.org/10.1111/jopy.12590>. Accessed 25 Sept. 2020.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.101.1.34>

Wu, W., Zou, X., Tang, Q., Tao, Y., Wang, S., Ma, Z., Li, M., & Liu, G. (2024). Effects of empathy on the bidirectional relationships between problematic smartphone use and aggression among secondary school students: a moderated network approach. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1359932>

Yang, Y., Wang, W., & Wang, X. (2016). *Life satisfaction and social support among Chinese adolescents: A mediation model of meaning in life*. *Child Indicators Research*, 9, 817–832.

Zhang, J., Bai, H., Lu, J., & Zheng, L. (2023). Problematic use of social media: The influence of social environmental forces and the mediating role of copresence. *Heliyon*, 9(1), e12959. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e12959>

Zeng, Z., & Chen, H. (2020). Distinct Associations of Hedonic and Eudaimonic Motives with Well-Being: Mediating Role of Self-Control. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5547. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155547>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). Review: The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/016502541038492>

## Anexos

### DADOS GERAIS

Idade: \_\_\_ anos

Sexo :

Rapaz/Homem       Rapariga/Mulher

Ano de escolaridade que frequentas?

7º ano

8º ano

9º ano

### DADOS PSICOSSOCAIS

Qual o teu rendimento escolar?

Aluno com notas negativas (a maioria das notas no nível insatisfaz). 1

Aluno com notas médias (a maioria das notas no nível satisfaz).2

Aluno com notas boas (a maioria das notas no nível bom).3

Aluno com notas elevadas (a maioria das notas no nível muito bom/excelente).4

Já ficaste algum ano retido?

Sim  Não

Estado relacional:

Sem uma relação de compromisso  Numa relação de compromisso

**SAS-SV: Smartphone Addiction Scale – Short Version**, (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Água, Patrão, & Leal, 2017)

Escolhe, para cada uma das frases, a opção que mais se adequa a ti.

**1-Discordo Totalmente; 2-Discordo; 3-Discordo em parte; 4 – Concordo em Parte; 5-Concordo; 6 - Concordo Totalmente**

1. Não acabo os trabalhos planeados devido ao uso do smartphone.
2. Tenho dificuldade em concentrar-me na aula, durante tarefas, ou durante o horário de estudo, devido ao uso do smartphone.
3. Sinto dor nos pulsos e na parte detrás do pescoço durante a utilização do smartphone.
4. Não consigo suportar estar sem o smartphone.
5. Sinto-me impaciente e irritado quando não estou a segurar o meu smartphone.
6. Tenho o meu smartphone em mente, mesmo quando não estou a usá-lo.
7. Nunca vou deixar de usar o meu smartphone, mesmo sabendo que a minha vida diária está já muito afetada por isso.
8. Verifico constantemente o meu smartphone para ter a certeza que não perco conversas entre outras pessoas nas redes sociais que uso.
9. Costumo usar o meu smartphone durante mais tempo do que tencionava.

10. As pessoas à minha volta dizem-me que uso demasiado o meu smartphone.

**BES** (versão curta), Tradução e desenvolvimento de Pechorro, *et al.*, (2015), derivada da versão original de Jolliffe & Farrington, 2006.

**Lê cada uma das questões seguintes e decide o quanto te descrevem. Responde a todas as afirmações o melhor que pudeses marcando com X a tua opção.**

	<b>Totalmente falso</b>	<b>Em parte falso</b>	<b>Em parte verdade</b>	<b>Muitas vezes verdade</b>	<b>Totalmente verdade</b>
1- Depois de falar com um amigo/a que está triste geralmente também fico triste.					
2- Sou facilmente influenciada/o pelos sentimentos das outras pessoas.					
3- Costumo deixar-me influenciar pelos sentimentos dos meus amigos/as.					
4- Quando as pessoas se sentem em baixo geralmente costumo perceber como elas se sentem.					
5- Geralmente costumo perceber quando os meus amigos ou amigas estão nervosos/as.					
6- Geralmente costumo perceber como as pessoas se sentem,					

mesmo antes de elas me dizerem.					
7 - Geralmente costumo perceber quando as pessoas estão contentes.					

### **Escala Breve de Auto-Controlo (EBAC; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)**

Escolhe a opção, para cada uma das afirmações, que melhor se adequa a ti.

**1: Nada a ver comigo; 2: Um pouco a ver comigo; 3: Nem muito, nem pouco a ver comigo; 4: Muito a ver comigo; 5: Tudo a ver comigo**

- 1.Sou bom a resistir à tentação.
- 2.Tenho dificuldades em acabar com maus hábitos.
- 3.Sou preguiçoso.
- 4.Digo coisas inapropriadas.
- 5.Faço coisas que me são prejudiciais, se forem divertidas.
- 6.Recuso-me a fazer coisas que me sejam prejudiciais.
- 7.Gostava de ter mais auto- disciplina.
- 8.As pessoas diriam que tenho uma auto- disciplina de ferro.
- 9.Por vezes, o prazer e o divertimento impossibilitam-me de fazer ou acabar o meu trabalho (ex.escolar).
- 10.Tenho dificuldades em concentrar-me.
- 11.Sou capaz de trabalhar eficazmente em direção a objetivos de longo prazo.
- 12.Às vezes não consigo parar de fazer determinada coisa, mesmo que saiba que está errada.
- 13.Muitas vezes comporto-me sem pensar em todas as alternativas.

### **HEMA -R ( Huta, 2016)**

Independentemente de conseguires ou não realizar com sucesso o teu objetivo, identifica em que medida habitualmente realizas as tuas atividades com cada uma das seguintes intenções.

Utiliza a escala de 1 (de maneira nenhuma) a 7 (muito) para avaliar cada afirmação.

Não existem respostas certas ou erradas. Sê espontâneo, a primeira resposta que te ocorrer será provavelmente a que melhor corresponde ao teu caso.

Habitualmente, realizas as tuas atividades diárias com a intenção de...

1. Procurar relaxar?
2. Procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo melhor?
3. Procurar concretizar ou colocar em prática as tuas convicções (aquilo em que acreditas)?
4. Procurar ter momentos de prazer?
5. Procurar ser muito bom no que fazes, ou atingir algo importante para ti?
6. Procurar satisfação ou regozijo?
7. Procurar "ir com calma", descontrair?
8. Procurar usar o melhor que há em ti, as tuas qualidades?
9. Procurar divertir-te?
10. Procurar contribuir para o bem-estar dos outros ou do mundo à tua volta?
11. Procurar tornar as coisas confortáveis para ti? (OPCIONAL)

### **Avaliação da Medida de restrição do uso de telemóveis em meio escolar**

O objetivo deste questionário é avaliar a percepção dos alunos, pais e professores sobre a implementação da medida de restrição do uso dos telemóveis em meio escolar.

A participação é voluntária e muito útil. Os dados são anónimos e confidenciais, podendo os resultados deste estudo serem divulgados à comunidade (escolar, científica, etc.), através de comunicações em congressos, palestras e/ou artigos científicos, sem nunca qualquer dado de identificação dos participantes ser divulgado. O preenchimento deste questionário levará aproximadamente entre 3 a 5 minutos. A resposta deve ser o mais sincera e responsável, de modo a obter resultados fidedignos e relevantes para a investigação.

Muito obrigada pela colaboração !

1- Eu sou:

Aluno

Mãe/ Pai/ Encarregado da educação

Professor

2- Na escola, a medida de restrição de uso dos telemóveis, aplicada desde setembro de 2024, trouxe vantagens? Se sim, cite três.

3- Na escola, a medida de restrição de uso dos telemóveis, aplicada desde setembro de 2024, trouxe desvantagens? Se sim, cite três.



**RELAÇÃO ENTRE O BEM-ESTAR, A DEPENDÊNCIA DO SMARTPHONE, O AUTOCONTROLO E A EMPATIA EM JOVENS COM RESTRIÇÃO DE USO DO TELEMÓVEL NA ESCOLA**

Giovanna Pires Giannetti 1 | Ivone Patrão 1 | Maria João Gouveia 1 | Telma Anacleto 2

ISPA- Instituto Universitário de Ciências Psicológicas 1 | Agrupamento Escola São Gonçalo 2

Área temática: Qualidade da Educação em diferentes tempos e espaços.

**Introdução**

O uso de tecnologias digitais tem-se intensificado globalmente, especialmente entre adolescentes. Segundo a Omnia (2024), as vendas mundiais de smartphones atingiram 1,22 mil milhões de unidades. Com o aumento do consumo de telemóveis, este fenómeno tem suscitado particular atenção, sobretudo entre os jovens (Meira et al., 2021). O uso excessivo do telemóvel tem sido associado à dependência do smartphone, fenómeno que tem vindo a ser estudado devido aos seus impactos psicológicos e sociais no contexto escolar, nomeadamente o isolamento, a ansiedade, a depressão, o baixo rendimento académico, o cyberbullying, entre outros (Cilligol Karabay et al., 2024; Dalvi-Esfahani et al., 2021; Patrão, 2024). Destaca-se, em particular, um declínio nas capacidades de autocontrolo e empatia entre os adolescentes (Hamida et al., 2021; Latifa, Mumtaz & Subchi, 2025; Hikmah, Rahaju & Yunanto, 2023). Estes efeitos refletem-se no bem-estar dos indivíduos e na forma como experienciam o sentir-se bem, sendo relevante destacar duas orientações psicológicas distintas: a orientação eudaimónica e a orientação hedónica (LeFebvre & Huta, 2021). Face às consequências do uso excessivo dos telemóveis, o Ministério da Educação, Ciência e Inovação (MECI) (2024) elaborou uma medida que recomenda a proibição da sua utilização em espaços escolares pelos alunos do 1.º e 2.º ciclos do ensino básico.

**Objetivo:** O presente estudo exploratório analisou a relação entre as orientações de bem-estar (eudaimónica e hedónica), o autocontrolo, a empatia e a dependência do smartphone em adolescentes, considerando o novo cenário educativo de restrição dos telemóveis numa Escola. Analisou-se também a perspetiva de Alunos, Pais/Encarregados de Educação e Professores, sobre as vantagens e desvantagens decorrentes da restrição do uso de telemóveis na Escola.

**Método**

**Participantes**

A amostra da parte quantitativa do estudo incluiu 875 adolescentes entre os 10 aos 17 anos ( $M=12.66$ ,  $D=1.64$ ). O ano escolar teve uma distribuição de 19,9% do 5.º ano, 19% do 6.º e 7.º anos, 17,8% do 8.º ano e 24,3% do 9.º ano. O género masculino com 50,6% da amostra e o género feminino com 49,4%. A amostra da parte qualitativa do estudo incluiu 448 participantes (Professores (n=123), Alunos (n=95), Pais e Encarregados de Educação (n=230)).

SAS-SV: *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (Versão breve) (Água, Patrão & Leal, 2017),  $\alpha = .82$

EBAC (Escala breve de autocontrolo) (Água, Patrão & Pimenta, 2020). Autocontrolo Total  $\alpha = .73$ ; Dimensão Adaptativa  $\alpha = .53$ ; Dimensão Desadaptativa  $\alpha = .77$ .

Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-Revised (HEMA-R) (Huta, 2016). Orientação Eudaimónica  $\alpha = .85$ ; Orientação Hedónica  $\alpha = .78$

Basic Empathy Scale (BES) (Escala Breve de Empatia) (Pechorro et al., 2015); Empatia Global  $\alpha = .77$ ; Empatia Afetiva  $\alpha = .78$ ; Empatia Cognitiva  $\alpha = .82$

**Procedimentos**

O estudo teve uma componente quantitativa e outra qualitativa. Na fase quantitativa, foi aplicado um questionário online a alunos, para medir as variáveis em estudo. O link foi enviado à direção da escola para divulgação. Na fase qualitativa, Professores, Alunos, Pais e Encarregados de educação indicaram as vantagens e desvantagens da restrição do uso do telemóvel. A recolha foi feita online. Por último, os participantes votaram, num novo questionário, nas três vantagens e desvantagens com que mais se identificaram.

**Resultados**

**Análise Qualitativa**

Tabela 1 e 2 - Vantagens e desvantagens mais percecionadas por Alunos, Professores, Pais e Encarregados de Educação.

Vantagens	Porcentagem (%)
Socialização	47,2
Atividades Exteriores	30,1
Redução de Ecrã	22,7

Desvantagens	Porcentagem (%)
Mais comportamentos agressivos	40,8
Dificuldade na comunicação com os outros	38,1
Falta de pesquisas e atividades escolares com o telemóvel	21,2

**Análise Quantitativa**

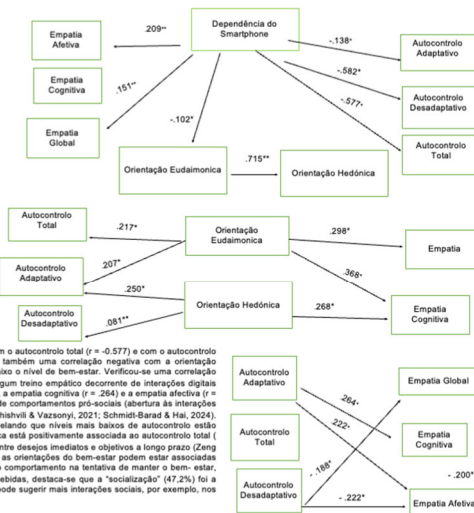
Tabela 3 e 4 - Níveis de Dependência do Smartphone e Dependência Online.

Dependência Smartphone	Níveis	Porcentagem (%)
Total =875	Níveis baixos de Dependência do Smartphone	83%
	Níveis significativamente altos de dependência do smartphone	17%

Dependência Online	Níveis	Porcentagem (%)
Total =875	Níveis baixos de Dependência Online	87%
	Níveis moderados e elevados de Dependência Online	12,34%

Correlações de Pearson entre as Variáveis Dependência do Smartphone, Orientação Eudaimónica e Hedónica, Autocontrolo e Empatia



**Conclusão**

Os resultados indicam que 17% dos jovens apresentam níveis elevados de dependência do smartphone. Esta dependência correlaciona-se negativamente com o autocontrolo total ( $r = -0,577$ ) e com o autocontrolo desadaptativo ( $r = -0,582$ ), sugerindo que, quanto maior a dependência, menor é a capacidade de autocontrolo. A dependência do smartphone revela também uma correlação negativa com a orientação hedónica ( $r = -0,102$ ), tal como verificado em estudos anteriores (Chen & Zeng, 2024), o que indica que estas competências, que são essenciais para o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais (abertura às interações sociais, preocupação pelo outro e regulação do comportamento), estão associadas entre si, e também à saúde mental e ao bem-estar (Choi et al., 2016; Javakhivili & Vazsonyi, 2021; Schmidt-Barad & Hal, 2024). De igual forma o autocontrolo desadaptativo apresenta correlações negativas com a empatia global ( $r = -0,188$ ) e com a empatia afetiva ( $r = -0,222$ ), revelando que níveis mais baixos de autocontrolo estão associados a menor empatia e a uma maior tendência para comportamentos agressivos e antisociais (Schmidt-Barad & Hal, 2024). A orientação eudaimónica está positivamente associada ao autocontrolo total ( $r = 0,217$ ), o que é relevante, pois indivíduos com maior orientação para a eudaimonia tendem a exercer mais autocontrolo quando confrontados com conflitos entre desejos imediatos e objetivos a longo prazo (Zeng & Chen, 2020). Por sua vez, a orientação hedónica apresenta correlações positivas com o autocontrolo adaptativo ( $r = 0,207$ ) e, segundo Huta (2016) ambas as orientações do bem-estar podem estar associadas entre si (o que acontece nesta amostra ( $r = 0,715$ )), portanto o autocontrolo adaptativo pode ser visto como um fator que auxilia na gestão das emoções e do comportamento na tentativa de manter o bem-estar, mesmo quando o objetivo é a busca de prazer e diversão (orientação hedónica). Relativamente aos resultados sobre as vantagens e desvantagens percebidas, destaca-se que a "socialização" (47,2%) foi a vantagem mais referida pelos participantes. Quanto às desvantagens, observou-se uma prevalência da categoria "mais comportamentos agressivos", o que pode sugerir mais interações sociais, por exemplo, nos intervalos escolares, e maior necessidade de treino de competências socio-emocionais para gerir conflitos.

**Referências**

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (2017). ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): Validação Nova Amostra De Jovens Portugueses. *Actas da 11.ª Conferência Nacional de Psicologia da Associação Portuguesa de Psicologia e Intervenção Comunitária*, 11(1), 1-10.

Aguiar, J., Patrão, I., & Leal, L. (201