TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA A DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM JOVENS E ADOLESCENTES¹

Mariana de Souza Mazzoni²
Alana Augusta Concesso de Andrade³

RESUMO:

Este artigo aborda como a dependência da internet pode afetar a saúde mental de jovens e adolescentes e como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o tratamento desse problema. A TCC surge como uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento desse transtorno, uma vez que atua diretamente nos padrões de pensamento e comportamento que alimentam o uso excessivo da internet. O estudo analisa os principais conceitos da TCC que se relacionam com comportamentos compulsivos; contextualiza a juventude na contemporaneidade e sua relação com a internet e discute a aplicação da TCC para jovens e adolescentes com sintomas de dependência de internet. A TCC não só auxilia na redução do tempo on-line, como também promove o equilíbrio emocional, o fortalecimento das interações sociais e a prevenção de recaídas. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com abordagem qualitativa, com o intuito em proporcionar maior familiaridade com o problema. Conclui-se que a aplicação da TCC pode ser fundamental para minimizar os danos causados pela dependência de internet, oferecendo aos jovens e adolescentes ferramentas para um uso mais saudável da tecnologia.

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Dependência de Internet. Saúde Mental. Adolescentes. Adultos jovens.

ABSTRACT

This article addresses how Internet addiction can affect the mental health of young people and adolescents and how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can contribute to the treatment of this problem. CBT has emerged as an effective therapeutic approach in the treatment of this disorder, since it acts directly on the thought and behavior patterns that fuel excessive Internet use. The study analyzes the main concepts of CBT that relate to compulsive behaviors; contextualizes youth in contemporary times and their relationship with the Internet; and discusses the application of CBT for young people and adolescents with symptoms of Internet addiction. CBT not only helps reduce time spent online, but also promotes emotional balance, strengthens social interactions, and prevents relapses. This is a narrative review of the literature with a qualitative approach, with the aim of providing greater familiarity with the problem. It is concluded that the application of CBT can be essential to minimize the damage caused by Internet addiction, offering young people and adolescents tools for a healthier use of technology.

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Psicologia e Tecnologia. Recebido em 28/10/2024 e aprovado, após reformulações, em 27/11/2024.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: marijptrb22@gmail.com.

³ Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: alanaandrade@uniacademia.edu.br.

.Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Internet Addiction. Mental Health. Adolescents. Young adults.

1 INTRODUÇÃO

O uso da internet tem avançado de forma elevada nas últimas décadas. A internet tem sido, muitas vezes, usada para a educação, faculdades a distância, cursos profissionalizantes, para entretenimento e interação, como ferramenta de trabalho, entre outros. No entanto, a dependência da internet tem gerado grandes consequências à saúde mental, especialmente de jovens e adolescentes, afetando seu desenvolvimento social, cognitivo e afetivo (Silva; Rodrigues; Picolo, 2018).

Terroso *et al.* (2022) apontam que a dependência de internet é um julgamento recente na Psiquiatria marcado, principalmente, pela inaptidão de controlar o próprio uso da internet, que provoca na pessoa um sofrimento intenso e/ou prejuízo significativo em diversas áreas da vida. Os autores realizaram uma pesquisa com jovens estudantes de 18 a 24 anos, utilizando o *Internet Addiction Test* (IAT), que possui perguntas sobre a dependência de navegar internet, e correlacionaram com avaliações de saúde mental. Os resultados mostraram que, devido ao uso excessivo da internet, essa parte da população enfrenta isolamento social e apresenta sintomas de ansiedade, compulsão e agitação psicomotora quando estão sem acesso à rede.

De acordo com o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC, 2023), que realiza pesquisas sobre uso de internet no Brasil desde 2005, as principais fontes de dependência de internet entre adolescentes são as redes sociais e os jogos on-line. Nesse sentido, os adolescentes são considerados mais suscetíveis a engajarem em um relacionamento com os amigos especialmente por meio de trocas de mensagens virtuais. Os dados do CETIC apontam que de 70% de adolescentes, entre 15 e 17 anos, utilizam a internet para enviar mensagens por WhatsApp. Também, eles utilizam frequentemente YouTube, Instagram e TikTok, sendo que a porcentagem encontrada de jovens com perfil nessas redes sociais chegou a 99%. Consequentemente, de acordo com os dados levantados, a interação dos adolescentes com o ambiente familiar diminui e, por outro lado, eles ficam mais desinibidos quando conectados a outros jovens por esses meios.

O levantamento da CETIC (2023), agregando dados de crianças e adolescentes, de nove a 17 anos, também indicou um uso frequente de jogos digitais na internet, sendo que, no ano de 2021, 65,9% deste público declarou jogar pela internet. Um recorte da amostra, de 11 a 17 anos, comparou adolescentes que jogam e que não jogam on-line. Entre aqueles que jogam, há mais relatos de dependência como, por exemplo, deixar de comer e dormir para jogar, diminuir interação com família e amigos, e se sentir mal por não estar na internet.

É durante a adolescência que ocorrem diversas mudanças, tanto físicas, como psicológicas e ambientais, uma vez que a adolescência é a transição da infância para a vida adulta. Com isso, o adolescente acaba enfrentando um mundo complexo para o qual ainda não dispõe de uma maturidade. O ambiente contribui muito para as mudanças dessa fase, sendo a adolescência um período de aprendizagem de regras novas (Gonçalves; Azambuja, 2021).

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é sugerida para o tratamento do controle dos impulsos. Assim, as técnicas podem ser utilizadas para o controle da dependência de internet para auxiliar na intervenção clínica de jovens e adolescentes (Fonseca; Rodrigues, 2021).

Há um grande impacto na vida familiar e social, pois algumas características da dependência tecnológica são notórias pelo comportamento compulsivo. O adolescente não dialoga mais com os familiares e amigos, não se interessa mais pelos afazeres cotidianos, como atividades escolares, por exemplo, pois está sempre isolado por meio de um celular ou de jogos eletrônicos com um fone de ouvido, intensificando os encontros virtuais (Tocantins; Wiggers, 2021).

Nesse sentido, a escolha do tema do trabalho justifica-se pelo fato de ser um assunto atual e de grande repercussão, que precisa, sem dúvida, de um olhar mais atento, especialmente sobre jovens e adolescentes que têm ficado dependentes da internet, o que acaba afetando sua própria saúde mental.

Diante disso, nos cabe a seguinte indagação: Como a TCC pode auxiliar jovens e adolescentes com sintomas de dependência da internet? A hipótese é de que, dentre as formas de tratamento e dentre os enfoques terapêuticos disponíveis, um dos mais recomendados é a TCC. Trata-se de um sistema psicoterapêutico que se baseia na teoria de que a emoção e o comportamento são determinados pela forma como o

indivíduo pensa sobre o mundo, sendo uma das mais usadas e eficazes terapias atualmente (Silva; Viana; Mesquita, 2024).

A TCC é sugerida para o tratamento do controle dos impulsos, por meio de um modelo cognitivo de compreensão do transtorno e um conjunto de intervenções e técnicas que podem ser utilizadas para o manejo da dependência de internet, auxiliando no atendimento clínico de jovens e adolescentes (Silva; Viana; Mesquita, 2024).

O principal objetivo deste artigo é analisar como a dependência da internet pode afetar a saúde mental de jovens e adolescentes e como a TCC pode contribuir para o tratamento do problema. Já os objetivos específicos são: estudar os principais conceitos da TCC que se relacionam com comportamentos compulsivos; contextualizar a juventude na contemporaneidade e sua relação com a internet e discutir a aplicação da TCC para jovens e adolescentes com sintomas de dependência de internet.

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com abordagem qualitativa, com o intuito de proporcionar maior familiaridade com o problema, a fim de torná-lo mais explícito ou construir hipóteses, propondo, assim, uma análise das diversas posições acerca de um problema (Gil, 2007). Sendo assim, a operacionalização deste artigo foi iniciada com uma consulta aos seguintes termos de busca: Dependência de internet; Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC); Dependência de internet por jovens e adolescentes e Terapia Cognitivo-Comportamental para a dependência de internet. Utilizou-se as bases de dados Scielo e PubMed, site de busca Google Acadêmico, englobando diferentes fontes de produção científica como artigos, teses, dissertações, além de livros e manuais de referência na área. O corte temporal definido foi o período compreendido entre 2014 a 2024.

2 O USO DE INTERNET POR ADOLESCENTES E JOVENS

O uso da internet por adolescentes e jovens é um fenômeno que tem transformado a forma como essa faixa etária se comunica, se informa e interage com o mundo. A internet tornou-se uma ferramenta essencial no cotidiano desses jovens, proporcionando acesso a uma infinidade de informações, redes sociais, plataformas educacionais e de entretenimento. No entanto, essa presença frequente também

levanta preocupações em relação a questões como segurança, privacidade, desenvolvimento social e emocional, além do impacto na saúde mental (Fonseca; Rodrigues, 2021).

As redes sociais e os jogos eletrônicos vêm sendo as formas mais usadas para o entretenimento por jovens e adolescentes. Por esta razão, torna-se necessário compreender seus padrões de uso, os benefícios e desafios que surgem, bem como as estratégias para promover um uso consciente e saudável dessa tecnologia. (Neves *et al.*, 2015).

As redes sociais têm se expandido de forma expressiva, e jovens e adolescentes têm sido fortemente atraídos. Percebe-se as facilidades de comunicação com os amigos da vida real e amizades feitas virtualmente, postagens e curtidas em fotos e vídeos aumentam sua permanência nas redes sociais. Como Silva, Viana e Mesquita (2024) mencionam, as redes sociais podem ser vistas pelos adolescentes como uma oportunidade para obter liberdade, autonomia, afeto e compreensão, mesmo que ainda não tenham a capacidade de avaliar se essas interações e o tempo investido nelas são saudáveis ou não.

A dependência de internet, por meio de uso de redes sociais, é caracterizada pelos mesmos sintomas típicos de outras dependências, como o aumento da tolerância, sintomas de abstinência e fissura. As redes sociais são projetadas com diversos mecanismos que incentivam o retorno frequente dos usuários. A checagem de curtidas no Instagram ou Facebook, o número de notificações no WhatsApp, e o recebimento de comentários e mensagens levam o indivíduo a querer verificar constantemente o que está acontecendo em seus perfis virtuais (Picon *et al.*, 2015).

O surgimento da internet foi um grande acontecimento, já que proporcionou a existência de um mundo virtual. Esse novo mundo abriu novas possibilidades para a fantasia e a imaginação. Além disso, a internet aumenta as potencialidades das descobertas da identidade do adolescente, além de ser uma necessidade para eles estarem conectados e inseridos nas redes sociais (Neves *et al.*, 2015).

Nas últimas décadas, os jogos eletrônicos vêm ganhando espaço na vida da sociedade e deixando crianças e adolescentes cada vez mais encantados com os gráficos, velocidade, realismo e a grande variedade de jogos que agradam todas as idades. A conexão à internet traz como principal mudança a possibilidade de vários

jogadores, independentemente da distância geográfica, participarem do mesmo jogo. Isso permite a criação de um mundo persistente e paralelo, que está sempre ativo, aumentando a necessidade de estar online pelo maior tempo possível (Picon *et al.*, 2015).

Os jogos on-line promovem a interação entre os jogadores (conhecidos ou não) e muitas vezes, dependendo do tipo de jogo, utilizam palavras agressivas e impróprias. Percebe-se uma mudança no comportamento apresentando, como irritabilidade, euforia e ansiedade (Breda *et al.*, 2014).

Na maioria dos casos de dependência de jogos eletrônicos, observa-se a presença concomitante de outro transtorno mental, que pode estar relacionado de forma causal à dependência de jogos e tendem a se reforçar mutuamente (Breda *et al.*, 2014).

As comorbidades mais frequentemente associadas à dependência de jogos eletrônicos incluem depressão, ansiedade social e transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. Embora a dependência de jogos eletrônicos seja um fenômeno global, está claro que adolescentes do sexo masculino constituem um dos principais grupos de risco (Picon *et al.*, 2015).

Os jogos são programados para que o jogador obtenha ganhos, bônus e conquistas, o que pode tornar seu uso incontrolável. O uso compulsivo de jogos eletrônicos vai intensificando cada vez mais, vão se sentindo mais estimulados, tornando o seu uso mais constante. Quando são limitados do uso pela família, o fato de não jogar, de não estar conectado, provoca irritabilidade e muitas vezes agressividade (Breda *et al.*, 2014).

Como Gonçalves e Azambuja (2021) abordam, em relação ao uso de jogos eletrônicos, que ele deixa de ser recreativo e se torna uma dependência quando se observa a ocorrência de prejuízos e quando o comportamento deixa de ser controlado, tornando-se uma preocupação na vida do indivíduo. Nesse contexto, rotinas, responsabilidades e relacionamentos são comprometidos ou negligenciados em função da necessidade de continuar jogando.

Além disso, através do estudo realizado por Gonçalves e Azambuja (2021), foi constatado que a maioria dos usuários dependentes apresenta alguma vulnerabilidade pessoal, como baixa tolerância à frustração, ansiedade, depressão e transtorno de

déficit de atenção, entre outros. O uso abusivo da internet pode levar a prejuízos na vida do indivíduo, como baixo rendimento escolar, isolamento social e problemas familiares.

Como King e seus colaboradores (2019) mencionam, o tempo dedicado a essa atividade pode afetar a funcionalidade do indivíduo, causando prejuízos em suas responsabilidades, relações pessoais no mundo real e até em atividades básicas da vida diária, como se alimentar, dormir e cuidar da higiene pessoal.

O Transtorno de Jogos pela Internet, ou *Internet Gaming Disorder* (IGD), termo amplamente utilizado na literatura especializada, é uma condição recente que acompanha o avanço e a crescente acessibilidade da tecnologia. Essa evolução facilita o contato constante de qualquer indivíduo com dispositivos que oferecem acesso a jogos (Dias; Oliveira, 2023).

O envolvimento com jogos eletrônicos faz com que os adolescentes percam a noção do tempo. Com frequência, eles deixam de realizar suas atividades diárias e, em alguns casos, até se esquecem de se alimentar. Além disso, muitos acabam dormindo tarde, pois resistem a se desconectar para evitar serem banidos do jogo e, conseqüentemente, perderem seu status de jogador (Breda *et al.*, 2014).

O uso da internet para jogos revelou-se um fator relevante no aumento da prevalência de casos de dependência de internet no Brasil. Jogos on-line possuem aspectos de interação social que podem contribuir para um maior tempo dedicado à atividade, em comparação com aqueles jogados off-line. (Terroso *et al.*, 2022). A relação entre a dependência de internet e os jogos foi evidenciada em um estudo brasileiro, que revelou uma prevalência de 44,4% do transtorno em indivíduos que não utilizam a internet para jogar, enquanto no grupo que usa a internet para essa finalidade, a prevalência alcançou 59,1% (Ávila *et al.*, 2020).

3 DEPENDÊNCIA DE INTERNET POR JOVENS E ADOLESCENTES

É notório que o uso das tecnologias vem avançando de forma elevada nas últimas décadas. A internet, por exemplo, tem fornecido inúmeros benefícios aos seus usuários, facilitando os meios de comunicação e a interação. Além de ser usada como ferramenta de trabalhos, tanto escolares quanto profissionais. No entanto, há uma

grande preocupação com o seu uso excessivo, especialmente com as crianças e adolescentes, uma vez que tem gerado dependência, trazendo várias consequências à saúde mental (Silva, Viana; Mesquita, 2024). Afinal, a criança e o adolescente ainda se encontram em fase de formação da sua maturidade emocional, passíveis de sofrer influências, que podem contribuir positivamente ou não para o desenvolvimento emocional e cognitivo.

Apesar dos diversos benefícios e facilidades oferecidos pela internet, seu uso excessivo pode causar prejuízos aos indivíduos. Aqueles que a utilizam de forma desmedida podem desenvolver preocupações e enfrentar dificuldades em controlar o tempo on-line, resultando em impactos negativos nas esferas profissional, familiar e social (Terroso; Argimon, 2016).

Como Fonseca e Rodrigues (2021) mencionam:

A internet trata de uma das mais significativas inovações tecnológicas das últimas décadas, atingindo toda a sociedade, sendo inegáveis os benefícios que a tecnologia vem fornecendo, pois, com a ampliação da internet, adquirimos agilidade, facilidade e muitos avanços. No entanto, quando essa ferramenta passa a ser usada de forma irrestrita e abusiva, gera severos impactos na vida cotidiana de seus usuários, o que chamamos de dependência de internet ou tecnológica, que é caracterizada pelo uso excessivo da tecnologia, prejudicando a noção de tempo e de espaço do indivíduo, seus valores, criatividade, gerando prejuízos no humor, sintomas de abstinência à internet, nervosismo, obesidade, insônia, isolamento social (Fonseca; Rodrigues, 2021, p. 87).

A dependência de internet é definida como o uso excessivo da internet, no qual a prolongada permanência on-line compromete a percepção de tempo e espaço do indivíduo, afetando seus valores, subjetividade e criatividade. Isso pode resultar em prejuízos no humor, aumento da irritabilidade, ansiedade, sintomas de abstinência relacionados à internet, nervosismo, obesidade, insônia e isolamento social, entre outros efeitos (Silva; Rodrigues; Picolo, 2018).

Segundo Melo e seus colaboradores (2018), a relação do ser humano com a tecnologia pode ser vista de duas maneiras: a primeira diz respeito ao uso consciente e dominado, em que a pessoa utiliza sua criação sem se deixar controlar por ela, conseguindo extrair os benefícios da praticidade tecnológica. A segunda maneira refere-se ao uso descontrolado, que retrata o indivíduo dominado, tornando-se dependente e adoecido por sua própria criação.

Não há um consenso entre os estudiosos quanto a um termo específico para

descrever o uso excessivo da internet. Entretanto, o termo "dependência de internet" (DI) é o mais comum para se referir à dificuldade de controlar o uso da rede, o que resulta em prejuízos funcionais e desconforto emocional em certos indivíduos. Quanto aos sintomas, essa patologia se manifesta por ansiedade, desejo compulsivo, agitação psicomotora e um padrão prolongado de conexão por várias horas, mesmo diante de prejuízos ao bem-estar psicológico e social (Terroso; Argimon, 2016).

Conforme dados publicados pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) em 2018, a 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS), que entrou em vigor em 2022, incorporou o distúrbio por jogos (*gaming disorder*) entre as condições que podem levar à adição. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2019) destaca que o uso excessivo de jogos eletrônicos pode resultar em diversos problemas, incluindo o aumento de transtornos do sono, impulsividade, ansiedade, depressão, agressividade e violência.

Reconhecendo o aumento das evidências sobre o assunto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou o "transtorno por jogos eletrônicos" como um problema de saúde mental na 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018). Esse transtorno é definido por um padrão de comportamento no qual o jogo passa a ser mais prioritário do que outros interesses e atividades cotidianas, resultando em um comprometimento significativo nas esferas pessoal, familiar, escolar, social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo (Araújo; Salgado Júnior; 2021).

De acordo com Fonseca e Rodrigues (2021), o diagnóstico da dependência de internet é desafiador, pois o uso legítimo, seja pessoal ou profissional, pode muitas vezes mascarar o comportamento de dependência. Com base nessa premissa, foram desenvolvidos oito critérios para identificar a dependência de internet, que incluem:

- 1) Preocupação excessiva com a internet;
- 2) Necessidade de aumentar o tempo conectado (*on-line*) para se ter a mesma satisfação;
- 3) Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de internet;
- 4) Presença de irritabilidade e/ou depressão;
- 5) Quando o uso de internet é restringido, apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional);
- 6) Permanecer mais *on-line* do que o programado;
- 7) Trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo e
- 8) Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas *on-line* (Fonseca;

Rodrigues, 2021, p. 88)

Jovens e adolescentes no Brasil estão passando uma quantidade significativa de tempo em frente às telas. Em média, os brasileiros passam cerca de 56,6% de suas horas acordadas usando smartphones ou computadores, o que equivale a aproximadamente nove horas por dia (Nazar, 2023). Esse uso excessivo da internet pode gerar impactos negativos para a saúde física e mental. Isso só evidencia a necessidade de monitoramento e educação sobre o uso saudável da internet entre adolescentes e jovens para tentar reduzir os potenciais riscos à sua saúde e desenvolvimento (Fonseca; Rodrigues, 2021).

Teixeira (2021) menciona que o transtorno de jogo é comparado com a dependência de substâncias, já que ambos ativam o sistema de recompensa do cérebro. O Transtorno de Jogos pela Internet é descrito no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) da American Psychiatric Association (APA, 2014) como um transtorno aditivo. Ele é considerado, em uma de suas seções, uma condição que requer mais investigação, com critérios baseados em uma adaptação dos Transtornos de Jogos em geral (Dias; Oliveira, 2023).

Para o diagnóstico, é necessário que o indivíduo preencha cinco dos nove critérios descritos em um período de 12 meses, considerando os seguintes aspectos: a preocupação excessiva com jogos na internet; sintomas de abstinência e tolerância relacionados ao uso; tentativas frustradas de controlar o uso excessivo; perda de interesse em outras atividades; continuidade do comportamento apesar das críticas sobre seus prejuízos; omissão de informações para familiares e profissionais sobre a situação; uso dos jogos como forma de lidar com emoções negativas; e prejuízos no funcionamento social ou no trabalho (APA, 2014).

A mais recente revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) descreve, na seção sobre dependência comportamental, o quadro correspondente como um comportamento recorrente de jogos on-line ou off-line, destacando três aspectos principais: controle prejudicado sobre o uso de jogos, crescente prioridade dada aos jogos em detrimento de outras atividades e a persistência no hábito de jogar, mesmo diante de efeitos negativos. A gravidade do padrão comportamental resulta em prejuízo funcional, com um período mínimo de 12 meses necessário para o

diagnóstico, embora a severidade dos sintomas possa reduzir esse intervalo de tempo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018).

Destaca-se que ambos os conceitos das classificações estão ligados aos Transtornos Não Relacionados a Substâncias, seguindo o modelo teórico de dependência comportamental e, portanto, compartilham essencialmente as características de abuso, dependência, tolerância e abstinência (Dias; Oliveira, 2023). e acordo com o ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente, considera-se adolescente o indivíduo que está entre os 12 e 18 anos de idade (Brasil, 1990). Nessa etapa do desenvolvimento, o indivíduo vivencia transformações biológicas, mudanças físicas e cognitivas, além de alterações emocionais, na personalidade, nas relações interpessoais e na convivência social (Méia; Biffe; Ferreira, 2016).

Assim, diante das transformações características desta fase da vida e do incentivo ao uso da internet promovido por políticas públicas, os jovens representam o grupo que mais faz uso da internet. Um relatório da Unicef, o Fundo das Nações Unidas para a Infância, revelou que 70% dos jovens ao redor do mundo têm acesso à internet, ficando expostos a todos os riscos associados ao ambiente digital (Nic.br, 2017).

Em relação à faixa etária, os adolescentes são os mais afetados pela DI. A adolescência é marcada pela imaturidade dos sistemas monoaminérgicos cerebrais, tanto no córtex frontal quanto nas regiões subcorticais, o que torna a impulsividade um traço comportamental temporário e característico dessa fase. Esse dado pode explicar por que adolescentes têm mais dificuldade em controlar o entusiasmo por algo que desperta seu interesse, tornando-os mais suscetíveis ao uso patológico da internet (Terroso; Argimon, 2016).

Cabe ressaltar, que os jovens frequentemente não têm consciência das possíveis consequências negativas do uso excessivo da internet. Por isso, comportamentos compulsivos relacionados ao uso da internet são comumente adotados por adolescentes como uma forma de lidar com situações ou eventos desagradáveis. A internet oferece uma distração temporária que permite “esquecer” os problemas ou o estresse. Devido ao prazer imediato que essa prática proporciona, os indivíduos tendem a intensificar esse tipo de comportamento (Terroso; Argimon, 2016).

Ao se envolverem em atividades e emoções prazerosas oferecidas pela internet, os jovens acabam estabelecendo um ciclo desadaptativo na convivência familiar, caracterizado por fugas e evitamento diante das tentativas de controle por parte dos pais (Silva; Rodrigues; Picolo, 2018). Como resultado, o diagnóstico da dependência de internet não é fácil de ser feito, uma vez que o uso legítimo, seja para fins pessoais ou profissionais, pode esconder o comportamento compulsivo (Fonseca; Rodrigues, 2021). Assim, a forma mais eficaz de identificar clinicamente o uso excessivo da internet é compará-lo a outras dependências, como os transtornos de controle dos impulsos. Além disso, outro fator que também agrava o diagnóstico de dependência de internet é a presença de comorbidades. Há uma correlação entre esse tipo de dependência e outros transtornos psiquiátricos, como o transtorno depressivo maior, o transtorno bipolar, os transtornos de ansiedade e o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) (Méia; Biffe; Ferreira, 2016).

De acordo com Oliveira e seus colaboradores (2016), a dependência da internet diz respeito à incapacidade do indivíduo de se controlar quanto ao uso da internet, tendo assim, comportamentos antissociais e problemas emocionais por não conseguir a interação na vida real. Muitas vezes, os dependentes não conseguem se desconectar, priorizando estar constantemente on-line e deixando em segundo plano necessidades como higiene pessoal, alimentação adequada, sono, trabalho e estudos. Isso pode resultar em consequências negativas, como isolamento, solidão e irritabilidade. Além da dependência, podem surgir problemas emocionais e psicológicos, como depressão, timidez, irritabilidade, transtornos afetivos, isolamento e fobia social. As pessoas que desenvolvem obsessão por meios de comunicação eletrônicos, muitas vezes, não se consideram dependentes. (Silva; Rodrigues; Picolo, 2018).

Como Teixeira (2021) menciona, a dependência psicológica surge quando aparecem sintomas de abstinência, como depressão, ansiedade, insônia e irritabilidade. A internet se torna o centro da vida do adolescente, frequentemente sem que ele se dê conta. As alterações nos hábitos e no comportamento refletem essa dependência, já que as atividades ligadas à tecnologia começam a ter mais relevância do que aquelas que não envolvem o uso da internet. Os adolescentes são atraídos para a dependência da internet devido à grande variedade de aplicativos, que

oferecem múltiplas opções de entretenimento de maneira altamente envolvente. Esses aplicativos incentivam o uso repetido, mantendo os jovens conectados por mais tempo. Diferente da dependência de substâncias, a dependência de internet não é considerada um vício tradicional, mas sim uma perturbação no controle dos impulsos (Teixeira, 2021).

A ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade está ligada ao diagnóstico de dependência de internet. Nos adolescentes, os sintomas depressivos apresentam semelhanças com os dos adultos, incluindo tristeza, inquietação ou ansiedade, fadiga, sentimento de culpa ou de inutilidade, pensamentos suicidas, dificuldades para tomar decisões, ruminação, sensação de desesperança, insatisfação contínua, expressões de desamparo e isolamento social. Ao contrário dos adultos, os adolescentes tendem a expressar sua angústia por meio de explosões de raiva e irritação, em vez de tristeza. Para que os sintomas sejam considerados relevantes, eles precisam persistir por pelo menos duas semanas e estar associados a um sofrimento significativo ou a dificuldades nas esferas social, emocional e profissional (APA, 2014); (Méia; Biffe; Ferreira, 2016).

Para Braga e Sene (2017), os adolescentes da geração Z, nascidos entre 1995 e 2010, experimentaram de forma muito mais intensa a evolução tecnológica. Desde cedo, tiveram amplo acesso a dispositivos e recursos tecnológicos, o que contribuiu para a percepção de que a tecnologia e seus produtos são indispensáveis e extremamente necessários em suas vidas. Essa geração tenta se adaptar e acompanhar todas as novas tendências e aplicativos, mas acaba sendo impactada pela exposição contínua e excessiva. Além disso, destaca-se a dificuldade que esses jovens enfrentam em imaginar formas de lazer que não envolvam o uso da tecnologia (Braga; Sene, 2017).

Estudos começaram a ser realizados a partir da ligação entre a dependência de internet e outros transtornos psiquiátricos. Na Coreia, uma pesquisa com adolescentes reforça a conexão entre o uso excessivo da internet e sintomas de depressão, transtorno bipolar e pensamentos suicidas. Além disso, uma pesquisa online, realizada em sites de jogos e fóruns, revelou que indivíduos com alto uso patológico da internet apresentavam maiores níveis de ansiedade e fobia social em comparação com aqueles que faziam um uso menos intenso (Méia; Biffe; Ferreira,

2016).

4 A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC) E A DEPENDÊNCIA DE INTERNET

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma das principais abordagens terapêuticas da atualidade. Ela integra conceitos e técnicas das teorias cognitiva e comportamental, diferenciando-se conforme o enfoque predominante, seja este mais voltado para aspectos cognitivos ou comportamentais. A TCC é um sistema de psicoterapia fundamentado na ideia de que a maneira como o indivíduo organiza e interpreta suas experiências influencia diretamente seus sentimentos e comportamentos. Segundo essa abordagem, não são as situações em si que determinam os sentimentos, mas sim a forma como elas são percebidas e interpretadas pelas pessoas. Nesse contexto, os transtornos psicológicos resultam de uma forma distorcida ou disfuncional de interpretar os acontecimentos, o que, por sua vez, impacta os afetos e os comportamentos (Reyes; Fermann, 2017).

O tratamento inicial na TCC concentra-se em ajudar o paciente a desenvolver consciência sobre seus pensamentos automáticos. Em etapas posteriores, o foco do trabalho se volta para as crenças centrais e subjacentes que sustentam esses pensamentos. O processo geralmente começa com a identificação e questionamento dos pensamentos automáticos, tarefa facilitada pela orientação do terapeuta. Durante as sessões, especialmente em momentos de maior excitação emocional, o paciente é encorajado a avaliar criticamente esses pensamentos, promovendo uma compreensão mais clara de seus padrões cognitivos (Reyes; Fermann, 2017).

No contexto de intervenções psicoterapêuticas para adições tecnológicas, não há uma única forma de intervenção psicológica que possa ser considerada totalmente eficaz para o tratamento. No entanto, a abordagem mais frequentemente estudada tem sido a TCC. As estratégias terapêuticas envolvem a reestruturação cognitiva em relação às tecnologias mais utilizadas pelo indivíduo, a realização de exercícios comportamentais e a terapia de exposição, na qual o indivíduo permanece off-line por períodos progressivamente mais longos (Silva; Viana; Mesquita, 2024).

Méa, Biffe e Ferreira (2016) apontam a TCC como uma opção de tratamento eficaz para a dependência de internet, destacando que essa abordagem já demonstrou sucesso no tratamento de outras psicopatologias relacionadas ao controle dos impulsos. As intervenções são direcionadas, principalmente, para reduzir e gerenciar o uso excessivo da internet, promovendo a retomada de interações sociais no mundo off-line, reorganizando a rotina diária e incentivando o uso produtivo do tempo livre.

Biacio (2017) também sugere a TCC para o tratamento do controle dos impulsos. Logo, as técnicas podem ser utilizadas para o controle da dependência de internet para auxiliar na intervenção clínica de jovens e adolescentes. Entre as diversas formas de tratamento e abordagens terapêuticas disponíveis, a TCC é uma das mais recomendadas. Esse método psicoterapêutico baseia-se na ideia de que as emoções e os comportamentos de uma pessoa são influenciados pela maneira como ela interpreta o mundo ao seu redor. Atualmente, a TCC é uma das terapias mais utilizadas e reconhecidas pela sua eficácia. (Biacio, 2017).

A TCC pode ser uma abordagem eficaz no auxílio a jovens e adolescentes na superação da dependência de internet, uma vez que aborda diretamente os padrões de pensamento e comportamento que favorecem o uso excessivo da tecnologia. Sendo assim, considerando os estudos de Fonseca e Rodrigues (2021), Silva, Rodrigues e Picolo (2018), Silva, Viana e Mesquita (2024) foi possível destacar algumas maneiras pelas quais a TCC pode auxiliar:

- **Identificação de Padrões de Comportamento:** A TCC ajuda os jovens a identificarem os comportamentos problemáticos relacionados ao uso da internet, como o tempo excessivo on-line ou a necessidade de estar sempre conectado. O terapeuta auxilia o paciente a reconhecer gatilhos e situações que desencadeiam o uso compulsivo da internet.

- **Modificação de Pensamentos Disfuncionais:** A TCC trabalha com a identificação de pensamentos automáticos negativos, que muitas vezes estão associados à dependência de internet. O terapeuta ajuda o jovem a substituir esses pensamentos disfuncionais por outros mais realistas e saudáveis.

- **Desenvolvimento de Habilidades de Autorregulação:** A terapia ensina técnicas de autocontrole e autorregulação, como a criação de limites de tempo para o

uso da internet, o planejamento de atividades offline e o desenvolvimento de rotinas mais equilibradas.

- **Enfrentamento de Problemas Subjacentes:** A dependência de internet muitas vezes está ligada a problemas emocionais, como ansiedade, depressão ou baixa autoestima. A TCC trata essas questões subjacentes, ajudando o paciente a encontrar maneiras saudáveis de lidar com suas emoções sem recorrer ao uso excessivo da internet.

- **Promoção de Atividades Alternativas:** A TCC incentiva o envolvimento em atividades sociais, esportivas e criativas que substituam o tempo passado online, promovendo um equilíbrio entre a vida digital e as interações no mundo real.

- **Reestruturação Cognitiva:** Através da reestruturação cognitiva, os adolescentes aprendem a desafiar pensamentos distorcidos sobre sua necessidade de estar online ou sobre sua identidade no mundo digital, promovendo uma visão mais saudável de si mesmos.

- **Prevenção de Recaídas:** A TCC também trabalha com estratégias para evitar recaídas, ajudando o jovem a reconhecer os sinais de alerta de um possível retorno à dependência e a aplicar ferramentas para manter um uso controlado da internet.

Além disso, a TCC parte do princípio de que pensamentos, emoções e comportamentos estão conectados, possibilitando que os jovens identifiquem e modifiquem padrões de pensamento inadequados que influenciam o uso excessivo da internet. Essa abordagem oferece estratégias práticas para que os adolescentes desenvolvam habilidades de enfrentamento e promovam mudanças comportamentais, auxiliando-os a alcançar um equilíbrio mais saudável em suas rotinas (Silva; Viana; Mesquita, 2024).

O crescente uso da internet é uma realidade social inegável. Prevê-se que, cada vez mais, as pessoas estarão conectadas, dependendo da internet tanto para o trabalho quanto para o lazer. Por isso, será essencial, nos próximos anos, a continuidade no desenvolvimento de estudos e ferramentas de avaliação que sejam sensíveis o suficiente para distinguir entre o uso saudável e o uso patológico da internet. Com isso, será possível capacitar Psicólogos e outros profissionais de saúde para identificar e tratar de forma adequada os transtornos relacionados ao uso excessivo da internet (Méia; Biffe; Ferreira, 2016).

É importante enfatizar que, quando o uso da internet é identificado como um tipo de dependência, é necessário um cuidado mais rigoroso, que pode incluir intervenções medicamentosas juntamente com o acompanhamento psicológico (Silva; Rodrigues; Picolo, 2018). Assim, a farmacoterapia, combinada com terapia de apoio e aconselhamento, terapia familiar e psicoterapia cognitivo-comportamental, são de intervenção que contribuem para a melhora dos sintomas e o tratamento da dependência (Silva; Rodrigues; Picolo, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dependência de internet entre jovens e adolescentes representa um desafio crescente no campo da saúde mental, especialmente com o aumento do uso de dispositivos eletrônicos e redes sociais. A TCC demonstrou ser uma abordagem eficaz para o tratamento dessa condição, permitindo a reestruturação de padrões de pensamento e comportamento que alimentam o uso excessivo da internet.

A TCC se destaca por proporcionar ferramentas práticas para o controle do comportamento on-line, ao mesmo tempo em que aborda questões emocionais subjacentes, como ansiedade, depressão e baixa autoestima, que frequentemente estão associadas à dependência. Através da modificação de pensamentos disfuncionais, do desenvolvimento de habilidades de autorregulação e da promoção de atividades alternativas, a TCC contribui para uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes.

Dessa forma, é possível constatar que, quando aplicada de maneira sistemática e individualizada, a TCC não apenas auxilia na redução do uso patológico da internet, mas também promove o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais essenciais para o bem-estar dos jovens. A integração da TCC com outras abordagens terapêuticas, como a terapia familiar e o aconselhamento, pode potencializar ainda mais os resultados, destacando a importância de um tratamento multidisciplinar para essa problemática emergente.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**, text revision DSM-5-TR. 5. ed. American Psychiatric Association, 2014.

ARAÚJO, Priscila Ágape Pacheco Pereira; SALGADO Júnior, Wilson. Uso de jogos eletrônicos por adolescentes em Patos de Minas: Um retrato dos efeitos em estudantes do Ensino Médio. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, p. 5769-5779, mar./abr. 2021.

ÁVILA, Gisele Bartz de et al. Internet addiction in students from an educational institution in Southern Brazil: prevalence and associated factors. **Trends Psychiatry Psychother.**, v.42, n.4, p. 302-310, 2020.

BIACIO, Edilza Simões de. **A eficácia da Terapia Cognitiva Comportamental em indivíduos com dependência de internet**. Trabalho de conclusão de curso (Lato Sensu) – CETCC, São Paulo, 2017.

BRAGA, Letícia Rodrigues; SENE, Arthur Siqueira de. Dependência Tecnológica em idade escolar. **Psicologia e Saúde em Debate**, nov., 2017, v.3 (Supl. 1), p. 30-31.

BRASIL. **Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Disponível em: https://planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 8 out. 2024.

BREDA, Vitor Carlos Thumé et al. Dependência de Jogos Eletrônicos em Crianças e Adolescentes. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v.16, n.1, p. 53-67, 2014.

CENTRO REGIONAL DE ESTUDOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO (CETIC). **TIC Kids Online Brasil**. 2023. Disponível em:

https://cetic.br/media/docs/publicacoes/1/20230825142135/tic_kids_online_2022_livro_eletronico.pdf Acesso em: 8 out. 2024.

DIAS, Marcelo Vergueiro; OLIVEIRA, Karina Cestari de. Aspectos do transtorno de jogos pela internet no Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.23, n.2, 2023.

FONSECA, Ana Paula Oliveira; RODRIGUES, Maíra Cristina. Dependência tecnológica por crianças e adolescentes: uma proposta de intervenção pela terapia cognitivo-comportamental. **Revista Mineira de Ciências da Saúde**, v.8, p.87-100, dez. 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GONÇALVES, Matheus Kereski; AZAMBUJA, Luciana Schermann. Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: Uma revisão da literatura. **Aletheia**, v.54, n.1, p. 146-153, jan./jun. 2021.

KING, Anna Lucia Spear et al. Validation of a Scale to evaluate Pathological Digital Game **Dependence**. **Medical Express** (São Paulo, online), v.6, mo19005,2019.

LEMOS, Igor Lins; ABREU, Cristiano Nabuco de; SOUGEY, Everton Botelho. Internet and video game addictions: a cognitive behavioral approach. **Rev Psiq Clín.**, v.41, n.3, p. 82-88, 2014.

MA, Joseph K. Carpenter et al. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related disorders: a meta-analysis of Randomized placebo-controlled Trials. **Depression and Anxiety**, v.35, n.6, p. 502-514, 2018. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/da.22728>. Acesso em: 14 abr. 2024.

MÉA, Cristina Pilla Della; BIFFE, Eliane Maria; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. **Psic. Rev.**, São Paulo, v.25, n.2, p. 243-264, 2016.

MELO, Diego Gomes da Silva et al. Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar. **Psicologia Pt**, Olinda, v.1, n.1, p. 1-27,2018.

MORENO, Inara Moreno et al. A Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes, FAEMA, v.9, n.1, jan./jun.,2018.

NAZAR, Susana. **Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas de smartphones e computadores**. Jornal da USP, 29 jun. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/brasileiros-passam-em-media-56-do-dia-em-frente-as-telas-de-smartfones-computadores/>. Acesso em: 20 set. 2024.

NEVES, Kennya Suelen Silva Maia et al. Da infância à adolescência: o uso indiscriminado das redes sociais. **Rev. Ambiente Acadêmico**, Cachoeiro de Itapemirim, v.1, n.2, p. 119-139, 2015.

NIC.br. Unicef diz que 70% dos jovens do mundo têm acesso à internet. 12 dez.2017. Disponível em: <https://www.nic.br/noticia/na-midia/unicef-diz-que-70-dos-jovens-do-mundo-tem-acesso-a-internet/>. Acesso em: 9 out. 2014.

OLIVEIRA, Beatriz Sabetta de et al. **Dependência de Internet: Análise de Produção Científica**. 16º Congresso Nacional de Iniciação Científica, 2016. Disponível em: <https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2016/trabalho-1000022588.pdf>. Acesso em: 9 out. 2024.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Classificação Internacional de Doenças (CID-11)**. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/18-6-2018-oms-divulga-nova-classificacao-internacional-doencas-cid-11>. Acesso em: 19 out. 2024.

PICON, Felipe et al. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v.17,

n.2, p. 44-60, 2015.

REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da Terapia CognitivoComportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2017. 13(1). pp.49-54.

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital**. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 19 out. 2019.

SILVA, Adriana Aparecida da; RODRIGUES, Michelle de Lima; PICOLO, Daniela. Dependência Virtual: Consequências psicossociais e intervenções psicológicas. **Revista Funec Científica – Multidisciplinar**, Santa Fé do Sul, SP, v.7, n.9, jan./dez., 2018.

SILVA, Cristiane de Almeida Toledo da; VIANA, Juliana Viola; MESQUITA, Vitor Siqueira de Moraes. Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da dependência tecnológica em crianças e adolescentes. Mosaico - **Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v.15, n.1, p. 123-130, jan./abr. 2024.

TEIXEIRA, Andréa Cristina de Souza Borges. **As consequências psicológicas e físicas da dependência de internet em adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário UniMauá, Taguatinga, 2021.

TERROSO, Lauren Bulcão; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, p. 200-219, 2016.

TERROSO, Lauren Bulcão et al. Prevalence of internet addiction and its association to impulsivity, aggression, depression, and anxiety in young adult university students. **Estud. psicol.**, Campinas, 2022.

TOCANTIS, Geusiane Miranda de Oliveira; WIGGERS, Ingrid Dittrich. Infância emídias digitais: Histórias de crianças e adolescentes sobre seus cotidianos. **Cad. Cedes**, Campinas, v.41, n.113, p. 76-83, jan./abr., 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International classification of diseases for mortality and morbidity statistics** (11th revision). 2018. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#334423054> Acesso em: 18 out.2024.