

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
Curso de Psicologia

Yasmin Matsuda Meggiolaro

REFLEXOS DAS NOVAS TECNOLOGIAS NA ADOLESCÊNCIA:
O desenvolvimento a partir da dependência de internet

São Paulo
2020

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
Curso de Psicologia

Yasmin Matsuda Meggiolaro

REFLEXOS DAS NOVAS TECNOLOGIAS NA ADOLESCÊNCIA:
O desenvolvimento a partir da dependência de internet

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia, sob orientação da Prof^a Dr^a Denize R. Rubano.

SÃO PAULO
2020

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me permitir concluir essa etapa da minha vida com saúde, luz e força.

Aos meus pais, Wagner e Marisol, e ao meu irmão, Yuri, por serem minha base e minha inspiração para continuar crescendo e batalhando pelos meus objetivos.

À minha madrinha, Maristela, e à minha avó, Aida, por sempre me apoiarem e incentivarem minhas decisões.

Ao meu noivo, Thor, por permanecer ao meu lado em todas as situações.

Aos meus amigos que ajudaram a tornar essa experiência mais leve e prazerosa.

Aos meus docentes, por se mostrarem sempre disponíveis e dispostos a oferecer o seu conhecimento.

À minha orientadora, Denize, por tanto aprendizado e cuidado.

A todos que fizeram parte desse ciclo e me ensinaram tanto.

Área de conhecimento: 7.07.05.02-0 – Processos Grupais e de Comunicação

Título: Reflexos das novas tecnologias na adolescência: o desenvolvimento a partir da dependência de internet

Ano: 2020

Orientanda: Yasmin Matsuda Meggiolaro

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Denize Rosana Rubano

RESUMO

O consumo de internet tem aumentado conforme as tecnologias avançam, de forma que os usuários passam a se tornar dependentes sem perceber e, muitas vezes, sem notar que o uso se tornou excessivo podendo trazer consequências psicológicas. A dependência de internet (DI) é um fenômeno que está se tornando muito frequente nos consultórios psicológicos e médicos, afetando principalmente a população adolescente que vivencia período caracterizado, principalmente, pela impulsividade e a grandiosidade de todas as situações. O presente trabalho buscou mostrar, a partir de uma revisão bibliográfica de artigos teóricos e de pesquisa empírica, as características da DI, possíveis fatores relacionados à sua instalação e manutenção, quais “redes sociais” figuram entre as que têm sido associadas à DI, as consequências de tal dependência no repertório de adolescentes e as contribuições da terapia cognitivo-comportamental (TCC) para seu tratamento. Como principais resultados, evidenciam-se as mudanças negativas na qualidade de vida dos adolescentes com isolamento social, queda de rendimento escolar, profissional, problemas com sono, alimentação, além dos transtornos que se fazem presentes no diagnóstico de dependência como transtornos de ansiedade, fobias, TDAH. A TCC traz boas respostas no tratamento dos transtornos do controle dos impulsos, nos quais se encaixa a dependência de internet, a partir de uma reestruturação cognitiva, alterando as distorções de pensamento e auxiliando numa possível recaída. É necessário e importante que os adolescentes tenham auxílio ao utilizar a internet, a fim de conectar-se de forma equilibrada e consciente, evitando uma possível dependência.

Palavras-chave: Dependência de internet, adolescentes, terapia cognitivo-comportamental.

Sumário

1. Introdução	5
1.1. O fenômeno da internet	5
1.2. Redes Sociais	8
1.2.1. O Instagram	9
1.2.2. O Facebook	11
1.3. O uso da internet na adolescência	11
1.4. A terapia cognitivo-comportamental (TCC)	13
2. Método	14
2.1. Periódicos inicialmente selecionados	14
2.2. Periódicos adicionados posteriormente	15
3. Resultados	17
3.1. Características da DI	17
3.2. Fatores relacionados à instalação e manutenção da DI	21
3.3. Redes sociais mais associadas à DI	24
3.4. A terapia cognitivo-comportamental e a dependência de internet	27
4. Discussão	29
5. Considerações Finais	32
Referências	34
Apêndice 1 – Artigos Empíricos	36
Apêndice 2 – Artigos Teóricos	37

1. Introdução

1.1. O fenômeno da internet

A informação sempre foi um elemento básico utilizado pela sociedade, o qual articula-se com a representação do pensamento e a formação da cultura. Transmitida a partir da escrita, da fala, de imagens e através de meios de comunicação como rádios, jornais, livros e televisão, esse meio de transmissão vem sendo alterado continuamente, a partir dos processos de comunicação, de forma que se pode assimilar a história do homem com tais mudanças.

A Sociedade da Informação, de acordo com Webster, é representada por uma sociedade na qual a informação é utilizada intensamente como elemento da vida econômica, social, cultural e política, dependendo de um suporte tecnológico para se propagar, demonstrando que esse processo se tornou um fenômeno social, instaurado dentro da sociedade. (KOHN; MORAES, 2007, p. 3)

As transformações sociais e tecnológicas estão diretamente ligadas à Terceira Revolução Industrial, a mais recente dinâmica de transformação de sistemas produtivos, caracterizada, principalmente, pelo uso de tecnologias avançadas no sistema de produção industrial. Tais processos ocorrem simultaneamente, uma vez que a expansão das TICs (tecnologias de informação e comunicação) modernas - como computadores, smartphones, tablets, além do acesso à internet, às conexões sem fio - revoluciona as formas de pesquisas, comunicação, trabalho, relações sociais, integrando, cada vez mais, o mundo virtual com o mundo real.

Conhecido como era digital, era da informação ou era tecnológica, o atual momento em que vivemos é caracterizado pela facilidade e rapidez com que as informações chegam à sociedade a todo momento, além de estar modificando a forma de comunicação, relacionamento e aprendizado das pessoas. Somos inundados pelos mais variados tipos de notícias a cada segundo e com um simples toque de uma tecla. Por conta dessa facilidade, os meios de comunicação considerados “antigos” – televisão, rádio, jornais, revistas - são substituídos por apenas um: o *smartphone* (ABREU; EISENSTEIN; ESTEFENON, 2013). A partir da tradução literal (telefone inteligente), considera-se um

pequeno aparelho móvel que contém as mesmas e muitas outras funções de todos esses meios de comunicação.

Simultaneamente a essa mudança, temos o surgimento e crescimento das redes sociais, ou seja, um meio de possibilidades, estabelecido a partir dos elementos virtuais e das relações entre os indivíduos usuários (SANTOS; SANTOS, 2014). O mundo real se cruza e quase não se distingue mais do mundo virtual, as pessoas compartilham seus pensamentos, rotina, problemas, enfim, compartilham suas vidas através desse espaço. Com essa revolução da era tecnológica, os próprios usuários das redes sociais foram modificando a sua utilização. Atualmente, é possível encontrar os mais variados eventos que ocorrem em qualquer lugar do mundo, grupos de compra e venda, grupos de faculdades, turmas, algum tema específico que as pessoas gostam de compartilhar informações ou dicas, há opções e funções para tudo o que podemos imaginar. Dentre as redes mais importantes, destacam-se o Orkut, Facebook, Instagram e Twitter.

O Orkut é a mais antiga entre as quatro, criado no ano de 2004. O conceito dessa rede social é compartilhar informações pessoais, como fotos e vídeos, com amigos, através do perfil criado, além de participar das comunidades criadas por qualquer usuário com os mais variados temas (TECMUNDO, 2018). Essa rede social foi desativada em 2014.

O Facebook é considerado o maior site de relacionamentos do mundo. Criado por Mark Zuckerberg, inicialmente restrito aos estudantes de Harvard, foi se expandindo e se tornou aberto ao público dois anos depois de sua criação. No espaço de compartilhar mensagens, a rede nos pergunta “no que você está pensando?”.

O site líder no segmento de redes sociais, Facebook 2012, atingiu no ano de 2012 a marca de um bilhão de pessoas inscritas, um sexto da população mundial, o que evidencia sua potencialidade de conectar enorme quantidade de sujeitos e permitir a centralização do tráfego de dados em seus servidores de informação, criando uma “rede paralela” dentro da rede maior, que é a internet, competindo em volume de acesso com o maior mecanismo de busca da rede, o Google. (ROSADO; THOMÉ, 2015, p. 14)

O Twitter tem como função específica que os usuários divulguem informações pessoais em tempo real (TECMUNDO, 2018). Ao abrir o espaço para escrever as mensagens, nos deparamos com a pergunta “o que está acontecendo?”. Inicialmente eram permitidos textos de 140 caracteres e atualmente (2020) em 280 caracteres.

Por fim, a funcionalidade do Instagram, criado em 2010, é compartilhar fotos e vídeos. Com o passar do tempo, todas as redes sociais também se modificam, atualizam suas funções e acrescentam outras. O Instagram, nos últimos dois anos, vem apresentando

muitas mudanças, entre elas o “*story*”: cada usuário através de seu perfil pode compartilhar fotos ou vídeos em tempo real, mas diferente da função principal, nesse caso o compartilhamento dura apenas 24 horas e após esse período o que foi enviado é apagado automaticamente.

Mediante essa rápida expansão da internet e suas diferentes utilidades, muitas discussões estão sendo criadas, principalmente pela exposição que os próprios usuários fazem de suas vidas, além da utilização cada vez mais precoce das redes sociais e da própria internet, incluindo relatos de pessoas que se consideram dependentes de smartphones, mas principalmente das redes sociais.

A dependência é definida como uma compulsão, ou seja, como incapacidade de a pessoa se desligar de um hábito, seja realizar atividades ou utilizar alguma substância, apesar das consequências, muitas vezes destruidoras, sobre o bem-estar físico, psicológico e social. Quando se fala em dependência, logo pensa-se em álcool e drogas, substâncias que inicialmente provocam uma sensação de prazer, sensação essa que se torna um estímulo para o uso contínuo e pela necessidade de eliminar a ansiedade provocada por sua ausência, levando ao comportamento compulsivo. Sintomas como insônia e irritabilidade estão diretamente relacionados à dependência psicológica que pode ser gerada tanto pelo uso de substâncias quanto pela compulsão de outras atividades, como o uso da internet.

A dependência de internet (DI) foi pesquisada em 1996, pela primeira vez. Foram estudados mais de 600 casos de usuários que apresentavam sinais clínicos de adicção classificados pelos critérios de uma versão adaptada do DSM-IV para o jogo de azar patológico (YOUNG; YUE; YING, 2011). As dependências tecnológicas foram consideradas como um subgrupo das dependências comportamentais, apresentando situações como modificação do humor, abstinência, conflitos, entre outros. Os sujeitos demonstravam preocupação com a internet quando desconectados. O uso da internet pode ser visto como um modo de fugir de sentimentos ou pensamentos perturbadores, como a própria ansiedade, sendo um recurso de acesso extremamente fácil nos dias de hoje, a partir do smartphone, o que acaba se tornando um comportamento praticamente automático.

O fato começou a chamar atenção de médicos e psicólogos, pais que percebem a necessidade de seus filhos em ter um aparelho móvel nas mãos, professores que passam a não ter atenção de alunos, os quais estão entretidos com a internet.

O que verificamos em nossas clínicas psicológicas e médicas são adolescentes sendo trazidos pelos seus pais, pois não estavam tendo um bom rendimento escolar. Muitos deixaram de frequentar a escola, ficavam trancados no quarto, sem parar de usar a internet para interagir com a família, estudarem e até mesmo tomar banho, trocar de roupa e/ou comer [...]. (GODOY; PELLEGRINI, 2016, p. 14)

Estudos vêm sendo feitos e já concluem uma etiologia, formas de avaliação diagnóstica e tratamento da considerada dependência da internet, a qual é também denominada uso patológico da internet (UPI) - nome introduzido por Davis (*apud* YOUNG; YUE; YING, 2011, p. 23) – ou uso excessivo da internet, no presente como dependência de internet (DI).

Uma pesquisa realizada pelo site Cuponation concluiu que o brasileiro está entre os dois primeiros países no ranking da população que passa mais tempo nas redes sociais, sendo em média mais de três horas e meia por dia. Considerando o uso das redes sociais apenas para fins de diversão e/ou distração no dia a dia, há um uso excessivo desses aplicativos pelos usuários.

A internet é algo que está – praticamente – nascendo com a geração atual, além de ter se tornado parte da vida de gerações passadas. Seja para trabalhar, seja para o lazer, a dependência da internet é algo extremamente importante e, apesar de não parecer, está se tornando cada vez mais comum.

Cabe destacar neste contexto o uso das redes sociais, algo que iniciou há alguns anos com o Orkut, o MSN e mais recentemente com o Instagram, Facebook, Twitter e outras. É importante ressaltar o objetivo inicial de cada uma dessas redes e o quanto isso foi se transformando ao longo dos anos, ou seja, a forma como os usuários as estão utilizando e o quão influente isso se tornou na vida das pessoas, principalmente na fase da adolescência, período de muitas dúvidas e sentimentos desmedidos.

1.2. Redes Sociais

A partir da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2018, divulgada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, cerca de 82% das crianças e adolescentes usuárias de internet relatam usar e ter perfil nas redes sociais, o que corresponde a cerca de vinte e dois milhões de usuários dessa faixa etária no país. Pode-se considerar quase 97% de crianças e adolescentes usuários de internet, entre 15 e 17 anos, que possuem perfil na rede social.

No presente trabalho abordar-se-á a dependência da internet a partir das redes sociais em geral. Destacam-se o Instagram e o Facebook: a primeira por ser um dos sites de relacionamentos que mais cresce atualmente e a segunda por ser a maior rede social (em número de usuários conectados) do mundo.

1.2.1. O Instagram

Segundo o site G1 (2012), o Instagram foi criado por Kevin Systrom e Mike Krieger - este último brasileiro. O contato de Krieger com a internet deu-se, principalmente através de jogos. Conheceu seu sócio Systrom ao ir para os Estados Unidos. O sócio lhe apresentou uma rede social, a qual estava criando inicialmente sozinho (Burbn), mas segundo relatos dos amigos, era algo muito “sujo” e complicado, o que precisaria ser melhorado. Dessa forma surgiu o Instagram em outubro de 2010.

Inicialmente, a plataforma era utilizada para aplicar filtros às imagens dos usuários que assim poderiam ser compartilhadas, juntamente com o Facebook e o Twitter. O aplicativo, até então disponível apenas para aparelhos da Apple, torna-se uma rede social, à medida que é atualizado e agora então é possível curtir e comentar fotos de amigos. Em três meses (dezembro de 2010), o Instagram atingiu a marca de um milhão de usuários. Ao longo do tempo, a startup se tornou uma grande empresa e a rede social foi sofrendo alterações como o aumento do tamanho das fotos compartilhadas, criação de novos filtros e a disponibilidade para o sistema Android, um dos mais populares do mundo.

Em abril de 2012, a rede social é comprada pelo Facebook – atualmente, ao entrar nas configurações do aplicativo aparece “Instagram do Facebook” – em um negócio estimado pela imprensa americana em um milhão de dólares. Já em junho de 2018, a plataforma atingiu a marca de um bilhão de usuários ativos. Segundo o site Statista, a rede social segue como a sexta maior, perdendo (em número de usuários) para o Facebook e o Youtube, por exemplo.

Como relatado, no início compartilhavam-se fotos. Após muitas atualizações, além de fotos, atualmente, compartilham-se vídeos (o tempo de exibição também foi aumentado após um período), *storys* (posts com duração de 24 horas), realizam-se transmissões ao vivo e a atualização mais recente do Instagram foi o “IGTV” (Instagram TV), praticamente um Youtube dentro da plataforma, onde é possível postar vídeos sem tempo determinado e encontram-se os mais variados conteúdos.

O aplicativo é utilizado de diversas formas pelos seus usuários. Além de oferecer a opção de ter uma conta pessoal, o Instagram oferece a conta comercial, na qual é possível acompanhar o “engajamento” do seu conteúdo, ou seja, pode-se verificar quantas pessoas visualizaram seus posts ou compartilhamentos, quantas “visitas” você recebe no seu perfil diariamente, quantas fotos foram salvas por outros usuários, enfim, a rede social oferece todas as informações relacionadas ao seu perfil.

A plataforma é também utilizada como “diversão”, já que muitos acompanham seus ídolos, pessoas famosas, conteúdos que gostam como receitas, profissionais das mais diversas áreas, música, enfim, e também como um meio de trabalho, principalmente como divulgação (quase como um Google do mundo profissional – médicos, dentistas, psicólogos, cantores, empresas, etc.) ou com a profissão “criada” a partir da rede social – os “influenciadores digitais” – geralmente anônimos que “viralizam” na internet por vários motivos como vídeos engraçados, nomes envolvidos com o de pessoas famosas ou até simplesmente por serem considerados bonitos, os quais têm um engajamento muito grande no aplicativo, com milhões de seguidores e que são contratados por marcas para divulgação de seus produtos.

Pode-se dizer que, atualmente, essa rede social é – praticamente – uma carta de apresentação de uma pessoa, a vida do usuário está exposta no aplicativo. A partir das fotos publicadas, é possível saber os locais visitados – que também podem ser marcados – em viagens, no dia a dia, gosto musical, gostos pessoais, conhecer as pessoas próximas, família, amigos, enfim, podemos “conhecer” a vida de alguém apenas por uma rede social.

É essa a rede social que mais cresce nos últimos anos, e aquela que oferece conteúdos que de alguma forma causa um interesse enorme na maioria dos usuários de internet, os quais passam horas e horas do dia ativos no aplicativo.

O Brasil está entre os três primeiros países nos quais as pessoas ficam mais de nove horas por dia conectadas à internet, de acordo com o relatório Digital in 2019, realizado pelas empresas *We Are Social* e *Hootsuite*. O estudo mostrou também que os brasileiros ficam, em média, três horas por dia nas redes sociais, o Instagram é a preferida. (TECMUNDO, 2019)

De acordo com um levantamento realizado pela *Cuponation*, do qual participaram jovens de 17 a 25 anos, o aplicativo é o preferido por cerca de 47% dos jovens brasileiros. A média de tempo de uso da rede social é de uma hora e meia por dia.

1.2.2. O Facebook

O Facebook é considerado a maior a rede social do planeta com mais de um bilhão de usuários em todo o mundo. Inicialmente chamado de “*Thefacebook*”, o site foi criado por Mark Zuckerberg e seus colegas de quarto em Harvard – Dustin Moskovitz, Chris Hughes e o brasileiro Eduardo Saverin – para ser usado por estudantes da universidade (TERRA, 2014).

Ainda segundo informações do site Terra (2014), o site foi ao ar, pela primeira vez, em 2004. No ano seguinte, a rede se expandiu para outras universidades e chegou a mais de cinco milhões de membros. Com o passar do tempo e o aumento de acessos, foram realizadas mudanças no “visual” do site, assim como no Instagram, ou seja, o site se atualizou. Em 2008, cem milhões de usuários estavam conectados. Atualmente (2019), foram registrados mais de dois bilhões de usuários diários, segundo dados divulgados pelo próprio Facebook em fevereiro.

Assim como no Instagram, é possível publicar vídeos e fotos no Facebook, mas o conteúdo dessa rede pode ser considerado mais variado, já que se compartilham notícias, propagandas, há páginas de vendas, trocas, “achados e perdidos”, restaurantes, faculdades, enfim, a página principal – conhecida como “feed” – possui uma temática mais diversificada.

Segundo o portal Statista, o Brasil é o terceiro país com a maior base de usuários do Facebook no mundo – são cento e trinta milhões de brasileiros conectados na rede. Desse total, mais da metade são jovens – entre 18 e 34 anos.

1.3. O uso da internet na adolescência

A adolescência pode ser considerada como a fase mais complexa do desenvolvimento, não só fisicamente, mas também psicologicamente. É o período em que ocorrem inúmeras mudanças no corpo, influenciando diretamente a personalidade e a posição do sujeito na sociedade tanto em relação às outras pessoas, quanto em relação a si mesmo. Stanley Hall, em 1904, definiu a adolescência como um período de tempestade e tensão negativas.

Uma característica muito marcante e típica dessa fase é a impulsividade, a grandiosidade de todas as situações. Isso pode explicar o fato de os adolescentes possuírem menos habilidades em controlar o entusiasmo por algo que lhes desperta interesse, estando mais vulneráveis ao uso patológico da internet.

Por ser um período marcado por grandes mudanças, confusões, questões, os adolescentes passam a recorrer à internet não só como uma distração, mas como uma

forma de enfrentar situações desagradáveis, já que, por um momento, esquecem do mundo real e passam praticamente a viver no mundo virtual. Conseqüentemente esse uso tende a se tornar cada vez mais frequente e intenso. De acordo com Aberastury e Knobel (*apud* OLIVEIRA, 2017, p. 285) pode-se considerar:

[...] adolescência como uma “síndrome”, por apresentar um conjunto de sintomas, mas uma “síndrome normal”. O adolescente vivencia “desequilíbrios e instabilidades extremas”, mas que são aceitáveis para o momento evolutivo, pois constituem vivências necessárias para atingir a maturidade.

Ao entrarem em contato com essa sensação de prazer que a internet proporciona, além da “fuga de problemas”, os adolescentes acabam criando um ciclo, no qual a esquivada do controle dos pais passa a ser recorrente (nos casos em que há uma tentativa de controle). Como estamos vivendo num período em que o smartphone, praticamente, faz parte de cada um, o controle se torna cada vez menor, tanto pelos pais, quanto pelo próprio usuário que nem percebe a quantidade de tempo gasto no aparelho. Atualmente, diz-se que as crianças já nascem sabendo - muito mais que os pais - como utilizar um aparelho móvel.

Os responsáveis recorrem à internet para distrair os filhos pequenos, seja com um jogo, seja com um desenho. Mas é aí que o controle parece se inverter, já que é no momento do choro e da birra que conseguem o que querem. Assim, além dos pais estarem extremamente dependentes da internet para conseguir controlar uma birra, essa dependência vai sendo criada nos filhos também. Ao crescer com um smartphone nas mãos, o controle se perde, já que o considerado “anormal”, nos dias de hoje, é não ter um celular ou acesso à internet. No âmbito dos comportamentos aditivos, a dependência de internet constitui uma nova patologia com prevalência considerável entre os jovens.

Uma pesquisa transversal realizada com 2.017 escolares em uma cidade da Grécia constatou que 15,2% desses apresentavam uso aditivo de internet (Siomos et al., 2012). Os autores Kaur e Sharma (2015) realizaram um estudo para verificar variáveis sociodemográficas que possuíam associação com DI, e reportaram que este transtorno esteve associado a maior tempo online por dia e à crença de que estar online não traria prejuízos. Nesse mesmo trabalho foi constatado que as variáveis: estudar em escola particular; estar no ensino fundamental; emprego dos pais e relacionamento familiar, não possuíam associação significativa com DI nos adolescentes estudados. (TERROSO; ARGIMON, 2016, p. 203)

1.4. A terapia cognitivo-comportamental (TCC)

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, baseada na premissa de que os pensamentos determinam os sentimentos, ou seja, procura-se produzir de diversas formas uma mudança cognitiva – modificação no pensamento e no sistema de crenças do paciente – para produzir uma mudança emocional e comportamental duradoura (BECK, 2014). Passa-se a aceitar cognições (percepções, pensamentos, crenças) como tendo uma influência direta no comportamento (KERBAUY, 1983).

Esse modelo trabalha a partir do conceito de pensamento disfuncional – aquele que influencia o humor, os sentimentos e ações do sujeito – que é considerado comum a todos os transtornos psicológicos. Um dos recursos utilizados pela TCC é o estudo das crenças básicas do paciente sobre si mesmo, sobre o ambiente e também sobre as pessoas a sua volta, buscando fazer com que este aprenda a avaliar os próprios pensamentos de forma mais realista, conseguindo identificar pensamentos e crenças disfuncionais, consequentemente mudando suas ações e comportamentos. Pode-se considerar interpretações estereotipadas, muitas vezes causadas por observações falsas e conclusões errôneas que - a partir do conhecimento da interação do indivíduo com o meio - podem ser modificadas.

Isso pode ser visto numa ação cotidiana, por exemplo no caso de uma pessoa que continuamente subestima suas habilidades, diz que não consegue fazer nada direito ou não é bom em nada, o que pode ser considerado como uma crença relacionada à incompetência. A modificação dessa crença, ou seja, entender que todos têm pontos fortes e pontos fracos ou que a pessoa pode ser boa em alguma coisa e ruim em outra – ver a si mesmo de forma mais realista – pode alterar essa percepção inicial generalizada.

A TCC traz boas respostas no tratamento dos transtornos do controle dos impulsos – a DI faz parte dos transtornos do controle dos impulsos - tornando-se um meio importante no tratamento da dependência de internet também, considerando o comportamento adicto e as questões psicossociais (transtornos do humor, transtornos do sono ou fobia social) que, na maioria dos casos, estão diretamente ligadas à dependência da internet. Além disso, é importante ressaltar o papel do uso excessivo da internet relacionado a outros vícios estabelecidos (compulsões sexuais) e distúrbios psiquiátricos (depressão ou transtorno bipolar) (YOUNG, 2011). Para esse mesmo autor, considerou-se que tratamentos eficientes incluem intervenções de recuperação que utilizam técnicas

estruturadas, mensuráveis e sistemáticas, encontradas na terapia cognitivo-comportamental.

Para a melhor compreensão da DI, alguns modelos teóricos partem de outros transtornos mentais que também incluem sintomas de dependência, impulsividade e compulsão, como os transtornos por uso de substância (TUS), jogo patológico (JP) e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) (YOUNG, 2011). Os anos 2000 correspondem ao início da divulgação de materiais e pesquisas relacionadas ao tema, juntamente com a explosão do fenômeno internet que ganhou força, principalmente, com o início das redes sociais. Considera-se, ainda, dados relativos a esse novo tipo de dependência que vem se revelando, em especial entre adolescentes, como decorrência dessa disseminação.

Assim, o presente trabalho pretende verificar as consequências da dependência de internet na adolescência e as contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento, partindo do levantamento de trabalhos empíricos e teóricos publicados em periódicos nacionais no período de 2000 até os dias atuais, além de identificar:

- As características desta dependência;
- Possíveis fatores relacionados à sua instalação e manutenção;
- Quais “redes sociais” figuram entre as que têm sido associadas à DI;
- O trabalho da terapia cognitivo-comportamental no tratamento dessa dependência.

2. Método

2.1. Periódicos inicialmente selecionados

A busca voltou-se para o fenômeno dependência de internet (redes sociais) por adolescentes e/ou jovens brasileiros na abordagem cognitivo-comportamental.

Inicialmente os periódicos escolhidos para comporem o *corpus* deste estudo foram: Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva (RBTCC), Revista Brasileira de Análise do Comportamento (REBAC), Revista Perspectivas em Análise do Comportamento, coleção “Sobre Comportamento e Cognição” e a coleção “Comportamento em Foco”.

Estas publicações foram inicialmente selecionadas por divulgarem, embora não exclusivamente, artigos na perspectiva cognitivo-comportamental. Numa busca online em cada revista/livro e seus volumes, utilizaram-se as palavras-chave relativas às categorias: público-alvo do trabalho (adolescentes, adolescência, jovens), tema do trabalho (internet,

dependência, redes sociais, Instagram) e a abordagem psicológica (terapia cognitivo-comportamental). Tais palavras deveriam constar do título, do resumo ou das palavras-chave, no caso dos periódicos, ou no título, no caso dos artigos das coleções Sobre Comportamento e Cognição e Comportamento em Foco. Tal levantamento, realizado com as palavras-chave separadas resultou em oitenta e um artigos. Como a DI é considerada como um transtorno do controle do impulso (TCI), acrescentaram-se os TCIs à lista de palavras-chave da busca.

Ao cruzar as expressões dependência e internet, adolescentes e dependência, redes sociais e adolescentes, terapia cognitivo-comportamental e dependência, apenas um artigo foi encontrado.

2.2. Periódicos adicionados posteriormente

Após a realização das buscas descritas decidiu-se usar as palavras-chave na plataforma Scielo e no portal PePSIC, por serem bibliotecas virtuais de periódicos científicos e, no caso do PePSIC, por ser específico da área de saúde. Assim, ao cruzar as palavras-chave da mesma forma realizada anteriormente, filtrando para autores brasileiros foram encontrados dezessete artigos. Aqueles que eram focados em públicos específicos não adolescentes¹ (por exemplo, estudantes de medicina) e questões psicológicas específicas (como Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade - TDAH) foram excluídos, finalizando em 13 artigos. (Ver Apêndices 1 e 2)

Foram escolhidos artigos teóricos e empíricos publicados em periódicos nacionais pertencentes ao período de 2000 até os dias atuais e selecionados a partir a leitura de seus títulos e resumos. Inicialmente, selecionaram-se aqueles relacionados à internet, redes sociais, era digital. Dentre esses, aqueles que correspondiam à adolescência e/ou jovens. E por fim, os artigos que abordavam a TCC.

Por conta dessa deficiência de material relacionado ao tema, três artigos sobre dependência de internet e educação foram utilizados, uma vez que o processo educacional é afetado diretamente pela DI, assim como toda a vida “externa” ao mundo virtual, além de

¹ A Organização Mundial de Saúde (1975), no plano internacional, define adolescência pelo referencial cronológico como um período da vida que vai dos 10 a 19 anos, envolvendo, assim, a puberdade, que é um fenômeno universal e tem um ritmo que varia de indivíduo para indivíduo, mas previsível de acordo com os parâmetros próprios da espécie (VALLE; MATTOS, 2011, p. 321).

artigos com abordagens psicológicas diferentes da TCC, os quais aproximavam-se do tema da dependência de internet, ocupando-se de características importantes.

Para complementar o levantamento bibliográfico, um livro foi consultado: “Dependência de Internet (Manual e Guia de avaliação e tratamento)” de Kimberly Young e Cristiano Nabuco – colabs (2011), mais especificamente o capítulo 1 (Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet) da parte I (Compreendendo o comportamento do uso de internet e a dependência) e o capítulo 8 (As propriedades de dependência do uso de internet) da parte II (Psicoterapia, tratamento e prevenção). Kimberly Young, psicóloga, fundou – em 1995 – a primeira clínica privada para tratamento da dependência de internet; era especialista em transtorno de dependência da internet e comportamento online (NETADDICTION). Cristiano Nabuco é psicólogo, iniciou uma unidade no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, pioneira no Brasil, para atendimentos de dependentes em tecnologia, na qual atua até hoje, no Programa de Transtornos do Controle do Impulso, além de ter publicados livros sobre o assunto a partir da terapia cognitivo-comportamental (DEPENDÊNCIA DE INTERNET, 2015).

A partir desse material, os 13 artigos que resultaram da busca foram divididos entre empíricos (6) e teóricos (7). Ambos os tipos foram utilizados para qualificar a influência das redes sociais associadas à DI, complementados por dados de pesquisas específicas e mais recentes sobre o uso de redes sociais pelos jovens como: Cuponation, TIC Kids Online e Digital In Brasil. Essas pesquisas foram acrescentadas por apresentarem dados mais recentes – algumas redes sociais apresentadas nos artigos já foram desativadas e outras atuais não são citadas – e a literatura sobre o tema (redes sociais e DI) revelou-se limitada nos periódicos buscados.

Nos artigos empíricos, procurou-se identificar os fatores relacionados à instalação e manutenção da dependência de internet, como: motivos para o uso da rede, tipo de uso (redes sociais, jogos, educação, pesquisas, entretenimento) e as consequências no contexto social. Já nos artigos teóricos, buscaram-se as características da DI, suas definições e a contribuição da TCC para o tratamento da dependência.

Por se tratar de um manual sobre a DI, nos dois capítulos do livro consultado todos os tópicos foram contemplados (características, instalação e manutenção, redes sociais e TCC). Ambos os capítulos são teóricos, porém no 1 os autores citam uma pesquisa que aborda a terapia cognitivo-comportamental.

Os artigos e capítulos foram lidos na íntegra e seu conteúdo foi organizado a partir de tópicos/categorias (características da dependência de internet, fatores relacionados à

sua instalação e manutenção, redes sociais que figuram entre as que têm sido associadas à DI e o trabalho da terapia cognitivo-comportamental no tratamento dessa dependência). As categorias foram identificadas nos artigos e marcadas nos textos, cada uma delas com uma cor diferente.

3. Resultados

3.1. Características da DI

A dependência de internet se caracteriza pelo desejo de utilizar a rede, mas de uma forma incontrolável; o usuário é incapaz de monitorar seu uso, o que pode causar sensações de irritação quando não é possível se conectar (FORTIM; ARAUJO, 2013).

Para Young (*apud* ABREU e cols., 2008, p. 158), a DI pode ser constatada a partir de oito critérios: preocupação excessiva com a internet; necessidade de aumentar o tempo conectado (online) para ter a mesma satisfação; exibir esforços repetitivos para diminuir o tempo de uso da internet; presença de irritabilidade e/ou depressão; quando o uso da internet é restringido apresenta labilidade emocional; permanecer mais conectado do que o programado; trabalhos e relações sociais em risco pelo uso excessivo; e mentir aos outros referente à quantidade de horas online. Essa constatação é complexa devido ao grande uso da internet como forma de trabalho e ao uso considerado saudável ou válido.

Ainda para os mesmos autores, o diagnóstico da DI é simples, uma vez que a internet e outras mídias digitais, quando utilizadas em excesso, causam alterações do humor e da consciência. Um ciclo de um comportamento de dependência é caracterizado por situações que causam prazer e posteriormente, intoxicação.

De acordo com Caplan (*apud* YOUNG; YUE; YING, 2011, p. 23), o estado de dependência apresenta algumas características centrais: saliência, modificação do humor, tolerância, abstinência, conflito e recaída. Na DI, a saliência se mostra no desejo incontrolável de usar a rede, fato que influencia diretamente no humor, causando determinada irritação quando a conexão não se efetiva.

Além dessas características, Abreu e col (2008) apresentam uma comorbidade entre a DI e outros diagnósticos: depressão, transtorno do humor, transtornos de ansiedade, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtornos de personalidade narcisista, borderline e anti-social. Yen et al realizaram uma pesquisa com 1890 alunos

adolescentes para verificar a relação entre a DI e outros diagnósticos: 17,9% revelaram-se como dependentes de internet, além de sintomas de TDAH, depressão, fobia social e hostilidade (*apud* ABREU e col., 2008, p. 162).

O usuário desenvolve uma tolerância à internet, uma vez que a rede é utilizada para fugir de incômodos vivenciados de forma offline. Assim, consegue escapar e se satisfazer ao se conectar, ou seja, essa sensação requer cada vez mais tempo de uso, de conteúdos e frequência. Isto rapidamente transforma-se em abstinência quando essa sensação não é alcançada, causando conflitos na vida “real”, em suas relações sociais, desconfortos psicológicos e fisiológicos, de maneira que a solução é retornar ao virtual.

Para Fortim e Araújo (2013), “[...] a atividade se converte na atividade mais importante da vida do sujeito, dominando pensamentos e sentimentos; ao sujeito parece que nada é possível sem internet e que tudo gira em torno dela” (p. 295). Esse ciclo se repete e passa a existir uma preferência pela vida virtual em relação à vida real, abandonando-se hábitos como alimentação, convivência social, experiências fora da vida online. Em virtude disso, o usuário acaba se isolando, uma vez que, para ele, ainda existem interações, aquelas atrás de uma tela.

Essa tentativa de fuga da vida real, de incômodos, problemas ou situações desagradáveis é um dos principais fatores evocadores da DI na adolescência. Considera-se a geração Z: aqueles que nasceram, em média, entre os anos 1990 e 2010, ou seja, cresceram com um celular nas mãos, acompanharam o surgimento dos smartphones e conseqüentemente, é a geração que nasceu inserida na era digital, assim é a mais familiarizada com todas as possibilidades do mundo virtual. Esse contexto é extremamente importante para se discutir a DI na adolescência, uma vez que a internet se torna algo indispensável em todos os aspectos da vida desses jovens, seja para a comunicação, as relações sociais, pesquisas, lazer, enfim, o modo de pensar da geração digital é completamente diferente do das anteriores.

É um desenvolvimento completamente baseado na tecnologia, a começar pela educação, cuja referência é uma cultura formada por todos esses meios de comunicação conectados à internet, os quais têm os mais variados suportes para pesquisas, estudos, aulas, materiais que anteriormente eram possíveis apenas presencialmente. Portanto, entrar nesse espaço tão amplamente explorado pelos jovens e tão desconhecido pelas gerações anteriores requer determinado conhecimento do comportamento desses usuários nesse mundo digital.

O protagonismo do jovem é confirmado pelo relatório do Comitê Gestor da Internet (CGI-BR, 2012), que aponta as faixas etárias predominantes no acesso à internet no Brasil: 10 a 15 anos (65% acessam) e 16 a 24 anos (64% acessam), caindo significativamente nas faixas acima dos 40 anos de idade (ROSADO; TOMÉ, 2015, p. 17).

Segundo uma matéria do site Correio Braziliense, em 2019, houve um levantamento realizado pela Universidade Federal do Espírito Santo com mais de 2 mil adolescentes, no qual 25,3% foram considerados dependentes moderados ou graves de internet. Uma pesquisa divulgada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, também em 2019, revelou que 86% das crianças e adolescentes brasileiros estão conectados à internet; nas faixas etárias entre 15 e 17 anos esse percentual ainda é maior. Quanto mais a tecnologia avança, maior é o número de usuários do mundo virtual, principalmente nessa geração que já nasce nessa era digital.

O contato com as impressões e emoções causadas pelos conteúdos presentes na internet, o tempo de uso, uma vez que quanto mais tempo o adolescente passa online, maior a chance de desenvolver uma dependência, são alguns fatores que podem iniciar o ciclo de isolamento, afastamento do mundo real, das relações, e isso se torna cada vez mais frequente, além das esquivas das tentativas de controle dos pais. O uso prolongado causa uma distorção de tempo, então o usuário passa a não perceber o período que permanece conectado (ABREU; KARAM e col, 2008).

Numa pesquisa realizada por Gonçalves e Nuernberg (2012) com dez alunos de um Ensino Médio de Santa Catarina, a partir de uma entrevista semiestruturada, foi abordado o tempo em que os adolescentes permanecem utilizando a internet durante o dia. As respostas variaram entre 3 e 24 horas, resultando em uma média de 11,4 horas na internet durante o dia. De acordo com Graeml e colaboradores (*apud* GONÇALVES; NUERNBERG, 2012, p. 174), “os dependentes utilizam em média de 38,5 horas on-line por semana para uso de natureza não profissional”.

Esse tempo abusivo conectado sem um objetivo específico revela o quanto a internet possui propriedades de dependência e de abuso como uma forma de distrair o usuário da sua vida real, afastando-o de suas relações e interações no mundo desconectado, podendo afetar as habilidades sociais.

A interação social é uma das bases da vida em sociedade uma vez que para se atingir as necessidades básicas precisa-se de um mínimo de interação. Isso é incorporado às normas culturais e, assim, transmitido de geração em geração. Dessa forma, as

habilidades sociais (HS) são de extrema importância para se estabelecer essas relações. As HS podem ser entendidas como:

[...] comportamentos indispensáveis para que os indivíduos estabeleçam relações elaboradas com os demais. [...] um comportamento social deve ser considerado como habilidade social quando contribui para a competência social em uma tarefa de interação social. Neste sentido, a competência social pode ser entendida como o comportamento que manifesta um melhor resultado para equilibrar reforçadores ou assegurar direitos reforçadores básicos (TERROSO; ARGIMON, 2016, p. 204).

Mesmo já apresentando um repertório de HS, quando conectado o usuário não as utiliza e não aprende novas habilidades. Na internet predomina o conteúdo verbal, uma vez que a interação é realizada, na maioria das vezes, via textos: mensagens, e-mails, redes sociais, o que pode ser apagado e corrigido quantas vezes forem necessárias, de maneira que esse conteúdo está sob maior controle e manipulação do indivíduo. Em contrapartida, há uma grande ausência da comunicação não-verbal: os gestos, a postura, as expressões, a linguagem corporal como um todo está escondida atrás de uma tela (SANTOS; SILVA, 2018).

Oliveira (2017) realizou uma pesquisa com 481 adolescentes do Rio de Janeiro, a partir de questões preferenciais como, por exemplo, “A internet ocupa muito o meu tempo” e para os que concordaram com a afirmação, algumas respostas obtidas foram:

[...] “A internet dificulta as relações sociais, pois o mundo virtual não é o real, mas sim o imaginado.”; [...] “A internet ocupa meu tempo, porque não converso mais com as pessoas direito.”; [...] “Apesar de não acontecer com a minha pessoa exatamente, devo em parte aceitar que ela me afasta de algumas relações sociais, pois as pessoas não passam da mesma forma e reconheço que muitos acabam se tornando alienadas dessa ferramenta e não aceitam outro contato que não pela internet; o telefone se usa apenas para acessar as redes, falar é raro.” [...] (OLIVEIRA, 2017, p. 293).

Para Terroso e Argimon (2016), ao prejudicar as habilidades sociais, a DI causa maiores déficits nas habilidades de percepção emocional, o que pode gerar uma falta de empatia devido ao isolamento e afastamento do convívio social.

As definições e características da DI estão amplamente sustentadas pelos transtornos do controle do impulso (TCI) por compartilharem elementos comuns. Os TCI's são caracterizados pela incapacidade de resistir a impulsos para realizar um comportamento considerado prejudicial, com elevada tensão ou excitação precedentes ao

ato e o alívio e sensação de prazer após a sua execução (HODGINS; PEDEN, 2008). Como a terapia cognitivo-comportamental tem grande eficácia no tratamento desses transtornos, torna-se importante no tratamento da dependência de internet também (YOUNG; YUE; YING, 2011).

3.2. Fatores relacionados à instalação e manutenção da DI

A internet proporciona uma série de fatores que atraem todos os seus usuários, tudo é realizado de forma ilimitada, com fácil acesso e instantâneo; o imediatismo é uma das principais características desse mundo virtual, é algo que está cada vez mais presente na vida das pessoas. Com a internet tudo se tornou muito rápido, seja uma pesquisa, seja um contato com outra pessoa, e para um adolescente tudo é urgente, portanto, esse fator é de extrema importância

Outro fator importante é o anonimato possibilitado pela internet que pode oferecer aos usuários um sentimento de segurança ao se relacionar com outras pessoas, ao expor suas opiniões e valores nas redes, possibilitando fuga desse medo e dessa insegurança que o período da adolescência traz (ABREU e col., 2008). Além disso, é uma fase de aceitação, não só do próprio adolescente, como do grupo a que pertence ou ao qual quer pertencer, dessa forma é possível omitir ou até mentir sobre seus pensamentos, sua aparência e assim conseguir fazer parte de uma comunidade.

A vida virtual resume-se em logins e senhas, o que traz a possibilidade de se esconder e manipular o que se deseja: fotos podem ser modificadas, mensagens podem ser apagadas e reformuladas, opiniões podem ser expostas (sejam boas ou ruins), pesquisas podem ser realizadas imediatamente para diversos fins. Essa possibilidade de manipulação e anonimato juntamente com a adolescência que é uma fase de tanta insegurança são suficientes para desenvolver uma DI.

Greenfield (2011) indica a anonimidade percebida como um fator que colabora com a DI: é a percepção da anonimidade no mundo virtual que facilita a desinibição, uma vez que a inibição pode ser controlada na comunicação escrita (e-mails, mensagens instantâneas e texto).

[...] a desinibição pode ocorrer quando o cérebro está neuro psicologicamente comprometido – basicamente em um estado de consciência alterado. Em menor extensão, certamente é isso que ocorre quando estamos nos comunicando pela internet. O uso compulsivo da rede

significa, essencialmente, funcionar em um estado de consciência alterado (NABUCO; YOUNG, 2011, p. 177).

Percebe-se que os adolescentes utilizam a internet predominantemente para o uso de redes sociais. Gonçalves e Nuernberg (2012) constataram, em sua pesquisa, que dos 10 adolescentes entrevistados, nove assinalaram redes sociais como a finalidade de uso mais frequente; outros usos assinalados foram: músicas, jogos, chats, pesquisas, sites relacionados a sexo, fóruns, notícias do mundo, chamada de voz e seriados. Para Terroso e Argimon (2016), em uma amostra de 482 escolares do Rio Grande do Sul, 98,2% dos entrevistados revelaram utilizar a internet, sendo as redes sociais a atividade predominante para 79,2%. Os resultados da pesquisa realizada por Oliveira (2017), feita com 481 jovens, revelaram que 28% responderam consumir mais as redes sociais, o restante dividiu-se em pesquisa, entretenimento e trabalho. Segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil (2018), 82% das crianças e adolescentes usuárias de internet possuem contas em redes sociais, 77% utilizam para o envio de mensagens instantâneas e o restante divide-se em atividades multimídia, como jogos, músicas e seriados.²

O avanço da tecnologia e o crescimento das redes sociais acabam deixando o contato físico como última opção. A educação também foi afetada por essa era digital: as bibliotecas se transformaram em bibliotecas digitais, os livros em e-books (livros online), foram criados leitores de livros digitais usuários do *kindle*, o qual permite realizar downloads, compras, pesquisas de livros digitais, jornais, revistas e outras mídias, tudo isso em um aparelho sem fio que pode ser levado para qualquer lugar e possui inúmeros conteúdos. Assim, a vida torna-se online, as pessoas não precisam mais se reunir para concluir um trabalho, não precisam carregar livros e mais livros, nem esperar as notícias num jornal, basta a internet.

O uso de internet dentro de escolas atinge em torno de 40% das crianças e adolescentes no Brasil (TIC Kids Online Brasil, 2018). Algumas escolas já substituíram os livros e apostilas por tablets, dessa forma a internet passa a fazer parte da vida desses jovens mesmo fora de casa, torna-se praticamente impossível ficar fora desse novo mundo.

Os adolescentes também se tornam os alvos preferidos do consumismo e da globalização digital, dado que a internet é um dos principais meios, atualmente, de vendas (e-commerce), além da pirataria digital; é um acesso fácil ao proibido (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011).

² Todas as pesquisas citadas foram realizadas no Brasil.

A disponibilidade e a variedade de conteúdos previamente inacessíveis, ilegais ou difíceis de encontrar aumentam consideravelmente a atratividade de internet. Encontrar o que queremos, em especial se for uma coisa difícil de achar, é muito excitante (GREENFIELD, 2011, p. 176).

Músicas, filmes, séries, vídeos, todos os tipos de conteúdo são encontrados no mundo virtual, principalmente aqueles que ainda não foram divulgados ou não podem ser acessados por outros meios como televisão, lojas, plataformas digitais, então são encontrados em sites, o que colabora com a pirataria virtual.

Essa aproximação extremamente fácil a qualquer tipo de material chama a atenção de qualquer usuário, uma vez que é possível acessar e comprar tudo o que se deseja, sem sair de casa, de forma imediata, quantas vezes forem necessárias.

A conexão com a internet pode ser feita por smartphones, computadores (desktop), notebooks, tablets, televisões, *lan house*/locais que disponibilizem meios de acesso. Segundo os dados obtidos pela TIC Kids Online Brasil (2018) e por Oliveira (2017), o smartphone é o meio de conexão à internet mais utilizado com grande diferença em relação aos outros. Desde 2014 o uso de telefone celular ultrapassou o uso de computadores e isso deve aumentar, segundo Fabio Senne, coordenador do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic) (CANALTECH, 2019).

Esses dados revelam a facilidade pela qual a internet passa a fazer parte da vida dos usuários, quase como algo imperceptível. Os smartphones não só passam a ser um item indispensável atualmente, como também carregam dados essenciais de seu proprietário como contatos, tarefas, redes sociais, aplicativos de entretenimento (música, séries, filmes, vídeos), aplicativos de compras, jogos, um mundo dentro de um pequeno aparelho digital que contribui para o uso se tornar incontrolável e a dependência se desenvolver ou se manter. É praticamente um mundo irresistível. Essa tecnologia sem fio colabora para que os usuários permaneçam conectados o tempo todo.

Para Greenfield (2011), um dos principais fatores que colaboram para a dependência de internet é o acesso/disponibilidade. Com os aparelhos celulares, a internet está sempre disponível, o tempo e espaço não impedem esse acesso que é, praticamente, ilimitado.

O mundo virtual é responsável por uma excessiva fantasia em relação ao mundo real e ao se deparar com essa infinidade de informações e oportunidades que parecem tornar essa fase de intensas mudanças como um processo mais fácil de acontecer o usuário se perde nesse mundo de tecnologias. Greenfield (2011) revela que é como uma mágica

pensar em algum conteúdo, curiosidade e com apenas um clique tudo se transformar em realidade, além de dispor da facilidade de acesso e da normalização das tecnologias que intensificam a possibilidade de uma dependência.

Acrescente-se a estes fatores a já mencionada tentativa de fuga da vida real, de incômodos, problemas ou situações desagradáveis, também um dos principais fatores evocadores da DI na adolescência.

As plataformas virtuais são um dos principais fatores da instalação e manutenção da dependência de internet. São formas que os jovens encontraram para driblar todos os sentimentos e medos, característicos da fase da adolescência. Fonte (*apud* GONÇALVES; NUERNBERG, 2012, p. 174) revela que os jovens passam a utilizar esses meios para criar relações que num mundo real seriam mais difíceis, relações essas que podem ser superficiais e produzir uma falsa intimidade, uma vez que na internet tudo é facilmente manipulado. Um ambiente como um chat ou mensagens instantâneas permite que o usuário escreva o que deseja, no tempo que precise para pensar, reformular, pesquisar, apagar, o que não é possível em contatos pessoais.

Uma vez que as relações virtuais são priorizadas por conta da facilidade e de uma possível manipulação para a comunicação, torna-se um caminho perfeito para os adolescentes que buscam, o tempo todo, essa rede de apoio e aprovação.

3.3. Redes sociais mais associadas à DI

A possibilidade de participar de uma rede social é sustentada pela popularidade de sites como o Facebook, MySpace, Twitter, Friendster e outras integrações de rede social/consumidor. Todos esses sites são a base da eficácia social de internet e representam algumas das suas maiores forças, por sua capacidade de permitir e intensificar eficientemente a interação social em um instante (GREENFIELD, 2011, p. 182).

As redes sociais têm sido um desafio para a sociedade, pois oferecem os mais variados conteúdos: educacional, social, político, entretenimento (vídeos, músicas), compra e venda, notícias, há infinitas possibilidades e fins para a utilização dessas redes. A entrada na adolescência corresponde também à entrada nas comunidades virtuais como uma forma de inserção social (DIAS e col., 2019).

Além desse meio criado para facilitar as relações, as mídias sociais passam a provocar disputas entre os jovens e não são mais utilizadas para conectar amigos e sim para adicionar o maior número de pessoas, mesmo que desconhecidas, como uma prova

de popularidade e aceitação, uma forma eficaz de chamar a atenção dos adolescentes que estão numa fase na qual a aceitação se faz tão importante. No Orkut, por exemplo, existia um limite de 1000 “amigos” na sua conta. Assim que se atingisse esse número, o usuário criava uma segunda conta para continuar aumentando a sua rede.

Na pesquisa realizada por Rosado e Tomé (2015) com 404 jovens do Rio de Janeiro, a quantidade de conexões no Facebook se mostrou ampla: 56,1% revelaram possuir até 300 amigos na rede e 31% quando perguntados se conheciam esses amigos pessoalmente, responderam conhecer até 100 dessas conexões.

Com o fim do Orkut em 2014, a popularidade mudou da quantidade de amigos na rede para a quantidade de curtidas nas fotos postadas no Instagram. Isso passou a se tornar tão importante para os usuários que a própria plataforma, em Julho de 2019, decidiu ocultar o número de curtidas das postagens com a finalidade de tornar mais sadia a utilização do serviço, para que os usuários não se sintam numa competição (CANALTECH, 2019). Com a atualização, apenas o próprio autor da publicação pode ver seu alcance.

Tendo esse mundo de possibilidades nas mãos, os adolescentes veem a oportunidade perfeita para a inserção nessa fase tão conturbada. Gonçalves e Nuernberg (2012), em sua pesquisa com 10 adolescentes, ao questionar qual rede social era mais utilizada: os 10 citaram Orkut³, 8 Messenger, 7 Twitter e 7 Facebook. Algumas respostas foram: “... São os espaços onde eu me comunico com pessoas, até desconhecidos”; “Porque quando estou conectado com essas redes sociais me sinto mais próximo do mundo atual”.

Numa pesquisa mais recente realizada pela Tic Kids Online Brasil (2018), o Whatsapp foi a rede social escolhida como a mais utilizada pelos jovens (70%), seguido do Facebook (66%) e Instagram (45%). Já pelo relatório Digital In Brasil (2019), o Youtube é a plataforma mais consumida pelos adolescentes (95%), o Facebook fica logo atrás com 90%, o Whatsapp com 89% e o Instagram com 71%. Ainda na mesma pesquisa, diz-se que 81% dos brasileiros com 13 anos ou mais estão ativos nas redes sociais, contra 58% em todo o mundo. Já no levantamento realizado pela Cuponation (2019), o Instagram é o aplicativo preferido dos jovens brasileiros (47%), acompanhado do Facebook (29%) e Youtube (8%).

Logo percebe-se a divergência entre as pesquisas, mesmo as realizadas no mesmo ano (2019) - os resultados oscilam entre Whatsapp, Instagram e Youtube. O Facebook,

³ A pesquisa foi realizada em 2012 e a plataforma digital Orkut foi desativada em 2014.

apesar de ser a maior plataforma em número de usuários (130 milhões no Brasil), não chegou a ficar em primeiro lugar em nenhum levantamento citado.

O Youtube é uma plataforma de conteúdo, ou seja, é utilizada para gerar conteúdo a partir de vídeos que variam em relação ao tempo, temas, idades, dependendo apenas do criador. É possível assistir aulas, séries, clipes musicais, receitas, programas de televisão, filmes, enfim, é um mundo de ideias. A plataforma cresceu tanto nos últimos anos que ganhou até a profissão “youtuber”: aqueles criadores de conteúdo que passam a ter um rendimento a partir da quantidade de visualizações em seus vídeos postados.

Essa geração passa a maior parte do tempo (37%) assistindo vídeos no Youtube e na Netflix (35%), sendo que a maior parte dos vídeos que assistem é gerada pelos próprios usuários. Isso porque a Geração Z vê os influenciadores como personagens identificáveis e muito mais acessíveis do que as celebridades, por exemplo (CONSUMIDOR MODERNO, 2020).

A razão do uso do Whatsapp é o contato com as pessoas. O aplicativo de mensagens instantâneas permite realizar ligações de áudio e vídeo, além de enviar fotos, gifs animados, vídeos e documentos. Atualmente, os jovens preferem enviar mensagens a efetuar ligações, sendo o Whatsapp o melhor caminho para manter os contatos com quem deseja. Assim como o Youtube, o Instagram também é uma plataforma para gerar conteúdos, não só a partir de vídeos, mas é utilizado, principalmente, para a divulgação de fotos.

As redes sociais possuem inúmeras funções e finalidades: conectar-se com amigos ou conhecer pessoas novas, encontrar todo o tipo de entretenimento, desde um filme até notícias do mundo ou eventos que irão ocorrer, compartilhar fotos, vídeos e opiniões, realizar contatos profissionais. Para Rosado e Tomé (2015), essas plataformas ganham importância na formação dos jovens, à medida que eles compartilham informações, notícias, o que os leva a ler e ouvir o que os amigos indicam entre si, formando-se uma rede de recomendações.

Segundo Fonte (*apud* GONÇALVES; NUERNBERG, 2012, p. 172), são espaços que proporcionam benefícios como o número de informações, utilização para fins educacionais, favorecem o contato com pessoas com interesses em comum, porém também oferecem conteúdos inapropriados, violentos, pornografia.

3.4. A terapia cognitivo-comportamental e a dependência de internet

A dependência de internet é vista como algo além de uma dependência comportamental: é um padrão diferente de cognições e comportamentos relacionados à internet que causa determinadas consequências negativas. Para Davis (*apud* YOUNG; YUE; YING, 2011, p. 23) há duas formas distintas de DI: generalizada e específica.

A primeira revela um uso exagerado relacionado ao mundo virtual como um todo, ou seja, envolve diversos temas, assuntos, não há um conteúdo determinado. Nessa dependência generalizada, o cenário virtual em si atrai o usuário, a conexão passa a fazer parte de sua vida, as relações virtuais passam à frente das reais. Já a dependência específica é caracterizada pelo uso excessivo de conteúdos definidos (pornografia, jogos, compra e venda etc.). O autor ainda diz que caso não houvesse o uso de internet, os transtornos comportamentais ligados a esse tipo de dependência se apresentariam de outra forma.

Young, Yue e Ying (2011) apontam a semelhança entre o uso excessivo de internet e o comportamento de jogos de azar, Ambos funcionam em um esquema de reforço de razão variável: nesse tipo de jogo, o jogador não tem nenhuma maneira de saber quantas vezes é necessário jogar para ganhar, o que se sabe é que eventualmente alguém vai ganhar. No mundo virtual, o prazer é alcançado a partir de uma frequência imprevisível, seja ao receber uma mensagem (de texto, instantânea, por redes sociais) inesperada, pois não se sabe o remetente da mensagem, se é uma notícia aguardada, um convite, é um conteúdo desconhecido, ou também apenas ao sair clicando pela internet e assim encontrar o que deseja. É essa imprevisibilidade que facilita a atração de seus usuários.

Todos esses cliques são imprevisíveis, intermitentes e variadamente atraentes (saliência). É essa combinação de saliência imprevisível de conteúdo e estrutura variável de recompensa que torna a internet tão adictiva. [...] A internet muda tudo isso porque não há praticamente nenhum limiar a atravessar, nenhuma demora, e nós a sentimos como uma forma de gratificação instantânea. A necessidade de esperar ou de modular nosso desejo geralmente está ausente quando usamos a internet. Em certo sentido, o pensamento se transforma em realidade, instantaneamente, o que é extremamente estimulante (GREENFIELD, 2011, p. 178).

Como já se sabe, a dependência de internet faz parte dos transtornos do controle do impulso. A terapia cognitivo-comportamental é uma forma de tratamento para os TCIs e utiliza três elementos principais: habilidades de resolução de problemas para ajudar a gerar

respostas variadas ao estresse, técnicas de reestruturação cognitiva para corrigir os pensamentos irracionais associados ao comportamento impulsivo e a prevenção de recaídas para ajudar a identificar situações de alto risco e gerar planos alternativos (HODGINS; PEDEN, 2008). Assim, a TCC – fundamentada na concepção de que os pensamentos determinam os sentimentos e ações – foi priorizada para o tratamento da DI.

Young (2007), realizou um estudo com 114 pacientes – diagnosticados dependentes de internet – e utilizou a TCC para monitorar e identificar os pensamentos que estimulavam ações e sentimentos dependentes, assim como para ensinar novas maneiras para evitar recaídas. O tratamento foi dividido em duas fases: comportamental e cognitiva. A primeira refere-se às condutas particulares que causam mais dificuldade em relação ao TCI e na segunda fase destacam-se as suposições, crenças e distorções cognitivas e suas consequências. Os resultados do tratamento foram: maior motivação para interromper o uso de internet, maior capacidade de monitorar o tempo, diminuição do afastamento social e da abstinência (*apud* YOUNG; YUE; YING, 2011, p. 24).

A autora ainda sugere que o tratamento seja baseado não só nos comportamentos relacionados à internet, mas também aos não relacionados ao virtual. O tratamento dos comportamentos relacionados à internet envolve o usuário abdicar dos conteúdos específicos de dependência, mantendo um uso controlado da rede por outros motivos: um usuário dependente de jogos virtuais dispensaria o acesso a esses jogos e utilizaria a internet para motivos educacionais (realizar pesquisas, fazer trabalhos). Já o tratamento voltado aos comportamentos não relacionados ao virtual volta-se para a promoção de ações que dizem respeito a todas as possibilidades que o mundo real nos oferece – encontros com os amigos, família, reuniões, tudo o que não envolve internet. Assim, o usuário faz mudanças permanentes em seu modo de viver. Há um aumento de atividades *offline* e diminuição dos comportamentos *online* que são os que no momento mais trazem consequências ruins para o usuário.

Os mesmos autores ainda sugerem que as pessoas consideradas como dependentes se preocupam e antecipam pensamentos negativos de forma muito mais frequente que pessoas que não pensam de modo adictivo, o que pode contribuir para o uso excessivo de internet, pois é uma forma de fuga dos problemas e questões reais. Esses pensamentos negativos envolvem ideias pessimistas, podem contribuir para uma baixa autoestima, inadequação em relação ao mundo real, principalmente na adolescência, motivo pelo qual a internet é tão utilizada nessa fase: a possibilidade de anonimato e controle, numa tentativa de aceitação, mantendo esse padrão de comportamento

compulsivo. A TCC pode ser utilizada para o tratamento desses pensamentos e questões que o usuário dependente apresenta (YOUNG; YUE; YING, 2011).

4. Discussão

A tecnologia está presente na sociedade desde a inserção das televisões, rádios e telefones na vida de todos, o que colaborou para uma mudança de costumes e práticas. Com o passar do tempo, outras formas digitais se revelaram, essas mudanças tornaram-se cada vez mais rápidas, e atualmente é praticamente impossível pensar em uma vida sem tecnologia, principalmente na adolescência.

A geração Z nasce inserida na era digital, tem um contato direto com a internet, com os smartphones desde o início da vida, seja assistindo um desenho pelo aparelho celular ou até descobrindo funções que as gerações anteriores apresentam uma dificuldade maior para se adaptar. Dessa forma, a internet se faz presente na vida desses jovens desde muito cedo, porém ao chegar na adolescência o mundo virtual se mostra como um refúgio para essa fase tão conturbada.

É uma geração extremamente participativa, que tem maior controle sobre as redes, cria e compartilha conteúdos o tempo todo (OLIVEIRA, 2017). A internet passa a fazer parte da cultura e é um produto extremamente estimulante: não há limites e fronteiras quando se fala de internet. É possível comunicar-se com um usuário de outro país, assim como pesquisar qualquer tipo de informação, no tempo que se desejar e quantas vezes se quiser.

Greenfield (2011) aponta que todos os outros tipos de tecnologias são programados para objetivos específicos e por tempo determinado. Uma televisão, por exemplo, apresenta um conteúdo com início e fim definidos. Outros meios de comunicação como livros, jornais, revistas são limitados, principalmente em relação ao conteúdo. A internet é ilimitada, nunca se esgota, o usuário pode se conectar com um objetivo estabelecido e a cada clique recebe um mundo de informações e possibilidades.

Sempre existe um outro link, site ou referência a serem encontrados; sempre um outro e-mail a ser aberto, uma nova imagem a ser vista ou outra música a ser baixada. Sempre existe mais. Para o cérebro, essa disponibilidade interminável de conteúdo representa uma atividade não terminada, e isso é altamente estimulante (GREENFIELD, 2011, p. 179).

O mundo virtual pode ser muito útil, porém há uma conexão ilimitada que se relaciona com infinitas informações e ideias que sobrecarregam os usuários, sem que esses percebam os efeitos causados, principalmente uma possível dependência de internet. A vida das pessoas está exposta nas plataformas digitais para quem quiser ver, é possível acompanhar e ser acompanhado a partir de fotos, vídeos, textos e mensagens que são publicadas nas redes sociais e isso consome muita energia, tempo e atenção, além de deixar a impressão de que isso se iguala às interações sociais num mundo *offline*. Atualmente, a ideia de se desconectar ou não utilizar as plataformas digitais parece longe da realidade. A internet substituiu os encontros em parques, praças, ligações telefônicas por mensagens escritas.

A adolescência é a fase das contradições e descobertas, buscas de identificação na sociedade, principalmente no que diz respeito à atribuição de novos papéis, novas pressões da sociedade, novas ideias, mudanças de opiniões, o que gera sensações novas: medo, ansiedade, insegurança. Assim, a solução encontrada por esses jovens como uma fuga em meio a essas incertezas é o mundo virtual e por isso os adolescentes são as principais vítimas da DI. As características específicas dessa fase parecem potencializar o alcance que a internet possui, ou seja, a formação de sua identidade, valores e ideias parecem tornar-se mais fáceis com a experiência virtual, a partir do número de amigos, da popularidade, da identificação com grupos de interesses em comum, dos infinitos conteúdos presentes na internet e de acesso fácil.

A partir disso, pode-se dizer que a dependência ocorre, em sua maioria, porque o mundo online permite experiências para os adolescentes que na vida *offline* seriam muito mais difíceis de ocorrer. Na internet, eles podem ser vistos como querem, podem ver o que quiserem e assim, manipular tudo o que publicam e enviam para o outro como uma forma de evitar as frustrações, medos, rejeições com que poderiam se deparar no mundo real.

O ambiente virtual permite uma conexão social calculada, o usuário pode controlar a forma como deseja se relacionar, o seu grau de interação, de forma que a ansiedade que seria gerada em um encontro pessoal é reduzida e o seu conforto é potencializado (GREENFIELD, 2011).

As redes sociais têm grande participação na vida dos jovens por conta da quantidade de conteúdos oferecidos e por fornecerem sentimentos de satisfação para os adolescentes, como uma forma de validação do que procuram nessa fase: pertencimento aos grupos, popularidade, ideias e gostos semelhantes. Os jovens são os usuários mais ativos das

redes sociais, as quais, por sua vez, são um dos principais fatores de causa e manutenção da dependência de internet.

Considera-se o fato de que o Facebook é a maior rede social do mundo em número de usuários, porém não ficou entre as preferidas dos adolescentes em nenhuma pesquisa citada. Pode-se supor que as contas sejam criadas nessa plataforma exatamente pela sua popularidade, a necessidade de fazer parte da maioria e não de uma minoria que não utiliza essa rede social. Dessa forma, o perfil criado permanece ativo, porém não há uma utilização tão significativa quanto a de outras redes que são dadas como a preferência dos adolescentes como o Instagram, site de relacionamento que mais cresce em número de usuários atualmente e é um dos mais acessados pelos jovens.

A DI também é vista por alguns autores como um sintoma de outros transtornos já presentes na vida do usuário. Abreu, Karam e col. (2008) mostram que o acesso ao virtual seria como uma forma de enfrentamento das dificuldades que se apresentam em situações de depressão e angústia, uma vez que na internet – com o anonimato e o tempo ilimitado – esses usuários poderiam elaborar uma estratégia melhor para uma apresentação pessoal. Greenfield (2011) também revela que a internet se mostra como um ambiente seguro e previsível para as pessoas com dificuldades de aprendizagem, TDAH, ansiedade e fobias sociais, reduzindo a relação social a um nível conveniente.

A dependência pode ser percebida a partir de consequências iniciais como um distanciamento das relações afetivas, com a própria família, amigos e pessoas próximas, o que pode evoluir para um isolamento social. A DI passa a afetar os estudos, trabalho, responsabilidades do mundo offline, causando problemas com alimentação, sono, fadiga e irritabilidade. Para o usuário é difícil ter essa percepção, visto que conectado à internet ele passa a criar vínculos com outras pessoas online, o que pode criar uma falsa sensação de que não há um isolamento, nem a dependência propriamente dita.

Além dessas consequências, destaca-se o baixo repertório de habilidades sociais, uma vez que a interação online não substitui a interação real e, conseqüentemente, o adolescente não entra em contato com os aspectos das habilidades sociais que seriam os desejáveis e aprendidos a partir de contato e convívio nas interações reais. As consequências da DI são fatores preocupantes para o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes potencializando os transtornos de atenção, obsessivos, de ansiedade, além de problemas com a linguagem e comunicação.

A partir do diagnóstico, a terapia cognitivo-comportamental contribui para o tratamento da DI relacionando-a com os transtornos de controle do impulso, utilizando

técnicas como o controle de estímulos, exposição com prevenção de respostas, reestruturação cognitiva e prevenção de recaída. O controle de estímulos caracteriza-se por evitar situações de risco, mantendo o controle do uso de internet nesse caso, seja por um controle dos pais do adolescente ou por tempos determinados, por exemplo. A exposição com prevenção de respostas faz com que o usuário vivencie o impulso para utilizar a rede (exposição) e auxilia no aprendizado de resistir ao impulso de uma forma autocontrolada (prevenção de respostas). A terceira técnica auxilia no reconhecimento e mudança das distorções cognitivas como pensamentos negativos frequentes, generalização, previsões negativas do futuro. A última técnica refere-se ao gerenciamento de uma possível recaída.

A TCC é um consenso entre os autores como o tratamento eficaz para os transtornos do controle do impulso, conseqüentemente para a dependência de internet.

Por apresentarem maior intimidade com o mundo digital, os adolescentes podem passar despercebidos pelos pais e responsáveis quanto à administração do tempo conectado, à finalidade do uso dos smartphones/computadores, ao conteúdo acessado e assim a dependência pode se desenvolver mais facilmente. Estar conectado e utilizar as mídias digitais é de extrema importância na era digital. A internet oferece muitas opções de uso e finalidades, porém esse uso pode vir a interferir na qualidade de vida das pessoas. Alternativas para lidar com estas possíveis conseqüências indesejáveis têm se desenvolvido como uma decorrência do avanço da tecnologia e das demandas que este avanço acaba por criar. A psicologia tem um importante papel na análise das implicações desses novos “hábitos” para as relações humanas e para a constituição desse “novo” indivíduo.

5. Considerações Finais

A internet faz parte da vida das pessoas na era digital, principalmente dos adolescentes que, praticamente, nasceram conectados. Diante das infinitas opções de acesso, do tempo ilimitado e da facilidade em encontrar qualquer tipo de conteúdo, esse mundo se mostra como o ideal para os jovens, uma vez que se torna um ambiente muito mais cômodo para essa fase tão vulnerável que é a adolescência.

É uma ferramenta que complementa o desenvolvimento a partir das possibilidades de pesquisa, educação, trabalhos e interação, além de estar presente no cotidiano e praticamente ser um item indispensável atualmente. Mesmo com todos os benefícios que

as tecnologias podem oferecer, é importante ressaltar os problemas comportamentais e sociais que podem afetar os adolescentes.

É de extrema importância mediar o uso, seja pelo tempo, pelo o que é acessado, pelos objetivos e finalidades. Conforme as tecnologias evoluem, se tornem mais rápidas, acessíveis, multifuncionais e ofereçam cada vez mais conteúdos, a tendência de um uso exagerado e abusivo também cresce, principalmente para as gerações que nascem inseridas nesse mundo digital, ou seja, não existe outra possibilidade para esses jovens, a não ser viver com um smartphone nas mãos.

A internet é um espaço que se mistura com a vida real, as experiências virtuais influenciam diretamente na vida do usuário. A DI causa muitas mudanças negativas para os adolescentes, físicas e psicológicas, como o isolamento social, queda de rendimento nos estudos, falta de interesse pelas necessidades básicas como alimentação e sono, além dos transtornos de ansiedade, fobia. Assim se faz fundamental e necessário um acompanhamento dos adolescentes no mundo virtual.

A literatura encontrada em publicações nacionais dos periódicos pesquisados ainda é limitada em relação à DI e ao tratamento pela TCC, o qual é mais comentado por autores estrangeiros. Com a evolução da tecnologia, conseqüentemente evoluem os casos de dependência e as formas de tratamento. A terapia cognitivo-comportamental tem apresentado bons resultados no tratamento de vários tipos de dependência. Supõe-se que pode colaborar eficazmente na terapia da DI, pautada em conhecimento desenvolvido a partir da experiência de lidar com dependências. Publicações de pesquisas nacionais devem ser incentivadas no sentido de testar e construir a demonstração de sua eficácia, relevante para a cumulatividade do conhecimento sobre a DI e sobre formas de intervenção.

É relevante enfatizar que no mundo atual, deve-se aprender a viver com essa tecnologia de forma consciente, integrando o virtual na vida “real” de forma equilibrada. A geração que nasce conectada precisa ser amparada por responsáveis, a fim de evitar uma possível dependência de internet e ter a oportunidade de perceber o quanto o mundo real também é fascinante.

Referências

- 1 em cada 4 adolescentes brasileiros é viciado em internet, aponta estuda. **Correio Braziliense**, 2019. Disponível em: <<https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2019/10/13/interna-brasil,797226/1-em-cada-4-adolescentes-brasileiros-e-viciado-em-internet.shtml>>. Acesso em: abr. de 2020.
- ABREU, Cristiano Nabuco de; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno. *Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais*. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- A história do Orkut, a rede social favorita do Brasil. **Tecmundo**, 2018. Disponível em: <<https://www.tecmundo.com.br/mercado/132464-historia-orkut-rede-social-favorita-do-brasil-video.htm>>. Acesso em: abr. de 2019.
- BECK, Judith S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. Psico-USF. Bragança Paulista, v. 19, n. 1, p. 167-168, 2014.
- Brasil: Os números do relatório Digital in 2019. **PagBrasil**, 2019. Disponível em: <<https://www.pagbrasil.com/pt-br/insights/relatorio-digital-in-2019-brasil/>>. Acesso em: maio de 2020.
- Entenda a curta história do Instagram, comprado pelo Facebook. **G1**, 2012. Disponível em: <<http://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2012/04/entenda-curta-historia-do-instagram-comprado-pelo-facebook.html>>. Acesso em: maio de 2019.
- Facebook completa 10 anos: conheça a história da rede social. **Terra**, 2014. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/tecnologia/facebook-completa-10-anos-conheca-a-historia-da-rede-social,c862b236f78f3410VgnVCM20000099cceb0aRCRD.html>>. Acesso em: maio de 2019.
- GREENFIELD, David. As propriedades de dependência do uso de internet. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de; e Col. *Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre: Artmed, 2011, p. 169-190.
- Instagram. **Cuponation**, 2019. Disponível em: <<https://www.cuponation.com.br/insights/instagram-2019>>. Acesso em: maio de 2019.

- KERBAUY, Rachel Rodrigues. Terapia Comportamental Cognitiva: uma comparação entre perspectivas. *Psicologia: ciência e profissão*. Brasília, v. 3, n. 2, 1983.
- KOHN, Karen; MORAES, Cláudia Herte de. *O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital*. In: INTERCOM JÚNIOR – JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EM COMUNICAÇÃO, III., Santos, 2007.
- Leading countries based on number of Facebook users as of January 2019. **Statista**, 2019. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/268136/top-15-countries-based-on-number-of-facebook-users/>>. Acesso em: maio de 2019.
- MACIEL, Rui. 86% das crianças e adolescentes brasileiros estão conectados à internet. **Canaltech**, 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/internet/86-das-criancas-e-adolescentes-brasileiros-estao-conectados-a-internet-150005/>>. Acesso em: maio de 2020.
- MARIOTTI, Júlia. Como as gerações Z e Y assistem vídeo e o que isso significa para o marketing digital. *Consumidor Moderno*, 2020. Disponível em: <<https://www.consumidormoderno.com.br/2020/01/31/como-geracoes-z-y-assistem-videos/>>. Acesso em: maio de 2020.
- ROSA, Natalie. Instagram começa a testar o fim do número de likes em todo o mundo. **Canaltech**, 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/redes-sociais/instagram-comeca-a-testar-o-fim-do-numero-de-likes-em-todo-o-mundo-155371/>>. Acesso em: maio de 2020.
- SANTOS, V. L. C.; SANTOS, J. E. *As redes sociais digitais e sua influência na sociedade e educação contemporâneas*. Rio Grande do Norte. 2014.
- TIC Kids Online Brasil. **Cetic**, 2018. Disponível em: <<https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>>. Acesso em: maio de 2019.
- Uso excessivo do smartphone. **Cuponation**, 2019. Disponível em: <<https://www.cuponation.com.br/insights/cliquespordia-2019>>. Acesso em: abr. de 2019.
- YOUNG, Kimberly S.; YUE, Xiao Dong; YING, Li (org.). Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de; e Col. *Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre: Artmed, 2011, p. 19-35.

Apêndice 1 – Artigos Empíricos

- FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Ceres Alves de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*. São Paulo, v. 33, n. 85, p. 292-311, 2013.
- GONÇALVES, Bruna Goudinho; NUERNBERG, Denise. A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. *Revista de Ciências Humanas*. Florianópolis, v. 46, n. 1, p. 165-182, abr. 2012.
- OLIVEIRA, Eloiza Silva Gomes. Adolescência, internet e tempo: desafios para a educação. *Educar em Revista*. Curitiba, n. 64, p. 283-298, 2017.
- ROSADO, Luiz Alexandre da Silva; TOMÉ, Vitor Manuel Nabais. As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*. Brasília, v. 96, n. 242, p. 11-25, jan./abr. 2015.
- SUZUKI, Fernanda Tomie Icassati e Col. O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. São Paulo, v. 58, n. 3, p. 162-168, 2009.
- 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.

Apêndice 2 – Artigos Teóricos

- ABREU, Cristiano Nabuco de; KARAM, Rafael Gomes e Col. Dependência de Internet e jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo, v. 30, n. 2, 2008.
- DIAS, Vanina Costa e Col. Adolescentes na rede: riscos ou ritos de passagem? *Psicologia: ciência e profissão*. Minas Gerais, v. 39, p. 1-15, 2019.
- EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*. Rio de Janeiro, v. 10, 2011.
- GODOY, Hermínia Prado; PELLEGRINI, Cecilia. O uso patológico da internet (UPI) e suas consequências ao ser humano. *Revista Interespe*. São Paulo, n. 7, p. 14-18, dez. 2016.
- HODGINS, David C.; PEDEN, Nicole. Tratamento cognitivo-comportamental para transtornos do controle do impulso. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Canadá, n. 30, 2008.
- SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos; SILVA, Ruana Santos da. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. Bahia, v. 14, n. 2, p. 85-94, 2018.
- SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*. Paraíba, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.