



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UniMauá**  
**CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**ANDRÉA CRISTINA DE SOUZA BORGES TEIXEIRA**

**As consequências psicológicas e físicas da dependência  
de internet em adolescentes**

**Taguatinga – DF**

**2021**

**ANDRÉA CRISTINA DE SOUZA BORGES TEIXEIRA**

**AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E FÍSICAS DA  
DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
elaborado como requisito para obtenção  
do Título de Bacharel em Psicologia, sob a  
orientação das Professoras Meg Gomes  
Martins de Ávila e Raphaella Christine  
Souza Caldas.

**Taguatinga – DF**

**2021**

Artigo de autoria de ANDRÉA CRISTINA DE SOUZA BORGES TEIXEIRA, intitulado “AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E FÍSICAS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ADOLESCENTES”, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia no Centro Universitário UniMauá, em 29 DE OUTUBRO DE 2021, defendido e aprovado pela seguinte banca examinadora:

*RC5Caldas*

---

Profa. Me. Raphaella Christine Souza Caldas  
Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniMauá

*Mgmartins*

---

Profa. Me. Meg Gomes Martins de Ávila  
Membra da Banca Examinadora  
Coordenadora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário  
UniMauá

*Bianca da N. Rogoski*

---

Profa. Me. Bianca da Nobrega Rogoski  
Membra da Banca Examinadora  
Professora do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário UniMauá

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a mim, pois mesmo passando por momentos difíceis, eu consegui concluí-lo e realizar o meu grande sonho. Dedico ainda aos meus dois filhos adolescente, Breno Henrique e Lucas Vinícius, que me motivaram na escolha desse tema.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus por ter me dado força e não ter me deixado desistir.

Agradeço também a minha orientadora Professora Mestra Raphaella Christine Souza Caldas, pelo incentivo, dedicação, paciência e por todo conhecimento transmitido.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para o meu sucesso.

*“Quando não podemos mais mudar uma  
situação, somos desafiados a mudar a  
nós mesmos”.*

Viktor Frankl

## **AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E FÍSICAS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ADOLESCENTES**

**Andréa Cristina de Souza Borges Teixeira<sup>1</sup>**

### **RESUMO**

Nas últimas décadas observa-se que o uso das tecnologias vem avançando de forma elevada. A internet tem trazido grandes benefícios aos seus usuários facilitando os meios de comunicação e a interação. Atualmente é muito usada como ferramentas de trabalhos tanto escolares quanto profissionais, porém há uma grande preocupação com o seu uso excessivo, principalmente com as crianças e adolescentes, pois tem gerado dependência, trazendo várias consequências à saúde mental. Essa pesquisa realizou uma revisão de literatura com o objetivo de promover reflexões sobre os prejuízos psicológicos e físicos que a dependência tecnológica pode causar nos adolescentes e possíveis tratamentos. Conclui-se que são necessários mais estudos nessa área para investigar métodos que facilitem o diagnóstico e o tratamento eficaz dessa patologia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes. Dependência tecnológica. Tecnologias.

### **ABSTRACT**

It is observed that, in the last decades, the use of technologies has been advancing in a high way. The internet has brought great benefits to its users, facilitating the means of communication, interaction and is currently widely used as a tool for both school and professional work. However, there is great concern about its excessive use, especially with children and adolescents, as it has generated dependence, bringing several consequences to mental health. The research carried out a literature review with the aim of promoting reflections on the psychological and physical damage that technological dependence can cause in adolescents and possible treatments. It is

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Psicologia. Centro Universitário UniMauá. ascbt007@gmail.com.

concluded that further studies in this area are needed to investigate methods that facilitate the diagnosis and effective treatment of this pathology.

**KEY WORDS:** Teenagers. Technological dependency. Technologies.

## 1 INTRODUÇÃO

O mau uso da internet vem atingindo toda a sociedade, principalmente os adolescentes que não têm uma rotina limitada. As redes sociais e os jogos eletrônicos vêm sendo uma das formas mais encantadoras usadas para o entretenimento.

Conforme aponta Iaconelli (2019), os avanços tecnológicos e o próprio sistema capitalista têm criado um contexto social no qual escapar dos *gadgets* é praticamente impossível. O lucro que gera é muito alto, fazendo com que novas criações surjam a todo momento.

Os *gadgets*, que são os dispositivos eletrônicos portáteis (*tablets*, *smartphone*, *notebook* entre outros), estão cada dia mais evoluídos, trazendo grandes facilidades de manuseio e de acesso. As inovações tecnológicas desses portáteis vêm atraindo todo público em geral, em especial os adolescentes.

A tecnologia tem sido, muitas vezes, usada para a aprendizagem lúdica, para entretenimento e, também, como ferramenta de trabalho. Percebe-se a existência de muitos benefícios no uso da tecnologia em geral, desde que usada moderadamente. No entanto, tem-se observado efeitos nocivos ao seu uso excessivo, afetando o desenvolvimento social, cognitivo e afetivo.

A adolescência é a transição da infância para a vida adulta. É durante a adolescência que ocorrem várias modificações tanto físicas, como psicológicas e ambientais.

Segundo Baptista, Baptista e Dias (2001), a adolescência pode ser entendida como um período de grande aprendizagem de normas, conceitos sociais e morais, mesmo que às vezes contraponha seus limites. Para Fester (1973 *apud* BAPTISTA; BAPTISTA; DIAS 2001), o adolescente enfrenta um mundo complexo para o qual ainda não dispõe de uma maturidade. O ambiente contribui muito para as mudanças desta fase, sendo a adolescência um período de aprendizagem de regras novas.



Conforme aponta Young *et al.* (2011, p. 22):

As dependências são definidas como a compulsão habitual a realizar certas atividades ou utilizar alguma substância, apesar das consequências devastadoras sobre o bem-estar físico, social, espiritual, mental e financeiro do indivíduo. Em vez de lidar com os obstáculos da vida, administrar o estresse do cotidiano e/ou enfrentar traumas passados ou presentes, o dependente responde de forma desadaptativa, recorrendo a um mecanismo de pseudomanejo. Tipicamente, a dependência apresenta características psicológicas e físicas.

Devido a esses fatores, há um grande impacto na vida familiar, pois algumas características da dependência tecnológica são visíveis pelo comportamento compulsivo. O adolescente não dialoga mais com os familiares, pois está sempre isolado em seu mundo por meio de um celular ou de jogos eletrônicos com um fone de ouvido, intensificando os encontros virtuais.

Ainda para Iaconelli (2019), adolescentes têm sido grandes vítimas de uma armadilha que consiste em se relacionarem com os amigos principalmente por meio de mensagens virtuais. Não interagem em casa, mas ficam desinibidos quando conectados a outros jovens por esses meios.

Conforme aponta Biacio (2017), em São Paulo já tem sido feito um trabalho voltado para tratar pessoas que fazem uso nocivo da internet. O Ambulatório dos Transtornos do Impulso, vinculado ao Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo criou um programa, com base na psicoterapia cognitiva grupal. A duração do tratamento é de 18 semanas, sendo voltado para adolescentes e adultos, visando promover uma nova relação destes com a internet. O objetivo é favorecer a criação de uma rotina mais saudável, com maior controle do tipo de uso que tem sido feito da internet.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é sugerida para o tratamento do controle dos impulsos. Sendo assim, as técnicas podem ser utilizadas para o controle do uso compulsivo de internet para auxiliar na intervenção clínica desses pacientes.

Diante do exposto, este artigo tem como problemática investigar de que forma o uso das tecnologias digitais afeta os adolescentes em âmbito social, afetivo e cognitivo. Este problema de pesquisa teve origem a partir de uma vivência familiar e profissional, onde nota-se o uso excessivo da internet para jogos *on-line*, redes sociais e como estes interferem na vida social do adolescente.

O presente estudo tem como objetivo geral promover reflexões sobre os prejuízos psicológicos e físicos que a dependência da internet pode causar aos adolescentes. Busca, ainda, como objetivos específicos, compreender o que é dependência da internet, assim como também descrever os efeitos nocivos e benéficos e elucidar as formas que o uso excessivo da internet podem ser expressadas.

Em relação aos aspectos metodológicos, trata-se de um estudo por meio de revisão de literatura (livros, artigos, revistas e internet), no qual serão abordadas as questões relacionadas ao uso excessivo da internet e seus efeitos e se estas implicações causam efeitos favoráveis ou prejudiciais à vida dos adolescentes.

## **2 A DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ADOLESCENTES**

A dependência da Internet é um contínuo, um avanço de estados/fases em que se avalia o seu uso excessivo e a causa de sérios problemas (VELOSO, 2016). Observa-se que o grupo mais afetado é de crianças e adolescentes.

Conforme Abreu *et al.* (2008, p.157), o termo “dependência de internet” passou por algumas comparações:

A primeira tentativa de caracterização ocorreu em 1995, através de uma paródia feita pelo psiquiatra americano Ivan Goldberg. No ano seguinte (1996), Young conduziu uma investigação utilizando como parâmetro um conjunto de critérios derivados daqueles utilizados pelo DSM-IV em Dependência de Substâncias para a criação do primeiro esboço conceitual. Nessa primeira avaliação, 496 estudantes foram considerados. Destes, 396 relataram uso excessivo, relatando prejuízos significativos em suas rotinas de vida. Embora a amostra tenha sido pequena em comparação aos 47 milhões de usuários de Internet na época da avaliação, o estudo foi considerado a primeira tentativa empírica de delineamento do problema.

Já que na primeira tentativa não foram encontradas muitas semelhanças da dependência de internet com dependência de substâncias, essa primeira tentativa foi sendo substituída. Os autores Abreu (2008) ainda destacam que: Young mudou para uma segunda proposta, empregando oito dos 10 critérios diagnósticos existentes no DSM-IV para o jogo patológico. Um novo item foi incluído ("Permanecer on-line mais

tempo do que o pretendido"), finalizando, assim, o novo conjunto de critérios aplicados na Dependência da Internet.

De acordo com Coutinho *et al.* (2019), muitos estudos associaram os benefícios na aprendizagem, assim como o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras ao uso dos *videogames*. Ainda assim, consequências negativas de seu uso indiscriminado motivou a inclusão da condição como patológica, denominada "Distúrbio de *games*" pela nova Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID 11. Cabe ressaltar que a nova versão da CID-11 entrará em vigor a partir do dia 1º de janeiro de 2022. A CID-11 indica que o uso abusivo de jogos eletrônicos pode causar dependência e passar a ser entendido como doença.

Segundo Oliveira *et al.* (2016), essa enfermidade é caracterizada pela incapacidade do indivíduo se controlar quanto ao uso da internet, produzindo assim comportamentos antissociais e problemas emocionais, por não conseguir a interação na vida real.

Young, Yue, Liying (2011) explicam que a dependência física ocorre quando o corpo do indivíduo se torna dependente e passa a experimentar sintomas de abstinência quando seu uso é descontinuado, o que leva a pessoa ao comportamento compulsivo. A dependência psicológica, ocorre quando apresenta sintomas de abstinência, como depressão, ansiedade, insônia e irritabilidade.

A internet passa a ser o foco principal na vida do adolescente, muitas vezes sem que ele perceba. As mudanças nos hábitos e no comportamento justificam essa dependência, pois as atividades relacionadas à tecnologia passam a ser mais importantes do que aquelas que não exigem a internet.

Sabe-se que a adolescência é um dos períodos mais importantes na construção da personalidade. Caracteriza-se por alterações nos fatores ambientais, sociais e familiares. Segundo Teixeira (2019), a adolescência pode ser definida como o momento da vida que começa com grandes mudanças físicas, emocionais, hormonais e bioquímicas em todo o corpo. Termina com quando o indivíduo passa a ter maturidade para assumir as suas responsabilidades e independência.

Para os autores Ferreira *et al.* (2020, p. 2):

A adolescência é compreendida pela tradição científica como a fase da vida entre infância e idade adulta. Resulta na formação de identidade, sendo esta decorrente das relações entre as dimensões biológica e social, que

vão se permeando ao longo da vida. Portanto, é marcada como um período de instabilidade, dúvidas, curiosidades e crise. Contudo, esse conceito vem passando por um processo de transformação relacionado às representações sociais do próprio adolescente, já que no presente momento ele possui uma representatividade simbólica posta em evidência nos diferentes canais midiáticos, como televisão, cinema e internet.

Portanto, a adolescência poderia ser comparada à experiência de posse de uma Ferrari zero quilômetro sem freios. Devido a impulsividade, o adolescente não consegue controlar seus impulsos e acaba agindo sem pensar (TEIXEIRA, 2019). Sendo assim, o adolescente acaba tomando decisões impensadas o que acaba gerando grandes consequências, até mesmo se expondo à riscos, como algum tipo de dependência química, dependência digital (navegando em sites impróprios), entre outros.

Conforme Abreu *et al* (2008), o fato das tecnologias invadirem gradualmente as rotinas de vida, o número de atividades realizadas pela Internet aumenta de forma significativa, bem como o número de acessos e tempo dedicado. Atualmente, a população brasileira ocupa o primeiro lugar no mundo em termos de conexão doméstica.

Percebe-se, no entanto que, o que leva os adolescentes à dependência da internet são os variados aplicativos, os quais trazem diversas opções de lazer de forma viciante. Os adolescentes são motivados (pelos próprios aplicativos) ao uso repetitivo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1964 apud SHIN, 2019, p. 33) define a dependência como o tipo de uso contínuo de algo que tenha como objetivo obter relaxamento, conforto ou estímulo. Associado ao uso contínuo, tem-se também ânsias e grande desconforto quando não ausência do uso. Cabe destacar que atualmente já não se entende mais que a dependência é restrita ao uso de drogas ou substâncias psicoativas. Pelo contrário, visto que dependências comportamentais foram propostas como uma nova entidade diagnóstica no DSM-V (APA, 2013).

De acordo com os autores citados acima, a dependência de internet, diferente da dependência de substâncias, não pode ser comparada a um vício, mas, sim, a uma perturbação do controle de impulsos. É importante ressaltar que a única categoria de dependência comportamental presente no DSM-V é o jogo patológico.

Conforme Braga; Sene (2017), adolescentes da geração Z (nascidos entre 1995 e 2010) acabaram vivenciando muito mais intensamente essa evolução tecnológica. São pessoas que tiveram grande acesso à tecnologia desde muito cedo em suas vidas. Essa vivência fez parecer que a tecnologia e os bens tecnológicos são insubstituíveis e urgentemente necessários. Essa geração em questão busca se adaptar e estar por dentro de todas as novas tendências e aplicativos, acabando por serem afetados pela exposição intensa e contínua. Destaca-se, também, a dificuldade que esse público tem de pensar em lazer para além da tecnologia.

Tudo começa de forma positiva, porém aos poucos o uso excessivo da tecnologia vem transformando a vida de muitos adolescentes. Cérebros adolescentes respondem bem rápido ao ambiente, ficam excitados com recompensas, diferentes emoções e também a novas experiências.

A região do córtex pré-frontal é uma região associada ao planejamento dos comportamentos. Pode-se afirmar que é a região do cérebro responsável pelo controle dos impulsos, organização do pensamento, tomada de decisões e controle das funções executivas (TEIXEIRA, 2019).

Para Abreu (2019), as pessoas que permanecem conectadas por longos períodos não apresentam nenhuma atividade na região pré-frontal. Elas ativam com menos intensidade as regiões associadas à linguagem, à memória e ao pensamento visual.

Zancan e Tono (2018 *apud* Araújo, 2010), apontam que há variação no tempo de uso que as pessoas fazem da internet. O tempo médio dos usuários que fazem intenso uso, é de 4 a 10 horas diárias em dias úteis da semana, aumentando para 10 a 14 horas no final de semana. Totalizando entre 40 e 78 horas por semana de uso abusivo da internet. Sem que esse uso esteja associado a práticas profissionais ou escolares.

Para Finotti *et al.* (2018), o uso excessivo do TI não é totalmente novo, mas vem ganhando espaço pelo envolvimento provocado na vida dos adolescentes. A comprovação do vício é difícil de ser realizada já que, cada vez mais, o acesso facilitado à internet atrai jovens e adultos para o mundo virtual.

Pode-se observar que o uso das redes sociais vem aumentando entre os adolescentes, tornando-os dependentes e causando grandes prejuízos, afetando a realização das atividades diárias. Eles não conseguem desconectar da internet,

pois apresentam pouca capacidade para o controle dos impulsos, aumentando as horas que permanecem *online*.

Ainda para Finotti *et al.* (2018), o *smartphone* é capaz de suprir a demanda de comunicação e entretenimento, assim a facilidade e a mobilidade cabem perfeitamente no modelo dos adolescentes nascidos, crescidos e ensinados a estar sempre conectados a tudo e a todos.

Para Abreu *et al.* (2008) não se tem uma definição consensual sobre a denominação mais apropriada no que se refere a pessoas que fazem uso prejudicial da internet e aparelhos eletrônicos. Porém alguns termos têm sido mais utilizados, como uso excessivo, uso compulsivo, uso problemático, alto envolvimento e dependência em jogos eletrônicos.

Portanto, entende-se que nos dias atuais a maioria dos adolescentes não consegue ficar muito tempo sem usar a internet. Além do seu uso para a realização das atividades escolares, ainda é muito tempo usada para o entretenimento, como jogos eletrônicos, redes sociais, entre outros.

### **3 DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS E JOGOS ELETRÔNICOS**

As redes sociais têm se expandido drasticamente atraindo principalmente o público infantil e os adolescentes. As facilidades de comunicação com os amigos que já têm contatos no mundo real e as amizades feitas virtualmente, postagens e curtidas de fotos e vídeos, aumentam a permanência destes nas redes sociais.

Conforme apontam Neves e colaboradores (2015), o surgimento da internet foi um grande acontecimento, porque, dentre outras questões, proporcionou o surgimento de um mundo virtual. Esse novo mundo abre novas possibilidades para a fantasia e a imaginação. Além disso, a internet aumenta as potencialidades das descobertas da identidade do adolescente e das crianças.

De acordo com Picon e colaboradores (2015), ainda que a sensação seja de novidade, elas não são tão recentes assim. A primeira rede social foi lançada em 1997. Trata-se de comunidades virtuais onde o indivíduo cria um perfil público ou semipúblico no qual se compartilham fotos, vídeos, textos, opiniões, informações e jogos.

Ainda de acordo com Neves *et al.* (2015), as redes sociais estão presentes na vida das pessoas, em casa, no trabalho, no lazer, e de alguma forma o usuário quer

sempre estar conectado. As redes são estruturas abertas capazes de expandir infinitamente, integrando novos nós, desde que consigam comunicar-se internamente.

Para o adolescente se tornou necessidade estar conectado e inserido nas redes sociais. Os mesmos autores acrescentam ainda que, o comportamento do adolescente e da criança em relação ao uso da internet e das redes sociais, tem sido objeto de estudos, para avaliar as consequências deste uso indiscriminado das redes sociais.

As redes sociais estão cada vez mais presentes na vida dos adolescentes, que estão dedicando tempo cada vez maior para permanecerem conectados. Têm sido um meio de comunicação usadas também pelo público em geral, como ferramenta de trabalho, aumento do número de informação, socialização de uma forma mais rápida, entre outros.

Nas últimas décadas, os jogos eletrônicos vêm ganhando espaço na vida da sociedade e deixando crianças e adolescentes cada vez mais fascinados com os gráficos, velocidade, realismo e a grande variedade de jogos que agradam todas as idades. Os jogos *on-line* provocam a interação entre os jogadores (conhecidos ou não) e muitas vezes, dependendo do tipo de jogo, utilizam palavras bastante agressivas e impróprias. Percebe-se uma mudança no comportamento apresentando irritabilidade, euforia e ansiedade.

De acordo com o DSM-V (2014):

[...] transtorno de jogo, o que reflete as evidências de que os comportamentos de jogo ativam sistemas de recompensa semelhantes aos ativados por drogas de abuso e produzem alguns sintomas comportamentais que podem ser comparados aos produzidos pelos transtornos por uso de substâncias. Outros padrões comportamentais de excesso, como jogo pela internet, também foram descritos, mas as pesquisas sobre esta e outras síndromes comportamentais são menos claras.

O transtorno de jogo é comparado com a dependência de substâncias, pois ambos ativam o sistema de recompensa. Os jogos são programados para que o jogador obtenha ganhos, bônus e conquistas, sendo assim o seu uso torna-se incontrolável.

O uso compulsivo de jogos eletrônicos vai intensificando cada vez mais, ou seja, vão se sentindo mais estimulados, tornando o uso mais frequente. Quando são limitados do uso pela família, o fato de não jogar, de não estar conectado, causa irritabilidade e muitas vezes a agressividade.

Abreu *et al.* (2008, p. 159) ainda apontam que:

Outros autores ainda sugerem que a dependência ocorre em função do tempo despendido nas atividades de jogos eletrônicos, baseando-se na teoria da substituição de atividades sociais, segundo a qual o indivíduo que se envolve durante muitas horas por dia em uma determinada atividade acaba por negligenciar outras atividades importantes, como estudar, conviver com amigos e familiares, praticar esportes, dormir etc. As pesquisas realizadas na tentativa de comprovar essa hipótese geralmente apresentam muitos vieses de confusão e, na maioria das vezes, revelam dados bastante controversos.

O envolvimento com os jogos eletrônicos leva os adolescentes a perderem a noção do tempo. Muitas vezes deixam de fazer as atividades diárias, até mesmo esquecem de se alimentar, outros dormem tarde, pois não querem desconectar para não serem banidos do jogo, perdendo assim o status de jogador.

Conforme Young e Abreu (2019), os jogos são desenhados para serem bem difíceis para que assim, possa representar grandes desafios, o que permite aos jogadores obterem conquistas que os motivam a permanecer jogando. Ressalta ainda que, o design dos videogames é parecido com o dos cassinos.

Hoje em dia os jogos eletrônicos são a grande atração do momento tanto para crianças, adolescentes e até mesmo para os adultos. Porém, percebe-se que além dos benefícios de aprendizagem, como saber usar estratégia, memorização, raciocínio e habilidade, traz também grandes consequências, quando usados de forma descontrolada.

Conforme Ferreira; Sartes (2018) e de acordo com os critérios apresentados pelo DSM-V, o indivíduo com Transtorno do Jogo pela Internet deve ter apresentado alguns sintomas e/ou características. O uso persistente e recorrente da internet é um desses sintomas. Esse uso é feito, muitas vezes, para jogar com outros jogadores e causa prejuízo clinicamente significativo ou sofrimento conforme indicado. Outro critério é apresentar cinco ou mais dos seguintes sintomas em um período de 12 meses: (1) Preocupação com jogos pela internet, com preocupação relacionada a desempenho, antigas e futuras partidas (jogo como atividade predominante da vida diária); (2) Sintomas de abstinência na impossibilidade de jogar, como irritabilidade, ansiedade ou tristeza, sem, no entanto, haver sinais físicos de abstinência farmacológica; (3) Tolerância, que está relacionada à necessidade de passar cada vez mais tempo jogando; (4) Fracasso na tentativa de usar menos ou controlar o



tempo que passa jogando; (5) Perda de interesse por atividades que antes causavam prazer, com substituição de outros tipos de lazer para unicamente jogar; (6) Manutenção do uso excessivo continuado de jogos pela internet mesmo sabendo dos prejuízos que desenvolveu a nível psicossociais; (7) Uso de enganação e truques para enganar a família ou terapeutas sobre o tempo que passa jogando; (8) Uso de jogos pela internet para lidar com emoções difíceis, como desamparo, culpa e ansiedade; (9) Arriscar ou perder relacionamentos (amorosos, de emprego ou estudos, por exemplo), devido ao tipo de uso que faz dos jogos.

Os adolescentes não conseguem perceber as consequências que poderão surgir a longo prazo. Porém, os adolescentes buscam sempre os desafios oferecidos nos jogos eletrônicos, pois muitas vezes o jogar é um gatilho para fugir dos problemas, sejam eles escolares, familiares dentre outros.

Picon *et al.* (2015, p.47), acreditam que:

Na grande maioria dos casos de dependência de jogos eletrônicos, é possível identificar a presença concomitante de outro transtorno mental, que pode ter uma relação de causa e efeito com a dependência de jogos e uma tendência a se reforçarem mutuamente. As comorbidades mais frequentes encontradas entre dependentes de jogos eletrônicos são depressão, ansiedade social e transtorno de déficit de atenção/hiperatividade.

Com o avanço tecnológico, a tendência em ficar mais tempo conectados aos jogos eletrônicos é bem maior. A qualidade e a diversificação dos jogos conseguem atrair cada vez mais o público, em especial as crianças e os adolescentes.

### **3.1 DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE EM ADOLESCENTES**

De acordo com Picon e colaboradores (2015), a primeira ligação realizada de um telefone “portátil” ocorreu em 1973, e esse aparelho não era compacto e pesava em média 1 Kg. Com o avanço tecnológico, os aparelhos de comunicação móvel foram reduzidos de tamanho, ficando mais leves, mais prático e com funções bem mais tecnológica, o que fez surgir os *smartphones*.

Para Finotti *et al.* (2018), o telefone inteligente (TI), é um telefone celular móvel de alta tecnologia. É um aparelho que oferece uma alta capacidade de processamento de dados e serviços através de aplicativos disponíveis para um sistema operacional. Ainda para esses autores, várias opções oferecidas facilitam o dia a dia,

consequentemente, aumenta a necessidade do manuseio do aparelho e mais tarde pode promover sua dependência.

Para Zancan; Tono (2018, p.106):

Pode-se notar que os telefones móveis de hoje são tênues, muito leves, funcionam quase que em qualquer lugar e há muito tempo não desempenham a função específica de chamadas em áudio, como telefone. O fato é que, seja em casa, na escola, no trabalho, ou em outros ambientes e ocasiões, tem sempre um celular tocando, bem como aparelho de som, máquina fotográfica ou computador. Na mesma rapidez em que a tecnologia evoluciona, novos expedientes facilitadores surgem e, surgem novos obstáculos para saber lidar com essas novidades que invadem nosso dia a dia.

O *smartphone* é uma das melhores formas de interação entre os adolescentes. Por ser um aparelho portátil, tem a facilidade de se conectarem a qualquer momento e em diversos lugares.

Picon e colaboradores (2015) ainda destacam que indivíduos que usam *smartphones* de forma excessiva acabam apresentando sintomas e prejuízos que são compatíveis com aqueles apresentados por pessoas que são dependentes de substâncias psicoativas. Esse tipo de dependência é chamada também de nomofobia, que tem origem na expressão do inglês “*no mobile phobia*”. A nomofobia se refere a ansiedade desconforto ou irritabilidade que uma pessoa pode sentir quando está longe do seu celular.

Os principais sintomas da nomofobia assemelham-se aos de outras dependências comportamentais, tais como abstinência, tolerância e saliência. Apresenta um nível de ansiedade maior quando estão distantes do aparelho. (PICON, *et al.*, 2015).

No entanto, é importante notar que não há somente males no uso da internet. Quando usada de maneira adequada a internet pode promover vários benefícios.

A internet veio para facilitar a vida de todos, oferecendo muitas vantagens como: comunicação, informação, acesso rápido, entretenimento (jogos *online*, jogos de RPG), interação e socialização (através de *chats*, *whatsApp*, redes sociais entre outros), grupos de amigos, formas lúdicas de aprendizagem (vídeos e jogos educativos), benefícios no desenvolvimento (a troca de experiência e interação com colegas e professores), pesquisas escolares.

A Internet, bem como outras ferramentas das novas tecnologias, veio revolucionar a forma como a comunicação, interação e socialização é efetuada,

tornando-se hoje uma ferramenta essencial para o dia a dia das pessoas, empresas e organizações (VELOSO, 2016).

A tecnologia tem a intenção de despertar a necessidade de ampliar o conhecimento, propiciando formas diversificadas de aprendizado, dentro e fora do ambiente escolar, auxiliando, de forma lúdica, o desenvolvimento de habilidades sociais e de comunicação (COSTA; CHAGAS; CHAGAS, 2016).

#### **4 AS CONSEQUÊNCIAS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ADOLESCENTES**

Os adolescentes perdem o limite do tempo que estão conectados, pois as atividades online os deixam muito envolvidos com vários tipos de conteúdo. Uma das consequências físicas é o sedentarismo e a má alimentação, o que pode acarretar a obesidade ou a desnutrição. Sabe-se também que a visão e audição podem ser prejudicados.

Segundo Veloso (2016), uso contínuo de aparelhos eletrônicos pode causar desconfortos visuais, secura ocular, dores de cabeça, visão desfocada ou duplicada. A mesma autora aponta sobre as consequências na audição, quando associado ao uso de Internet está também associado aos aparelhos de som, como fones de ouvido, que podem causar lesão na audição.

Para Flisher (2010, *apud* PIROCCA, 2012), quanto maior o tempo gasto em atividades online, maiores são os prejuízos na vida dos adolescentes, os levando ao retraimento social, autonegligência, má alimentação e problemas familiares. Os jovens com dependência de internet costumam se tornar fisicamente agressivos quando seus pais tentam privar seu acesso ao computador.

De acordo com a APA, 2014, Méa, Biffe e Ferreira (2016, p. 247) destacam que:

A presença de sintomas depressivos e de ansiedade está associada ao diagnóstico da dependência de internet. Os sintomas depressivos em adolescentes são similares aos do adulto: tristeza, agitação ou ansiedade, fadiga, sentimento de culpa ou inutilidade, ideação suicida, dificuldades para tomar decisões, ruminação, desesperança, insatisfação crônica, expressões de desamparo, retraimento social. Diferentemente do adulto, ao invés de apresentar tristeza, os adolescentes manifestam comportamentos explosivos e irritadiços. Os sintomas devem prosseguir por duas semanas consecutivas, e

acompanhados de sofrimento clinicamente significativo ou com prejuízos na área social, afetiva e ocupacional.

O uso regular da internet reduz os índices de solidão e depressão, pois promove interação e o convívio social (CUNHA; ANDRADE, 2018). Tomando como base os apontamentos feitos pelos autores citados acima, o uso moderado da internet é benéfico, porém seu uso excessivo traz consequências psicossociais e afasta o adolescente de suas atividades cotidianas, inclusive do convívio familiar. Alguns sintomas se tornam evidentes como perturbações do sono, irritabilidade, comportamentos agressivos e impulsivos, isolamento social, aumentando o nível de ansiedade podendo levar à depressão.

A forma de como essas tecnologias digitais foram inseridas no contexto familiar vem alterando a forma como a família se reúne, e isso deixa claro evidenciando que o diálogo e a participação na vida dos adolescentes são muito importantes (SILVA; SILVA, 2017). Ou seja, a família está cada vez mais distante, mesmo que convivendo na mesma casa. O papel da família é muito essencial nesse momento.

Ainda para os autores Silva e Silva (2017), as tecnologias digitais afetam a cognição, devido ao fato de as estimulações audiovisuais e emocionais estarem em sua atividade máxima. O grande volume de dados recebidos pelo cérebro, em forma de texto, imagens e vídeos, pode fazer com que a memória de trabalho fique sem espaço e haja uma sobrecarga cognitiva.

De acordo com os autores citados, o uso indiscriminado da internet tem desenvolvido a falta de concentração, a ansiedade, baixo rendimento escolar e a falta de interação na vida real. Mesmo com todos esses malefícios, os adolescentes insistem em fechar os olhos e continuam ligados no mundo virtual.

## **5 POSSÍVEIS TRATAMENTOS PARA O USO PROBLEMÁTICO DE MÍDIAS ELETRÔNICAS**

De acordo com Beck (2013), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é considerada uma das principais abordagens cognitivas da atualidade, visando auxiliar todo o público (crianças, adolescentes, adultos e idosos) a saber lidar com seus conflitos, dificuldades e transtornos. A TCC tem sido a abordagem mais indicada para

o tratamento do uso problemático de mídias eletrônicas, pois é a mais indicada para os casos de distúrbios de controle por impulso.

Conforme Young e Abreu (2019, p. 20) quanto ao tratamento de adolescentes usuários problemáticos de mídias eletrônicas:

Geralmente é necessária uma equipe multidisciplinar para desenvolver e implementar um plano de tratamento individualizado que é determinado como mais provável de ser eficaz com base nas evidências atuais, mas flexível o bastante para se ajustar à medida que paciente e família respondem àquele tratamento. Dependendo da determinação específica de determinado caso, uma equipe de tratamento pode incluir profissionais de cuidado médico primário, psiquiatria, psicologia, serviço social clínico, orientação educacional, gerenciamento de caso, entre outros, com contato estreito e comunicação regular entre eles.

Ainda de acordo com os autores, o tratamento deve iniciar somente quando o paciente aceitar o tratamento. O paciente precisa estar pronto para confrontar o comportamento compulsivo.

Para Abreu *et al.* (2008, p.163):

No que diz respeito a outras formas de intervenção, sugere-se terapia de apoio e de aconselhamento, terapia familiar, entrevista motivacional e psicoterapia cognitivo-comportamental. Esta última opção teórica tem lugar por apresentar excelente resposta no tratamento dos transtornos do controle dos impulsos (transtorno explosivo intermitente, jogo patológico e tricotilomania) e, em alguns casos clínicos, por utilizar estratégias já testadas para tratamentos de dependências de substâncias.

Os mesmos autores ainda apontam que, em relação ao uso problemático de jogos eletrônicos não foi encontrado nenhum estudo que avaliasse a eficácia de qualquer tipo de intervenção terapêutica.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

São inquestionáveis os benefícios ocasionados pelos os avanços tecnológicos a humanidade. As contribuições que os computadores viabilizaram para melhor qualidade de vida dos seus usuários são ilimitadas. Apesar disso, as mudanças acarretadas nas esferas doméstica, escolar, profissional, científica, industrial etc. devem ser consideradas com responsabilidade. Ou seja, é preciso levar

em conta que o uso desmedido das novas tecnologias pode causar efeitos prejudiciais à saúde dos usuários.

Neste estudo, optou-se por dar foco ao uso das tecnologias digitais pelos adolescentes e esclarecer como esse uso os afeta em âmbito social, afetivo e cognitivo. Notou-se que o uso excessivo da internet para jogos on-line e redes sociais interferem na vida social do adolescente sobremaneira. Além disso, percebeu-se que o afastamento entre adolescente e seus familiares pode ser um indício dos efeitos negativos do uso desequilibrado dessas tecnologias.

Com efeito, pretendeu-se promover reflexões sobre os prejuízos psicológicos e físicos que a dependência da internet pode causar nos adolescentes, compreender o que é dependência da internet, descrever os efeitos nocivos e benéficos e elucidar de que modo o uso excessivo da internet pode ocorrer.

Obteve-se como resultado que o adolescente é extremamente suscetível a dependência tecnológica, em razão de ser impulsivo, não ter mecanismos de controle. Em contrapartida, constatou-se que entre os possíveis tratamentos para o controle dos impulsos, o mais indicado é a TCC (Terapia Cognitiva Comportamental).

Importa ressaltar, a contribuição deste estudo para saúde psíquica do jovem inserido na era digital e da continuidade da exploração desse tema, visto que não está esgotado. Ao contrário, esta pesquisa explicou e discutiu o problema proposto, contribuindo para o escopo das teorias da área da psicologia com enfoque nas patologias cibernéticas, porém, ainda, é necessário investigar métodos que facilitem o diagnóstico e o tratamento eficaz dessas patologias.

## REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. *et al.* Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 156-167, 2008. Disponível em: <https://bityli.com/bfyrW>. Acesso em: 16 set. 21.

ABREU, C. N. Entendendo o impacto cognitivo da dependência de internet em adolescentes. *In*: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (orgs.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap. 6, p. 118.

AMADEI, J. R. P.; FERRAZ, V. C. T. Guia para elaboração de referências: ABNT NBR 6023:2018. Bauru, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://bityli.com/HBmhZ>. Acesso em: 6 set. 21.

BAPTISTA, M. N.; BAPTISTA, A. S. D.; DIAS, R. R. Estrutura e suporte familiar como fatores de risco na depressão de adolescentes. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 21, n. 2, p. 52-61, June 2001. Disponível em: <https://bit.ly/3vp7srm>. Acesso em: 20 abr. 21.

BIACIO, E. S.; ALARCON, R. T. **A eficácia da terapia cognitiva comportamental em indivíduos com dependência de internet**. 2017. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2696>. Acesso em: 25 set. 2021.

BRAGA, L. R.; SENE, A. S. DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA EM IDADE ESCOLAR. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 3, n. Supl. 1, p. 30–31, 2017. DOI: 10.22289/V3S1A14. Disponível em: <https://bitlybr.com/b6nPDEA>. Acesso em: 9 set. 2021.

COSTA, G. A.; CHAGAS, A. A. A.; CHAGAS, E. H. P. B. **Benefícios das mídias digitais para crianças e adolescentes**. 2016. Disponível em: <https://bityli.com/AR77z5>. Acesso em: 16 set 21.

COUTINHO, G.C. *at al*. Repercussões psiquiátricas que incluíram o vício em jogos na classificação internacional de doenças. **Anais da Jornada de psiquiatria de Juiz de Fora**, p. 38-39, 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3gggK4j>. Acesso em: 20 abr. 21.

CUNHA, R. A. A.; ANDRADE, E. G. S. Depressão: A influência que a internet tem na evolução/tratamento da doença. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, [S. l.], v. 1, n. Esp 3, p. 300–303, 2018. Disponível em: <https://bityli.com/55zF8>. Acesso em: 14 set 2021.

DELLA MÉA, C. P.; BIFFE, E. M.; FERREIRA, V. R. T. Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. **Psicologia Revista**, v. 25, n. 2, p. 243-264, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/28988>. Acesso em: 14 set. 21.

FERREIRA, E. Z. *et al*. A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <https://bitlybr.com/lr5L>. Acesso em: 30 ago. 21.

FERREIRA, M. B. O.; SARTES, L. M. A. Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. **Gerai, Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 11, n. 2, p. 306-326, 2018. Disponível em: <https://bitlybr.com/NJBg>. Acesso em: 13 set. 2021.

FINOTTE, M. B. *et al*. **Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos–revisão de literatura**. Vol.25,n.2, pp.128-134 (Dez 2018 – Fev 2019). Disponível em: <https://bityli.com/GxHd1>. Acesso em 12 set. 21.

- IACONELLI, V. **Criar filhos no século XXI**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2019.
- NEVES, K. S. S. M. *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. Disponível em: <https://bitly.com/B3kP6u>. Acesso em: 11 ago. 21.
- OLIVEIRA, B. S. *at al.* **Título: DEPENDÊNCIA DE INTERNET: ANÁLISE DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA**. Tese de Doutorado. UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU, 2016. Disponível em: <https://bitlybr.com/nQ1tdp>. Acesso em: 25 ago. 21.
- PICON, F. *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. Disponível em: <https://bitly.com/rrlUPl>. Acesso em: 13 set. 21.
- PIROCCA, Caroline. **Dependência da internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura**. 2012. Disponível em: <https://bitlybr.com/vvxkg4ON>. Acesso em: 14 set. 21.
- SHIN, Y. M. Dependência de smartphone em crianças e adolescentes. *In*: YOUNG, K. S; ABREU, C. N. (orgs.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap. 2, p. 33.
- SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: <https://bitlybr.com/KZH5TMb7>. Acessos em 14 set 2021.
- TEIXEIRA, G. **Manual da adolescência**. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.
- VELOSO, I. A. P. **Dependência da Internet, a percepção de saúde e os estilos de vida: um estudo exploratório**. 2016. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://bitlybr.com/HJCo6f>. Acesso em 15 set 21.
- YOUNG, K. S. Terapia de família para dependência de jogos pela internet entre adolescentes e crianças. *In*: YOUNG, K. S; ABREU, C. N. (orgs.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap. 13, p. 244.
- YOUNG, K. S.; YUE, X. D.; LIYING. Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. *In*: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Artmed Editora, 2011. Cap. 1, p. 22. Disponível em: <https://bitlybr.com/zlbn>. Acesso em: 07 jul. 21.
- ZANCAN, C.; TONO, C. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. **EDUCA - Revista Multidisciplinar em Educação**, 5(11), 98-119, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.26568/2359-2087.2018.2647>. Acesso em: 13 set. 21.