

DEPENDÊNCIA VIRTUAL: CONSEQUÊNCIAS PSICOSSOCIAIS E INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS

Adriana Aparecida da SILVA*
Michelle de Lima RODRIGUES**
Daniela PICOLO***

RESUMO

A dependência virtual patológica é caracterizada pelo uso excessivo da internet, ocasionando resultados negativos na vida física, emocional e social do indivíduo. O presente artigo tem a finalidade de investigar as consequências psicossociais decorrentes da dependência virtual em adolescentes e adultos e as intervenções psicológicas disponíveis ao tratamento. O tema se faz relevante para que haja a conscientização dos indivíduos e de seus familiares a respeito das consequências psicológicas e sociais que a dependência virtual poderá acarretar para suas vidas, por isso, a importância do auxílio da psicologia para que ocorra a melhoria nas relações sociais e qualidade de vida dos indivíduos. A metodologia utilizada nesta pesquisa é uma revisão integrativa, cujas pesquisas foram realizadas nas bases de dados on-line Lilacs e Scielo, usando como descritores os termos “internet e adolescentes”, “dependência e internet”, ficando a pesquisa restrita ao intervalo de 2004 a 2017. Por intermédio de estudos observou-se que os indivíduos dependentes podem apresentar sintomas como tristeza, isolamento social, nervosismo, ansiedade, insônia, obesidade e tremores. A Terapia Cognitiva Comportamental se apresenta como forma de tratamento e favorece ao dependente uma reeducação do uso das tecnologias digitais, diminuindo o tempo on-line e melhorando seus sintomas e qualidade de vida.

Palavras-chave: Internet. Adolescente. Dependência Virtual.

1 INTRODUÇÃO

No século XIX, ocorreu o surgimento de novas tecnologias, sendo uma delas a internet, ferramenta de uso amplo que facilitou o relacionamento interpessoal e permitiu o acesso às informações através das redes de comunicação. Por meio disso, os relacionamentos se ampliaram não só na esfera física, mas também de forma virtual (MOREIRA; ROMÃO, 2012).

Segundo Young e Abreu (2011), são inegáveis os benefícios da internet para diversas esferas da vida do ser humano (área acadêmica e laborativa), entretanto, quando esta ferramenta passa a ser usada de forma irrestrita e abusiva gera severos impactos na vida cotidiana de seus usuários. A dependência de internet é caracterizada como o uso excessivo da internet em que o longo tempo de permanência on-line prejudica a noção de tempo e espaço do indivíduo, seus

*Graduanda em Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec, adrianinha.a.s@hotmail.com

**Graduanda em Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec, michellerodriguestst2010@hotmail.com

***Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec, Unifunec, danielapicolo.psi@gmail.com

valores, subjetividade, criatividade, gerando prejuízos no humor, irritabilidade, ansiedade, sintomas de abstinência à internet, nervosismo, obesidade, insônia, isolamento social, entre outros sintomas.

A dependência de internet é classificada em dois tipos: a específica e a generalizada. A específica é caracterizada pelo uso de conteúdos específicos da internet (como jogos e pornografia); a generalizada é caracterizada pelo uso excessivo e multidimensional da internet em que os usuários preferem a relação virtual ao contato face a face (COSTA, 2004).

Atualmente, são inúmeras as definições utilizadas para se definir o uso abusivo de computadores/internet e isso ocorre devido à pluralidade de profissionais que buscam compreendê-la. No ano de 1995, ocorreu a primeira tentativa de conceituação pelo psiquiatra americano Ivan Goldberg. Em 1996, Young utilizou um conjunto de parâmetros, utilizados no DSM-V para a dependência de substâncias, para a criação de um esboço conceitual. Foram pesquisados 496 estudantes, sendo que destes, 396 relataram uso excessivo da internet evidenciando prejuízos em suas rotinas diárias. O estudo foi considerado a primeira busca empírica para se trabalhar o problema (ABREU et al., 2008).

Com o tempo, Young elaborou uma segunda proposta empregando oito dos dez critérios existentes no DSM-V para jogos patológicos. Sendo eles:

1. Você se preocupa com a internet (pensa sobre atividades virtuais ou fica antecipando quando ocorrerá a próxima conexão)?
2. Você sente necessidade de usar a internet por períodos de tempo cada vez maiores para se sentir satisfeito?
3. Você já se esforçou repetidas vezes para controlar, diminuir ou parar de usar a internet, mas fracassou?
4. Você fica inquieto, mal-humorado, deprimido ou irritável quando tenta diminuir ou parar de usar a internet?
5. Você fica on-line mais tempo do que pretendia originalmente?
6. Você já prejudicou ou correu o risco de perder um relacionamento significativo, emprego ou oportunidade educacional ou profissional por causa de internet?
7. Você já mentiu para familiares, terapeutas ou outras pessoas para esconder a extensão o do seu envolvimento com a internet?
8. Você usa a internet como uma maneira de fugir de problemas ou de aliviar um humor disfórico (por exemplo, sentimentos de impotência, culpa, ansiedade, depressão)? (YOUNG, 1998 apud ABREU et al., 2008, p. 38).

Na última década, o conceito de dependência de internet passou a ser notório em hospitais e clínicas de tratamento devido à presença de sintomas como isolamento social e prejuízos nas áreas acadêmicas, escolares e laborativas. A Dependência de Internet passa a ser aceita como transtorno clínico, o que culminou em especulações da American Psychiatric Association para incluí-lo no apêndice do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos

Mentais (DSM-V). A dependência de internet se torna problema de saúde pública em países como China, Coreia do Sul, Estados Unidos e Taiwan (ABREU et al, 2008).

A contemporaneidade e frequência da problemática da dependência de internet ressalta a necessidade do entendimento científico do problema que se encontra em constante evolução. Considerado como a maneira mais confiável de se definir o transtorno de dependência de internet, a American Psychiatric Association incluiu a dependência de internet no apêndice do DSM-V. Sendo assim, este conceito passa a ser considerada como diagnóstico de um transtorno do espectro compulsivo-impulsivo que envolve o uso conectado e/ou desconectado do computador (YOUNG; ABREU, 2011).

No que se refere à prevalência, está se encontra presente em várias culturas. Em 1996, foi realizada a primeira pesquisa com usuários pesados de internet que apresentavam sinais clínicos de dependência. Pesquisas subsequentes realizadas nos Estados Unidos constataram que 6% de usuários de internet (numa amostra de 17.000 indivíduos) apresentaram perfil de dependência de internet. No Texas, foram realizadas pesquisas em populações de universitários, e 13% dos alunos apresentaram características de vários critérios do DSM-V para dependência de internet (YOUNG; ABREU, 2011).

O autor ainda ressalta que na Finlândia foi realizado estudo com adolescentes entre 12 e 18 anos, sendo constatado que 4,7% das meninas e 4,6% dos meninos satisfaziam a definição de dependência de internet. China, Coreia do Sul e Índia apresentaram em suas pesquisas grande prevalência de indivíduos dependentes de internet. O Brasil não apresenta estudos que confirmem a prevalência do uso da internet, porém ocupa o primeiro lugar no mundo em termos de conexão doméstica à frente dos americanos e japoneses.

Abreu et al. (2008) afirmam que a população adolescente apresenta baixa prevalência do uso abusivo de internet (variando de 4,6% a 4,7%) se comparado com a população geral de internautas com intervalos de 6% a 15% da população apresentando sinais dependência de internet. Para o autor, a internet é utilizada por pessoas de todas as idades e estratos sociais e econômicos da sociedade.

Young e Abreu (2011) afirmam que a internet pode ser caracterizada como uma fuga psicológica, pois indivíduos que estejam vivenciando situações difíceis como mudanças de vida, problemas pessoais, divórcio, luto, problemas profissionais, podem se voltar para o uso excessivo da internet, que lhes oferecem um mundo virtual cheio de fantasias e devaneios. O autor ainda ressalta que usuários de álcool e outras drogas podem vivenciar uma experiência de dependência de internet por acreditar ser a internet alternativa mais segura para sua tendência adictiva, sem perceber que continua camuflando suas dificuldades implícitas à dependência.

É evidente que diante de vulnerabilidades pessoais como baixa tolerância à frustração, alta esquivas ao dano e ansiedade, a internet se mostra como alternativa para a diminuição do estresse e do medo de encarar a vida real. À medida que as pessoas passam a se refugiar no mundo virtual, seus comportamentos passam a apresentar características mais intensas e peculiares do que as inicialmente apresentadas. Assim, apresentam características e comportamentos que se enquadram em uma classificação psiquiátrica denominada dependência de internet, onde o indivíduo deixa sua vida real permeada por medos e ansiedades e passa a viver uma vida virtual cheia de fantasias e satisfações (ABREU et al., 2008)

Young e Abreu (2011) ainda ressaltam que fatores situacionais como estresse, luto, ansiedade e insucessos podem aumentar a intensidade do uso da internet, o que não quer dizer que podem gerar dependência. Há comportamentos que são temporários e desaparecem, porém há os que prevalecem de forma persistente e constante podendo gerar sinais de dependência. Segundo os autores, usuários dependentes ficam de 40 a 80 horas on-line, semanalmente, rompendo padrões de sono e, conseqüentemente, provocando intensa fadiga, prejuízos nas áreas acadêmicas e profissionais, além de práticas não saudáveis como dietas inadequadas e falta de exercícios.

Abreu et al (2008) ressaltam que muitos estudos relacionam a dependência de internet com comorbidades psiquiátricas como transtorno de déficit de atenção, hiperatividade, transtornos de ansiedade, transtorno do humor bipolar e depressão. Estes estudos afirmaram que 100% dos usuários pesados de internet apresentaram diagnóstico para transtorno do controle do impulso sem outra especificação. Já crianças e adolescentes com diagnóstico de dependência de internet apresentaram comorbidades, sendo que mais de 50% das crianças foram diagnósticas com TDAH e 25% dos adolescentes, com depressão seguida de transtorno obsessivo-compulsivo. Outros transtornos psiquiátricos foram identificados como a dependência de substâncias e os transtornos de personalidade.

A vida diária do indivíduo acometido pela dependência de internet passa a ficar comprometida, pois vários são os prejuízos físicos, sociais, acadêmicos, laborativos que este indivíduo pode apresentar. Podem surgir problemas de visão, fadiga, problemas nutricionais, privação de sono e desconforto musculoesquelético. Já os impactos psicossociais se caracterizam pela depressão, problemas interpessoais, solidão e angústia. A farmacoterapia juntamente com terapia de apoio e aconselhamento, terapia familiar e psicoterapia cognitivo-comportamental são formas de intervenções que contribuem para a melhora dos sintomas e tratamento da dependência (COSTA, 2004).

Portanto, frente à problemática, são pertinentes a preocupação e a busca aprofundada de conhecimentos sobre essa questão, uma vez que essa demanda está cada vez mais frequente nos consultórios clínicos, principalmente, nos de psicologia. Logo, esta pesquisa propõe como questão norteadora: Quais são as consequências psicossociais da dependência virtual e quais intervenções psicológicas são viáveis ao seu tratamento?

O objetivo dessa pesquisa visa investigar as consequências psicossociais decorrentes da dependência virtual em adolescentes e adultos e as intervenções psicológicas disponíveis ao tratamento.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa que consiste no entendimento de um determinado fenômeno baseando-se em estudos anteriores (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

Para a realização da pesquisa, foram realizadas efetivas buscas nas bases de dados Lilacs e SciELO, usando como descritores os termos “internet e adolescentes”, “dependência e internet”. Na base de dados SciELO foram encontrados 8 artigos por meio do descritor “internet e adolescentes” e oito artigos com o descritor “dependência e internet” sendo utilizados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão somente 4 artigos. Já na base de dados Lilacs foram encontrados 111 artigos sendo 58 artigos encontrados por meio dos descritores “internet e adolescentes” e 53 artigos com os descritores “dependência e internet”, sendo utilizados na pesquisa somente 6 após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. No total, foram utilizados na pesquisa 10 artigos, sendo estes resultados da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Foram selecionadas publicações entre os anos de 2004 a 2017, excluindo repetições entre as bases de dados, trabalhos não relevantes sobre o tema, tipos de estudos não condizentes com o objetivo do trabalho. Foram filtradas e inclusas informações como textos completos, em língua portuguesa e tendo como país de publicação o Brasil.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a seleção dos 10 artigos, esses foram analisados de acordo com o autor, título, ano de publicação e periódico de publicação, conforme apresentado no quadro 1.

Quadro 1 - Relação dos artigos selecionados, ano de publicação, autor (es), tipos de periódicos.

ITEMS	AUTOR (ES)	TÍTULO	ANO	BASE DE DADOS
01	TERROSO, L. B.; ARGIMON, I, L, I.	Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes.	2016	SCIELO
02	TRINDADE, M. T.; MOSMANN, C. P.	Conflitos familiares e práticas educativas parentais como preditores de dependência de internet.	2016	LILACS
03	ASSUNÇÃO, R. S.; MATOS, P. M.	Perspectivas dos adolescentes sobre o uso do Facebook: um estudo qualitativo	2014	LILACS
04	RANGEL, P.V.M.	Entre dedos e cliques: a internet móvel e a produção de subjetividade contemporânea.	2014	SCIELO
05	BARBOSA, M. K.	Viver conectado, subjetividade no mundo contemporâneo.	2013	LILACS
06	FORTIM, I.; ARAÚJO, C. A.	Aspectos psicológicos do uso patológico de internet.	2013	LILACS
07	DONNAMARIA, C. P.; TERZIS, A.	Algumas notas sobre as relações humanas mediadas por computadores.	2012	SCIELO
08	SPIZZIRI, R. C. P. et al.	Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas.	2012	LILACS.
09	LEMO, I. L.; SANTANA, S. M	Dependência de jogos eletrônicos: possibilidade de um novo diagnóstico.	2010	LILACS
10	LIMA, N. L.; SANTIAGO, A. L. B.	Por que os adolescentes escrevem diários na rede? A escrita de si no universo virtual.	2010	SCIELO

Fonte: Do próprio autor.

Com base no estudo realizado, constatou-se que várias alterações psicossociais são decorrentes da excessiva exposição à internet, como isolamento social, tristeza e ansiedade, sendo estas alterações passíveis de intervenções psicológicas.

Os autores Trindade e Mosmann (2016) contribuem afirmando que houve aumento em relação à utilização dos mecanismos de tecnologia avançada. Por intermédio desses acontecimentos, a utilização da internet deixou de ser apenas para objetivos acadêmicos e profissional sendo parte integrante da rotina do ser humano em vários segmentos.

Há algum tempo, a internet ficava restrita ao computador local e rede fixa. Atualmente, os aparelhos estão acessíveis em todos os lugares possibilitando aos seus usuários navegar em diversas páginas, sites, chats de bate-papo, ouvir áudios e ver vídeos, desse modo, surgindo variações na cultura e na rotina das pessoas que se tornaram mais solitárias (RANGEL, 2014).

Terroso e Argimon (2016) abordam que a internet quando usada sem limites traz consigo inúmeras possibilidades de gerar comportamentos como tais: isolamento social, tristeza, agressividade, nervosismo, ansiedade, angústia, suor e tremores, com a probabilidade de provocar afastamento das atividades rotineiras, das interações sociais e, no caso de adolescentes, fuga do controle dos pais.

Para Rangel (2014), o que torna a internet instigante para seus usuários é que, quando estão conectados, podem compartilhar suas vidas e experiências com outras pessoas, sendo que a internet rompeu fronteiras. Lemos e Santana (2010) ressaltam que as inovações tecnológicas possibilitaram aos jovens adentrar no território dos meios de comunicações podendo este ser algo desfavorável e provocar uma atitude patológica, o que suscita a necessidade de um tratamento/acompanhamento psicológico em relação a essa demanda.

Conforme Lima e Santiago (2010), as relações estabelecidas entre os adolescentes são de identificações coletivas com um grupo. Os autores Assunção e Matos (2014) ressaltam que os adolescentes preferem sites de relacionamentos onde seus amigos virtuais são pessoas desconhecidas e a via de comunicação é on-line. Assim, nesses relacionamentos virtuais os adolescentes encontram alívio, servindo-se deles como válvula de escape.

Donamaria e Terzis (2012) apontam que os relacionamentos que acontecem na internet estão embasados na busca de liberdade e proteção contra decepções. Esses usuários desejam manter-se longe de críticas e censuras e ter suas identidades preservadas por meio do anonimato que é oferecido pela internet.

Spizziri et al. (2012) retratam que no contexto familiar podem surgir dois grupos de famílias: no primeiro grupo, as famílias que não conseguem ter nenhuma forma de controlar os seus filhos nas atividades realizadas na internet e a família que se utiliza de várias facetas para se manter atenta sobre as ações dos seus filhos quanto ao uso de internet, até a proibição do uso desacompanhado dos progenitores.

Para Rangel (2014), a relação estabelecida com a internet tem causado problemas comportamentais e, devido ao uso excessivo, nota-se a ausência de diálogo com os amigos e familiares e a falta de contato físico e visual.

Lemos e Santana (2010) esclarecem que, devido ao acesso de forma excessiva e contínua das redes sociais, estas podem desencadear transtornos do controle dos impulsos que é a incapacidade de o indivíduo ter o controle sobre o resultado de suas ações.

Fortim e Araújo (2013) citam que os prejuízos causados pelo uso excessivo da internet são vários, tais como baixo rendimento, faltas e demissões no trabalho, prejuízos devido a compras pela internet, distanciamento da família e amigos, tristeza, ansiedade, nervosismo, sintomas estes apresentados pelos usuários através da dependência virtual. Logo após o aumento de tensão o usuário sentirá um alívio sobre a sua ansiedade e angústia podendo se tornar um ato de prazer ou desprazer, o que se denomina dependências comportamentais desadaptativas ou distorcidas quando relacionados aos pensamentos automáticos.

Afirmam Trindade e Mosmann (2016) que, mesmo que o indivíduo tenha noção sobre o uso demasiado dos aparelhos tecnológicos, os adolescentes e adultos continuam a utilizar as redes sociais de forma contínua e prejudicial.

Lemos e Santana (2010) destacam que para a dependência virtual há métodos de intervenções terapêuticas focados na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental. A psicoterapia visa tratar os transtornos associados à dependência virtual.

Ainda ressaltam Lemos e Santana (2010) que a Terapia Cognitiva-Comportamental aponta que as pessoas que se encontram dependentes necessitam de novas aprendizagens, ou seja, precisam aprender a como utilizar as redes sociais de forma saudável. Os métodos utilizados pelo terapeuta vão incluir o treino de assertividade, sensibilização, modelagem, métodos de relaxamento e inovações que envolvam o social. Esses instrumentos terapêuticos são de suma importância para os usuários que se encontram dependentes do mundo virtual.

Segundo Fortim e Araújo (2013), a dependência virtual causa um sofrimento demasiado aos dependentes, sua incapacidade em ficar desconectados e o isolamento da família faz com que exista a necessidade de procurar ajuda, diagnóstico e tratamento psicológico por parte dos usuários e de seus familiares. Barbosa (2013) afirma que a necessidade de se sentirem acompanhados no instante em que estão conectados aponta a real carência de ser aceito, pois a solidão é notória no dependente virtual. Nesse paradigma, observa-se porque as pessoas trabalham muito, têm famílias cada vez menores, se afastam dos amigos, familiares e da comunidade e suas interações sociais ficam restritas muitas das vezes à conexão virtual.

Para Spizziriet et al. (2012), se faz necessário um cuidado e uma preocupação maior dos pais ou responsáveis, educadores e profissionais da saúde no contato com adolescentes/adultos, visando estimular o uso adequado da internet.

É necessário que haja uma reestruturação cognitiva, que é uma técnica utilizada pela terapia cognitiva-comportamental para ensinar os pacientes a substituírem, de forma sistemática, os pensamentos disfuncionais por pensamentos mais realistas e práticos. Fortim e Araújo (2013) ressaltam que esse transtorno ainda aguarda validação, essa dependência acontece quando o indivíduo passa a viver em função de estar conectado o tempo todo, tendo seus pensamentos, sentimentos e comportamentos dominados e transformados, como o humor e a vida afetiva.

4 CONCLUSÃO

A dependência virtual, fruto da exposição excessiva à internet, vem ocasionando sintomas como solidão, depressão e isolamento social em pessoas que passam horas conectadas, buscando por aceitação social e pessoal, identificação com grupos, segurança contra possíveis decepções e críticas e facilidade em relacionar-se com o outro. O uso exacerbado dos meios tecnológicos pode ser prejudicial ao cotidiano dos adolescentes e adultos ocasionando comportamentos psicológicos como isolamento social, angústia, agressividade, nervosismo, ansiedade e tristeza; problemas fisiológicos como tremores, insônia, obesidade, prejudicando relacionamentos interpessoais, familiares, profissionais e sociais.

A dependência faz com que os sujeitos fiquem durante horas conectados à internet, esquecendo-se das obrigações do seu dia a dia e das relações sociais reais. Muitas vezes, os dependentes não conseguem se desvincular e têm como objetivo primordial manter-se sempre on-line e deixam como necessidades secundárias o cuidado com a higiene pessoal, alimentar adequadamente, dormir, trabalhar e estudar, o que gera resultados negativos como: isolamento, solidão e irritação. Além da dependência, poderá ocasionar problemas emocionais e psicológicos como depressão, timidez, irritação, transtorno afetivo, isolamento e fobia social. As pessoas que se tornam obsessivas pelos meios de comunicações eletrônicos não se consideram dependentes.

Faz-se necessário citar que o diagnóstico de dependência de internet de acordo com o DSM-V se encontra em construção, mas que o indivíduo na condição de uso excessivo da internet se encontra apto ao tratamento.

A intervenção proposta no decorrer da pesquisa é a Terapia Cognitiva-Comportamental usada a fim de auxiliar o comportamento desadaptativo do sujeito. Com isso, ele poderá encontrar soluções para o motivo e as consequências que levam os indivíduos a ficarem horas on-line. Essa intervenção psicológica utiliza-se de técnicas que promovam a reestruturação

cognitiva, reeducação do uso e manejo das tecnologias digitais, tendo como premissas a diminuição do tempo gasto conectado (on-line) e o melhoramento das relações sociais, permitindo uma ampliação de redes sociais fora das tecnologias digitais.

O presente trabalho apresenta como limitação a escassez de pesquisas sobre o tema, uma vez que a demanda da dependência virtual ainda se mostra nova e não é considerada pela sociedade em geral como um problema passível de preocupação, já que se encontra camuflada em outros problemas e transtornos emocionais. Ressalta-se a importância da realização de mais estudos que possam contribuir para esclarecer a questão da dependência virtual como problema de saúde pública e a importância de haver mais divulgação tanto a respeito da Dependência Virtual como de seu tratamento, que são de grande importância aos profissionais da área da saúde mental, uma vez que estão sujeitos a se depararem com essa problemática em suas práticas diárias. Sugestionam-se, para futuras pesquisas, trabalhos voltados à intervenções psicológicas específicas e direcionadas à demanda da Dependência Virtual, assim como maior divulgação no meio social dessa problemática que é tão presente e se encontra inerente à vida social atual do indivíduo. A contemporaneidade e frequência da problemática da dependência de internet, ressalta a necessidade do entendimento científico do problema que se encontra em constante evolução.

VIRTUAL ADDICTION: PSYCHOSOCIAL CONSEQUENCES AND PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS

ABSTRACT

Pathological virtual addiction is characterized by internet overuse, causing negative results for individual's physical, emotional and social life. The present article aims to investigate the psychosocial consequences resulting from virtual addiction in adults and teenagers as well as the psychological interventions currently available for its treatment. The issue is relevant to raise individual's and their family awareness regarding to physiological and social consequences that virtual addiction can cause to their lives, thus, the importance of physiological care to improve social relations and life quality to those individuals. An integrative review research was the methodology taken in this paper, which researches were accomplished using Lilacs and Scielo online database, through the keywords "internet and teenagers", "virtual addiction", the research was restricted to the period from 2004 to 2017. Through those studies, it was observed that addicted individuals may present symptoms such as sadness, social isolation, irritability, anxiety, insomnia, obesity and trembling. Cognitive Behavioral Therapy appears as a treatment method and benefits patients to a rehab on how to use digital technologies, decreasing the time being online and improving their symptoms and life quality.

Key-words: Internet. Teenagers, Virtual Addiction.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 156-167, Jun. 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-4446200800020001>>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- ASSUNCAO, R. S.; MATOS, P. M. Perspectivas dos adolescentes sobre o uso do Facebook: um estudo qualitativo. **Psicol. Estud.**, Maringá, v. 19, n. 3, p. 539-47. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-73722133716>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 165-174, Aug. 2004. <<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200009>>. Acesso em: 15 abr. 2018
- DONNAMARIA, C. P.; TERZIS, A. Algumas notas sobre as relações humanas mediadas por computadores. **Mental**, Barbacena, v. 10, n. 18, p. 165-178, jun. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272012000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 15 abr. 2018
- FORTIM, I.; ARAUJO, C. A. de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 33, n. 85, p. 292-311, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 jun. 2017.
- LEMO, I. L.; SANTANA, S. de M. Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 28-33, 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832012000100006>>. Acesso em 24 jun. 2017.
- LIMA, N. L.; SANTIAGO, A. L. B. Por que os adolescentes escrevem diários na rede? A escrita de si no universo virtual. **Pesquisas e Práticas Psicossociais** v.5, n.1, São João del-Rei, jan./jul. 2010. Acesso em: 28 abr. 2017.
- MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enfermagem**, Florianópolis, v.17, n.4, p. 758-64, dez. 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>>. Acesso em: 24 jun. 2017.
- MOREIRA, V. L.; ROMÃO, L. M. S. Discursos em movimento: considerações sobre a pedofilia e pornografia infantil na rede. **Psico**, Porto Alegre, v. 43, n. 4, p. 463-71, out./dez. 2012. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/10003/8505>> Acesso em: 19 jul. 2017.
- RANGEL, P. V. M. Entre dedos e cliques: a internet móvel e a produção de subjetividade contemporânea. **Revista Polis e Psique**, v.4, n.3, p.122-35, 2014. Disponível em: <[file:///C:/Users/mdlima/Downloads/45540-233303-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mdlima/Downloads/45540-233303-1-PB%20(1).pdf)>. Acesso: 19 jul. 2017.

SPIZZIRIET, R. C. P. et al. Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 30, n. 69, p. 327-35, abr./jun. 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/mdlima/Downloads/23288-41095-1-SM.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2017.

TERROSO, L. B.; ARGIMON, I, L, I. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, jan. 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812016000100012>. Acesso em: 23 maio 2017.

TRINDADE, M. T.; MOSMANN, C. P. Conflitos familiares e práticas educativas parentais como preditores de dependência de internet. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 21, n. 3, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712016210315>>. Acesso em: 20 maio 2017.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Young K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **Cyberpsychol Behav.** v.1, n.3, p.237-44, 1998 apud ABREU, C. N. de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 156-167, jun. 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-4446200800020001>>. Acesso em: 15 abr. 2018.

Recebido em: 16 de fevereiro de 2018.

Aprovado em: 12 de setembro de 2018.