



Liga de Ensino do Rio Grande do Norte
Centro Universitário do Rio Grande do Norte
Trabalho de Conclusão de Curso II
Prof. Ms. Karina Veras

**FATORES BIOPSIKOSSOCIAIS PREDISPOENTES À DEPENDÊNCIA
TECNOLÓGICA EM ADOLESCENTES**

NATAL

2024

RESUMO: A dependência tecnológica é uma dependência comportamental associada a um baixo repertório de habilidades sociais. Um indivíduo é considerado dependente quando apresenta prejuízos significativos em sua saúde física, psicológica e social, em decorrência do uso excessivo e descontrolado de tecnologias, especialmente de mídias sociais e jogos eletrônicos. Essa dependência pode ser uma manifestação em determinadas pessoas, cujo antecedente biopsicossocial e ambiental as torna mais predispostas. A predisponência em adolescentes se apresenta como: Fator Biológico: Predisposição genética, defasagem no desenvolvimento maturacional do cérebro, e traço de personalidade; Fatores Psicológicos: Pensamentos disfuncionais; emoções desagradáveis; e comportamentos desadaptativos, associados à ansiedade e depressão e ao acionamento do centro de recompensa do sistema límbico, reforçando o comportamento aditivo, consolidando o uso abusivo de tecnologias digitais, e caracterizando um sistema bidirecional; e Fator Sociológico: a transformação de um comportamento em compulsão, pode estar associada a necessidade de compensar dificuldades encontradas no mundo real, tais como: inadequação social, relacionamentos tóxicos, e famílias invalidantes, levando ao uso da tecnologia como fuga da realidade. Adolescentes que enfrentam impossibilidades biopsicossociais para consolidar sua identidade e se autoafirmar, tendem a virtualizar sua vida para obtenção de prazer e realização, tornando-se dependentes tecnológicos. Essa condição implica na necessidade de tratamento terapêutico. Terapias cognitivo-comportamentais (TCC) mostraram-se eficazes no tratamento, desenvolvendo estratégias de enfrentamento e diminuindo os sintomas relacionados à dependência, à medida que possibilitam fomentar a autorregulação, a ressignificação cognitiva, e o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis, proporcionando melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Adolescência. Adolescentes. Dependência de Internet. Tecnologia.

Albany Salustino F. Dutra

Marco Antonio F. da Silva

Pedro Paulo da S.S. de Medeiros

1. Introdução

As Revoluções Industriais são pontos de inflexão históricos que provocaram profundas mudanças nas relações humanas. Pesquisadores têm identificado que a diversidade de mídias disponíveis nos dispositivos digitais - 3ª e 4ª revolução - e o seu uso excessivo provocaram o surgimento de um novo transtorno mental: a Dependência de Internet. (Rangé et col., 2011; Manno e Rosa, 2018).

Kardaras (2023) aponta os elevados índices de ansiedade, depressão, solidão, e suicídio, categoriza a pós-modernidade como um tempo de 'insanidade digital', e questiona sobre as causas que estão estimulando tamanha epidemia.

Desmurget (2021) provoca a reflexão sobre três pontos principais. Primeiro, caracteriza a geração denominada "nativos digitais". Aqueles nascidos a partir da década de 90, cujo cérebro teria se modificado para melhor se adaptar ao "novo mundo", e a multiplicidade de informações despejadas na rede mundial. Em segundo lugar, problematiza a utilização de internet, mostrando que há que se considerar, o tempo de consumo recreativo e o educativo. Por último, trata do impacto do uso abusivo, postulando que afeta negativamente o desenvolvimento psicossomático e cognitivo de crianças e adolescentes.

Abreu (2013) postula que a difusão de informação e dos aplicativos-ferramentas disponibilizados nas plataformas digitais trazem ganho de tempo e facilitam as atividades humanas no cotidiano. No entanto, diante de uma realidade de dependência, percebemos que a tecnologia pode ser utilizada para controlar as mais diversas expressões da vida.

Arruda (2016) afirma que, há que se ponderar, nesse contexto, em que medida tais facilidades têm afetado a saúde mental da população, pois percebe-se que as relações presenciais e suas emoções foram relegadas a uma forma de "solidão acompanhada".

Zygmunt Bauman¹ filosofou, observando que vivemos em uma sociedade líquida, onde as relações sociais são frágeis, fugazes e maleáveis como os líquidos.

Diante do quadro exposto, percebe-se que crianças e adolescentes provavelmente estão acessando a "felicidade fantasiada" da internet em busca de encontrar um novo sentido de vida, indisponível na realidade.

¹ A Modernidade Líquida. Zygmunt Bauman. Zahar.1999.

Investigar as causas deste comportamento pode permitir evitar a geração de uma rede de adultos frustrados e repletos de vazios existenciais, permitindo a implantação de medidas de prevenção, e promovendo bem-estar social.

Assim, a relevância desta pesquisa recai sobre os profissionais da Psicologia, os quais devem estar prontos a propor alternativas para o tratamento da Dependência de Internet.

A abordagem terapêutica cognitivo-comportamental, manejo estruturado por Aaron e Judith Beck (2022), obtém bons resultados no tratamento devido ao sucesso na intervenção em outros transtornos que são semelhantes nas características de impulsividade e compulsão (Young, 1999 *apud* Rangé, 2011, p.450-451).

Justificativa e Objetivos

Compreender aspectos da “vida real” dos adolescentes, que influenciam o tempo de exposição à “vida virtual” pode subsidiar intervenções dos psicólogos, no sentido de conscientizar quanto à manutenção de uma vida saudável diante das necessidades tecnológicas impostas pela modernidade. Abre-se ainda a possibilidade de nortear a adoção de programas de reeducação e de redução de danos, porventura encontrados.

Atualmente, 33% dos adolescentes entre 13 e 18 anos fazem uso recreativo da internet de 4h a 8h por dia (Desmurget, 2021, pág.14). Extrapolando este número para um tempo de vida de 60 anos, pode-se dizer que tais jovens permanecerão conectados entre 10 e 20 anos.

Almeja-se responder à pergunta-problema: Que fatores biopsicossociais predisõem adolescentes ao uso descontrolado e excessivo tempo de exposição às mídias digitais, culminando na Dependência Tecnológica?

Objetiva-se, neste trabalho, descrever tais fatores, contribuir para o desenvolvimento científico da Psicologia, apontar possibilidades de intervenções terapêuticas, e promover qualidade de vida e bem-estar social.

Estratégias Metodológicas

Visando atingir os objetivos propostos no tema abordado, realizou-se um levantamento bibliográfico qualitativo, entre fevereiro e outubro de 2024, nas bases

de dados eletrônicas Pepsic, Scielo, Scribd e Repositórios Acadêmicos, utilizando os descritores “Dependência tecnológica”, “Dependência de tela”, “Dependência de internet”, e “Impacto de telas na saúde mental”, de forma isolada e combinada, selecionando-se 10 (dez) artigos científicos publicados entre os anos de 2004 e 2024.

Em adição, foram selecionados livros completos e capítulos de livros em Língua Portuguesa, de psicólogos e psiquiatras brasileiros e estrangeiros, que tratam tanto da Dependência Tecnológica, quanto das causas do descontrole no uso de recursos digitais.

No trabalho de revisão integrativa da literatura pertinente selecionada, analisou-se o conteúdo dos artigos inicialmente pelo seu título e resumo, e posteriormente pela leitura de todo o periódico. A mesma estratégia foi utilizada para análise dos livros e capítulos de livros, permitindo a exclusão do referenciado que não atende aos critérios postulados. Dessa forma, foram excluídas as publicações cujo conteúdo aponta para as consequências da Dependência Tecnológica, sem correlacionar suas causas.

2. Desenvolvimento

Fundamentação Teórica

A Adolescência

Young e Abreu (2023, p.148) se referem à adolescência como uma “fase do desenvolvimento onde ocorrem a maturação cerebral, a autorregulação emocional, e o desenvolvimento de funções executivas, alcançando seu pleno amadurecimento a partir dos 21 anos, aproximadamente”.

A adolescência se inaugura na “explosão pubertária”, onde “o jovem se abre para dimensões ideológicas, políticas, metafísicas, éticas, religiosas, que precisa preencher”. Os autores mostram que esta é a segunda e última crise construtiva da subjetividade, a qual leva o adolescente a ter que lidar com a timidez e insegurança sobre as características do novo corpo, e com as exigências racionais às relações afetivas. (La Taille e Dantas, 1992, p. 97)².

² LA TAILLE, Y.; OLIVEIRA, M. K.; DANTAS, H. Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão. 25. ed. São Paulo: Summus, 1992. p.91-92,97. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/wp-content/uploads/primeiras-paginas/11126.pdf>. Acesso em: 6 out. 2024.

Segundo Bock (2001, p. 290-291; 385), a adolescência não é uma fase natural do desenvolvimento humano, mas um derivado da estrutura socioeconômica. Ressaltando a inevitável crise de identidade dessa fase, Bock evidencia que:

“Independentemente da vontade do indivíduo, grandes mudanças ocorrem em todos os níveis: o corpo transforma-se, o funcionamento bioquímico altera-se - “às mudanças do corpo correspondem mudanças em sua subjetividade”; (...) Caracteriza-se essa crise pela presença da instabilidade emocional, do ideal transgressivo, da agressividade e da busca por uma identidade própria e de símbolos de auto-afirmação” (Bock, 2001, p. 206-207).

Dependência Tecnológica

A rede mundial de computadores, popularizada como Internet, é um revolucionário instrumento de conexão entre pessoas. O uso de dispositivos digitais e suas mídias incorporadas, as quais permitem acesso cada vez mais rápido a essa rede, sem limitação espaço-temporal, provocou profundas mudanças nas relações humanas.

A Pós-modernidade e suas inovações tecnológicas modificaram a forma como as pessoas e organizações se comunicam, modificando, por sua vez, diversos aspectos das estruturas sociais, tais como linguagem oral e escrita, e modos de produção (Silva, 2009 *apud* Arruda, 2016; Bianchessi, 2020).

“O uso das tecnologias digitais interfere no comportamento das pessoas, instigando a necessidade de estar e permanecer conectados e incluir a tecnologia como parte integrante do seu cotidiano. Esses sentimentos e necessidades, muitas vezes involuntários, geram mudanças comportamentais que podem contribuir para o aparecimento de novas síndromes, as quais são conhecidas como síndromes tecnológicas” (Bianchessi, 2020, p.18).

Nesse esteio, a dependência tecnológica se apresenta como uma dependência comportamental associada a um baixo repertório de habilidades sociais. “Pode ser uma manifestação em determinadas pessoas, cujo antecedente biopsicossocial e ambiental as torna mais predispostas” (Terroso e Argimon, 2016 *apud* Silva et al., 2021; Pezoa-Jares et al., 2012 *apud* Arruda, 2016).

Utilizam-se diversos termos para nomear essa patologia, tais como: dependência de internet, uso compulsivo de internet, abuso de telas e dependência tecnológica. (Young, 1996 *apud* Rangé, 2011; Rangé, 2011; Silva et al., 2021; Cardoso e Bortoncello, 2023). Neste trabalho serão utilizados os termos

dependência tecnológica e/ou dependência de internet, doravante (DI), como guarda-chuvas para os diferentes tipos representados.

Embora a DI não esteja categorizada como um transtorno mental no DSM³, um indivíduo é considerado dependente quando apresenta prejuízos significativos em sua saúde física, psicológica e social, em decorrência do uso excessivo e uso descontrolado de tecnologias, especialmente de mídias sociais e jogos eletrônicos. (Young, 2011; Arruda, 2016; Cardoso e Bortoncello, 2023).

Como causas dessa dependência ou da transformação de um comportamento saudável em compulsão, citam-se a expressão de outros transtornos e a necessidade de compensar dificuldades do mundo real, impulsionando ao uso da tecnologia como fuga da realidade. (Azevedo, 2016; Manno e Rosa, 2018; Silva et al., 2021).

Os fatores que facilitam o diagnóstico da dependência tecnológica são: o tempo de exposição do sujeito ao ambiente digital; os processos funcionais; e as características da estruturação psíquica e outros transtornos associados (Young, 2011; King e Nardi, 2014 *apud* Azevedo, 2016).

“Um paciente deverá apresentar pelo menos cinco dos oitos critérios diagnósticos abaixo para a DI” (Young, 1998 *apud* Rangé, 2011, p.442).

1. Preocupação excessiva com a internet.
2. Necessidade de aumentar o tempo conectado para ter a mesma satisfação.
3. Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet;
4. Apresentar irritabilidade ou depressão.
5. Quando o uso da internet é restringido, apresentar labilidade emocional.
6. Permanecer mais tempo conectado (on-line) do que o programado.
7. Ter trabalho, relações familiares, e sociais em risco por uso excessivo.
8. Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas conectadas.

Considera-se que, se não há prejuízo, não há transtorno, bem como que nem tudo que é realizado na internet gera dependência. Cada indivíduo pode apresentar reações diferentes em relação às alterações provocadas pelo uso da rede mundial de computadores. A idade e o gênero são fatores que podem influenciar a

³ DSM-5-TR - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

intensidade de utilização, e os jovens e adolescentes são os principais afetados. (Young, 2011; Rangé, 2011; Arruda, 2016; Cardoso e Bortoncello, 2023).

Fatores Predisponentes

Pouco se conhece sobre as causas da dependência tecnológica, embora se saiba que há prejuízos significativos para diversos indivíduos. Existem teorias recentes que, por hipótese, sustentam a incidência de fatores neurobiológicos, inclusive genéticos - condição neuropsicológica existente -, psicológicos e socioambientais envolvidos na gênese e manutenção desse transtorno. É o *background*, a história de vida anterior ao seu desenvolvimento (⁴Canavez, 2010; ⁵Kristensen et al, 2011; Young e Abreu, 2019; Cardoso e Bortoncello, 2023).

Segundo o “Glossário Cadê meu PSi?”⁶, a identificação de fatores predisponentes é essencial para a prevenção e intervenção precoce em saúde mental. Nota-se que há uma interação complexa entre fatores genéticos, ambientais e sociais. Compreendê-los pode ajudar terapeutas a desenvolver estratégias personalizadas de tratamento e suporte, aumentando a eficácia das intervenções.

Resultados e Discussões

Da análise do referencial teórico apresentado, observou-se que os principais fatores predisponentes, que motivam adolescentes ao uso descontrolado e excessivo de telas, podem ser sintetizados como biológicos, psicológicos e socioambientais, no entanto, há que se ampliar este espaço amostral com novas pesquisas, a fim de elencar outras condições preexistentes e descrevê-las.

Fatores Biológicos

Ha et al. (2006) citados por Arruda (2016, p.37), Abreu e Goés (2008, p.7), e Cardoso e Bortoncello (2023, p.57) referenciando um estudo de Contreras-Espinosa

⁴ CANAVEZ, M. F. et al. **Fatores predisponentes para o uso precoce de drogas por adolescentes**. Cadernos UniFOA, Volta Redonda, v. 5, n. 14, p. 60, dez. 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/350210427_Fatores_Predisponentes_Para_O_Uso_Preceo_De_Drogas_Por_Adolescentes. Acesso em: 23 out. 2024.

⁵ KRISTENSEN, C. H. et al. Modelo Cognitivo-Comportamental do Transtorno de Estresse Pós-Traumático. In: OLIVEIRA, Margareth da Silva, ANDRETTA, Iliana (org.) **Manual prático de terapia cognitivo-comportamental**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. Cap. 18. p. 307. Disponível em: https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/23450/2/Modelo_Cognitivo_do_Transtorno_de_Estresse_PsTraumatico.pdf. Acesso em: 6 out. 2024.

⁶ Disponível em <https://cademeupsi.com/glossario/o-que-e-fator-predisponente-psicoterapia/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

et al. apontam que pesquisas indicam relação significativa entre a DI e comorbidades psiquiátricas como transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), insônia e abuso de álcool; e que adolescentes diagnosticados com TDAH, predisposição genética existente, despendem mais tempo na internet e apresentam escores mais elevados ou sintomas mais severos associados a DI.

Dentre as razões para os adolescentes serem mais suscetíveis à DI estão a falta de capacidades cognitivas e emocionais para se controlarem, em virtude do desenvolvimento cortical dessa faixa etária ainda não estar completo, indicando que a idade é um fator predisponente. Em adição, há o fato de se envolver em jogos on-line mais do que qualquer outro grupo etário, o que leva a alta vulnerabilidade à dependência de smartphone (Young e Abreu, 2011, p.263; Gogtay et al., 2004 *apud* Young e Abreu, 2023, p.60).

Arruda (2016) citando estudos de Encinas e Gonzales (2009), Yen et al. (2009), e Sahin (2011), afirma que os adolescentes são mais suscetíveis de se tornarem dependentes da internet, e retrata que a idade e o gênero são fatores que podem influenciar a intensidade de utilização de novas tecnologias. Associada a esses estudos, foi confirmada a hipótese de sua dissertação, de que “Existe, de fato, associação entre a idade e a dependência da internet” (Arruda, 2016, p.21,45,58,66).

A maturação cerebral é citada por Young (2011, p.149). Essa autora mostra que no “desenvolvimento do encéfalo, nas duas primeiras décadas de vida, as emoções são mais plenas, enquanto as funções do raciocínio atrasam por quase uma década a plena capacidade de regulação emocional, criando, assim, um descompasso biológico”.

É por essa razão que os adolescentes estão mais propensos a adotar comportamentos perigosos, em parte pela defasagem maturacional entre o sistema límbico e o pré-frontal, o qual começará a se consolidar somente após os 21 anos de idade, permitindo autorregulação. Assim, na adolescência, o indivíduo está mais propenso aos comportamentos arriscados, como abuso de álcool e drogas, e uso excessivo de tecnologia, dentre outros (Giedd, 2015; Greenberg e Paivio, 2003 *apud* Young, 2019, p. 149-150).

Echeburúa et al (1998) referem que “o grupo mais vulnerável à adicção à Internet é composto de pessoas introvertidas - traço de personalidade -, com baixa

autoestima e com vida familiar frustrante, que são capazes de criar um mundo virtual que compensa a insatisfação do mundo real” (*apud* Manno e Rosa, 2018, p. 122).

Young e Abreu pontuam como vulnerabilidade ao Transtorno de Dependência de Internet (TDI), os fatores intraindividuais, tais como traços de personalidade e temperamento.

“Tais fatores predisõem ao desenvolvimento de TDI, como ter baixa autoestima, pouca motivação e procrastinação e pouca capacidade de resolução de problemas (Young e Abreu, 2010). No entanto, variáveis da personalidade bastante diferentes desses tipos podem ser igualmente relevantes na predisposição ao TDI, como necessidade de estimulação e novidade, grande dependência de recompensas e incapacidade de manter a concentração em uma única tarefa” (Young e Abreu, 2019, p.264)

“Alguns autores acham que a Internet permite às pessoas exercitarem traços ocultos ou reprimidos de suas personalidades, exibindo on-line uma personalidade diferente, em maior ou menor grau, da personalidade habitual da experiência cotidiana” (Sanchez, 2001 *apud* Manno e Rosa, 2018, p.122).

Fatores Psicológicos

Silva et al. (2021), citando Fortim e Araújo (2013), revelam que um dos fatores psicológicos predisponentes ao uso patológico da internet, é a sensação de controle do indivíduo. Citando Sá (2012), estes autores pontuam que a “criação de uma persona on-line permite aos usuários uma saída segura para satisfazer necessidades psicológicas inadequadas”.

Em um estudo qualitativo com 150 adolescentes, no Rio Grande do Sul, os resultados mostraram um alto risco de DI, e quanto maior o nível de dependência, maior a indicação de que os sintomas depressivos e de ansiedade pré-existentes foram elevados. (Méa, Biffe, 2016; Ferreira, 2016 *apud* Silva et al., 2021).

Nomofobia é o termo que descreve um “medo crescente de ficar sem a presença de um dispositivo móvel ou além do contato do telefone móvel, bem como despertar a sensação de ser excluído ou antissocial” (Bianchessi, 2020, p.18-19). King e Nardi (2014) ponderam que o comportamento nomofóbico serve de sinal para a existência de um possível transtorno (*apud* Azevedo, 2016, p.13).

Segundo Azevedo (2016), no diagnóstico de dependência digital, deve se considerar a existência de comorbidades patogênicas de outros transtornos, tais

como: depressão, fobia social, e ansiedade generalizada, pois podem estar etiologicamente interligados.

Manno e Rosa (2018), afirmam que “pessoas que mantêm uma relação psicótica com a internet, normalmente já apresentam acentuada fragilidade pessoal (baixa autoestima, baixa tolerância à frustração, evitação social), e que a rede mundial pode proporcionar diminuição do estresse e do medo da vida real”.

Cardoso e Bortoncello (2023, p. 33) elencam a “angústia gerada pela insegurança de viver *off-line*”. Tal fenômeno, denominado FOMO (*fear of missing out*) é caracterizado pela necessidade de estar sempre conectado com o que outras pessoas estão fazendo. É o “medo de ficar de fora”. Quanto maior o FOMO, maior a insatisfação do indivíduo com a vida.

Pesquisas⁷ mais recentes mostraram conexões significativas entre DI e problemas emocionais e psicossociais. Nesse esteio, embora a relação entre essa dependência e a saúde mental possa ser considerada bidirecional, estudos recentes mostraram que o último era preditivo do primeiro.

Fatores Socioambientais

Manno e Rosa (2018), afirmam que a associação em grupos é uma necessidade fundamental para os seres humanos, entretanto, no passado, as comunidades eram reais e geograficamente localizadas. Atualmente as pessoas pertencem às comunidades virtuais, vivendo “isoladas” e se escondendo, tornando os laços construídos instáveis, inseguros e frágeis.

Terroso e Argimon (2016) pontuam que um estudo realizado com 482 adolescentes, com idade entre 12 e 18 anos, em um município do interior do Rio Grande do Sul, concluiu-se que “a DI está mais associada a um baixo repertório de habilidades sociais para lidar com a falta de apoio emocional ou a presença de relacionamentos tóxicos” (apud Silva et al., 2021).

“Indivíduos que já possuem algum tipo de vício na vida real, tais como a pornografia, drogas, álcool, jogos de azar, possuem aspectos neuroquímicos que os tornam adictos, catalisando a predisponência a se tornarem dependentes de internet

⁷ TRUMELLO, C.; VISMARA, L.; SECHI, C.; RICCIARDI, P.; MARINO, V.; BABORE, A. Internet Addiction: The Role of Parental Care and Mental Health in Adolescence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 12876. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182412876>. Acesso em 27 ago. 2024.

devido ao elevado nível de dopamina” (Greenfield, 2011; Young; Abreu, 2011 apud Silva et al., 2021).

Young (2011) enfatiza a “dificuldade em estabelecer um diagnóstico de dependência de tecnologias digitais pelas circunstâncias associadas a seu uso, principalmente os benefícios oriundos da democratização do conhecimento, e da propagação da comunicação em larga escala”. Essa autora, indica que:

“Os universitários são considerados grupo de risco, pois esta população é incentivada a se manter conectada para prática do estudo e também devido aos aspectos sociais inerentes à convivência nos núcleos estudantis.(...) Outros fatores que trazem consequências são os paradigmas laborais deste milênio, que trazem consigo novos parâmetros em relação aos processos administrativos e funcionais e exigem um crescente controle e acompanhamento dos trabalhos executados, fazendo com que os indivíduos permaneçam várias horas conectados, mesmo fora do ambiente de trabalho” (Young, 2011).

O ato de ignorar alguém em um ambiente social para prestar atenção ao telefone é denominado *phubbing*. Um estudo de Pivetta et al. (2024)⁸ mostrou que o *phubbing* parental (quando os pais, por estarem no smartphone, ignoram os filhos) aumenta a indiferença dos pais, possibilitando o agravamento dos problemas de jogo nos adolescentes, especialmente nas meninas.

Segundo Armsden e Greenberg (1987) apud Trumello et al. (2021)⁹, as percepções dos adolescentes sobre o relacionamento parental refletem seu apoio e proximidade emocional com figuras de apego. Adolescentes que percebem seus pais como emocionalmente indisponíveis, não solidários e frios podem usar excessivamente a Internet para buscar suporte social alternativo.

Abreu e Góes (2019) indicam que, dentre os fatores familiares predisponentes à DI de adolescentes e adultos, destacam-se “a comunicação familiar insatisfatória, baixa orientação dos pais sobre o risco do uso adequado da internet (perigos, tipos de site, etc.), bem como falta de regras sobre o tempo de uso, história de maus-tratos, falta de amor quando crianças e, principalmente, falta de suporte familiar”.

⁸ PIVETTA, E.; MARINO, C.; BOTTESI, G.; PASTORE, M.; VIENO, A.; CANALE, N. The influence of maternal and paternal phubbing on adolescents' problematic gaming: A two-wave mediation model. *Computers in Human Behavior*, v. 152, p. 108058, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223004090?via%3Dihub>

⁹ TRUMELLO, C.; VISMARA, L.; SECHI, C.; RICCIARDI, P.; MARINO, V.; BABORE, A. Internet Addiction: The Role of Parental Care and Mental Health in Adolescence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 12876. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182412876>. Acesso em 27 ago. 2024.

3. Conclusão

Percebeu-se na integração destes artigos que há consenso quanto à predisponência de fatores biológicos, psicológicos e socioambientais à adicção à internet. Há experiências de vida da adolescência, que afetam a forma de pensar, sentir, e se comportar, levando ao descontrole no uso das tecnologias. Essas vivências podem funcionar como preditores da troca da vida real pela virtual, onde, anonimamente, assumem qualquer personalidade para obter sensação de controle e satisfação, evitando as frustrações da realidade.

No entanto, há o risco de se tornar um adicto à internet, e experienciar vários prejuízos sociais, tais como sinais de isolamento, conflitos com a família, inabilidade para novas relações, e insegurança para tomar decisões; além de prejuízos psicológicos, como transtornos de ansiedade e comportamento antissocial, e ainda prejuízos econômicos (vício em apostas eletrônicas, as *bets*), afetivo, profissional e impacto no desempenho escolar.

Considerando os prejuízos elencados, a vontade de abandonar o vício deve ser o principal fator de cura. É necessário ampliar as pesquisas de predisponências, e evidenciar novas relações da DI com outros fatores subjacentes à sua causa, a fim de propor prevenção e terapêuticas adequadas.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é reconhecida como um meio eficaz de tratamento da DI, pois fundamenta-se na recuperação do indivíduo. O terapeuta em TCC, ao compreender os fatores de vulnerabilidade, a partir da experiência subjetiva, auxiliará e treinará o adolescente dependente de internet para conceitualizar suas aspirações, valores, e pontos fortes; e identificar tanto suas crenças, quanto o significado de pensamentos automáticos disfuncionais.

No manejo das ferramentas da TCC, tal como a reestruturação cognitiva, incentiva-se o dependente a buscar a verdade naquilo que é a sua vida real. Abre-se, assim, a possibilidade do psicólogo auxiliar o adolescente em terapia a aprender a se autorregular, adquirindo autonomia, e desenvolver estratégias de enfrentamento do comportamento disfuncional.

Há que se considerar que, as novas ondas da TCC possuem manejos específicos, os quais podem ajudar aos adictos em DI a dar passos que estejam vinculados ao que é mais importante para eles. Pode-se expandir essa pesquisa para descrevê-los.

4. Referências Bibliográficas

ABREU, C. N.; GÓES, D. S. Dependência de Internet. In: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horacio (org.). **Psicoterapias: abordagens atuais**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Cap. 30. p. 736-750.

ABREU, C. N. ; GÓES, D. S. et al. **Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão**. **RevBrasPsiquiatr**, São Paulo, v. 30, n. 2, p.156-167. 2008. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2024.

ARRUDA, A. C. **O uso excessivo da Internet e a sua relação com sintomatologia psicopatológica**. 2016. 114 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde)- Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10284/5704>. Acesso em: 23 ago. 2024.

AZEVEDO, J. C. et al. **Dependência digital: processos cognitivos e diagnóstico**. **ABCiber**, São Paulo. 2016. Disponível em:
https://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/dependencia_digital_processos_cognitivos_e_diagnostico_jefferson_cabral_azevedo.pdf. Acesso em: 23 ago. 2024.

BECK, J. S. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 697 p.

BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante**. 1. ed. Curitiba: Bagai, 2020. 130 p.

CARDOSO, N. O.; BORTONCELLO, C. F. **O que você precisa saber sobre dependência tecnológica e tem medo de perguntar**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2023. 96 p.

DESMURGET, M. **A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças**. Tradução: Mauro Pinheiro. 1.ed. São Paulo: Vestígio, 2021. *E-book*. 239 p. Disponível em:
<https://play.google.com/books/reader?id=fxo5EAAAQBAJ&pg=GBS.PT10&hl=pt>. Acesso em: 10 jul. 2024.

KARDARAS, N. **Insanidade digital: como as mídias sociais estão afetando nossa saúde e o que fazer para recuperar a sanidade**. Tradução: Cibelle Ravaglia. 1. ed. Rio de Janeiro: Alta Cult, 2023. 288 p.

MANNO, M.V.M.; ROSA, C.M. **Dependência da internet: sinal de solidão e inadequação social?**. *Polêmica*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 119-132. 2018. Disponível em:
<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/37793>. Acesso em: 7 set. 2024.

RANGÉ, B et col. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a Psiquiatria**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 800 p.

SILVA, B. B.; LEITE, C. S.; COSTA, E. R. **Dependência de tela - a patologia do século XXI**: uma revisão narrativa. *Revista e-humanit@s*, Araçatuba, 9. ed., p. 239-253. 1º sem/2021. Disponível em: <https://unisalesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2022/01/Artigo-Dependencia-de-tela-A-patologia-do-seculo-XXI-uma-revisao-narrativa-Pronto.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2024.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N.; (org.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Tradução: Mônica Giglio Armando. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 372 p.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de internet**: guia de avaliação e tratamento. Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 2011. *E-book*. 344 p. Disponível em: <https://play.google.com/books/reader?id=8avU3ygQ7ToC&pg=GBS.PA3&hl=pt>. Acesso em: 27 set. 2024.