



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

Trabalho de Conclusão de Curso

Amanda Ferreira da Rosa – 29135

Orientadora: Fernanda Ferracini

Trabalho de Diplomação

**O impacto das redes sociais na
saúde mental dos adolescentes.**

Amanda Ferreira da Rosa

CAMPO LIMPO PAULISTA
2022



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

Trabalho submetido à Coordenação de Psicologia da Faculdade Campo Limpo Paulista como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia

Campo Limpo Pta (SP), 11 de novembro de 2022.

Amanda Ferreira da Rosa

Banca examinadora

Prof. Wagner Ribeiro Junior



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

**O impacto das redes sociais na saúde mental dos
adolescentes.**

Dedicatória

Dedico este trabalho a Deus, que me deu saúde e força para superar os obstáculos da vida e dedico a mim e toda a minha vontade de fazer bem ao próximo “me preparar, para o dia que eu possa ser a última chance de tornar vivo aquele que já desistiu de viver”.



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

Agradecimentos

Agradeço meu filho Kauã e ao meu noivo Willian que me deram apoio e incentivo nas horas difíceis. Sou grata a eles por não me deixarem a ser vencida pelo cansaço, por terem me incentivado durante todo o curso, vocês são a razão das minhas conquistas.

Agradeço as minhas irmãs e tia que de alguma forma também contribuíram para que o meu sonho de graduação se tornasse realidade. Agradeço a minha mãe que com humildade e honestidade, me fez melhor, por ensinar a amar, dividir e lutar por meus sonhos, a ela, todo meu amor e gratidão.

Aos meus professores que me auxiliaram, foram solícitos e estiveram presentes sempre que necessitei, contribuindo com o desenvolvimento dos meus aprendizados. Agradeço as minhas amigas, pela paciência, conselhos e com quem dividi as minhas alegrias, angústias e que fizeram os meus dias mais felizes.

Por fim, agradeço imensamente a Deus por ter me concedido saúde, força de vontade, me iluminado com disposição para fazer faculdade, os estágios e o trabalho final do curso, e por ter me ajudado a ultrapassar todos os obstáculos que surgiram ao longo do curso. Sem ele nada disso seria possível. Sou grata também ao Senhor por ter dado saúde aos meus familiares, me tranquilizado e sustentado a minha fé nos momentos mais difíceis da minha trajetória acadêmica.



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, fazendo então, considerações sobre o desenvolvimento de ansiedade entre jovens da faixa etária de 11 a 19 anos. Nesse sentido, a pesquisa se baseia em dados bibliográficos e qualitativos levando em conta o desenvolvimento físico e cognitivo da adolescência na visão teórica da terapia cognitivo-comportamental. Foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, nas principais bases de dados Scielo, Pepsic e Capes Periódicos, além de sites de universidades brasileiras. O avanço da tecnologia tem proporcionado novas realidades, novas formas de ser e se comportar, além de influenciar as práticas de consumo. A nova era digital tem crescido e se tornando cada vez mais indispensável no cotidiano dos usuários como ferramenta primordial em toda sua rotina. O avanço da tecnologia impacta a vida dos adolescentes. Já é possível observar que o uso compulsivo dessa ferramenta ocasiona mudanças em toda a sociedade, fazendo com que seja necessária uma análise dos efeitos para identificar quais fatores contribuem para essas alterações, preferencialmente os danos de caráter psicológicos e comportamentais.



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	7
2. Metodologia.....	9
3. Adolescencia.....	10
4. Adolescencia e as redes sociais	9
5. Dependencia Tecnologica.....	15
6. Dependencia Tecnologica na Saude Mental.....	18
7. Olhar Psicologico	23
7.1 Sintomas.....	23
7.2 Tratamento	24
7.3 Tecnicas Sugeridas	24
8. Resultado e Discussões	27
9. Considerações Finais.....	31
10. Referencias Bibliograficas.....	33

1. INTRODUÇÃO

O uso de recursos eletrônicos para diversas tarefas está cada vez mais presente no dia a dia das pessoas. No Brasil, há cerca de 134 milhões de usuários de internet e que utilizam o celular como meio de acesso (TIC Domicílio, 2020), as ferramentas mais utilizadas são as redes sociais, jogos online e aplicativos de mensagens instantâneas (UNICEF, 2013). As novas tecnologias como smartphones, tablets, Ipods, notebooks e televisões tornaram-se acessíveis aos adolescentes e estão disponíveis em suas casas, bem como o acesso à internet, resultando em muitas horas de acesso (Silva, & Silva, 2017). Entre as crianças e adolescentes brasileiras, 86% estão conectados à internet, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários (TIC Kids, 2018) e fortalece a expansão do uso desse recurso, especialmente entre os mais jovens.

Embora os meios tecnológicos proporcionem comodidade em diversos aspectos, há uma maior sobrecarga e acúmulo de informações. As relações humanas desconectaram-se do mundo real e estreitaram-se no mundo virtual, gerando novos desafios (Costa, Moraes, Souza, & Cabral, 2020). Em uma pesquisa de 2018 revelou que 41% dos usuários de internet entre 9 e 17 anos relataram contatos com pessoas que não conheciam pessoalmente, com uma proporção maior entre os meninos (44%) do que entre as meninas (38%) (TIC Kids, 2018).

A Internet é hoje uma das ferramentas mais indispensável para trabalho e lazer. No entanto, é importante entender como ela é usada, para que seu uso não afete negativamente nossas vidas em todos os aspectos. A chave para evitar o vício é, essencialmente, usá-la com moderação.

No contexto da adolescência, deve-se enfatizar que a performance é exigida nessas relações e tais sugestões de comportamento estão começando a afetar as relações afetivas. A compreensão dos diversos motivos da busca incessante pelo virtual também é válida, pois muitos são os fatores que influenciam as pessoas a se manterem conectadas nesse universo de fantasia. A dependência tecnológica é um deles, pois o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM-5 o classifica como transtorno obsessivo-compulsivo, que com duração maior de uma hora por dia, pode causar sérios danos sociais, profissionais, ou outras funcionais importantes áreas da vida pessoal.

São muitas as criações tecnológicas que trazem alegria e consumo a diferentes pessoas a todo o momento. Novas atualizações são feitas de tempos em tempos. Cada vez mais as tecnologias fazem parte do dia a dia de todos. No entanto, quando algumas pessoas não sabem fazer o uso correto dessas tecnologias, elas irão se prejudicar e acabam por ser dominados por esta tecnologia, tornando-se assim utilizadores que contam com recursos técnicos, tal como os dependentes, recorrem a ferramentas que lhes permitem entrar no paraíso artificial para se satisfazerem de uma certa forma.

À medida em que a tecnologia se torna a maior parte maior das atividades diárias dos adolescentes, as vantagens e desvantagens das mídias digitais sobre o

desenvolvimento psicossocial dos adolescentes são motivos de muita preocupação (Shah et al., 2019). Como aspectos positivos desse avanço a dispersão da tecnologia, os adolescentes relatam que a comunicação virtual possibilitou o uso de novas linguagens, o que também pode ajudar com a liberdade de expressão. O espaço virtual configurou-se como um laboratório social para a vida real, de modo que o acesso à internet pode ajudar na superação das dificuldades sociais, conflitos emocionais e timidez (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2016). Entretanto, comportamentos típicos dos adolescentes, como curiosidade e impulsividade, permitem que ultrapassem alguns limites como os desafios virtuais, selfies em locais extremos ou *sexting*, um termo que se relaciona à própria exposição, abalando a autoimagem e autoestima (Felt, & Robb, 2016).

A tecnologia e seus vários avanços não são inimigos dos adolescentes. Entretanto, por eles se encontrarem em fase especial de desenvolvimento biopsicossocial, deve haver cuidado quanto ao acesso, pois quando existe desproporcionalidade no grau de maturidade e discernimento (Tono, 2015). Há a necessidade de fornecer a essa população ferramentas para abordar e/ou diferenciar a importância e a qualidade de todos os tipos de conteúdo acessados através das mídias digitais (UNICEF, 2020), bem como identificar os obstáculos que pais, responsáveis e cuidadores encontram no controle parental e promover o equilíbrio necessário para garantir a segurança do adolescente sem a invasão de privacidade (Brasil, 2020).

Em um mundo super digitalizado em que muitos jovens aprendem a se socializar usando a internet, é de extrema importância identificar e compreender as consequências do uso desses dispositivos, pois o uso inadequado pode resultar em impacto psicológico e comportamental, podendo resultar em perda do controle quanto ao uso da internet, sentimento de culpa, isolamento, sintomas de ansiedade, isolamento, depressão, baixa autoestima, conflito familiar, declínio no rendimento escolar, que são fatores que afetam diretamente na saúde biopsicossocial dos adolescentes, o que destaca a necessidade de prevenção (Favotto et al., 2019; Whiteman, 2014). A saúde mental é definida como um estado de bem-estar no qual as pessoas realizam as suas próprias habilidades, lida com o estresse da vida, trabalha, sendo capaz de contribuir com sua comunidade (Organização Mundial da Saúde – OMS, 2014).

Os jogos eletrônicos e as redes sociais, tornaram-se atividades de lazer para adolescentes e quando o uso se torna bastante excessivo, estes jovens podem desenvolver um comportamento de dependência, com impactos na saúde mental. Em geral, esse transtorno causa falta de controle do uso da internet, jogos, smartphones, ocorrendo um sofrimento intenso e prejuízo significativo em muitas áreas da vida, como relacionamentos interpessoais e desempenho nos estudos (Spritzer et al., 2016).

Alguns estudos apontam que a grande parte dos adolescentes relatam entender os danos à saúde mental causados pelas mídias sociais, principalmente nas situações relacionadas ao *cyberbullying* e a dependência de smartphones (O'Reilly et al., 2018).

Entre 10% e 40% de crianças e adolescentes acessaram ou foram expostos a conteúdos delicados, como suicídio, anorexia, drogas ou violência (UNICEF,

2020). Dessa forma, a tecnologia e todas as plataformas da internet não devem ser brinquedos oferecidos como forma de distração e entretenimento (Abreu, 2019), especialmente em função de que o uso inadequado das redes sociais, jogos, pornografias apontam sintomas idênticos às outras dependências como fissura, tolerância e abstinência. A dependência da internet pode causar transtornos de humor, transtorno de personalidade antissocial e transtornos alimentares (Picon et al., 2015).

Há muitas informações disponíveis na internet, e algumas não são tão seguras para crianças e adolescentes, que ocasiona a necessidade de cuidados extras em relação ao que é absorvido (Bouzas, 2013). O Estado deve garantir a proteção dos direitos de crianças e adolescentes no ambiente digital. Desde 2019 o Brasil participa de um acordo internacional com a Aliança Global “WePROTECT” no combate à pedofilia e outras formas de abuso de crianças e adolescentes na internet (Brasil, 2020). O caminho mais apropriado a se adotar diante dos impactos da tecnologia na saúde física e mental dos adolescentes é a educação digital, com o reconhecimento, esclarecimento e informações sobre os riscos e benefícios decorrentes do uso das mídias digitais, auxiliando os adolescentes a lidarem e responderem às situações às quais são expostos (Safernet Brasil, 2018).

O uso indiscriminado de toda as tecnologias nos tempos atuais faz emergir questionamentos em torno do seu impacto. Se por um lado a tecnologia é indispensável, por outro traz consequências que necessita de mais atenção, principalmente aos jovens que permanecem submersos no mundo tecnológico. A partir de todas as considerações, este estudo buscou identificar os impactos da exposição à internet na saúde mental dos adolescentes.

2. METODOLOGIA

Este estudo é uma pesquisa bibliográfica que se caracteriza pela análise de dados e leituras a partir da perspectiva de autores selecionados, fornecendo dados qualitativos sobre o tema abordado. O método qualitativo, presente no estudo, caracteriza-se principalmente pela observação de uma perspectiva subjetiva da vida e do real, considerando nesta análise valores e crenças sociais e por isso não valoriza tanto dados quantitativos neste processo (MINAYO, 2013).

Partindo do levantamento do material de estudo, foi realizada a leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa. Assim, respectivamente, houve uma análise geral, por uma seleção, pela ordenação e síntese do conteúdo e por fim foram interpretadas conforme o contexto do tema. Ou seja, a análise de dados seguiu conforme o método de Gil (2010). Também é importante destacar que todos os meios utilizados estavam ou foram traduzidos para a língua portuguesa, no caso de materiais internacionais.

Esta pesquisa teve seus dados coletados no período entre setembro e outubro de 2020. Assim, foi fundamentada através de livros e artigos científicos da área das ciências da saúde principalmente da Psicologia e da Medicina, sendo os artigos

publicados nos últimos 10 anos em português e inglês. Foram acessados portais periódicos como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), além de sites de universidades brasileiras e os descritores utilizados foram adolescência, redes sociais e dependência tecnológica.

3. ADOLESCENCIA

A adolescência pode ser definida como uma fase de transição no desenvolvimento que se inicia na puberdade e termina quando o indivíduo atinge estabilidade e independência perante a sociedade, compreendendo mais ou menos a faixa etária dos 11 aos 19 ou 20 anos. Esse período é tipicamente caracterizado por uma série de mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

A puberdade, fase em que o corpo e a mente se preparam para as funções reprodutivas, causam diversas transformações corporais. Esse fenômeno biológico é gerado pela produção de hormônios, os quais têm atuação direta no amadurecimento dos órgãos sexuais; no crescimento de pelos púbicos, axilares e faciais; no crescimento do corpo; no aumento da oleosidade da pele e no desenvolvimento de odores corporais. Tais desenvolvimentos hormonais também são responsáveis pela intensa emotividade e rápida mudança de humor no início da adolescência.

O cérebro adolescente também está em constante desenvolvimento, visto que se encontra em processo de maturação. Na adolescência, a rede cognitiva está sendo desenvolvida. Entretanto, a rede socioafetiva, que é sensível a estímulos sociais e emocionais, encontra-se mais ativa já na puberdade. Este processo faz com que os adolescentes apresentem uma tendência a assumirem situações de risco. Além disso, as atividades na área do córtex medial pré-frontal diminuem. Isso ocorre devido os adolescentes adotam uma estratégia cognitiva diferente para tomar decisões sociais. Enquanto os adultos dispõem de julgamentos mais precisos e razoáveis, os adolescentes tendem a sobrepor os sentimentos à razão (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Seguindo essa linha de pensamento, ao considerar um indivíduo passando por tantas mudanças e, muitas vezes, sem conhecimento suficiente para entendê-las ou sem uma base familiar ou social acolhedora, é comum que surjam questões relacionadas à autoestima, derivadas da comparação e também de insegurança. Essa insegurança pode surgir a partir do sentimento de vergonha das novas características físicas, como o aumento dos seios nas meninas ou a mudança de voz nos meninos.

Durante o período da adolescência, desenvolve-se uma maior noção da realidade, o que influencia também na relação com a autoestima. Contraria-se então a visão que tinham de si mesmos durante a infância, caracterizada pela auto avaliação positiva e, de certo modo, irrealista. Durante a adolescência, os indivíduos estão desenvolvendo a capacidade de pensar sobre si próprio, estando também vulnerável a distorções cognitivas relacionadas a sua autopercepção (FELICIANO; AFONSO, 2012).

Os adolescentes tendem a ter um sentimento de despersonalização, causado pelo luto do indivíduo que foram em sua infância. Os indivíduos dessa faixa etária passam por um processo de desenvolvimento, onde negam a perda de suas características infantis e apresentam dificuldade de aceitar as novas características relacionadas ao amadurecimento. Desta forma, passam a ter um sentimento de insegurança e estranheza ao perceberem que são diferentes dos demais (WINNICOTT, 2011).

Na busca de identidade adolescente, esse indivíduo procura sua estima pessoal dentro de grupos. A tendência grupal, nesse período do desenvolvimento, característica da Síndrome Normal da Adolescência, é um processo de superidentificação em massa, onde o adolescente se identifica com um grupo, de forma a depender desse. Assim, as preferências do grupo acabam tornando-se individuais. Essa é uma fase onde a identidade pessoal é confundida com a identidade do grupo (WINNICOTT, 2011).

O processo de maturidade, busca por identidade e torna o adolescente um indivíduo mais vulnerável ao meio externo. Dessa forma, os adolescentes tendem a comparar-se com os amigos e, como estão em um período de grande instabilidade, acabam sofrendo com essa comparação, pois idealizam um padrão tanto de beleza como de comportamento. Isso deve ser melhor entendido a partir da perspectiva cognitiva dessa fase do desenvolvimento humano (WINNICOTT, 2011).

Na parte cognitiva, os adolescentes se encontram no nível mais alto do desenvolvimento cognitivo, denominado por Piaget (1972) como operatório-formal, onde desenvolve-se a capacidade de pensamento sobre termos abstratos e permite uma maneira mais flexível de manipular informações. Além disso, os adolescentes afinam o raciocínio hipotético-dedutivo, com isso podem desenvolver uma hipótese e testá-la com o objetivo de resolver problemas.

A capacidade da memória de trabalho continua aumentando e permite que os adolescentes aprendam com problemas mais complexos e decisivos que envolvem diversas informações. As mudanças funcionais que ocorrem proporcionam a obtenção, manipulação e retenção de informações ligadas à cognição (PIAGET, 1972).

O estágio operatório formal faz parte do modelo de estudo desenvolvido por Jean Piaget (1972), também conceituado como nível mais alto de desenvolvimento cognitivo, é onde se desenvolve a capacidade de pensar em termos abstratos. Esse desenvolvimento proporciona aos adolescentes uma maneira mais instável de interpretar informações. Eles conseguem entender o tempo histórico e o espaço além da Terra, utilizar símbolos para representar outros símbolos. Estão aptos a imaginar possibilidades, formular hipóteses, desenvolver experimentos e testá-los. Já o raciocínio hipotético-dedutivo proporciona um instrumento para resolver alguns problemas e Piaget atribui essas mudanças a uma combinação de maturação dos lobos frontais do cérebro e expansão das oportunidades ligadas ao ambiente. As duas são necessárias para que o jovem tenha evoluído o suficiente para que permita o raciocínio formal.

Lawrence Kohlberg (1969) construiu uma teoria do raciocínio moral, a qual nos evidencia a tendência dos adolescentes ao altruísmo e à empatia aumentar. Os jovens são extremamente capazes de adotar o ponto de vista de outra pessoa, solucionar problemas sociais, lidar com relacionamentos interpessoais e de portarem-se como seres sociais. Todas essas tendências fazem parte da construção do desenvolvimento moral. Se baseando em Piaget (1972) e Kohlberg (1969) pôs em vigor uma profunda mudança da visão do desenvolvimento moral. Ao invés de considerar a moralidade somente como uma aquisição de controle a partir de impulsos auto gratificantes, os investigadores passaram a observar como as crianças e os adultos fundamentam os julgamentos morais em sua crescente compreensão do mundo social. Em termos gerais, os adolescentes que são mais evoluídos no raciocínio moral tendem a ser mais morais em seu comportamento, assim como mais exatos e com competência social mais alta, enquanto adolescentes antissociais, tendem a usar raciocínio moral menos maduro. (KOHLBERG, 1969)

O vocabulário também continua crescendo à medida que o conteúdo de leitura se torna mais adulto. Entre os 16 e os 18 anos, os jovens conhecem aproximadamente 80 mil palavras. Os adolescentes no geral também se tornam mais habilidosos em assumir uma perspectiva social, a capacidade de adaptar sua conversa ao nível de conhecimento e ao ponto de vista da outra pessoa. Essa capacidade é essencial para a persuasão e mesmo tempo, para a conversação educada.

A gíria dos adolescentes é parte do processo de desenvolvimento de uma identidade separada independente dos pais e do mundo adulto. Ao criarem essas expressões, os jovens usam sua mais nova descoberta, a capacidade de brincar com as palavras “para definir os valores, gostos e preferências únicos de sua geração” (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Dessa forma, observa-se que a instabilidade emocional e psicológica na adolescência possui uma essência fisiológica e faz parte do desenvolvimento cognitivo. Então os comportamentos contraditórios, impulsivos ou de rebeldia em até certo ponto são comuns aos adolescentes e tendem a atenuar-se conforme se desenvolvem. Ainda é possível perceber que exista uma grande confusão mental por parte dos indivíduos quando passam por essa etapa da vida, principalmente por falta de informação, pois são, muitas vezes, inseguros e influenciáveis tanto em relação ao comportamento quanto a aparência física. Com isso, torna-se preocupante considerar essa vulnerabilidade e instabilidade mental quando situada no atual contexto da juventude, a inserção nas redes sociais (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

4. ADOLESCENCIA E AS REDES SOCIAIS

Com o fim da chamada Guerra Fria, a qual ocorreu no fim do século XX, o processo de globalização alcançou proporções mundiais. Tal acontecimento ocasionou uma integração econômica e cultural entre os países e, assim, possibilitou a transformação de toda a sociedade e de suas formas de comunicação. A atual era tecnológica, conhecida também como era da informação, trouxe, junto aos seus inúmeros impactos, o surgimento da internet que, inicialmente, tinha o intuito de se tornar um veículo de comunicação militar alternativo (ROCHA; FILHO, 2016). Entretanto, a partir de 1988, quando ocorreu a abertura da rede para interesses comerciais, tal ferramenta começou a se popularizar rapidamente e, na contemporaneidade, é conhecida por ser uma das principais formas de comunicação. A internet, dessa forma, trouxe muitas mudanças positivas à sociedade. Além de proporcionar um acesso imediato e constante às informações e a possibilidade de comunicação com qualquer pessoa de qualquer lugar do mundo, essa rede funciona também como um espaço de expressão das singularidades e contribui para a formação reflexiva e crítica das pessoas. (LIMA et al., 2012).

Com tal população da internet, grandes novas possibilidades de relacionamentos inter- pessoais foram criadas. Dentre essas, pode-se citar, principalmente, as redes sociais, as quais são plataformas que possuem, principalmente, o intuito de conectar as pessoas e possibilitar um maior compartilhamento de informações. Essas podem ser caracterizadas pela sua diferenciação das mídias tradicionais, no sentido de que a distribuição entre os usuários e a capacidade de se comunicar são diferentes. Existe uma situação na comunicação, onde o usuário pode ser tanto espectador, quanto produtor de conteúdo. (LIMA et al., 2012)

Essa dinâmica acaba atraindo a população adolescente, que está passando por um processo de busca de identidade. As redes sociais são meios em que os adolescentes são capazes de se relacionar com outros grupos sociais e buscar pessoas pelas quais se identificam. Desta forma, os adolescentes entram no mundo digital com uma grande idealização, pois encontram pessoas “vivendo o mesmo que eles” ou tendo os mesmos sentimentos, vontades, anseios, entre outros. A internet promove um certo conforto, que na grande maioria das vezes, não encontram no mundo real. (BESERRA et al., 2016)

Esse sentimento de pertencer a um grupo pode gerar um uso cada vez maior e excessivo dessas tecnologias digitais. A utilização demasiada dos meios tecnológicos, principalmente quando realizada sem acompanhamento parental, tem suscitado uma intensa discussão sobre seu impacto na saúde mental dos indivíduos, principalmente nos adolescentes, os quais estão em um momento decisivo para a inserção cultural e social. (BESERRA et al., 2016)

Em uma pesquisa, apontou-se que, dentre os 534 adolescentes que participaram dela, a maior parte deles possui um computador e utiliza a internet de duas a três horas diárias, com pouco ou nenhum monitoramento dos cuidadores. Isso demonstra que, para os adolescentes, a internet caracteriza um universo particular ao qual a família tem pouco acesso tanto em relação às formas de utilização, quanto ao conteúdo acessado. Deste modo, evidencia-se que a falta de

envolvimento e de esclarecimento dos pais, educadores e profissionais de saúde quanto à relação estabelecida entre os jovens e a tecnologia utilizada em exageradamente, é bastante preocupante (SPIZZIRRI et al., 2012).

A dependência criada pelo uso dessas tecnologias torna-se uma problemática. O uso excessivo da internet e das redes sociais está afastando cada vez mais os adolescentes do mundo real e, dessa forma, está apresentando muitos riscos e tornando os seus usuários adolescentes cada vez mais vulneráveis e expostos. Dentre esses riscos, a violência virtual - mais conhecida como cyberbullying - muito comum atualmente, põe os jovens em risco devido ao anonimato existente na internet. Este recurso faz com que as pessoas acreditem que, já que não estão cara a cara com o outro internauta, mas sim no meio virtual, podem agredir ou perseguir outra pessoa. (BESERRA et al., 2016)

Assim, os ataques virtuais dificilmente são de conhecimento dos pais ou por adultos responsáveis. Além disso, mesmo com o anonimato das redes é comum que o agressor virtual seja uma pessoa próxima da vítima, no caso dos adolescentes é possível que seja do ambiente escolar, por exemplo. Dessa forma, é pouco provável que o adolescente irá procurar ajuda, pois na maioria das vezes, o mesmo sente vergonha ou medo da violência física e psicológica presente no bullying. (BESERRA et al., 2016)

Além disso, as redes sociais ainda afetam os adolescentes em outros aspectos. O mesmo sentimento de pertencimento de um grupo gerado pelas redes sociais, que pode causar conforto aos adolescentes, também pode trazer prejuízos. Isso ocorre porque, ao se sentirem pertencentes a um grupo das redes sociais, os indivíduos sentem que devem aderir às regras dadas por esses e introjetam as características desses de vida em sua personalidade, que está em processo de desenvolvimento. (LIMA et al., 2012)

Assim, as redes sociais afetam os adolescentes, no sentido de que essas representam uma perspectiva idealizada da realidade. Muitas vezes, os indivíduos podem expor nesses meios tecnológicos uma vida perfeita, que não condiz com o cotidiano. Os adolescentes embarcam então, dessa forma, em uma comparação com essas imagens e cenários. (FELICIANO; AFONSO, 2012).

Dessa forma, ao entrarem em um meio como as redes sociais, em que promovem um padrão de vida impossível comparado a realidade da maioria dos brasileiros, acabam se frustrando com as próprias vidas. O sentimento de frustração pode gerar uma insegurança e trazer problemas relacionados à autoestima dos jovens dessa faixa etária. (FELICIANO; AFONSO, 2012).

Logo, alguns riscos são extremamente graves em relação à saúde mental dos adolescentes, o qual estão passando por diversas transformações psicológicas e está construindo a sua identidade e a sua autoconfiança. Assim, estão automaticamente mais vulneráveis e propensos a sofrer consequências (REIS et al., 2013). Segundo levantamento feito pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), por exemplo, para 41% dos jovens brasileiros, as redes sociais causam sintomas de tristeza, ansiedade e depressão. Por isso, é extremamente importante ter consciência da gravidade do uso excessivo das redes sociais e de suas

consequências, as quais estão diretamente ligadas com o transtorno de ansiedade, por meio do maior cuidado e controle dos pais do adolescente para que não haja prejuízos definitivos em sua saúde mental. (MOROMIZATO et al., 2017).

5. DEPENDENCIA TECNOLÓGICA

De acordo com Abreu et al. (2008), com os tremendos avanços tecnológicos nas últimas décadas, principalmente na eletrônica e nos computadores, a Internet têm se tornado cada vez mais popular. Não há dúvida de que os jogos eletrônicos se tornaram uma das atividades de lazer mais importantes para crianças e jovens. No entanto, os internautas não prestam nenhuma atenção nas faixas etárias ou segmentos de mercado mais específicos, amplamente utilizados por pessoas de todas as idades e classes socioeconômicas no mundo.

Neumann e Missel (2019) apontam que, na era digital, mundos virtuais são termos diferentes para novas tecnologias da informação (TIC), como computadores, telefones celulares e a Internet. Tornou-se parte da vida diária das famílias com filhos adolescentes e se espalhou rapidamente. Eles estão revolucionando a maneira como as pessoas se comunicam, encontram, trocam informações, socializam e adquirem conhecimentos. Leva tempo para absorvê-los e dominá-los.

Segundo Bacigalupe e Parker (2016), as tecnologias emergentes denominadas tecnologias de informação e comunicação (TIC) são parte indispensável do cotidiano dos familiares, o que não só alivia a dor da transição, mas também a complica.

Para Trindade e Mosmann (2016), à medida que aumenta o número de dispositivos tecnológicos que podem se conectar à Internet, o acesso à internet vem aumentando desde a sua popularização na década de 1990. Nos últimos anos, a Internet deixou de ser uma ferramenta apenas para fins acadêmicos ou profissionais, passando a fazer parte do cotidiano das pessoas em diversos momentos.

A internet apresenta inúmeros benefícios para os seus usuários. Conforme enfatizado por Abreu et al. (2008), muitos estudos relacionam o uso de videogames com a conveniência de aprendizagem, o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras, a melhoria da habilidade de orientação espacial e a promoção da socialização. As vantagens de usá-lo também foram testadas e comprovadas em terapias médicas, incluindo psicoterapia.

Para o autor, a Internet não requer nenhuma forma de introdução de funções. Na verdade, além de facilitar a comunicação e a busca de informações, é também uma importante ferramenta de rede social. Os adolescentes mais tímidos e introvertidos relataram alguns benefícios de usar o chat, como programas de mensagens instantâneas, como a fonte de ajuda mais importante.

Para Bacigalupe e Parker (2016) a internet apresenta benefícios nas mais diversas esferas sociais e culturais. As tecnologias emergentes são uma das bases para o sucesso financeiro, educacional e político e podem até atuar como um motor de

migração global, por meio de sua capacidade de promover a troca de informações entre países sobre oportunidades econômicas e liberdades civis.

Os jovens são particularmente atraídos quando visitam o mundo online para fins não essenciais, por exemplo, acesso à Internet não relacionado ao trabalho ou estudo. No Brasil, pesquisa realizada pelo Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, em 2005 mostrou que 42,18% dos jovens brasileiros entre 16 e 24 anos residentes em áreas urbanas relataram acesso diário à Internet; em 2012, essa proporção saltou para 68% (NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR [NICBR], 2012).

Outra pesquisa brasileira realizada pelo Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e Comunicação [CETIC] (2012) teve como objetivo mensurar os hábitos de uso da Internet entre pessoas de 9 a 16 anos, envolvendo 1.580 crianças/adolescentes e igual número de pais/responsáveis.

Os resultados mostram que, embora o acesso à Internet tenha aumentado significativamente, os pais têm pouco ou nenhum conhecimento sobre o comportamento de seus filhos quando conectados. Especificamente, quando questionados sobre a compreensão dos pais sobre suas atividades na Internet, 27% dos participantes disseram "muito", 41% foram "mais ou menos", 19% foram "apenas um pouco" e 13% de "nada". (CETIC, 2012).

Araújo e Junior (2021) destacam que outro dado relacionado é que muitos adolescentes viciados em internet afirmam jogar de madrugada, além de mostrar que perdem o controle durante o jogo, também podem afetar seu desempenho durante o dia e interfere nas atividades escolares e nas interações sociais. O caráter compulsivo do jogo prejudica o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos. Por outro lado, jogadores que usam moderadamente o jogo não só passam mais tempo com seus amigos, mas também têm um contato mais próximo com seus familiares.

Trindade e Mosmann (2016) destacam que diversos estudos foram encontrados na literatura relatando problemas relacionados ao uso da Internet, afirmando que o uso nocivo dessa tecnologia ultrapassa em muito o número de horas de conexão. Estudos têm demonstrado que entre os comportamentos descritos como características de dependência da Internet, em particular, os indivíduos estão excessivamente ou incontrolavelmente preocupados em manter uma conexão com a Internet, que está relacionada ao sofrimento ou perda de atividades escolares, sociais e profissionais.

Para Abreu et al (2008), a dependência da Internet é uma das queixas comuns dos adultos ou mesmo dos pais que se preocupam com os filhos quando relatam aumento do isolamento social e piora no rendimento escolar e acadêmico em clínicas psiquiátricas.

Para os autores, essa dependência se deve ao fato de que, além de compartilharem muito tempo e padrões periféricos com grupos altamente engajados, eles costumam exibir padrões mais centrais e em todos os aspectos de suas vidas diárias, apresentam prejuízos advindos dessa dependência.

Abreu et al. (2008) apontam que outra análise da dependência é que a dependência se deve ao tempo despendido em atividades na Internet com base na teoria da substituição de atividades sociais. Durante o acesso, acabará por ignorar outras atividades importantes, como estudar, socializar com amigos e familiares, fazer exercícios, dormir, etc.

Nesse contexto, Neumann e Missel (2019) chamam a atenção para o fato de que os lares contemporâneos se deparam com desafios cada vez maiores, que são a assimilação da existência das TIC e a assimilação das demandas derivadas do chamado mundo digital. As famílias contemporâneas começam a agregar a Internet ao seu cotidiano, não só devem lidar com todas as conveniências que esse recurso traz, mas também com as inseguranças, dúvidas e dificuldades causadas pela inserção no cotidiano. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) (2016) apresentou os indicadores importantes da última pesquisa realizada pela TIC KIDS ONLINE-Brasil em 2015. Entre eles: dos 29,7 milhões de brasileiros entre 9 e 17 anos, 23,7 milhões ou 80% são usuários da Internet; 66% das pessoas acessam a Internet mais de uma vez por dia. 83% dos smartphones se tornam o dispositivo principal; 21% dos adolescentes param de comer ou dormir por causa da Internet; 17% buscam informações sobre maneiras de perder peso; 10% de maneiras de se machucar; 8% das pessoas relatam maneiras de tentar ou uso de drogas, 7% das pessoas relataram o método de suicídio. 39% dos adolescentes já tiveram contato com alguém que não conhecem e 18% já conheceram um estranho considerando a faixa etária de 15 a 17 anos, esse número cresceu para 27%. De acordo com a percepção do conhecimento dos pais ou responsáveis sobre as atividades na Internet, em 11% das famílias os pais não sabem nada sobre as atividades dos filhos, enquanto em 41% das famílias os pais estão mais ou menos cientes de suas atividades.

Embora as pessoas critiquem o uso crescente da Internet, devido ao uso do tempo livre e ao medo de substituir as relações interpessoais reais por pessoas virtuais, as relações interpessoais virtuais também podem ser solidárias, fortes, profundas e levar a amizades e direcionar o vínculo para o companheirismo (WAGNER et al., 2009). Comparado com Bauman (2011), os relacionamentos virtuais podem facilmente atrapalhar a "vida real", considerando que os dispositivos eletrônicos podem aumentar o encontro entre as pessoas, tornando-os de curta duração, superficiais e, o mais importante, descartáveis.

Porém, para Trindade e Mosmann (2016), até o momento, o vício em Internet ainda propõe uma variedade de critérios diagnósticos, exceto que não é classificado como doença clínica psiquiátrica em nenhum manual de diagnóstico. No entanto, mesmo em face das discrepâncias diagnósticas, a crescente popularidade da Internet e questões relacionadas ao usuário permitiram que as pesquisas continuassem a se desenvolver, especialmente nos países do Extremo Oriente, onde o avanço da tecnologia é rápido.

Os autores afirmam que, teoricamente, o vício em Internet é conceituado como uma doença complexa, de caráter multifatorial, que integra o espectro compulsivo-impulsivo e tem como principal característica o baixo controle sobre o uso da Internet. Portanto, embora o indivíduo reconheça os perigos associados

ao uso excessivo da Internet, ele continua a manter as atividades online de forma regular e persistente.

De acordo com Abreu et al. (2008), além do termo “dependência de Internet”, outros nomes são usados para denotar essa condição, como uso excessivo da Internet, problemas de uso da Internet e transtornos do uso da Internet. No entanto, o termo "dependência de internet" (internet addiction) está longe de ser consensual e é mais utilizado na literatura sobre o assunto.

Segundo Trindade e Mosmann (2016), embora alguns pesquisadores internacionais estejam tentando determinar a prevalência, os critérios diagnósticos e os fatores pessoais do vício em Internet, outras investigações também estão avançando, tentando determinar as variáveis familiares envolvidas para desenvolver medidas preventivas. A população de jovens nesses países é bastante dependente. Entre as variáveis envolvidas na família, o estudo apontou preditores: insatisfação familiar, altos níveis de conflito pai-filho e hábitos de educação parental punitivos. Além disso, os autores apontaram que variáveis familiares, como conflito e coesão familiar e podem ser utilizadas como proteção ou fatores de risco para DI entre os jovens.

Para Abreu et al (2008), a dependência da Internet pode ser encontrada em qualquer faixa etária do nível de escolaridade e classe socioeconômica. Inicialmente, as pessoas pensaram que essa questão seria um privilégio de estudantes universitários, que tentavam realizar as suas tarefas acadêmicas, e acabaram permanecendo mais do que o esperado e permaneceram na vida virtual.

Ainda para o autor, hoje estão consentes que à medida em que a tecnologia vai invadindo o cotidiano, o contato com os computadores deixa de ser um fato accidental, e portanto, o número de atividades mediadas pela Internet aumentou significativamente, assim como o grande número de pessoas e tempo de acesso. O Brasil atualmente ocupa o primeiro lugar no mundo em termos de conexões familiares.

6. DEPENDENCIA TECNOLÓGICA E SAÚDE MENTAL

Com base na pesquisa de Alves (2014), a pesquisa inicial procurou definir a dependência da Internet e estudou padrões de comportamento que distinguem o uso excessivo do uso normal. Estudos recentes exploraram a incidência desse vício e investigaram as causas associadas a essa doença.

De acordo com Young e Abreu (2011), tem havido controvérsia sobre a definição de dependência da Internet ao estender os padrões estabelecidos para a dependência de substâncias. Isso porque o uso da Internet é diferente do uso de substâncias químicas, traz um benefício direto, ou seja, o avanço tecnológico da sociedade não deve ser considerado um vício. Young então definiu o vício em Internet como “uma perturbação do controle dos impulsos que não envolve uma substância tóxica” (1996, p.237).

Para Alves (2014), o vício costuma ser definido como a tendência de realizar certas atividades ou usar certas substâncias, embora possa ter consequências devastadoras para o estado físico, social, psicológico e financeiro do indivíduo. Ao buscar essas substâncias ou atividades, os usuários dependentes não respondem aos obstáculos da vida, controlam o estresse diário e enfrentam traumas do passado ou do presente, mas respondem de forma inadequada.

Para o autor, a dependência tem certas características psicológicas e físicas. Quando o corpo de uma pessoa se torna dependente de uma determinada substância, ocorre dependência física e os sintomas de abstinência ocorrem quando as pessoas param de consumir (como tomar drogas ou beber álcool). Embora as substâncias viciantes possam causar prazer no início, a necessidade de eliminar a ansiedade causada pela inexistência é mais encorajadora para continuar o consumo, o que leva a comportamentos compulsivos que tentam obter a mesma sensação. Quando os pacientes apresentam sintomas de abstinência, como depressão, insônia e irritabilidade sem substâncias que causam dependência, a dependência psicológica se torna óbvia.

Souza e Oliveira (2016) destaca que o mundo virtual criado pela conexão do computador - a Internet - não tem restrições, ou seja, não existem regras e restrições para os indivíduos usarem a Internet. Principalmente durante a transição da infância para a idade adulta, os jovens estão se desenvolvendo e não têm capacidade suficiente para perceber os riscos que enfrentam.

Para o autor, o final do século XX foi um período histórico inédito, em que o desenvolvimento das tecnologias de informação e comunicação (principalmente a Internet) não só encurtou a distância geográfica, mas também impactou o conceito de tempo e espaço, causando uma série de mudanças na forma de relacionamentos interpessoais.

Conforme explica Silva (2018), geralmente as pessoas acreditam que a solução dos problemas mundiais está relacionada ao progresso tecnológico e científico, mas não é exatamente isso que a história mostra, pois a cada nova descoberta essas inovações vão criar novos problemas. Pode-se dizer que algumas tecnologias surgiram para ajudar a resolver problemas que não existiam antes de sua chegada.

Portanto, o autor explica que as tecnologias da informação e comunicação (TIC) estão mudando a forma como as pessoas se comunicam, bem como a forma como as pessoas se socializam, trocam informações, buscam e adquirem conhecimentos, ou seja, as pessoas desempenham suas funções. Devido à grande proporção de usuários dessas tecnologias, não só no Brasil, mas de fato em todo o mundo, a situação das pessoas varia.

Conforme destacou Silva (2018), é necessário estudar os impactos psicológicos e sociais do uso indevido dessas tecnologias, pois a evolução tecnológica não para e a tendência é cada vez mais progressiva, afetando cada vez mais pessoas. O espaço virtual torna-se cada vez mais imerso e cada vez mais parte do dia a dia das pessoas. Portanto, é necessário determinar, informar, tratar e corrigir os efeitos negativos do desenvolvimento desse campo tecnológico para que uma sociedade

saudável possa usar a melhor tecnologia para proporcionar benefícios e utilizá-la para possibilitar mais benefícios do que danos. Como a tecnologia em si não é má, o dano é provocado pelo uso abusivo dela.

Para Melo (2018), vivemos em uma sociedade de grande consumo instantâneo, muitas facilidades e relações vazias, e a perspectiva interativa é baseada no imediatismo. Os relacionamentos iniciais e muitos eventos de curta duração tornam mais fácil para os jovens se adaptarem.

Diante do uso indiscriminado de tecnologia, Melo (2018) aponta para a liquidez e dimensões pontuais que encontramos hoje. A humanidade está enfrentando uma grande revolução tecnológica na qual várias manifestações online ocultam a verdadeira identidade dos indivíduos e expressam seus ideais anteriormente reprimidos livremente por meio de sentimentos como humilhação ou insatisfação pessoal.

O surgimento das redes sociais trouxe formas de expressão livres e aprimoradas, que chamamos de “encontrar informações pessoais adequadas”, onde o assunto está relacionado às características físicas e intelectuais vendidas em descrições pessoais que se relacionam às pessoas de seu interesse. Esse aspecto não difere muito dos critérios de seleção para a formação de novas amizades fora da rede, mas os espaços fechados nessas plataformas refletem claramente os momentos sociais e culturais em que vivemos (MELO, 2018).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), como uma considera enquanto uma condição digna de um estudo mais aprofundado, insere-se na categoria de "transtorno do jogo na Internet. Esse movimento que abre oportunidades para novas pesquisas demonstra a engenhosidade das pesquisas atuais da comunidade científica sobre o tema. A sociedade não acompanhou o desenvolvimento tecnológico dessa nova situação clínica. Embora não categorizado, o uso inadequado e intensivo de tecnologias como internet, smartphones, jogos eletrônicos e a pornografia virtual é descrito como dependência de tecnologia, condição para que os sujeitos apresentem dificuldade em controlar o uso dessas ferramentas.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5, o comportamento compulsivo é caracterizado por comportamentos repetitivos ou mentais que um indivíduo se sente obrigado a realizar devido à compulsão. Ainda referindo-se ao manual, quando há compulsão, são descritos alguns critérios diagnósticos, definidos como “comportamento ou ato mental que visa prevenir ou reduzir a ansiedade ou dor ou evitar certos eventos ou situações temíveis. De acordo com a classificação do DSM-5, esse transtorno obsessivo compulsivo vai ocupar muito tempo pessoal, gastando mais de uma hora por dia, causando danos significativos à áreas sociais, profissionais ou outras áreas importantes da vida pessoal.

Para Martins (2017), a primeira impressão é que a pornografia, como meio estimulante, só pode ser vista como uma distração ou uma atração visual, sem muita importância e sem transcendência. No entanto, essa distração "inofensiva" pode causar danos catastróficos à vida pessoal e até profissional do indivíduo no

momento em que todos os prazeres pessoais se transformam em compulsão ou vício.

Aliadas a essas características, as pessoas viciadas ou dependentes de pornografia passam a trocar sua intimidade pela pornografia virtual. Segundo Neves (2009) o comportamento desses dependentes, constroem um mundo de fantasia em torno da pornografia, além de regular seu estado emocional e desempenho sexual, também contam com esses objetos e fantasias para suprir suas necessidades, antes e durante o sexo com uma pessoa real.

Segundo pesquisa de Alves (2014), o vício em internet e a pornografia são transtornos de comportamento que fazem com que o indivíduo coloque em segundo plano todas as suas responsabilidades pessoais, familiares, sociais e profissionais. É caracterizada por dependência psicológica. É uma patologia grave que pode traumatizar e afetar violentamente a vida de milhares de humanos e suas famílias. Inclui componentes como concentração excessiva de Internet, alterações de humor, sintomas de abstinência, estresse, mentiras sobre o tempo online, conflito e recaída, assim como outros transtornos de dependência.

Para o autor, os viciados em Internet têm pouca capacidade de controlar seus impulsos. Embora o uso excessivo da Internet possa causar danos, eles não conseguem parar de navegar na Internet porque os computadores se tornaram o principal relacionamento de suas vidas. Comparados com a possibilidade de estabelecer novas relações nas formas tradicionais, sentem-se mais inspirados, atraentes e desejáveis nas ligações virtuais, podendo mesmo revelar factos pessoais e íntimos, que poderiam demorar meses ou anos, num relacionamento real.

Estudos têm sido realizados por meio de exames de ressonância magnética, e pode-se observar que quando pessoas viciadas em Internet têm vontade de usá-la, ela ativa a mesma área do cérebro das pessoas viciadas em produtos químicos quando não fazem o uso, o que indica que é um transtorno de controle de impulso (ALVES, 2014).

Melo (2014, p.10) destaca as seguintes características da dependência da internet e pornografia:

Preocupação - viciados sempre ficam preocupados em relação à Internet quando estão offline, mal conseguem pensar em mais nada, preocupam-se com a próxima oportunidade de usá-la;

Necessidade - A necessidade (tolerância) constante e crescente de usar a Internet como uma forma de obter a emoção desejada, e cada vez mais tempo online é necessário para obter a mesma satisfação

Irritabilidade - Quando tentam reduzir o tempo online, os viciados apresentam irritabilidade e reações inaceitáveis;

Fuga – Usam a Internet para evitar problemas ou reduzir sentimento de culpa, ansiedade ou depressão.

Mentiras - Dependentes estão acostumados a mentirem para os membros da família sobre o tempo dispensado nas atividades online;

Perda / prejuízo - O tempo excessivo na Internet prejudicará sua vida social e profissional, evitando compromissos offline;

Lesões - o uso prolongado do computador pode causar problemas nas articulações usadas durante a digitação, o que pode levar a lesões causadas por esforços repetitivos;

Indiferença - os viciados em Internet não têm interesse em atividades fora da Internet ou fora do mundo digital;

Ilusões - a sensação de realizar sonhos na internet é comum no cotidiano dos dependentes;

Tempo excessivo de conexão - relacionado ao uso insuficiente da Internet. O modo como a Internet é usada é o fator determinante para determinar se um indivíduo é viciado;

Temas - os tópicos que as pessoas costumam resolver estão diretas ou indiretamente relacionados à própria Internet.

A ligação que ocorre entre o uso excessivo da Internet e outras doenças (como depressão, solidão e ansiedade social) sugere que o abuso da Internet pode ser um sintoma de outras doenças mentais em algumas pessoas. De acordo com a pesquisa de Alves (2014), não é a Internet que causa depressão, mas sim os pacientes com depressão recorrem frequentemente à Internet.

O DSM-5 classifica o uso excessivo de pornografia online como um dos subtipos de Transtorno de Hipersexualidade. Esse comportamento geralmente envolve visualizar, baixar, trocar materiais pornográficos ou participar de salas de bate-papo com fantasias sexuais como temas, causando sérios danos interpessoais a cada um. Dada a ampla presença de conteúdo sexual explícito na Internet, esse vício é uma das formas mais comuns de problemas comportamentais online, afetando mais homens do que mulheres. (PICON et al., 2015).

Também de acordo com Picon et al. (2015), as comorbidades mais comuns associadas ao vício em pornografia na Internet são: transtornos de humor, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), síndrome de Tourette e outras doenças relacionadas ao impulso, como jogo patológico e transtornos alimentares e transtorno de personalidade antissocial.

Reconhece-se claramente a associação de várias doenças com características diferentes, mas essas doenças são altamente expressivas e causam grande sofrimento aos indivíduos afetados.

7. OLHAR PSICOLÓGICO

Segundo FORTIM (2013), a internet aparece como um ambiente transicional, onde existe uma aparência ilusória que não sai do computador e do celular e, ao mesmo tempo um aspecto real, que beneficia emoções e sentimentos verdadeiros, consistindo que para os adolescentes, isto não é harmônico na vida real. Estes adolescentes descrevem sofrer por terem problema pessoais e procuram orientação pela inabilidade de deixar o costume pela cobrança dos familiares pela ausência deles no convívio social.

O acesso à tecnologia por adolescentes compulsivos, explicitamente, é uma maneira de fugir da realidade, certamente, uma forma de alcançar o prazer, distração e alívio de problemas (FORTIM, 2013). Essas pessoas têm a impressão de firmeza e controle sobre os convívios virtuais e intimidam-se não serem aceitas ao se mostrarem de verdade. Normalmente, os adolescentes querem conservar sob controle a interação virtual, entretanto na vida offline, não têm o mesmo domínio. Além disso, a grande incerteza está exatamente, no episódio dos adolescentes terem a vida limitada à tecnologia e, ao contrário do que imaginam, são controlados por elas (FORTIM, 2013).

Uma particularidade é o emprego da internet por pessoas introvertidas como uma maneira de se libertar, pois, ali elas assumem outra personalidade sem julgamentos. Algumas atitudes e pensamentos agressivos, sexualizados e escondidos são externados em frente à tela do computador e do celular, mas não são evidenciados no convívio diário com as pessoas (FORTIM, 2013).

7.1 SINTOMAS

Os sintomas exibidos por dependentes de internet, são por exemplo: procura aumentar o tempo e a constância de uso da internet; frustração por não alcançar controlar o tempo online; cansaço, irritabilidade e instabilidade quando enfraquece ou acaba o uso da Internet; esquematiza seus estudos por certo tempo e consecutivamente dilata este período e vale-se deste meio como maneira de fuga dos problemas cotidianos. Além destes, acontece o empenho das relações pessoais pelo uso excessivo da internet, afirma BALLONE; MOURA (2008) E LEMOS (2014).

Os adolescentes compulsivos expressam sentimentos discutível antes, durante e após o uso da internet. Alívio, irritação, mau humor e tensão aparecem quando eles enfrentam estar offline. No decorrer do uso, estudos distinguem a ansiedade, medo e prazer como os sinais mais comuns. Anseios de culpa e vergonha por afastar-se de amigos e familiares; por parar de desempenhar suas obrigações e por ser dominado, são razões observadas após o uso da internet (FORTIM, 2013).

LEMOS; ABREU; SOUGEY (2014) expõem a profundidade de alguns transtornos, como o de ansiedade social (TAS), o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e também o transtorno obsessivo compulsivo (TOC) que estão associados ao vício de internet. As disfunções da ansiedade são caracterizadas pelo medo de contatos sociais ou estarem em público, são conhecidos em pessoas tímidas ou com fobia social. Essas emoções levam a um intenso estresse, somatizações, depressão e

esgotamento emocional como resposta. Em presença disso, os adolescentes fogem desta realidade e apelam à internet, lugar que isso não acontece.

7.2 TRATAMENTO

O uso da internet é indispensável na vida da maioria, tanto para atividades acadêmicas, como no trabalho, informação e lazer, entretanto se a fronteira do tolerado for ultrapassado e chegar ao patológico, deve-se buscar ajuda.

O tratamento pretende assistir a pessoa a retomar o domínio sobre sua vida, de suas escolhas e tempo, e não de proibir o acesso à internet. Além do que, o objetivo do tratamento é identificar e fazer com que o adolescente vá além de aquilo que a levou a aumentar a dependência. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é aconselhada neste tipo de tratamento, é a fundamental escolha para os casos de distúrbios de controle por impulso. Este modelo precisa da cooperação e sintonia entre paciente-terapeuta para que emoções, pensamentos e ações não atrapalhem no processo.

A TCC se desenvolve em três fases, sendo a primeira com uma psicoeducação, para ensinar o paciente sobre a ferramenta e os efeitos da internet. Na segunda fase, alcança uma averiguação dos motivos estimulados da compulsão; diagnóstico do comportamento do paciente; sugestão de atividades alternativas; controle do tempo de uso e incentivar o convívio social (LEMOS, 2014).

A terceira fase é de prevenção de recaída estimulando o uso moderado da internet e de aparelhos eletrônicos. Outro procedimento de tratamento é a eletroacupuntura, a qual conecta à TCC e encontrou frutos satisfatórios. A eletroacupuntura está “relacionada com o aumento da velocidade de discriminação cerebral e aumento na mobilização de recursos durante o processamento da informação no cérebro” (LEMOS, 2014).

Com relação aos sintomas relacionados à dependência de internet, ABREU et al (2008) abordam que quadros depressivos que se desenvolvem com desânimo, ideação pessimista, retração social comprometendo também o desempenho das atividades escolares, sociais e interpessoais e podem incentivar o indivíduo a permanecer conectado com mais frequência, pois essa atividade lhe exige menos esforço, ocupa seu tempo e o distrai. Na fobia social que impede o desempenho afetivo de atividades no contexto externo, a dependência de internet pode levar os adolescentes a encontrarem nas redes sociais uma forma exorbitante de se ocupar ou de estabelecer vínculos que, por serem virtuais causam menos ansiedade.

Um tratamento estruturado de psicoterapia com técnicas da TCC pode ser considerado uma contribuição importante no processo de intervenção, ainda que haja poucos dados disponíveis sobre seus resultados.

7.3 TÉCNICAS SUGERIDAS

Dentre as técnicas gerais temos: a verificação do humor, registro de pensamentos disfuncionais, treinamento das habilidades sociais, psicoeducação para o transtorno, reestruturação cognitiva, técnica de relaxamento progressivo de Jacobson podem ser bastante utilizadas para os sintomas de depressão, fobia/isolamento social, TDAH, ansiedade e dependência da internet por exemplo, e as técnicas: , diário semanal, Método dinâmico e ativo que permite ao paciente aprender suas percepções sinestésicas, bem como detectar aumento ou redução das tensões desenvolvimento do inventário pessoal, técnica da linha da vida e

prevenção de recaídas são mais específicos e citados por YOUNG e ABREU (2011) no tratamento da própria dependência da internet.

- Verificação de humor: breve checagem do humor (utilizar uma medida simplificada que varia de 0 a 100. Pergunta-se ao paciente: de 0 a 100, o quanto você se sente triste agora? e se repete para outros afetos relevantes) e aplicação de inventários de Depressão, de Ansiedade e de Desesperança. O exame minucioso destes inventários pode demonstrar problemas que o paciente pode não ter relatado verbalmente, podendo colocar em forma de gráfico os escores do teste para tornar o progresso visível tanto para o profissional como para o paciente (BECK, 1997).
- Registro de Pensamentos Disfuncionais: contribui para ajudar o paciente a responder mais efetivamente a seus pensamentos automáticos, identificando as emoções e reduzindo os sintomas, ampliando a objetividade e facilitando que o paciente se lembre de situações, pensamentos e sentimentos ocorridos fora das sessões, útil para uma avaliação mais realista (POWELL et al, 2008).
- Treinamento das habilidades sociais: segundo CABALLO (1997 apud SILVA, 2002), as pessoas estão sempre empenhadas em alguma forma de comunicação interpessoal e, ao serem habilidosos socialmente, são capazes de promover interações sociais satisfatórias, apoiando na prevenção e redução das dificuldades 18 psicológicas. O treinamento inclui treino de assertividade (expressão apropriada de sentimentos negativos), habilidades de comunicação, resolução de problemas interpessoais, de cooperação e de desempenho (1999 apud SILVA, 2002).
- Psicoeducação sobre o transtorno: é desejável dar ao paciente informações sobre o transtorno para que ele comece a atribuir alguns dos problemas à patologia e por meio disso reduzir a autocrítica (BECK, 1997).
- Reestruturação cognitiva: utilizada para definição dos problemas dos pacientes, ajudando-o a identificar as crenças disfuncionais específicas associadas ao transtorno; as distorções cognitivas mais comuns e a caracterização dos pensamentos automáticos; as reações fisiológicas, emocionais e comportamentais consequentes aos pensamentos; que comportamentos foram desenvolvidos para enfrentar as crenças disfuncionais; e como as experiências anteriores têm contribuído na manutenção das crenças do paciente (POWELL et al, 2008).
- Técnica de relaxamento progressivo de Jacobson: ajuda o paciente a controlar sintomas fisiológicos antes e durante as situações temidas. Método dinâmico e ativo que deixa o paciente aprender suas percepções

sinestésicas, como detectar aumento ou redução das tensões musculares, pois o corpo responde com tensão os pensamentos e as situações que provocam ansiedade, depressão, insônia, dentre outros (BRASIO, 2003).

- Desenvolvimento do inventário pessoal: deve constar atividades anteriormente realizadas e que foram desconsideradas após a manifestação do problema, ajudando o paciente na reflexão (passado x futuro) percebendo o processo de tomada de decisão, conscientização de suas escolhas e motivação para buscar atividades perdidas (YOUNG & ABREU, 2011).
- Técnica da linha da vida: registro contínuo de suas idades descrevendo períodos mais significativos, aumentando a possibilidade de identificação de problemas emocionais, visualizando a repetição dos mesmos ao longo da vida, compreendendo a razão pela qual o problema pode se tornar um grande refúgio, podendo visualizar as perspectivas de mudança. (YOUNG & ABREU, 2011).
- Diário semanal: registro de situações disparadoras de busca da internet, horas gastas, pensamentos associados, sentimentos vivenciados, mapeando os 19 comportamentos decorrentes das necessidades não atendidas (YOUNG & ABREU, 2011).
- Prevenção de recaída: ajuda o paciente a identificar gatilhos específicos para voltar a comportamentos dependentes e também sinais de alerta que possam indicar uma recaída. Ao observar os comportamentos problemáticos do paciente percebe qual seria o uso saudável para ele, além de processar seus sentimentos em relação a usar a internet. (YOUNG & ABREU, 2011).

Na prática da TCC, o conceito de tratamento para dependentes de internet ainda está sendo expandido. Dois estudos realizados podem servir de referência de trabalho, o de YOUNG (2011), onde relata o atendimento de 114 indivíduos adultos e tratados durante 12 sessões, avaliando as intervenções da TCC como uma forma eficaz de tratamento referindo a diminuição dos sintomas relacionados à dependência da internet e, após seis meses, os pacientes foram capazes de enfrentar os obstáculos de recuperação. As sessões mantinham um registro diário das atividades na Internet, o ensino de habilidades de gerenciamento de tempo, confrontar distorções cognitivas e racionalizações frequentes nos pacientes para justificar o uso da Internet continuada. A maioria dos indivíduos foram capazes de controlar os seus sintomas pela oitava sessão e melhora foi sustentada por seis meses de acompanhamento (ABOUJAOUDE, 2010).

8. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A internet passa a ser o centro da busca pela individualidade e acaba gerando uma situação paradoxal: se por um lado é um lugar distante do monitoramento dos pais, por outro torna-se o espaço de exposição que pode atingir muitos riscos. Os adolescentes postam dados pessoais, descrevem detalhes do cotidiano, publicam fotos e vídeos, e em muitos casos fazem ser público o que é privado, colocando a si mesmo em uma situação vulnerável. Essas situações expõem os adolescentes a situações de cyberbullying, ansiedade, pesadelos, mudanças de humor, depressão, pensamentos suicidas e suicídio. Demonstra-se, assim então, a vulnerabilidade dos jovens quanto ao uso excessivo das redes sociais.

Como encontrado nas pesquisas analisadas, identificou-se que os jovens geralmente se adaptam rapidamente às novas tecnologias, aumentando os riscos de impactos à saúde, bem estar e no desenvolvimento social e econômico. Em todo o mundo, as redes sociais se tornaram um dos principais modos de uso da mídia digital, especialmente para os adolescentes. No ponto de vista do desenvolvimento humano, é importante reconhecer que as experiências diárias nas quais o aprendizado e o desenvolvimento do cérebro ocorrem acontecem cada vez mais no contexto das plataformas digitais.

Com o contexto da pandemia de COVID-19, as interações nos espaços digitais tiveram aumento na frequência e intensidade. As mídias sociais e jogos se configuraram como uma das maneiras de distração, bem como para manter os jovens e suas famílias seguras, em isolamento social, facilitando a comunicação. Alguns estudos apontam que aproximadamente 20% dos adolescentes permanecem mais de dez horas no acesso às telas, fato que pode estar relacionado com o aumento nas doenças psiquiátricas e internações de adolescentes.

O tempo de tela não se limita somente a televisão ou computador, mas também a programas, videogames, mensagens de texto, redes sociais, ouvir música e em diversas atividades que estão vinculadas de alguma forma às telas e a tecnologia. A maioria dessas mídias são sociais, permitindo a comunicação com outras pessoas e o compartilhamento de conteúdo. O acesso não monitorado às redes sociais pode aumentar o risco de bullying, *ciberbullying* e problemas acadêmicos.

As mídias digitais são ferramentas importantes e de longo alcance e os adolescentes as usam para desenvolverem suas identidades e receberem feedback de colegas. Essas plataformas podem influenciar na autoestima do adolescente, na imagem e aceitação do próprio corpo. Muitos dos adolescentes são pressionados pela sociedade a se adequarem em determinados padrões de beleza e recorrem com mais frequência a softwares de edição de imagens, o que pode aumentar a prática de cyberbullying e transtornos relacionados à imagem corporal. As adolescentes tendem a acessar a internet com mais frequência e a relatar sentimentos de solidão e desconexão social, em que se observa mais comportamentos de comparação com as fotos/imagens das demais colegas e mais relatos de transtornos alimentares especialmente aquelas com transtornos psiquiátricos devido à baixa autoestima e insegurança nos relacionamentos. Alguns estudos apontam que as adolescentes do sexo feminino passam muito mais tempo nas redes sociais do que os adolescentes do sexo masculino. Em

contrapartida, esses últimos, apresentam maior probabilidade de transtornos de dependência dos jogos virtuais, comportamentos antissociais, dificuldade de regulação emocional (raiva), angústia, problemas de autoestima, hiperatividade e desatenção do que as meninas.

Os jovens gastam em média de 7 a 8 horas por dia nas mídias e a grande maioria tem acesso a uma televisão no quarto, computador, internet, videogame e smartphones. Evidências recentes demonstram os efeitos da mídia sobre a agressividade, comportamento sexual inapropriado, uso de substâncias, transtornos alimentares e dificuldades acadêmicas, bem como relatos de hiperatividade e comportamentos de quebrar regras. Esses elementos podem ser considerados como um fator de risco significativo para a automutilação, dificuldades interpessoais no ambiente familiar e baixa motivação na aprendizagem.

Nos Estados Unidos, adolescentes com quadros de epilepsia demonstram se envolver mais em conversas digitais por se sentirem sozinhos e acreditarem que as convulsões afetam os relacionamentos. Uma pesquisa feita com um grupo de jovens adolescentes revelou que cerca de 6,1% postam algo sigiloso sobre si de forma anônima nas redes sociais e na grande maioria são questões relacionadas a automutilação, orientação sexual, vivência de bullying escolar, cyberbullying, uso de drogas, sendo os adolescentes do sexo masculino aqueles que participavam de forma mais ativa nessas publicações. Na Coreia do Sul, por der de fácil acesso à internet e smartphones, os adolescentes demonstram mau gerenciamento das mídias sociais. Estudos apontam que uso problemático da internet pode ter relação com o suicídio e cyberbullying e jovens com deficiências intelectuais e aqueles com histórico de traumas e abusos parecem estar em maior risco de vitimização online, dadas suas vulnerabilidades cognitivas.

Na Itália, os jovens usam a internet em média 12 horas por semana, apresentando dificuldades nas relações interpessoais, nas estratégias de enfrentamento, ansiedade, depressão, retraimento, problemas em seguir regras sociais, transtornos cognitivos e atencionais, agressividade e os adolescentes demonstram maiores índices de vício em jogos. O uso problemático da internet e o vício em jogos virtuais também ocorrem em alguns países do sudeste asiático, devido às especificidades culturais e fatores contextuais. Nos adolescentes da República Tcheca observou-se um uso abusivo da internet com alta prevalência de risco à saúde desses usuários. Em uma pesquisa realizada com um grupo de jovens, onde 26% exibiram uso excessivo de mídia social e 11% uso excessivo de jogos online, e a idade média de 16 anos com maior probabilidade de uso excessivo das tecnologias, riscos à saúde e consumo de substâncias lícitas e ilícitas.

Um estudo realizado na Holanda apontou que 5,8% dos adolescentes relataram dependência a videogames e 9,1% a uso das redes sociais. Esses dados estão relacionados a problemas de saúde mental, pensamentos suicidas, hiperatividade, sedentarismo, sendo que os meninos demonstravam maior risco relacionado ao uso de videogames e as meninas associado ao uso das redes sociais. Entre os adolescentes holandeses, 99,7% usam a internet em casa ou na escola, sendo que 3,7% destes jovens foram classificados como dependentes da internet. Estes resultados confirmam que a dependência está associada a uma variedade de

problemas de saúde física e psicológica e que podem impactar no desenvolvimento dos adolescentes. No entanto, há evidências de que os jogos possuem consequências positivas como prazer, sentimentos de realização, melhora do humor, amizades e um senso de comunidade.

Diante do aumento do envolvimento dos adolescentes com internet, o transtorno do jogo foi incluído no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) como uma nova condição que busca compreender e auxiliar por meio de pesquisas clínicas e experiências relacionadas à tecnologia, mais especificamente aos jogos virtuais, incluindo preocupação, tolerância, abstinência (disforia, ansiedade, irritabilidade), perda de controle, uso persistente apesar dos danos com consequências negativas bem como as tentativas frustradas de controlar o acesso aos jogos, a perda de interesse em antigos passatempos e entretenimentos.

Estudos na Finlândia apontam que o uso excessivo da internet causa nos adolescentes exaustão, sintomas depressivos e o sentimento de inadequação. As adolescentes parecem apresentar mais sintomas depressivos. Na Alemanha, o uso frequente de computadores, internet e televisão geralmente se associa a um aumento de problemas emocionais e de relacionamento com os pares e o uso excessivo dos recursos tecnológicos parece relacionar-se à diminuição no bem-estar psicológico. Os adolescentes canadenses relataram uso excessivo das mídias sociais como Instagram, Snapchat, Tik Tok e Facebook, aplicativos e programas que possibilitam a conectividade constante nos relacionamentos, especialmente as adolescentes, que relatam dificuldade na interação com a família, resultando em sentimentos de solidão e impactos nas habilidades de comunicação social.

Adolescentes do Reino Unido possuem um grande envolvimento em atividades online. Cerca de 99,9% dos jovens relatam acessar todos os dias pelo menos uma forma de tecnologia digital e cerca de 20% passam mais de 12 horas acessando as redes sociais durante a semana. As adolescentes relataram mais horas de acesso aos smartphones, computadores e assistindo a vídeos, e os adolescentes em jogos de computador. Nesse contexto, os pais reconhecem a importância da prevenção e educação digital, pois colabora no entendimento das consequências negativas das mídias sociais e os jogos para os adolescentes, auxiliando na conscientização da utilização das tecnologias e mídias sociais com cautela. A vivência de conflitos familiares/violência e outros eventos estressantes da vida tem sido associada como fatores de risco para o abuso das mídias na adolescência. O aumento do tempo destinado ao consumo digital está causando alterações no desenvolvimento de atividade física e comprometendo a capacidade de interagir com outras pessoas na "vida real". Portanto, é necessário observar sinais de uso problemático da mídia digital e buscar tratamento precoce quando necessário.

Os profissionais que utilizam a tecnologia no atendimento aos adolescentes precisam permanecer atentos aos perigos da internet principalmente aos jovens com histórico de situações traumáticas. A possibilidade de atividades online promove o desenvolvimento saudável e as tecnologias mediadas por computador começaram a influenciar cada vez mais o processo de busca por ajuda e apoio de colegas online em relação à saúde mental, por oferecer caminhos em maior agilidade, os jovens aprendem mais sobre seus corpos de forma anônima e privada. Os aplicativos e plataformas (YouTube, Tumblr e Instagram) geralmente atendem melhor às necessidades e mais acessados. Os profissionais da saúde são

incentivados a discutir e auxiliar os adolescentes sobre as questões relacionadas à imagem corporal, autoestima, pornografia e no reconhecimento de que as imagens da mídia são geralmente editadas e aprimoradas, assegurando-os sobre as consequências negativas de um uso indiscriminado desses recursos.

Um estudo revela pontos positivos ou benefícios das mídias como conexão e apoio social, conteúdos afetuosos, interesses compartilhados, recursos para a educação sobre saúde mental. Os pontos negativos e riscos se relacionam ao estresse, acesso a conteúdo inapropriados, hostilidade e comparações auto degradantes. Os dispositivos digitais são uma fonte valiosa de apoio social e extremamente necessários para desenvolver habilidades para as economias no futuro. O uso da internet pode resultar em comportamentos de dependência, mas também oferece recursos criativos, experiências pessoais e sociais que proporcionam gratificações, oferecendo intervenções para a promoção da saúde mental e bem-estar. Há também relatos de utilidade da mídia social na prevenção do suicídio, permitindo um fórum para o compartilhamento de experiências sem julgamentos. O acesso à internet facilita o compartilhamento e a organização de informações para adolescentes envolvidos em grupos ativistas e comunitários. No estudo na Austrália, um site fornece serviços de saúde mental específicos para jovens que incentivam a participação ativa dos adolescentes na comunidade e na prestação de serviços.

Algumas plataformas online também acabam servindo como um espaço para burlar o monitoramento dos pais, desenvolver habilidades de resolução de problemas e tarefas desafiadoras. Muitas vezes por não conhecerem muito bem e terem familiaridade com as redes sociais, os pais apresentam dificuldades em reconhecer o uso e os recursos problemáticos associados a era digital. Assim, devem ser incentivados a terem a própria conta na rede social e serem "amigos" dos filhos adolescentes nesses sites para que possam monitorar regularmente as postagens, os bate-papos, além de manterem conversas sobre cyberbullying e os perigos de manter contato com estranhos.

Até o momento, existem poucas pesquisas sobre como os pais, profissionais de saúde, escolas, a indústria do entretenimento ou o governo podem ajudar a proteger crianças e adolescentes dos efeitos nocivos das mídias. Aponta-se a necessidade de avaliar sobre a saúde mental de adolescentes das diferentes origens sociodemográficas e faixas etárias, bem como compreender os efeitos a longo prazo. Pesquisas futuras podem desenvolver investigações para observar as diferenças nas motivações e racionalizações dos participantes para determinar quais tratamentos são mais adequados em especial na promoção da psicoeducação e como exemplo do uso da internet para a melhora da saúde mental existe a terapia cognitivo-comportamental. Então existe a necessidade de psicoeducação familiar sobre o uso das mídias digitais. Estudos futuros também devem se concentrar na identificação dos acessos digitais dos adolescentes com diagnósticos psiquiátricos.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os adolescentes do século XXI não sabem como é o mundo sem a internet. O uso dessa tecnologia faz parte do cotidiano desta nova geração e, por ser um fenômeno relativamente novo, ainda não há pesquisas e estudos em grandes proporções sobre os riscos para estes adolescentes que estão em processo de desenvolvimento. É consensual que o mundo das novas tecnologias de informação e comunicação têm influência em todos nós, especialmente nos adolescentes, que tendem a usar mais esses meios de comunicação. Um fato preocupante é que os jovens, por encontrarem-se em processo de desenvolvimento biopsicossocial, demonstram uma certa imaturidade na avaliação dos riscos e benefícios do uso das tecnologias e redes sociais consumindo informações muitas vezes desvinculadas da realidade.

Embora não possam ser apontadas como único fator causal, as mídias sociais podem contribuir substancialmente com estereótipos de comportamentos e o desenvolvimento de hábitos e práticas dos adolescentes. A idade de início e o excesso de tempo nas redes digitais, pode afetar os hábitos alimentares, sedentarismo, comportamentos violentos ou agressivos, uso ou abuso de substâncias lícitas e ilícitas, depressão, transtornos de imagem corporal, alterações no ciclo sono/vigília, hiperatividade e transtornos de conduta. A internet é um território de oportunidades e proporciona aos adolescentes acesso às informações para estudos e pesquisas escolares, favorece as relações sociais, os aproxima de amigos e familiares e permite conhecer lugares e culturas. Dessa forma, torna-se necessário a educação digital para que informações pessoais como idade, endereço, números de telefone e colégio onde estuda, e hábitos frequentes e compromissos diários, por exemplo, não sejam compartilhados. Sugere-se aos pais e responsáveis, a verificação e monitoramento das atividades que os adolescentes realizam nas mídias sociais.

É impossível pensar nas novas gerações separadas das mídias digitais e da internet, no entanto, equilibrar seus efeitos apresenta-se como um grande desafio. Verifica-se necessidade de atuação conjunta e interdisciplinar dos atores que possam promover proteção integral de crianças e adolescentes: escola, pais, responsáveis, comunidade e Estado. O direito à saúde no meio virtual deve ser pauta de discussão e criação de protocolos e medidas exclusivas para os adolescentes quanto à prevenção de todas as formas de violência, por meio de uma linguagem clara e compatível com a sua idade. Portanto, é necessário auxiliar no desenvolvimento das ações e medidas que devem ser adotadas.

Levando em conta os objetivos deste trabalho, identificar os impactos do uso excessivo das redes sociais aos adolescentes e evidenciar transtornos mentais tais como a ansiedade, é possível concluir que a adolescência é uma fase complexa em que o indivíduo passa por constantes transformações físicas e emocionais. Esse período de desenvolvimento é extremamente delicado, o que faz com que o jovem que o vivencia se torne mais suscetível a desenvolver transtornos mentais, desencadeado pelo uso excessivo das redes sociais.

As redes sociais, por mais que tragam inúmeros benefícios à sociedade contemporânea - tais como a consequente aproximação entre pessoas de lugares

distintos e a propagação rápida de informações também podem se tornar um gatilho à saúde mental do adolescente quando utilizadas de forma excessiva e irresponsável. Isso pode ocorrer, visto que, há inúmeros perigos presentes na internet, como, por exemplo, o cyberbullying e a padronização estética vista em postagens e propagandas. O primeiro ocorre devido à possibilidade de anonimato existente na internet, e gera uma agressão virtual a qual pode ferir de diversas maneiras a vítima. Por fim, o último perigo citado contribui como piora gradativa da autoestima do jovem devido a comparação constante com modelos perfeitos de vida e de corpo dificilmente alcançáveis.

Alguns meios tecnológicos, quando utilizados de forma excessiva, também podem ser prejudiciais à saúde mental do adolescente no sentido de que os indivíduos dessa faixa etária podem negligenciar seus relacionamentos interpessoais no cotidiano. A substituição do tempo de lazer ou do tempo de se relacionar com os demais pelo período de utilização de redes sociais, pode fazer com que os adolescentes desenvolvam transtornos mentais.

Na análise do estudo apontou como o uso excessivo das redes sociais aos adolescentes é prejudicial à sua saúde mental, podendo gerar transtornos psicológicos. Dentre eles, destaca-se a ansiedade, a qual é uma doença que acomete cada vez mais adolescentes. Tal quadro torna-se ainda mais suscetível de se desenvolver ou de se agravar devido aos prejuízos, citados anteriormente, causados pela internet.

Todavia, é importante ressaltar os limites presentes neste estudo, nos quais consistem, em primeiro lugar, em uma pesquisa bibliográfica quase que inteiramente composta por referências de estudo brasileiras. Além disso, grande parte das fontes analisadas foram produzidas na região sudeste do país, o que possibilita um recorte de realidade significativo.

Com base em todos fatos citados, é imprescindível, portanto, haver conhecimento dos perigos por trás do uso excessivo das redes sociais, a fim de estimular um maior cuidado e controle ao utilizar esta parte tão atrativa e convidativa da internet, além de prevenir, de forma adequada, o transtorno de ansiedade na população estudada.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABOUJAOUDE E. Problematic Internet use: an overview. *Mundial de Psiquiatria* Junho de 2010, 9: 85-90. [Pubmed].

ABREU, C. N. de. et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Rev Bras Psiquiatr.* 2008;30(2):156-67.

ALVES, P. A. B. A Dependência da Internet Efeitos na Saúde. Mestrado em Sistemas e Tecnologias da Informação para a Saúde. Coimbra, Março, 2014.

ARAÚJO, P. Á. P. P.; JUNIOR, W. S. Uso de jogos eletrônicos por adolescentes em Patos de Minas: Um retrato dos efeitos em estudantes do Ensino Médio. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.4, n.2, p. 5769-5779 mar./apr. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26569/21064>. Acesso em: 29 mar 2022.

BACIGALUPE, G.; PARKER, K. Conexões Transnacionais através de Tecnologias Emergentes. *Nova Perspectiva Sistêmica*, Rio de Janeiro, n. 56, p. 94-107, dezembro 2021.

BALLONE, GJ; MOURA, EC. Compulsão à Internet, Mito ou Realidade, in. *PsiquWeb*, Internet, disponível em . Acesso em 06 novembro 2022

BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BESERRA, G. L; PONTE, B. A. L; SILVA, R. P; BESERRA, E. P; SOUSA, L.

B;GUBERT, F. A. Atividade de vida “comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes. *Cogitare Enfermagem*. Fortaleza, Ceará, 2016. 1-9

BECK, J. *Terapia Cognitiva: terapia e prática* – Porto Alegre; Artmed, 1997.

BRASIO KM, LALOLI DT, FERNANDES QP, BEZERRA TL - Comparação entre três técnicas de intervenção psicológica para tratamento da fibromialgia: treino do controle de stress, relaxamento progressivo e reestruturação cognitiva. *Revista Ciência Médica Campinas* 12 (4); p 307-318 outubro/dezembro 2003

FELICIANO, I. P; AFONSO, R. M. Estudo sobre a auto-estima em adolescentes dos 12 aos 17 anos. *Psicologia, saúde e doenças*, Lisboa, 13, n.2, 2012.

FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Ceres Alves de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, São Paulo, vol.33, no.2, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2013000200007&script=sci_arttext. Acesso em: 06 novembro 2022

LEMONS, Igor Lins; ABREU, Cristiano Nabuco de; SOUGEY, Everton Botelho. Dependência de Internet e de Jogos Eletrônicos: um enfoque cognitivo comportamental. *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo, v.41, n.3, 2014. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832014000300082&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 06 novembro 2022

LIMA, N. L.; SOUZA, E. P.; REZENDE, A. O.; MESQUITA, A. C. R. Os adolescentes na rede: uma reflexão sobre as comunidades virtuais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, 64, n. 3. 2012. p. 2-18.

MARTINS, M. Z. A influência do uso da pornografia virtual no desempenho sexual e na vinculação afetiva. Monografia apresentada ao curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. Ariquemes - RO 2017.

MELO, A. A. S. de. Dependência tecnológica: o uso abusivo de redes sociais e seus impactos psicológicos em adolescentes. I Jornada de Educação, Desenvolvimento e Inovação – Jaboaão dos Guararapes, 31 de outubro a 01 de novembro de 2018.

MOROMIZATO, M. S.; FERREIRA, D. B. B.; SOUZA, L. S. M.; LEITE, R. F.; MACEDO, F. N.; PIMENTEL, D. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista brasileira de educação médica*. Sergipe, 41, n.4, 2017. 497-504.

NEUMANN, D. M. C.; MISSEL, R. J. Família Digital: A Influência da Tecnologia nas Relações Entre Pais e Filhos Adolescentes. *Pensando Famílias*, 23(2), dez. 2019, (75- 91).

PAPALIA, D; FELDMAN, R. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMG, 2013. 379-414.

PIAGET, J. Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15, 1972. 1-12.

POWELL V B, ABREU N, OLIVEIRA I R, SUDAK D. Terapia cognitivo comportamental da depressão. *Ver. Bras Psiquiatria*, vol .30- suppl 2 – São Paulo, Outubro 2008

ROCHA, G. C; FILHO, V. B. S. Da guerra às emoções: história da internet e o controverso surgimento do Facebook. In: *IV Encontro Regional Norte da História da Mídia*, Rio Branco, AC, 2016.

SILVA, A. Dependência de Internet e Redes Sociais: Um Olhar Cognitivo-Comportamental. Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC). – São Paulo, 2018.

SOUZA, D. A. de; OLIVEIRA, J. A. de M. Uso de tecnologias digitais por crianças e adolescentes: potenciais ameaças em seus inter-relacionamentos. *XIII Simpósio de excelência em gestão e tecnologia*, 2016.

SPIZZIRRI, R. C. P.; WAGNER, A.; MOSMANN, C. P.; ARMANDI, A. B. Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. *Psicologia Argumento*. Curitiba, 30, n. 69, 2012. 327-335.

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, p. 623-633, set./dez. 2016.

YOUNG, K. S., ABREU, C. N. (Orgs.). Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.

WINNICOTT, D. W. A família e o desenvolvimento individual. São Paulo, WMF: Martins Fontes, 2011.