

CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ
PSICOLOGIA

JULIA DE PAULA SOUSA
MURILO HENRIQUE DE OLIVEIRA

IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET: REVISÃO DA LITERATURA

Ribeirão Preto
2023

**JULIA DE PAULA SOUSA
MURILO HENRIQUE DE OLIVEIRA**

IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET: REVISÃO DA LITERATURA

Trabalho de conclusão de curso de
Psicologia do Centro Universitário Barão
de Mauá para obtenção do título de
bacharel.

Orientadora: Profa. Dra. Flávia Andressa
Farnocchi Marucci Dalpicolo

Ribeirão Preto

2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

I31

Impactos da dependência de internet: revisão da literatura/ Julia de Paula Sousa; Murilo Henrique de Oliveira - Ribeirão Preto, 2023.

33p.

Trabalho de conclusão do curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá

Orientador: Dra. Flavia Andressa Farnocchi Marucci Dalpicolo

1. Internet 2. Dependência de internet 3. Impactos psicológicos I. Sousa, Julia de Paula II. Oliveira, Murilo Henrique de III. Dalpicolo, Flavia Andressa Farnocchi Marucci IV. Título

CDU 159.9

Bibliotecária Responsável: Iandra M. H. Fernandes CRB⁸ 9878

JULIA DE PAULA SOUSA
MURILO HENRIQUE DE OLIVEIRA

IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET: REVISÃO DA LITERATURA

Trabalho de conclusão de curso de
Psicologia do Centro Universitário Barão
de Mauá para obtenção do título de
bacharel.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Flavia Andressa Farnocchi Marucci Dalpico
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Profa. Ma. Alessandra Ackel Rodrigues
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Ma. Dra Nathália Sabaine Cippola Roncato
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Ribeirão Preto
2023

AGRADECIMENTO

Julia de Paula Sousa

Agradeço em primeiro lugar à Deus, que me manteve de pé até nos dias mais difíceis, guiando e iluminando meu caminho até aqui.

Aos os meus pais, Maria e Osmar, por serem meus primeiros professores e me ensinaram o poder e o valor do estudo, da coragem, da resiliência e do amor. Sem eles, não poderia chegar tão longe.

Ao meu irmão, por todo cuidado que sempre teve comigo e por todo apoio que me deu ao longo dos anos, sendo para mim um exemplo de pessoa.

Ao meu sobrinho, que chegou como luz na minha vida no momento em que eu mais precisava e tornou meus dias mais alegres, instilando esperança e revivendo a criança em mim e a minha cunhada, amiga e conselheira, a quem eu pude contar todos os meus receios e onde encontrei abraço amigo.

Aos meus amigos de fora e aos amigos que conquistei na graduação, pelo apoio, carinho, conversas e momentos dedicados ao nosso grupo, que fizeram toda diferença durante a graduação. Os levarei por toda vida.

Ao Murilo, que honrou o nosso trato de ficarmos juntos até o fim, em cada etapa desse projeto. Nós conseguimos, amigo!

Por fim, aos meus mestres, por todo conhecimento e crescimento que me proporcionaram, em especial, Alessandra Ackel Rodrigues, Flavia Andressa F. M. Dalpicolo e Mayara Colleti, que me acolheram nos momentos de desespero.

Murilo Henrique de Oliveira

Agradeço primeiramente aos meus pais, Maria Selma e Sebastião, meus alicerces. Sem eles, nenhum dia desta caminhada teria acontecido.

Agradeço aos meus irmãos, Monique e Miguel. Somos tão diferentes em personalidades, mas muito forte em laços.

Agradeço imensamente à Julia, essa que foi literalmente a minha primeira amizade nesta graduação, aquela com quem fiz um trato logo no primeiro ano de escrever um TCC juntos e que permaneceu junto de mim até o fim, diante de todos os problemas e todos os desafios. Vencemos!

Agradeço às minhas amigas e irmãs Vitória, Sophia, Evelyn e Rafaela. Poder dividir os momentos bons e maus com vocês durante estes anos foi o que tornou este árduo processo tão mais leve. Não consigo sequer imaginar minha vida sem vocês.

Agradeço a todos os meus amigos que estiveram comigo e me apoiaram, desde aqueles que me acompanharam no começo até aqueles que surgiram durante o percurso: Bruno, Lucas, Andreza, Eduarda Marques, Eduarda Botrel, Ana Ligia, Flavia, João Vitor, Brenno e Caique.

Por fim, agradeço a Kanye West, este que pra mim é o maior artista vivo, cuja obra tem sido minha fonte de inspiração e me acompanhado em todos os momentos de minha vida. Olhando pra trás e pensando nesta conquista, a formatura, só consigo lembrar de seu icônico discurso ao vencer a categoria Disco de Rap do Ano no Grammy 2005 (ironicamente com um álbum chamado The College Dropout): “Todo mundo queria saber o que eu faria se eu não vencesse... Acho que nunca vamos saber”

RESUMO

A internet é uma ferramenta amplamente utilizada em diversos contextos. No entanto, sua facilidade de uso e recursos agradáveis tornam mais fácil para os indivíduos se tornarem viciados com o uso constante. A dependência de internet pode ser caracterizada pelo uso frequente das redes com prejuízos significativos que interfiram em diversos aspectos do cotidiano dos usuários, quando o seu uso passa a servir como fonte de prazer, distração e até mesmo uma fuga da realidade, fazendo com que o usuário perca o controle da quantidade de tempo em que se encontra online. Este estudo teve como objetivo descrever os potenciais impactos negativos causados pela dependência de internet, a partir de uma revisão de literatura. Para tanto, foram realizadas pesquisas nas bases de dados SCIELO, EBSCO e BVS, utilizando palavras-chave como dependência em internet, dependência tecnológica, mídias sociais e uso excessivo de redes sociais. Os critérios de inclusão incluíram artigos publicados entre 2008 e 2023, estudos descritivos e de campo, trabalhos escritos na língua portuguesa, artigos empíricos e resenhas publicadas em periódicos. Os critérios de exclusão abrangeram artigos escritos há mais de 15 anos, capítulos de livros ou outros formatos de publicação e artigos ou relatórios não disponíveis na íntegra. No total foram encontrados 31 artigos, sendo 16 deles selecionados para análise. Os principais resultados mostram que o uso de internet tem avançado cada vez mais, sendo mais comum no público mais jovem e adultos, compreendendo idades entre 18 e 60 anos, e principalmente estudantes universitários. Dez artigos analisados utilizaram o instrumento *Internet Addiction Test* (IAT) para mensurar o nível de dependência dos participantes, obtendo resultados que variam entre dependência leve e moderada. Os estudos também confirmaram a ocorrência de ansiedade e depressão, além do aparecimento de estresse entre os indivíduos quando há necessidade de se desconectarem das redes. Há também ocorrência de sintomas ansiosos, devido ao imediatismo relacionado à internet, e a instabilidade emocional e isolamento social, que corroboram com a dificuldade no desenvolvimento de habilidades sociais e manutenção de rede familiar. Os usuários frequentes da internet, podem sofrer ainda com déficits cognitivos, como falhas na memorização, erros de percepção e prejuízos na capacidade de concentração. Foram apontados ainda, prejuízos na percepção da própria imagem, além do prejuízo da percepção de outros estímulos de recompensas não-imediatas, devido aos estímulos imediatos

encontrados nos cliques e fotos da internet. Embora não descrita no DSM-V-TR, a dependência de internet pode ser considerada um transtorno que traz prejuízos significativos em diversas áreas da vida de usuários frequentes da internet, que, por conta do uso exacerbado, prejudicam as suas relações sociais e tem impactos emocionais e cognitivos. É possível afirmar também que a literatura carece de estudos mais aprofundados acerca do tema, principalmente na língua portuguesa, uma vez que o uso exacerbado das redes de internet está cada vez mais frequente, tendendo para o agravamento do índice de dependências de internet moderadas e graves.

PALAVRAS-CHAVE: internet; dependência de internet; impactos psicológicos; socialização.

ABSTRACT

The internet is a widely used tool in various contexts. However, its ease of use and pleasant features make it easier for individuals to become addicted through constant use. Internet dependence can be characterized by the frequent use of networks with significant harm that interferes with various aspects of users' daily lives. When internet use becomes a source of pleasure, distraction, or even an escape from reality, users may lose control of the amount of time they spend online. This study aimed to describe the potential negative impacts caused by internet dependence through a literature review. Searches were conducted in the SCIELO, EBSCO, and BVS databases using keywords such as internet dependence, technological dependence, social media, and excessive use of social networks. Inclusion criteria included articles published between 2008 and 2023, descriptive and field studies, works written in the Portuguese language, empirical articles, and reviews published in journals. Exclusion criteria covered articles written more than 15 years ago, book chapters or other publication formats, and articles or reports not available in full. A total of 31 articles were found, with 16 selected for analysis.

The main results show that internet use has been advancing, being more common in the younger and adult population, ranging from 18 to 60 years old, especially among university students. Ten analyzed articles used the Internet Addiction Test (IAT) instrument to measure participants' dependency levels, obtaining results ranging from mild to moderate dependence. The studies also confirmed the occurrence of anxiety and depression, as well as stress among individuals when there is a need to disconnect from networks. There is also a occurrence of anxious symptoms due to the immediacy related to the internet, emotional instability, and social isolation, which contribute to the difficulty in developing social skills and maintaining family ties. Frequent internet users may also suffer from cognitive deficits, such as memory failures, perception errors, and impairments in concentration. There were also reported impairments in self-image perception, as well as impairments in the perception of other non-immediate reward stimuli due to the immediate stimuli found in internet clicks and photos.

Although not described in the DSM-V-TR, internet dependence can be considered a disorder that brings significant harm in various areas of the lives of frequent internet users. Due to excessive use, it harms their social relationships and has emotional and

cognitive impacts. It can also be affirmed that the literature lacks more in-depth studies on the subject, especially in the Portuguese language, as the excessive use of internet networks is becoming more frequent, leading to an increase in moderate and severe internet dependencies.

KEYWORDS: internet; Internet dependence; psychological impacts; socialization

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
	1.2 Dependência de Internet	7
	1.3 Impactos sociais e emocionais relacionados à dependência de internet	8
2	JUSTIFICATIVA	10
3	OBJETIVO GERAL.....	11
	3.1 Objetivos específicos	11
4	METODOLOGIA	12
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
	5.1 Caracterização do problema.....	16
	5.2 Impactos na Sociais	17
	5.3 Impactos Emocionais.....	22
	5.4 Impactos Cognitivos	24
6	CONCLUSÃO	28
	REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

A internet tem se mostrado uma excelente ferramenta benéfica em diversas áreas. Ela tem se mostrado uma eficaz ferramenta de acesso a serviços e produtos, como e-mails, jornais, sites de compras e, principalmente, redes sociais. O acesso facilitado a internet também tem proporcionado de forma dinâmica e acelerada o compartilhamento das mais diversas informações (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011).

A internet atravessou fronteiras, dissolveu barreiras culturais, penetrou bloqueios políticos, vaporizou diferenças sociais e cresceu mais rápido e em todas as direções, superando as expectativas do futuro planejado nos séculos passados e as certezas tecnológicas. Qualquer conhecimento ou informação está disponível com o apertar de um botão e todos podem ter acesso com liberdade (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011, p. 42).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2021), através de um levantamento de dados realizado pela Pesquisa Nacional Por Amostra de Domicílios (PNAD), 90% dos domicílios brasileiros já possuíam acesso a esta ferramenta em 2021. Isso representa 65,6 milhões de domicílios conectados à internet e um aumento significativo de 5,8 milhões a mais de lares em relação aos dados levantados anteriormente, em 2019, o que nos dá indícios do potencial crescimento ao acesso.

A internet tem sido muito utilizada para trabalho, estudos e afazeres empresariais que nos mostram, de fato, seus benefícios como uma ferramenta facilitadora, porém sua facilidade e seus atrativos prazerosos fazem com que uma pessoa facilmente torne-se adepta ao uso constante. É normal que devido a essas características prazerosas as pessoas aumentem uso da internet, pois se torna algo reforçador (NABUCO; YOUNG, 2011). O real problema se encontra quando não se pode fazer mais nada sem o uso da rede e/ou o uso torna-se excessivo, atrapalhando aspectos do cotidiano de seus usuários.

1.2 Dependência de Internet

Antes de falarmos sobre a possibilidade de o uso da internet tornar-se patológico, é necessário definir o que de fato seria uma dependência e onde se encontra o limite entre o que seria o uso normal e o excessivo/patológico. Um dos conceitos de dependência surge quando o psiquiatra Benjamin Rush e o médico naval Thomas Trotter encontram a necessidade de se definir transtornos

relacionados a uso de álcool. A dependência: “começa como uma escolha, torna-se um hábito e depois uma necessidade” (RIBEIRO; LARANJEIRA, 2015, p.5).

Podemos utilizar esse conceito levando-o para área da dependência de internet quando verificamos que o uso se inicia como forma de trabalho ou uma maneira de facilitar tarefas cotidianas, passando em seguida a servir como fonte de prazer, distração ou até mesmo uma fuga da realidade (NABUCO; YOUNG, *et al.*, 2011, p. 170).

No Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5º edição Texto Revisado (DSM-V-TR), (APA, 2023), encontramos alguns critérios que caracterizam o uso de substâncias, entre elas o baixo controle sobre o uso e o prejuízo social. Já na Classificação Internacional de Doenças (CID-10), (OMS, 1993), alguns critérios envolvem sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos, como recorrência de hepatites, intoxicação e episódios de transtornos depressivos, por exemplo. É claro que estamos falando de substâncias psicoativas, como álcool e farmacológicos, com intuito de caracterizarmos o conceito de dependência, porém, falando sobre o excesso do uso da internet e mídias sociais, podemos considerar que “Algumas evidências já indicam, inclusive, que a navegação constante nas plataformas digitais, [...] provoca efeitos adversos (declínio) certas funções cognitivas” (NABUCO, 2019), mostrando que não somente problemas sociais, mas a dependência de internet pode levar também a déficits cognitivos, assim como as substâncias psicoativas.

Considerando que na América Latina, poucos estudos foram feitos que relacionem o uso da internet com problemas de saúde mental, o conhecimento no assunto ainda é escasso (MOROMIZATO *et al.*, 2017), deixando muitas lacunas e muitas informações que ainda precisam ser analisadas e revisadas, tendo em vista o quanto é dinâmica.

1.3 Impactos sociais e emocionais relacionados à dependência de internet

O uso excessivo da internet torna-se uma questão preocupante a partir do momento em que falamos do comportamento como vicioso. Embora não haja nenhuma categoria específica DSM-V-TR, sua versão mais recente, a dependência de internet é algo cada vez mais presente e pode ser causadora de diversos prejuízos no cotidiano das pessoas (SCHMIDEK *et al.*, 2018). Suas características de recompensa imediata, como, por exemplo, a facilidade nas

relações interpessoais ou a agilidade em se encontrar o que busca, reforçam o interesse dos usuários e, por consequência, a disseminação da internet (TUMELEIRO *et al.*, 2018).

Ainda que, no início, a facilitação das comunicações seja algo considerado uma vantagem, há também a possibilidade de ser um grande malefício, isso porque interfere diretamente nas relações interpessoais e na capacidade de desenvolver habilidades sociais entre as pessoas. Indivíduos que usam a internet de modo excessivo e prejudicial, tendem a se isolar, descuidar de si e de seus relacionamentos interpessoais (TUMELEIRO *et al.*, 2018). Os usuários que “usam a Internet para compensar suas habilidades sociais deficientes podem ter problemas significativos em atividades como trabalho, escola, ou relações interpessoais” (NIERO *et al.*, 2019, p.29.), favorecendo o comportamento de distanciamento e facilitando a ocorrência de transtorno depressivos.

Um estudo realizado em Santa Catarina com estudantes de medicina, usuários frequentes da rede de internet, resultou em uma prevalência de cerca de quatro vezes mais casos de depressão moderada/grave em usuários mais dependentes da internet, quando comparados aos usuários que fazem um uso mais controlado da ferramenta (NIERO *et al.*, 2019), revelando que a dependência de internet é um fator indicativo para transtornos depressivos.

Além dos impactos emocionais, os de cunho social também ocorrem, uma vez que os usuários deixam de lado as relações interpessoais humanas para dedicar-se apenas à conectividade. Surgem então desentendimentos familiares e sociais, pois o indivíduo pode deixar de lado a manutenção das relações humanas e até da própria vida (FORTIM; ARAÚJO, 2013; TUMELEIRO *et al.*, 2018).

2 JUSTIFICATIVA

A internet, além de ser uma grande fonte de entretenimento e lazer, permite que seus usuários realizem diversas tarefas, otimizando o tempo e possibilitando a comodidade e facilidade de resolver problemas, realizar compras e até mesmo permitindo que as pessoas trabalhem dentro de suas próprias casas. Com o avanço da tecnologia a internet traz cada vez mais possibilidades nos diversos contextos do cotidiano como trabalho, estudos, facilidade na comunicação e outros aspectos que fortalecem o interesse de seus usuários (TUMELEIRO *et al.*, 2018), entretanto, o uso constante e excessivo das redes pode causar dependência do uso de internet, trazendo prejuízos no convívio social, mental e até mesmo prejuízos físicos aos usuários (CARVALHO; IZEL, 2022).

A dependência de internet é algo relativamente atual, mas que, com os avanços da tecnologia, tem se tornado cada vez mais comum. Esse trabalho visa discutir e compreender questões comportamentais, sociais e emocionais de usuários frequentes da rede de internet e os danos causados pela dependência da mesma, a fim de se fazer conhecer os prejuízos acerca do uso excessivo dessa ferramenta.

3 OBJETIVO GERAL

Este estudo de visa identificar, por meio de uma revisão de literatura, os impactos cognitivos, emocionais e sociais relacionados ao uso excessivo de internet.

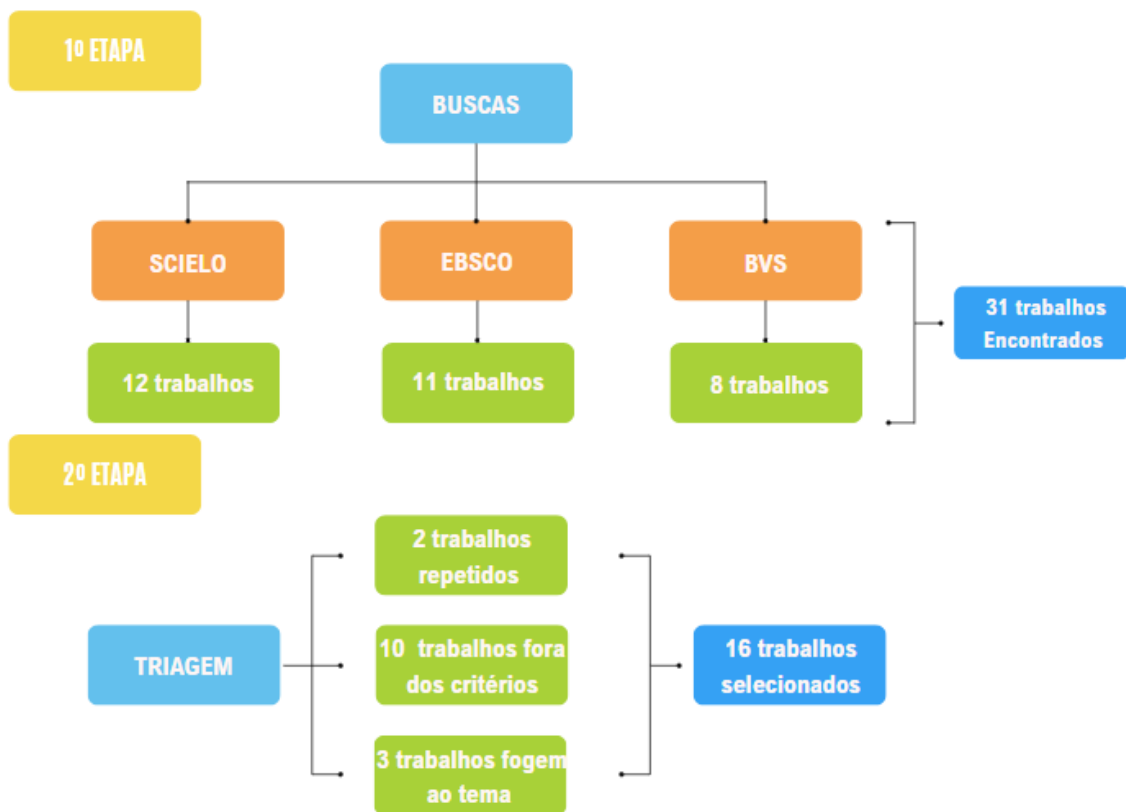
3.1 Objetivos específicos

- 1) Identificar quais fatores sociodemográficos mais relacionados à ocorrência da dependência de internet.
- 2) Identificar os impactos sociais, emocionais e cognitivos do uso excessivo de internet.

4 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão narrativa da literatura que, visando descrever e discutir o desenvolvimento do assunto em questão, constitui na análise e interpretação de artigos e trabalhos já disponíveis na literatura. Para isto, foram pesquisados e selecionados artigos publicados nos últimos 15 anos, iniciando a busca a partir dos seguintes descritores: dependência de internet; dependência tecnológica; mídias sociais; e uso excessivo de redes sociais, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Ebsco e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). Foram encontrados um total de 31 trabalhos sobre a temática da dependência de internet. Os critérios de inclusão utilizados foram a data de publicação, devendo datar de 2008 a 2023; estudos de caráter descritivo e de pesquisa de campo; trabalhos escritos na língua portuguesa; artigos empíricos e revisões publicadas em revistas. Como critérios de exclusão, foram excluídos artigos escritos a mais de 15 anos; capítulos de livros ou outros formatos de publicação e artigos ou relatos não disponíveis na íntegra. Ao final da busca e após revisão dos trabalhos encontrados, um total de 21 trabalhos se enquadraram nos critérios de inclusão anteriormente citados. Após leitura do resumo, foram identificados 2 artigos repetidos e 3 artigos que, embora se enquadrassem nos critérios de inclusão, fugiam do tema central do presente estudo. No total, 16 artigos foram selecionados para a revisão, conforme demonstrado na figura 1.

Figura 1 – Fluxograma da metodologia de busca dos estudos incluídos na revisão.



Fonte: dos autores.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao total foram incluídos 16 estudos empíricos neste estudo. Tais artigos estão descritos no quadro 1, apresentada abaixo:

Quadro 1 – Artigos selecionados

(continua)

Autores	Nome do artigo	Ano	Revista de publicação
Gustavo Paiva de Carvalho Darcy Fonseca Izel	Dependência de internet, ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida: um estudo correlacional	2022	Revista Amazônica
Ellen Fernanda Klinger et al.	Propensão à dependência da internet: Um estudo com acadêmicos de um centro universitário.	2017	Revista Cereus
Renan Gomes Viana Niero et al.	Associação entre dependência de internet e sintomas depressivos em estudantes de Medicina de cidade do sul do Brasil.	2019	Arquivos Catarinenses de Medicina — AMC
Fabrícia de Oliveira Kele Cristina Pasqualini	Os dependentes de internet: Realidade ou mito entre os universitários.	2014	Revista Mimesis
Marina Capellão Becker Raquel de Melo Boff Ana Luísa Freitag	Relação entre dependência de internet e traços de personalidade em estudantes universitários.	2019	Revista Cesumar
Monique Bernardes de Oliveira Ferreira Laisa Marcorela Andreoli Sartes	Uma Abordagem Cognitivo-Comportamental do Uso Prejudicial de Jogos Eletrônicos	2018	Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia

Quadro 1 – Artigos selecionados

(continuação)

Autores	Nome do artigo	Ano	Revista de publicação
Margarida Gaspar de Matos <i>et al.</i>	Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas	2019	Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente
Benvinda Pereira de Barros <i>et al.</i>	O uso excessivo da internet por jovens e seus danos biopsicossociais: revisão da literatura.	2019	Revista Saúde
Ivone Patrão <i>et al.</i>	Avaliação e Intervenção Terapêutica na Utilização Problemática da Internet (UPI) em Jovens: Revisão da Literatura	2016	Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente
José-Antônio Carochinho Maik Isidoro Lopes	A Dependência à Internet nos Jovens de uma Escola de Cariz Militar	2016	Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente
Raul Aragão Martins Ayvin Tatiele Souza e Souza	Crianças e Tecnologia: um perfil de uso das mídias e ambiente virtual	2022	Revista ECCOM
Jefferson Cabral Azevedo <i>et al.</i>	Ciberdependência: O papel das emoções na dependência de tecnologias digitais	2014	Periódicos UFMG
André Luiz Monezi Andrade <i>et al.</i>	Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos.	2022	Periódico: Estudos de Psicologia (Campinas)
Lucas Franco Tumeleiro <i>et al.</i>	Dependência de Internet: Um Estudo com Jovens do Último Ano do Ensino Médio	2018	Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia

Quadro 1 – Artigos selecionados

(conclusão)

Autores	Nome do artigo	Ano	Revista de publicação
Thayse de Oliveira Silva Lebiam Tamar Gomes Silva	Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.	2017	Rev. Psicopedagogia
Helena Cristina Medeiros Vieira Schmidek <i>et al.</i>	Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa	2018	Jornal Brasileiro de Psiquiatria

Fonte: dos autores

5.1 Caracterização do problema

Após análise dos artigos selecionados, foi possível identificar alguns dados semelhantes entre eles. No que diz respeito a idade dos participantes das pesquisas analisadas, cinco estudos estudaram população de adultos, compreendendo idades entre 18 e 60 anos, dois estudos realizaram com crianças e adolescentes entre 11 e 17 anos e três trabalhos tiveram amostras que analisaram crianças e jovens adultos, entre 10 e 19 anos. Os outros cinco estudos não trabalharam com idades específicas, trazendo apenas discussão sobre o tema da internet e seus malefícios.

O uso da internet tem crescido cada vez mais e de fato a rede tem unido pessoas e grupos que possuem interesses em comum (BECKER *et al.* 2019). Por ser algo atual e em constante renovação, a utilização da ferramenta ainda é mais comum em crianças e jovens a partir dos 10 anos, com uso ainda mais frequente entre os 15 e 19 anos, embora a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), realizada pelo IBGE, tenha constatado em 2022 que o uso da internet por idosos aumentou de cerca de 12,7% entre 2019 e 2021 (IBGE, 2022).

Grande parte também tinha em comum o fato de serem estudantes, alguns pelo ensino médio (TUMELEIRO *et al.*, 2017) outros em ensino superior, em universidades públicas ou privadas (CARVALHO; IZEL, 2022; BECKER;

BOFF; FREITAG, 2019; KLINGER *et al.*, 2017; OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014). Dentre os 16 artigos estudados, 8 tiveram resultados onde há prevalência do sexo feminino no uso excessivo de internet (CARVALHO; IZEL, 2022; NIERO *et al.*, 2019; OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014; BECKER; BOFF; FREITAG, 2019; MARTINS; SOUZA, 2022; TUMELEIRO *et al.*, 2018.), demonstrando ainda que a causa principal para prevalência do sexo feminino se dá por conta do uso de redes sociais, enquanto os participantes do sexo masculino tinham seus excessos no uso das redes por conta, principalmente, dos jogos virtuais (MATOS *et al.*, 2019; FERREIRA; SARTES, 2018).

Dos estudos analisados, 10 optaram pela utilização do instrumento *Internet Addiction Test* (IAT), para mensurar o nível de dependência que o participante possui em relação à internet, obtendo resultados que mostram dependência leve à moderada. Nenhum dos estudos demonstrou número considerável de pessoas com dependência grave. O IAT foi criado pela psicóloga Kimberly Young em 1998, com base nos critérios do DSM-IV para jogo patológico. Ele é constituído por 20 itens de autopreenchimento que mensuram a presença e a gravidade da dependência de internet, com respostas do tipo escala Likert de pontos que variam entre 0 (não aplicável) e 5 (sempre) (CARVALHO; TEIXEIRA; MARQUES, 2020). Segundo o artigo de Carvalho, Teixeira e Marques (2020), o resultado é calculado a partir da soma da pontuação de cada item e pode variar de 0 a 100, sendo que quanto maior a pontuação do indivíduo, maior é o seu grau de dependência.

Os artigos de Tumeleiro *et al.* (2017) e de Carvalho e Izel (2022) também avaliaram a ocorrência de transtornos de humor e ansiedade, além de comorbidades como perturbação do sono, psicose, TDAH e transtorno de uso de substâncias (BECKER; BOFF; FREITAG, 2019; PATRÃO *et al.*, 2016). O estudo de Becker, Boff e Freitag (2019) aborda ainda a relação do uso excessivo da internet com prejuízos no bem-estar físico, social, espiritual, mental e financeiro dos usuários. Patrão *et al.* (2016) também apresentaram a perda progressiva de contato social e a perda do rendimento acadêmico e/ou laboral como dados importantes acerca do uso excessivo de internet.

5.2 Impactos Sociais

Entre os 16 estudos analisados, cinco mencionam solidão e/ou isolamento como característica do uso excessivo de internet. Carvalho e Izel

(2022) destacam em seu estudo que indivíduos com dependência de internet tendem a buscar novos relacionamentos digitais, e relacionam isto ao fato destes indivíduos desenvolverem um sentimento de solidão, fazendo com que se sintam seguros para buscar companhia online.

Para Niero *et al.* (2019), a solidão sentida por indivíduos em uso excessivo de internet funciona como uma via de mão dupla: ao mesmo tempo em que alguns indivíduos se isolam por necessidade de se manterem conectados, outros se mantêm conectados justamente por sentirem dificuldades em manterem comunicação interpessoal fora do ambiente online. Ainda destacam que indivíduos que usam a internet como escape para suas faltas de habilidades sociais podem ter problemas em áreas importantes de suas vidas como trabalho, escola e relações interpessoais. Visão também compartilhada por Barros *et al.* (2019), que realizaram uma revisão literária e apontaram que os estudos analisados na ocasião também direcionavam para esta dicotomia. Os autores perceberam que as principais mudanças biopsicossociais resultantes do uso excessivo da internet por jovens incluíram: problemas na interação social e propensão à solidão, conflitos familiares, associação com quadros depressivos e ansiosos, sendo os adolescentes o segmento mais suscetível à dependência da internet.

Um estudo realizado por Matos *et al.* (2019) analisou o prejuízo social relacionado ao uso de internet por meio de 5 escalas: contato com o outro online (medindo com que frequência os estudantes utilizavam a internet para manter contato com amigos próximos, distantes, amigos conhecidos online e com outras pessoas além de amigos); intimidade online (visando medir com que facilidade os estudantes expõem suas inseguranças e fragilidades na internet); tempo gasto frente a tela (escala que mede o tempo em que estes estudantes passaram utilizando alguns sites específicos como Facebook e YouTube); discussões pelo uso excessivo de internet (visando observar os principais motivos pelos quais as pessoas do círculo social dos estudantes entram em conflito) e Dependência das redes sociais. Os autores destacaram que essas cinco medidas são significativamente correlacionadas entre si, sendo as maiores correlações, em ordem: tempo de tela e conflitos pelo uso excessivo, indicativo de que o tempo passado em frente aos dispositivos têm sido comumente motivo de discussão entre o indivíduo com uso problemático e seus círculos sociais; tempo de tela e contato com os outros online, destacando como os jovens participantes do

estudo tem despendido seu tempo na internet para manter relações online; dependência e intimidade online, corroborando com a ideia de que o ambiente online cria uma atmosfera confortável para que os jovens se exponham e exponham suas fragilidades; e dependência de redes sociais e contato com os outros online.

O estudo de Matos *et al.* 2019 também concluiu que jovens do gênero masculino estão mais propensos a entrarem em conflitos por questões relacionadas a internet, enquanto pessoas do sexo feminino a utilizam com maior frequência para estabelecer redes sociais e entrar em contato com outras pessoas. Martins e Souza (2022) também revisitam a questão de adolescentes do sexo feminino utilizarem a internet com fins de interações sociais mais que indivíduos do sexo masculino, porém afirma que adolescentes do sexo masculino tendem a fazer a utilização voltada mais frequentemente para jogos e downloads.

Ainda na questão da solidão, Carochinho e Lopes (2016), relata como os dependentes de internet distanciam-se progressivamente de seus relacionamentos fora da internet, com parentes e amigos, por exemplo, para passarem mais tempo em frente ao computador. Também traz aspectos sobre o desenvolvimento e falta de habilidades sociais dos indivíduos dependentes de internet.

Neste sentido, as relações virtuais são hipervalorizadas em detrimento das relações reais. Este fenômeno é qualitativamente significativo para o desenvolvimento social e, na maioria das vezes, é apontado como uma forma de mascarar a inabilidade social do indivíduo no mundo real. Isto porque, a dependência à Internet acarreta um restrito repertório comportamental diante de habituais situações virtuais (CAROCHINHO; LOPES, 2016, p.502).

Foi possível observar, como a literatura analisada nos traz perspectivas sobre como o uso de internet altera a dinâmica social, fazendo com que os indivíduos com uso excessivo busquem cada vez mais relacionamentos dentro da rede, deixando de lado as relações da vida real.

Em 2014, Oliveira e Pasqualini realizaram um estudo a fim de compreender a dependência de internet em estudantes universitários em diversos aspectos. Após a aplicação do IAT em 200 estudantes, foi possível perceber, através da escala que mede abandono da vida social, configuradas pelos itens 3 (Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu/sua parceiro(a)?) e 4 (Com que frequência você cria

relacionamentos com novo(a)s amigo(a)s da internet?), que há de fato um abandono da vida social em função de uma migração para a vida digital. Isso pôde ser principalmente pela pontuação indicada pelo item 4, onde foi obtida um score de 420 de um total de 1000 pontos.

Silva e Silva (2017) afirma que os jovens trocam a comunicação pessoal por diversas formas de comunicação disponíveis na internet, como chats, mensagens instantâneas e até mesmo jogos online que permitem conversas. Os autores afirmam que este desequilíbrio entre a comunicação pessoal e a comunicação digital podem prejudicar o desenvolvimento das habilidades sociais, fazendo com que estes jovens passem por dificuldades em socialização na vida adulta. O equilíbrio entre o real e o digital seria, portanto, essencial para o desenvolvimento psicossocial e aquilo que nos torna seres sociais.

Em seu estudo, Tumeleiro *et al.* (2018), corrobora com essa ideia afirmando que a dimensão social da internet se estabelece a partir do momento em que jovens (principalmente) e outros grupos sociais passam a utilizar esta ferramenta para estabelecer relações e trocar ideias, e afirma que este cenário de desenvolvimento de uma dimensão social requer atenção, por alterar as dinâmicas sociais, transformando a forma com que seus usuários compreendem o tempo e espaço onde vivem, tal como trazendo novos significados para o conceito de relação. Tumeleiro *et al.* (2016), afirmam também que esta nebulosa transformação se caracteriza em um afastamento do jovem da realidade, distorcendo-a, fazendo com que o jovem deixe de buscar conforto afetivo e social em pessoas próximas por se sentirem seguros no ambiente virtual e por uma falsa impressão de felicidade constante, o que nem sempre corresponde à realidade.

Becker, Boff e Freitag, (2019) relatam que as pessoas dependentes de internet tendem a utilizar essa a ferramenta para buscar e facilitar relacionamentos afetivos, ao invés de utilizá-la para atividades regulares como navegação e recebimento e leitura de e-mails.

Para Patrão *et al.* (2016), a internet proporciona um ambiente menos ansiogênico, já que fornece meios de comunicação que favorecem o anonimato, evita interações presenciais e permite que o usuário possa criar uma versão alternativa de si no mundo virtual, bem adaptada ao ambiente digital.

Neste mesmo sentido, Ferreira e Sartes (2018), trazem uma perspectiva parecida voltada para jogos online, onde afirma que os jovens preferem comunicar-se através deste meio por se sentirem confortáveis neste ambiente, onde a persona criada é socialmente aceita e reforçada, configurando uma sobrevalorização do sentimento de pertencimento em detrimento do mundo real. Patrão *et al.* (2016) afirmam em seu estudo que os indivíduos dependentes de internet tendem a apresentar queda significativa em atividades laborais e acadêmicas, em decorrência de um despendimento de tempo em atividades online pouco significativas. Por fim, ainda nesta questão trazida por Patrão *et al.* (2016), a literatura apresenta algumas considerações acerca desta perda de desempenho em atividades cotidianas, laborais e acadêmicas. No geral, estas considerações convergem para a mesma direção.

Andrade *et al.* (2022), realizaram um estudo focado em psicólogos e estudantes de psicologia, onde foi constatado que 40% dos estudantes e 30% dos profissionais já formados apresentaram uso excessivo da internet, sendo que os próprios indivíduos estudados relataram que sentem que este uso exagerado afeta em algum nível suas atividades cotidianas. “Além disso, o nodo “seu uso de smartphone atrapalha suas atividades diárias?” foi diretamente correlacionado com a DI (forte correlação positiva) em todos os participantes” (ANDRADE *et al.*, 2022, p.9).

Vale ressaltar, porém, que o artigo apresentado por Oliveira e Pasqualini (2014), apontou que a escala responsável por medir abandono de trabalho, representado pelas perguntas do IAT de número 6. “Com que frequência suas notas ou tarefas da escola pioram por causa da quantidade de tempo que você fica na internet?” 8. “Com que frequência piora o seu desempenho ou produtividade no trabalho por causa da internet?” e 9. “Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz na internet?”, apresentou baixa pontuação, divergindo daquilo apresentado pela literatura.

Por fim, dos dezesseis estudos analisados, três apresentaram poucos dados significativos acerca de questões de impacto social, tendo seu foco maior nas discussões que giram em torno dos aspectos emocionais ou cognitivos.

5.3 Impactos Emocionais

No contexto dos dezesseis estudos analisados neste trabalho, oito investigaram questões relacionadas à saúde emocional dos indivíduos, abordando tópicos como depressão, ansiedade e estresse. Os quesitos mais frequentemente examinados nestes estudos envolveram a ocorrência de ansiedade e depressão, inclusive a presença conjunta de ambos. Por outro lado, o estresse foi o tema menos explorado, sendo mencionado apenas nos estudos de Carvalho e Izel (2022) e de Oliveira e Pasqualini (2014), neste último, o estresse aparece denominado como “tecnoestresse”.

No estudo conduzido por Carvalho e Izel (2022), 96 universitários participaram da pesquisa, que empregou uma bateria de cinco testes: 1) Dependência de Internet; 2) Ansiedade; 3) Depressão; 4) Estresse; e 5) Qualidade de Vida, este último abrangendo os domínios físico, psicológico, ambiental e social. Os autores realizaram 28 cruzamentos entre as variáveis, e os resultados demonstraram que 23 desses cruzamentos apresentaram correlações significativas, sendo 14 moderadas e 6 fortes. Além disso, os resultados indicaram que os índices de dependência de internet estavam correlacionados positivamente de forma moderada com depressão e estresse, enquanto apresentavam uma correlação negativa com o domínio psicológico, sugerindo uma inter-relação entre a dependência de internet e a ocorrência de depressão e estresse. Os dados deste estudo sugerem que a dependência de internet tende a elevar os níveis de estresse e sintomas depressivos, prejudicando a qualidade de vida.

Oliveira e Pasqualini (2014) utilizaram em sua pesquisa o Teste de Dependência de Internet (*Internet Addiction Test — IAT*) em uma amostra de 200 universitários de diferentes cursos, visando quantificar aqueles com maior propensão à dependência de internet. Os resultados do estudo apontaram que 45% da amostra foram classificados como dependentes leves ou moderados. Estes participantes também foram identificados como aqueles que mais tiveram áreas de suas vidas afetadas, atribuindo “vazio e insignificância à vida sem internet, antecipação nas redes sociais, expressão de preocupações e mudanças de humor, e a preferência pela vida virtual sobre a vida real” (OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014, p. 96).

Além disso, no mesmo estudo foi abordada a presença de mudanças de humor e estresse entre os usuários considerados dependentes moderados, que podem manifestar sintomas como uma vontade incontrolável de estar online, preocupação excessiva e até mesmo o abandono de atividades rotineiras em favor da navegação na internet. Também foram destacados comportamentos, como ficar atento ao celular, desejar utilizar as redes sociais a todo momento livre, não saber mais como ficar sozinho e experimentar irritabilidade, resultando em momentos de estresse significativo (OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014).

Em sua pesquisa, Silva e Silva (2017) argumentam que, para preencher o vazio causado pela solidão do isolamento, os usuários se apoiam nas redes sociais, acreditando que, ao estarem conectados, nunca ficarão sozinhos. No entanto, ao desconectarem, as pessoas ao redor passam a ser percebidas como estranhas, como se não fizessem mais parte do cotidiano, provocando afastamento social e distorção da realidade.

Há ainda uma ocorrência de sintomas ansiosos devido à grande pressão por resultados imediatos associados ao uso da internet (Silva e Silva, 2017 *apud* por Rossi, 2015). Esses sintomas ansiosos tendem a surgir em momentos de abstinência, quando o indivíduo interrompe o uso das redes (Barros *et al.* 2019 *apud* Abreu e Young, 2011). Em sua revisão de literatura, Patrão *et al.* (2016) analisaram um estudo realizado por Ko *et al.* (2012), que constatou a prevalência de ansiedade social em 15% dos adultos dependentes de internet, identificando também sintomas característicos, como timidez, solidão e comportamento evitativo.

De acordo com Becker, Boff e Freitag (2019), pesquisas anteriores mostram que as comorbidades mais comuns associadas à dependência de internet incluem transtornos de humor, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), transtornos de ansiedade e transtornos de substâncias. Em seu estudo, realizado com 259 universitários, 16,2% relataram sentir-se deprimidos e 13,9% sentiram-se nervosos ou ansiosos quando precisaram se desconectar. Na mesma amostra, aproximadamente 25,9% dos participantes relataram ter algum diagnóstico de saúde mental, dos quais 24,7% foram diagnosticados com transtornos de ansiedade e depressão, confirmando a hipótese de que a instabilidade emocional pode estar associada à dependência de internet.

Niero *et al.* (2019) avaliaram a presença de depressão e sintomas depressivos por meio de um estudo transversal realizado com estudantes de Medicina em uma universidade de Santa Catarina, utilizando o Inventário de Depressão de Beck (*Beck Depression Inventory, BDI-II*). Da amostra, composta por 301 universitários, aproximadamente 75,1% apresentaram resultados sugestivos de depressão mínima, 14,6% apresentaram depressão leve, 5,6% depressão moderada e 4,7% apresentaram depressão grave. No estudo de Niero *et al.* (2019), o Teste de Dependência de Internet (*Internet Addiction Test — IAT*) foi usado para medir a dependência de internet, e os resultados, juntamente com os resultados do BDI, apontaram que estudantes com dependência moderada de internet apresentam uma prevalência quatro vezes maior de depressão em níveis moderados ou graves, em comparação com aqueles com dependência leve, corroborando a hipótese de que a depressão está associada à dependência de internet.

A internet tem se tornado o meio de comunicação mais comum, facilitando a aproximação entre as pessoas. No entanto, de maneira ambivalente, ao mesmo tempo em que é uma ferramenta facilitadora para a comunicação entre as pessoas, o uso excessivo da internet contribui significativamente para o isolamento social, especialmente entre os jovens, muitas vezes devido à necessidade de estar conectado o tempo todo. Como consequência desse isolamento, os usuários da internet enfrentam dificuldades no desenvolvimento de suas habilidades sociais, o que reforça ainda mais o uso excessivo das redes sociais, uma vez que torna a comunicação e interação interpessoal relativamente mais fáceis (NIERO *et al.*, 2019).

O resultado nesse contexto de autoisolamento é o aumento da solidão e o surgimento de sintomas depressivos e ansiosos, juntamente com a desregulação emocional e o estresse, que acabam por causar impactos significativos na socialização e no bem-estar emocional do indivíduo (NIERO *et al.*, 2019).

5.4 Impactos Cognitivos

As funções cognitivas, como a atenção e memória, são diariamente desenvolvidas em nosso cotidiano. Há diversas macros e microtransformações que resultam no fortalecimento das sinapses neuronais e, conseqüentemente,

evoluindo o processo de aprendizagem (Fonseca, 2014). Um déficit ou falha dessas funções dificultam a memorização e favorecem o esquecimento de palavras ao conversar, erros de percepção e dificuldades no planejamento e execução de tarefas do cotidiano. No geral, a literatura analisada trouxe uma perspectiva que converge ao ponto de que a dependência de internet prejudica a capacidade de concentração e aumento dos níveis de estresse, além de configurar como uma fonte ansiogênica.

Em seu estudo, Barros *et al.* (2019) sugere que, a princípio, a adição em internet gera um esforço de adaptação e que, assim como qualquer outro esforço adaptativo, gera um grupo de sintomas característicos, como falta de apetite, cansaço e hipertensão, como uma espécie de “desgaste geral do organismo”. Relacionou comorbidades e dependência de internet, constatando que manifestações de comportamentos obsessivos-compulsivos podem surgir desta relação.

O uso excessivo de internet também é associado a problemas de autoestima, relacionando-o ao materialismo e afirmando que ele está ligado a problemas relacionados à percepção de autoimagem e questionamentos acerca da própria aparência (Barros *et al.*, 2019). Estes autores também destacam que a velocidade perceptiva tende a ser afetada, tendo em vista que os estímulos gerados pelos cliques, como fotos, vídeos e postagens, são imediatos, prejudicando a percepção sobre outros estímulos que geralmente geram recompensas não-imediatas. Como demais impactos, o estudo apontou uma série de efeitos negativos, como comportamentos de hostilidade e agressão, transtornos de humor, comportamentos compulsivos e impulsivos, transtorno de uso de substâncias e até mesmo suicídio.

Silva e Silva (2017), trouxeram em seu estudo que os principais impactos negativos na cognição são dificuldade de aprendizagem, problemas de atenção e transtornos de ansiedade, descrevendo sobre a origem deste último item. O estudo afirma que a ansiedade originada do uso excessivo da internet comporta-se como a de qualquer dependência: quando há abstinência. O indivíduo dependente tende a sentir-se ansioso ou estressado na ausência, quando está impedido de usar o reforçador que é a internet. A abstinência também foi relatada por Ferreira e Sartes (2018), em seu estudo direcionado a dependência de jogos online, onde foram correlacionados os sintomas de abstinência quando jogos online são retirados e problemas de autoestima, assim

como comportamentos agressivos, queda de qualidade de sono e baixo rendimento escolar. Além destes sintomas previamente descritos, o estudo de Silva e Silva (2017) destacou outros impactos, como potencialização de transtornos compulsivos, distúrbios de sono, tendência a comportamentos agressivos e até mesmo desenvolvimento de esquizofrenia.

Oliveira e Pasqualini (2014), relataram em seu estudo que a China foi o primeiro país a categorizar como patologia a dependência de internet, sendo que um dos requisitos necessários para o diagnóstico é “apresentar disforia ou depressão sempre que o acesso à internet for interrompido, ou deixar de funcionar”. Neste sentido, foi realizado um estudo com jovens estadunidenses onde pode-se observar que no interrompimento do uso de internet, os indivíduos apresentaram sintomas de estresse e paranoia, segundo relatos dos próprio (OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014).

Azevedo *et al.* (2014), em seu estudo “Ciberdependência: o papel das emoções na dependência de tecnologias digitais, afirma que, pelo grande período de exposição a internet, o trabalho e o ramo acadêmico possibilitam o surgimento de compulsões patológicas como o Workaholic (vício no trabalho) e a Tecnomania (mania de tecnologia). Relata ainda que o uso patológico da internet pode se manifestar de diversas formas como: dependência cibersexual; dependência de ciberrelacionamento; compulsões por jogos em rede; sobrecarga de informação e dependência de computador. Esse comportamento compulsivo traz “efeitos significativos ao estado psicológico e fisiológico, como alterações no ciclo vigília/sono, problemas relacionados às relações interpessoais, profissionais, sexuais entre outras” (AZEVEDO *et al.* 2014, pg.150).

Os autores afirmam ainda que a internet é capaz de estimular áreas cerebrais referentes ao nosso aparato sensorial e cognitivo, além do sistema líbico, amígdala e córtex pré-frontal. A internet, redes sociais e os jogos online fazem uso de artifícios capazes de dificultar o processamento de informações no córtex devido a velocidades dos estímulos, além de uma multifragmentação causada por diversas janelas abertas contendo diferentes informações que propiciam uma superexposição, causando desgaste cognitivo e prejudicando o nível de atenção (AZEVEDO *et al.* 2014).

Por fim, nota-se na literatura uma relativa carência de estudos direcionados aos possíveis prejuízos cognitivos gerados pela dependência de

internet. No geral, os estudos tendem a focar em questões que se relacionam aos prejuízos sociais e emocionais. Também é possível verificar que, quando os estudos analisam as questões cognitivas, estas tendem a estar diretamente ligadas às questões sociais.

6 CONCLUSÃO

A internet é, de fato, uma ferramenta facilitadora do cotidiano. Seja no trabalho, nos estudos e até mesmo no entretenimento, o uso das redes é benéfico de maneiras quase que imediatas. Com o crescente avanço da tecnologia, hoje, até para acender uma luz por comandos de voz, a Internet tem ajudado. São inúmeras as vantagens da utilização das redes, entretanto, existem também os prejuízos acerca do uso excessivo.

Este estudo teve como objetivo identificar os impactos cognitivos, emocionais e sociais relacionados ao uso excessivo de internet, além de levantar dados sociodemográficos relacionados à população dependente.

Os estudos analisados nesta revisão apontaram para uma maior tendência à população jovem/adolescente a serem dependentes de internet (TUMELEIRO *et al.*, 2018). Além disso, foi possível observar que a população feminina tende a utilizar mais a internet como ferramenta de relacionamento, buscando mais a aproximação de pessoas através do contato online. Em contrapartida, a população masculina apresenta maior probabilidade de entrar em conflitos online, além de utilizar mais esta ferramenta para a realização de downloads e jogos online do que a população previamente citada (MATOS *et al.*, 2019; MARTINS; SOUZA, 2022).

Quanto aos impactos sociais, os estudos analisados apontaram para a tendência ao isolamento social apresentada pelas pessoas dependentes de internet, indicando que por vezes este isolamento acontece em decorrência da falta de habilidades sociais do indivíduo, outras vezes indicando que o isolamento gera como consequência esta falta de habilidade (NIERO *et al.*, 2019; BARROS *et al.*, 2019; MATOS *et al.*, 2019). Foi apontado também como estes indivíduos têm, gradualmente, trocado suas relações na vida real por relações digitais, relacionado ao fato de que o ambiente criado virtualmente apresenta-se como uma alternativa confortável para os indivíduos exporem seus pensamentos, intimidades fragilidades, mas que acarreta em problemas de interação fora do ambiente online gerando, além da falta de habilidades sociais, conflitos com familiares e amigos. Além disso, os estudos mostraram que as pessoas dependentes de internet demonstram prejuízos laborais e acadêmicos (PATRÃO *et al.*, 2016; ANDRADE *et al.*, 2022).

A literatura também indica prejuízos cognitivos relevantes em indivíduos dependentes de internet. Um deles está relacionado a autoestima,

que é afetada pela distorção de autoimagem causada pela internet. Observou-se também como a velocidade de percepção foi afetada devido, principalmente, ao fato de os estímulos gerados pela internet serem, em sua maioria, imediatos, fazendo com que qualquer estímulo que gere uma resposta um pouco mais demorada, seja considerado estressor ou aversivo. Além disso, foi possível observar que a dependência de internet funciona cognitivamente como qualquer outra dependência, onde os comportamentos e pensamentos disfuncionais ocorrem principalmente na ausência do estímulo reforçador, causando estresse, disforia e/ou ansiedade. Outros prejuízos cognitivos trazidos pela literatura incluem perda de qualidade de sono, distúrbios do sono, pensamentos e comportamentos obsessivos-compulsivos, comportamentos impulsivos e dificuldade de aprendizagem (BARROS *et al.*, 2019; SILVA; SILVA, 2017; FERREIRA; SARTES, 2018; OLIVEIRA; PASQUALINI, 2014; AZEVEDO *et al.*, 2014).

Em relação aos aspectos emocionais, a literatura trouxe como impactos na saúde emocional dos indivíduos dependentes de internet ansiedade, depressão e estresse, sendo este último item o que menos teve ocorrência nos documentos analisados.

A partir dos estudos analisados para compor o presente trabalho, foi possível constatar que a dependência de internet, embora não descrita no DSM-V-TR (APA, 2023), pode ser considerada um transtorno que traz prejuízos significativos em diversas áreas da vida de usuários frequentes da internet, que, por conta do uso exacerbado, prejudicam as suas relações com a família, amigos, parceiros, limitam suas habilidades sociais, prejudicam questões cognitivas como a memória e a percepção, além dos grandes impactos emocionais que geram depressão e transtornos ansiosos.

Porém, foi possível observar que a literatura carece de estudos direcionados aos aspectos cognitivos de forma mais profunda. Também se observou uma carência de literatura na língua portuguesa. Além disso, a própria literatura analisada levantou a importância de se estudar a forma com que a internet tem impactado as dinâmicas sociais e sobre a mudança de percepção que a internet tem causado sobre as relações interpessoais.

REFERÊNCIAS

ABADE, A. M.; ROCHA, A. C. O comportamento operante na perspectiva da análise comportamental: uma revisão bibliográfica. **Revista Uningá**, [s. l.], v. 56, n. S1, p. 10–21, 2019. DOI: 10.46311/2318-0579.56.eUJ94. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/94>. Acesso em: 3 nov. 2023.

ABREU, C. N. **O cérebro digital: como uso constante da internet está afetando nossa mente**. Viva Bem, 2019. Disponível em: <https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2019/07/16/o-cerebro-digital-como-uso-constante-da-internet-afetando-nossa-mente> Acesso em: 12 abr. 2023.

ABREU, C.N.; YOUNG, K. S. e colaboradores. **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**.1. ed. Porto Alegre. Artmed, 2011

American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**, Porto Alegre: Artmed, 2014

ANDRADE, A. L. M. *et al.* Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 40, p. 1-13, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/mSdnW5n5cWvnDHLKqkksnRK/#>. Acesso em: 03 jun. 2023.

AZEVEDO, J. C.; SOUZA, C. H. M. de; NASCIMENTO, G. do. Ciberdependência: o papel das emoções na dependência de tecnologias digitais. **Texto Livre**, Belo Horizonte-MG, v. 7, n. 2, p. 148–161, 2014. DOI: 10.17851/1983-3652.7.2.148-161. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/textolivre/article/view/16680>. Acesso em: 3 jun. 2023.

BARROS, B. P. *et al.* O uso excessivo da internet por jovens e seus danos biopsicossociais: revisão da literatura. **Revista Saúde**, Guarulhos-SP, v.13, n. 3-4, p.62–69, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/S1518-8787.20190000000000000000>. Disponível em: <http://revistas.ung.br/index.php/saude/article/view/4180>. Acesso em: 08 set 2023

BECKER, M. C.; BOFF, R. DE M.; FREITAG, A. L. Relação entre dependência de internet e traços de personalidade em estudantes universitários. **Saúde e Pesquisa**, [s.l.], v.12, n. 13, p.503, 21 out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n3p503-511>. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7289>. Acesso em: 05 jun. 2023.

CAROCHINHO, J.A.B.; LOPES, M.I. A dependência à Internet nos jovens de uma escola de cariz militar. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, Lisboa, 489–507, 2016. DOI: <https://doi.org/10.34628/f79q-v341>. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11067/3535>. Acesso em: 16 abr. 2023.

CARVALHO, Diana Isabel Ribeiro, *et al.* **Adaptação e Validação Portuguesa da Escala de Adição à Internet**. 2020. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2020. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/97867>. Acesso em: 04 jun. 2023.

CARVALHO, G. P.; IZEL, D.F. Dependência de internet, ansiedade, depressão, estresse e qualidade de vida: um estudo correlacional. **Revista Amazônica**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 265–294, 31 dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/10245> Acesso em: 07 maio. 2023.

EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana. **Geração Digital: Riscos e Benefícios das Novas Tecnologias para Crianças e Adolescentes**. Rio de Janeiro: Ed Vieira & Lent, 2002.

FERREIRA, M. B. de O.; SARTES, L. M. A. Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 11, n. 2, p. 306–326, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202018000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 2 maio 2023.

FONSECA, Vitor da. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 31, n. 96, p. 236–253, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 11 out. 2023.

FORTIM, Ivelise; ARAÚJO, Ceres A. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. **Bol. — Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo, v. 33, n. 85, p. 292–311, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 maio 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Internet já é acessível em 90,0% dos domicílios do país em 2021**. Agência IBGE Notícias, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34954-internet-ja-e-acessivel-em-90-0-dos-domicilios-do-pais-em-2021>. Acesso em: 12 abr. 2023.

KLINGER, E. F.; DA SILVA, J. B. F.; MARINHO, V. L.; MIRANDA, K. W.; REIS, T. V. Propensão à dependência da internet: um estudo com acadêmicos de um centro universitário. **Revista Cereus**, Gurupi-TO, v. 9, n. 2, p. 75–91, 31 ago. 2017. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/1577>. Acesso em: 06 jun. 2023.

MARTINS, R. A.; SOUZA, A. T. S. E. Crianças e Tecnologia: um perfil de uso das mídias e ambiente virtual. **ECCOM — Educação, Cultura e Comunicação**, Lorena, v. 13, p. 479–490, 2022. Disponível em:

https://mega.nz/file/DAJGwCTK#g8K8mulj9L7_7kUWLcxJJ5g1Epgv3kK372rxYGFmLEI. Acesso em: 31 ago 2023.

MATOS, M. G. de; SANTOS, T. G. S. dos; GUEDES, F. A. B.; TOMÉ, G.; BRANQUINHO, C. Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, Lisboa, v. 10, n. 1, p. 173–185, 2019. Disponível em: <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2640>. Acesso em: 3 maio 2023.

MOROMIZATO, M. S. *et al.* 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**, Aracaju, v. 41, n. 4, p. 497–504, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/h64tYKYMwXDmMJ7NGpmRjtN/?lang=pt>. Acesso em: 13 abr. 2023.

NIERO, R. G. V.; DAROS, G. C.; FELDENS, V. P.; SAKAE, T. M. Associação entre dependência de internet e sintomas depressivos em estudantes de medicina de cidade do sul do Brasil. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, [s. l.], v. 48, n. 3, p. 27–36, 2019. Disponível em: <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/477>. Acesso em: 4 maio 2023.

OLIVEIRA, F. D.; PASQUALINI, K. C. Os dependentes de internet no Brasil: realidade ou mito entre os universitários. **Mimesis**, Bauru, v. 35, n. 1, p. 95–140, 2014. Disponível em: https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/mimesis/mimesis_v35_n1_2014_art_06.pdf. Acesso em: 15 ago. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 10ª Revisão (CID-10)**. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 1. Ed., São Paulo, Artmed, 1993

PATRÃO, I.; REIS, J.; MADEIRA, L.; PAULINO, M. C. S.; BARANDAS, R.; SAMPAIO, D.; MOURA, B.; GONÇALVES, J.; CARMENATES, S. Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: revisão da literatura. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, Lisboa, v. 7, n. 1-2, p. 221–243, 2017. Disponível em: <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2411>. Acesso em: 8 set. 2023.

RIBEIRO, M.; LARANJEIRA, R. Evolução do conceito de dependência química. **Revista de psiquiatria clínica**, São Paulo, 56–62. Disponível em: <https://febract.org.br/portal/wp-content/uploads/2020/04/Ribeiro-Laranjeira.-Evolu%C3%A7%C3%A3o-do-conceito-de-depend%C3%Aancia-qu%C3%ADmica.-2015.pdf> Acesso em: 12 abr. 2023.

SCHMIDEK, Helena C. M. V. *et al.* Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Ribeirão Preto, v. 67, n. 2, p. 126–134, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000195>. Acesso em: 03 maio 2023.

SILVA, Thayse O. d.; SILVA, Leblam T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**. São Paulo, v. 34, n.103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 06 set. 2021

TUMELEIRO, Lucas F. *et al.* Dependência de internet: um estudo com jovens do último ano do ensino médio. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 11, n. 2, p. 279–293, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2019110207> Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 maio 2023.