



Transtorno de dependência em internet e suas diversidades

Internet addiction disorder and its diversities

Trastorno de adicción a internet y sus diversidades

Lucas Ribeiro Ferreira Santos¹, Ana Isabel Sobral Bellemo¹.

RESUMO

Objetivo: Esclarecer o transtorno de dependência de internet no intuito de divulgar e contribuir na construção do conhecimento sobre o tema no meio científico, elucidando suas diversidades. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa na PubMed e utilizando o descritor: "Internet Addiction", no período de maio de 2022 a maio de 2024, em português e inglês seguido de filtros para refinamento da busca. **Resultados:** Foram selecionados 15 artigos que alertam para onipresença da internet no cotidiano trazendo atado consigo o desafio do entendimento entre o limiar do uso normal e do uso patológico. A DI em suas diferentes nomenclaturas, pode ser subdividida em: redes sociais, jogos, pornografia, compras, trabalho sendo considerados os "novos vícios" que vem crescendo concomitantemente ao acesso da população a internet em domicílio e agravado pela COVID-19. A Terapia Cognitiva Comportamental tem se mostrado uma importante opção de tratamento e prevenção para a DI, porém uma família estruturada afetiva pode ser um forte aliado ao tratamento. **Considerações finais:** Compreender esse fenômeno e capacitar os profissionais de saúde se torna alicerce essencial para orientação e educação na prevenção e tratamento da DI.

Palavras-chave: Comportamento aditivo, Transtorno de adição à internet, Psiquiatria.

ABSTRACT

Objective: To clarify internet addiction disorder in order to disseminate and contribute to the construction of knowledge on the subject in the scientific world, elucidating its diversities **Methods:** This is an integrative bibliographic review on PubMed using the descriptor: "Internet Addiction", from May 2022 to May 2024, in Portuguese and English followed by filters to refine the search. **Results:** 15 articles were selected that alert to the ubiquity of the internet in everyday life, bringing with it the challenge of understanding the threshold between normal use and pathological use. DI in its different nomenclatures can be subdivided into: social networks, games, pornography, shopping, work, being considered the "new addictions" that have been growing concomitantly with the population's access to the internet at home and worsened by COVID-19. Cognitive Behavioral Therapy has proven to be an important treatment and prevention option for ID, however a structured affective family can be a strong ally to treatment. **Final considerations:** Understanding this phenomenon and training health professionals becomes an essential foundation for guidance and education in the prevention and treatment of ID.

Keywords: Behavior, Internet addiction disorder, Psychiatry.

¹ Centro Universitário Lusíada (UNILUS), Santos – SP.

RESUMEN

Objetivo: Esclarecer el trastorno de adicción a internet con el fin de difundir y contribuir a la construcción de conocimiento sobre el tema en el mundo científico, dilucidando sus diversidades. **Métodos:** Se trata de una revisión bibliográfica integradora en PubMed utilizando el descriptor: “Adicción a Internet”, de mayo de 2022 a mayo de 2024, en portugués e inglés, seguido de filtros para afinar la búsqueda. **Resultados:** Se seleccionaron 15 artículos que alertan sobre la ubicuidad de Internet en la vida cotidiana, trayendo consigo el desafío de comprender el umbral entre el uso normal y el uso patológico. La DI en sus diferentes nomenclaturas se puede subdividir en: redes sociales, juegos, pornografía, compras, trabajo, considerándose las “nuevas adicciones” que han ido creciendo de manera concomitante con el acceso de la población a internet en los hogares y agravadas por el COVID-19. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser una importante opción de tratamiento y prevención para la DI; sin embargo, una familia afectiva estructurada puede ser un fuerte aliado para el tratamiento. **Consideraciones finales:** Comprender este fenómeno y capacitar a los profesionales de la salud se convierte en base esencial para la orientación y educación en la prevención y tratamiento de la DI.

Palabras clave: Conducta adictiva, Trastorno de adicción a internet, Psiquiatría.

INTRODUÇÃO

As contribuições da internet em diversas áreas da vida do homem moderno são completamente inegáveis. Com um simples clique, a tecnologia proporciona grandes oportunidades de acesso a uma infinidade de informações, resultando na manutenção constante de longas horas em frente às telas de grande parte da população, sendo que no ano de 2021, 90% da população brasileira possuía acesso em domicílio, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). (BRASIL, 2022; SILVA SP, 2015; LI YY, et al., 2021; NOROOZI F, et al., 2021).

A recente pandemia do Coronavirus Disease (COVID-19) agravou de maneira significativa a situação em diversas áreas do mundo, levando em consideração o isolamento social, o maior tempo ocioso e o tédio que as pessoas foram expostas se tornaram fortes aliados de transtornos como esse. As taxas de tráfego na internet aumentaram exponencialmente, o que abriu caminho para o surgimento ou agravamento de transtornos relacionados ao seu consumo exacerbado, os quais foram mais alarmantes em países asiáticos, como China e Japão e alguns países do continente europeu (GAVUROVA B, et al., 2022; KATO TA, et al., 2020).

A dependência de internet (DI) é caracterizada como o uso excessivo da internet em longos períodos de permanência on-line prejudicando a noção de tempo e espaço do indivíduo, e a qualidade de vida dos usuários em diferentes aspectos. Portanto ela pode ser definida como uma série de comportamentos e cognições associados com o uso da internet que resultam em consequências negativas na vida pessoal e profissional dos usuários (SILVA AA, et al., 2018; BATISTA JRM, 2011), passando a ser aceita como transtorno clínico e incluída no 5º Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V).

Essa dependência é motivada por estímulos neurais, com uma relação direta aos processos dopaminérgicos da via mesolímbica e do centro de recompensa do cérebro, que produz maior exposição para obtenção de prazer, provocando um reforço do comportamento e sustentação da dependência, sendo muitas vezes, acompanhada por estados ansiosos crônicos, estados depressivos e outros transtornos psiquiátricos como Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Transtornos de Sono (MARIN MG, 2021).

Essa dependência pode ainda ser classificada em dois tipos: a específica que é determinada pelo uso de conteúdo específicos da internet (como jogos e pornografia) e a generalizada é descrita pelo uso excessivo e multidimensional da internet que optam preferencialmente pelos espaços virtuais em deterioração aos contatos presenciais (SILVA AA, et al., 2018).

As principais queixas se referem a dependência psicológica, incluindo um desejo forte e persistente de estar conectado e sofrimento quando não conseguem acesso rápido, incapacidade de controlar seu uso, desapego severo a vida real e suas relações, tal qual negligência de alimentação, sono e convívio presencial (FORTIM I e ARAUJO CA, 2013). Foram observados também problemas físicos como relacionados a postura,

as articulações, ossos e músculos, principalmente danos nas articulações dos dedos e nos nervos causados pela utilização compulsiva de celulares, assim como o tempo de tela prolongado foi o responsável por causar olhos secos ou outros problemas de visão em usuários compulsivos (KALKIM A e SERT ZE, 2021).

Dentre as dependências mais vistas, é possível citar o vício em jogos eletrônicos, em redes sociais e em conteúdo adulto. A adição em jogos eletrônicos, por exemplo, afeta cerca de 5 a 10% de adolescentes do sexo masculino e tem sido associada também a processos ansiosos e depressivos. Assim como a dependência em redes sociais, que surgiu como um fenômeno nas últimas décadas e já afeta cerca de 41% de toda a população jovem do Brasil. Junto a essas, o vício em conteúdo adulto que afeta principalmente homens jovens solteiros de 18 a 34 anos e vem se alastrando dentro de diversos nichos (LORENZON AJG, et al., 2021; GONÇALVES MK e AZAMBUJA LS, 2021).

O uso de pornografia online em específico aparece como um problema recorrente em usuários dependentes de internet, visto as suas características midiáticas, como facilidade de acesso, gratuidade e anonimato desse meio de consumo, conhecido como “Triple A” (Accessibility, affordability e anonymity). Contudo, é importante ressaltar que esse tipo de conteúdo, quando utilizado compulsivamente, pode trazer diversos danos em diversas áreas da vida aos seus consumidores, afetando desde a sua saúde física, psicológica e emocional, como também pode chegar a causar danos socioeconômicos importantes (WÉRY A e BILLIEUX J, 2016).

Dentre os danos causados pelo vício em pornografia, é possível destacar alguns achados que chamam atenção, como sintomas de abstinência clássicos, diminuição de massa cinzenta do cérebro, diminuição da satisfação sexual tanto do consumidor como do cônjuge, degradação da imagem feminina, aumento do número de divórcios relacionados a não aceitação do consumo, gastos massivos com conteúdo exclusivo de diversas plataformas destinadas ao tema e uso em locais inapropriados. Visto isso, torna-se mais um alerta em relação ao uso inadequado e compulsivo da internet, dado mais esse perigo (KÜHN S e GALLINAT J, 2014; MINARCIK J, et al., 2016; PERRY SL e SCHLEIFER C, 2017; HARPER C e HODGINS DC, 2016).

Visto tudo isso, a dependência na internet tem se tornado uma área relevante de investigação, pelo fato de tratar-se de um fenômeno ainda em estudo. Pode ser vista como uma adição psicológica, igualmente a outras dependências. Assim sendo, o diagnóstico da dependência de internet apresenta limitações reais, devido ao limiar de diferenciação entre o uso patológico e uso normal ser muito tênue e de difícil delimitação, uma vez que o acesso à internet pode ser devido a tarefas profissionais exclusivamente, ocultando excessos e dependências em outras situações contribuindo para ocorrências do caráter prejudicial apresentando anteriormente (FERNANDES B, et al., 2019; TUMELEIRO LF, et al., 2018).

Frente ao caráter prejudicial, a DI tem como tratamento diferentes e variadas intervenções psicoterapêuticas, sendo a mais frequentemente utilizada é a terapia cognitivo-comportamental (TCC), bem como a terapia familiar onde as famílias são encorajadas a abordar problemas ligados a dependência, ou o Treinamento de Habilidades Sociais (THS). Ainda existem outras abordagens como a prática recorrente de yoga e meditação que apresentam potencial terapêutico complementar (SHARMA MK e PALANICHAMY TS, 2018; TRIPATHI A, 2017).

É comprovadamente sabido que os prejuízos sociais estão relacionados a dependência da internet, gerando isolamento e déficits nas habilidades sociais (HS). Portanto o Treinamento de Habilidades Sociais (THS) também pode ser utilizado como alternativa de intervenção para DI, uma vez que o THS é uma das estratégias de intervenção amplamente utilizada em tratamentos de transtornos psicológicos, e para melhoria geral da qualidade de vida e melhora do desempenho social do indivíduo (SANTOS DAN e SILVA RS, 2018).

Dentro desse contexto, surgem algumas questões que acabam por nortear este trabalho, tais como: o que é DI? Como pode ser entendido o limiar entre o uso normal e o abuso da internet? Existe tratamento para a DI? Portanto, esse estudo tem como objetivo esclarecer o transtorno de dependência de internet no intuito de divulgar e contribuir na construção do conhecimento sobre o tema no meio científico, elucidando suas diversidades.

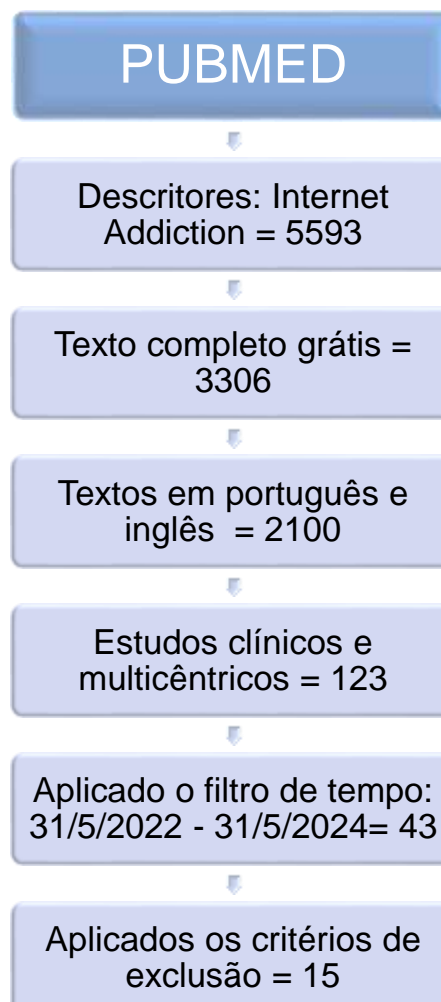
MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa usando a base de dados PubMed e utilizando o descritor: "Internet Addiction". Foram ainda utilizados os seguintes filtros: texto completo gratuito, nos idiomas português e inglês, dentro do balizamento temporal de maio de 2022 a maio de 2024. Dando sequência ao refinamento da busca, foram filtrados tipo de artigos cuja metodologia usada fossem estudos multicêntricos e estudos clínicos.

Foram incluídos ainda alguns critérios de exclusão como: artigos em situação de duplicação, artigos que focavam diagnósticos e tratamentos de diferentes comorbidades (dependências químicas, obesidade, álcool, depressão, ansiedade e uso de fármacos), artigos com foco exclusivo em avaliações financeiras e artigos que utilizam a exclusivamente como ferramenta para avaliações de aplicativos (APP).

A posteriori, foi feita uma leitura criteriosa por títulos dos artigos filtrados. Os artigos selecionados foram organizados por ano decrescente de publicação como mostra o quadro 1 abaixo, facilitando a leitura deles em sua íntegra.

Figura 1 - Pesquisa bibliográfica dos artigos utilizados.



Fonte: Santos LRF e Bellemo AIS, 2025.

RESULTADOS

Após o uso da metodologia previamente descrita foram selecionados 15 artigos que foram organizados por ano de publicação em ordem decrescente como mostra o **Quadro 1** abaixo.

Quadro 1 - Síntese dos principais achados sobre vício em internet.

N	Autores (Ano)	Principais achados
1	BASENACH L, et al. (2024)	Trata-se de um estudo randomizado, de dois braços, de grupos paralelos e cego para observadores. Foram analisados 57 participantes com DIU (Transtorno de por Uso da Internet) dentro de um programa de psicoterapia online para analisar sintomas psicopatológicos e comprometimentos psicossociais. Foi concluído que reduções sintomáticas nas deficiências psicopatológicas e funcionais estão associadas a melhorias nos sintomas do DIU.
2	PU Y, et al. (2023)	Trata-se de um estudo de grupo focal no qual foram estudados 26 participantes que apresentavam sintomas de IA (Vício em Internet) que passaram por processo psicoterápico baseado em soluções em conjunto com análise de EEG de Repouso durante um circuito de 3 etapas durante o experimento. Foi concluído que após 5 semanas do processo, houve melhora significativa dos sintomas e dos resultados do EEG.
3	TAGHIPOUR E, et al. (2023)	Trata se de um estudo experimental quantitativo. O estudo buscou avaliar o impacto da formação baseada na gamificação no conhecimento e atitude de 114 adolescentes do sexo masculino à prevenção da dependência de substâncias e internet a partir de um questionário de 5 partes. O estudo concluiu que uma intervenção educativa baseada em gamificação é capaz de prevenir os transtornos de substâncias e de internet.
4	YU L, et al. (2023)	Trata-se de um estudo transversal com 1221 estudantes de medicina que coletou informações sobre qualidade de sono, tipo matinal ou noturno e DI dos participantes. O estudo concluiu que a má qualidade do sono, o tipo noturno, o vício em internet e a qualidade de vida pouco saudável são fatores de risco para a saúde dos estudantes de medicina e que existe uma correlação direta entre tais.
5	SHOUMAN A, et al. (2023)	Trata-se de um estudo observacional transversal que estudou 870 estudantes de 4 cursos diferentes com intuito de medir a prevalência do distúrbio de jogo entre esses estudantes. Foi concluído que existe uma relação inversa entre os níveis de transtorno de jogo e bem-estar psicológico, onde quanto maior o grau do transtorno, menor é o bem-estar psicológico do indivíduo.
6	ORHON F, et al. (2023)	Trata-se de um estudo multicêntrico online com objetivo de determinar frequência de uso problemático de internet e examinar seus efeitos na qualidade do sono de adolescentes turcos. O estudo concluiu que a pandemia foi um marco importante para o entendimento da relação sono e internet, e que os maiores afetados são aqueles que usam internet por mais de 6h diárias sem regras de uso.
7	MÜLLER K, et al. (2023)	Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 5143 participantes do sexo masculino que buscou entender o impacto do tratamento psicoterápico em pacientes com transtornos de jogo e de internet. O estudo concluiu que a baixa satisfação com a vida e extroversão são características preditoras da DIU (Transtorno de Uso de Internet) e que a psicoterapia baseada em desenvolvimento das habilidades de socialização pode ser o elemento chave do tratamento.
8	PIETSCH B, et al. (2023)	Trata-se de um estudo multicêntrico de dois braços, randomizado por cluster que buscou avaliar o funcionamento de um programa intervenções via aplicativo para reduzir uso de substâncias e DI baseado em abstinência. O estudo concluiu que uma abordagem online tem efeitos benéficos de redução dos comportamentos problemáticos principalmente em jovens, visto sua afinidade com os meios digitais.
9	EDE MO, et al. (2023)	Trata-se de um ensaio clínico randomizado em grupo realizado com 40 participantes com objetivo de medir a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) em grupo para usuários patológicos de internet na Nigéria. O estudo concluiu o a TCC reduziu significativamente o uso patológicos de internet entre os estudantes universitários de graduação.
10	ZHAO Y e PAN Q (2022)	Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 100 adolescentes viciados em internet com intuito de fornecer referências para a intervenção corretiva de maus comportamentos online, onde um grupo foi orientado a abster-se completamente de internet enquanto o outro recebeu tratamento psicossocial enquanto também foi submetido a abstinência total de internet. O estudo concluiu que a intervenção psicológica social pode efetivamente melhorar a autoeficácia dos adolescentes viciados em Internet, corrigir os seus maus comportamentos online e melhorar a sua adaptabilidade social e qualidade de vida.

N	Autores (Ano)	Principais achados
11	TERESHCHENKO S, et al. (2022)	Trata-se de um estudo observacional transversal realizado com 4514 adolescentes com intuito de avaliar a prevalência, estrutura de conteúdo e comorbidade psicológica de Uso Problemático da Internet entre adolescentes russos a partir de aplicação de questionários. O estudo concluiu que podem ser observados várias diferenças relativas a gênero e idade nos percentuais relacionados a vício em internet, jogos ou rede sociais, sendo uns mais prevalentes no sexo masculino ou no feminino.
12	FREITAS BHBM, et al. (2022)	Trata-se de um estudo de métodos mistos com abordagem sequencial e explicativa com objetivo de verificar a associação entre estilo de vida e dependência autorreferida de Smartphone em adolescentes durante a pandemia da COVID-19 e suas percepções sobre essa relação realizado com 479 estudantes. O estudo concluiu que houve uma correlação importante entre vício em smartphone autorrelatada com má qualidade de sono, conflitos familiares e com pares, estresse e menor prática de atividades físicas.
13	BRANDHORST I, et al. (2022)	Foi realizado um ensaio multicêntrico randomizado e controlado com 76 pais de adolescentes que possuíam diagnóstico de vício em internet, jogos ou redes sociais que buscou examinar a eficácia de um treinamento em grupo para pais de adolescentes com esses transtornos. O estudo concluiu que o treinamento em grupo pode diminuir a sintomatologia do DIU e a sintomatologia da DG em usuáries de risco e aumentar a prontidão dos adolescentes para a mudança, assim como melhorar relação mãe-filho.
14	SZERMANA N, et al. (2022)	Trata-se de um estudo descritivo, transversal e observacional que incluiu 116 pacientes com transtorno de jogo que já estavam em tratamento com intuito de fornecer mais evidências sobre a ocorrência de transtorno de jogo e outros transtornos mentais na prática clínica de rotina, apoiando o uso do termo Transtorno Duplo de Jogo. O estudo concluiu que impulsividade, carga psicopatológica geral e deficiências são como fatores de vulnerabilidade para o transtorno de jogos.
15	LUPO R, et al. (2022)	Foi realizado um estudo observacional, transversal e multicêntrico com 502 profissionais de enfermagem que buscou avaliar a existência e extensão do transtorno de jogo e da dependência da Internet através de um questionário online. O estudo concluiu que o ambos os problemas se caracterizam como emergentes nessa população e que não há procura dos indivíduos por qualquer tipo de ajuda, seja familiar ou profissional.

Fonte: Santos LRF e Bellemo AIS, 2025.

DISCUSSÃO

A DI tem sido amplamente estudada na atualidade por ser um fenômeno emergente desde o seu surgimento e disseminação. A recente velocidade da expansão da acessibilidade traz benefícios pelo seu uso como: rapidez de acesso à informação, agilidade na comunicação e nos processos de trabalho, além do entretenimento e da diminuição a distância entre as pessoas. Porém, também traz malefícios pelo seu abuso. Logo, a incapacidade de resistir ao uso da internet, causa sérios e danos em diferentes aspectos da vida, como pode ser visto nos artigos selecionados 2, 3, 5, 6, 10 e 11 (PU Y, et al., 2023; TAGHIPOUR E, et al., 2023; SHOUMAN A, et al., 2023; ORHON F, et al., 2023; ZHAO Y e PAN Q, 2022; TERESHCHENKO S, et al., 2022; BATISTA JRM, 2011)

Ainda que diversos autores estejam dedicados exclusivamente ao estudo da DI, o artigo 5 afirma que existe uma certa dificuldade em definir o tema apesar de toda essa pluralidade de profissionais buscando a compreensão dessa definição. Isso acontece visto que a forma na qual os indivíduos usam as redes não está definido de forma sólida em linhas gerais, e pelo fator de que falar nesse tópico é ampliar uma gama de problemas intimamente relacionados, como o surgimento de diversos “subtipos” de dependências que podem subitamente surgir concomitantemente no usuário (SHOUMAN A, et al., 2023; SILVA AA, 2018).

No entanto, o termo a ser usado para falar sobre a DI ainda é discutido na literatura, havendo uma grande diversidade de nomenclaturas na intencionalidade de defini-la. Isso pode ser claramente percebido nos artigos 9 e 11 que destacam outros termos usados como: “uso problemático de mídia interativa”, “uso problemático da Internet”, “uso patológico da internet”, “uso compulsivo da Internet”, “uso excessivo da Internet”, “uso problemático da internet”, “vício na Internet”, “abuso da Internet”, “uso não regulamentado da Internet” e “uso

compulsivo da Internet”. O que deixa claro uma similaridade entre a terminologia usada para a identificação da condição (EDE MO, et al., 2023; TERESHCHENKO S, et al., 2022).

Diante da diversidade de termos usados para definir dependência na internet os artigos, estudados trazem também uma gama de comorbidades associadas, sendo essas principalmente de cunho psiquiátrico. Os artigos 1, 7, 11, 13, 14 e 15 mostram uma relação intrínseca com quadros de depressão, fobias sociais, baixa satisfação com a vida, TDAH, Transtorno Bipolar, Transtorno de Controle da Agressividade, Transtorno Obsessivo e Compulsivo, Borderline, uso de drogas ilícitas, insônia e até ideação suicida e comportamento auto lesivos (BASENACH L, et al., 2024; MÜLLER K, et al., 2023; TERESHCHENKO S, et al., 2022; BRANDHORST I, et al., 2022; SZERMANA N, et al., 2022; LUPO R, et al., 2022; MARIN MG, 2021).

Ainda considerando as diversidades encontradas no estudo da DI, os sinais e sintomas que a acompanham não fogem da realidade apresentada. Dentre eles, em especial, o déficit de regulação do sono que tem sido um problema priorizado e enfatizado na discussão dos artigos 4, 6 e 12.

Essa problemática surge principalmente entre jovens que tendem a usar a internet por longos períodos, favorecendo não somente a má qualidade do sono, mas a consequente diminuição do tempo de sono e/ou total ausência dele (YU L, et al., 2023; ORHON F, et al., 2023; FREITAS BHBM, et al., 2022; FORTIM I e ARAUJO CA, 2013).

Cabe pontuar também que tanto a literatura quanto os artigos 6 e 12 selecionados neste estudo esclarecem que a recente pandemia da COVID-19 foi um cenário necessário ao uso da internet como forma de propagação e disseminação de informação, bem como o ambiente ideal para a continuidade do trabalho de forma online e minimização das distâncias entre as pessoas, contudo, esse cenário também foi propício ao uso indiscriminado de internet, favorecendo e correlacionando diretamente com sinais e sintomas previamente descritos da DI (ORHON F, et al., 2023; FREITAS BHBM, et al., 2022; GAVUROVA B, et al., 2022).

Assim sendo, a pandemia e todo o necessário isolamento social gerou uma série de agravantes, como mudanças no cenário de vida das pessoas em todo o mundo. As aulas tornaram-se online, as relações pessoais e profissionais tornaram-se virtuais, e sentimentos como de solidão e de tédio foram marcos vitais desse período que fizeram com que a internet fosse um mecanismo de “escape” da situação vivenciada mundialmente.

Com isso, pôde-se perceber que o bem-estar psicológico das pessoas que usaram excessivamente as redes foi afetada negativamente, de acordo com os artigos 5, 6, 12 e 15 (SHOUMAN A, et al., 2023; ORHON F, et al., 2023; FREITAS BHBM, et al., 2022; LUPO R, et al., 2022; GAVUROVA B, et al., 2022; KATO TA, et al., 2020).

Entre os escapes mencionados acima, evidenciam-se transtorno relacionados a jogos, problemas com apostas, pornografia online e compras compulsivas, os chamados “novos vícios” relacionados ao uso de internet. Não fugindo a realidade descrita na literatura, os artigos 4, 5 e 11 mostram estatisticamente que tal problemática tem a capacidade de diminuir exponencialmente o bem-estar psicológico dos indivíduos, bem como diminuir também a ideia de propósito de vida e autoaceitação.

Outro ponto relevante alertado pelo artigo 5, se refere a relação diretamente proporcional da idade com a probabilidade do desenvolvimento da DI e seus efeitos adversos, ou seja, quanto mais precoce o início do uso, maior a probabilidade do surgimento do transtorno (TERESHCHENKO S, et al., 2022; YU L, et al., 2023; SHOUMAN A, et al., 2023).

Tanto os autores do artigo 10 como a literatura dissertam que o grupo de risco que possui a maior probabilidade acima citada de desenvolver DI pelo uso precoce (pré-adolescente e adolescentes) ainda estão em uma fase crítica do seu desenvolvimento físico, psicológico e emocional, e por ainda não terem desenvolvido totalmente a área do cérebro responsável por julgamentos coesos, seguros e responsáveis, são mais suscetíveis a comportamentos desviantes e de risco, o que pode posteriormente, acarretar maiores danos ao final dessa parte do ciclo de vida (ZHAO Y e PAN Q, 2022; LORENZON AJG, et al., 2021).

Ainda dentro da vulnerabilidade deste público, tanto a literatura quanto o artigo 12 abordam a questão da dificuldade do entendimento entre o uso correto e onde dependência começa de fato. Portanto, sinais como: falta de atividade física constante, deterioração progressiva da relação com os pais, falta de diálogo, piora do funcionamento social e estreitamento de vínculos afetivos foram relatados como problemas recorrentes nos indivíduos afetados pela DI. Contudo, contato pessoal e frequente com amigos e uma relação familiar baseada em conversa e carinho foram levantados como bons fatores de proteção ao problema da dependência em smartphones, mostrando uma redução significativa dos percentuais relatados pelos autores dos estudos (BRANDHORST I, et al., 2022; GONÇALVES MK e AZAMBUJA LS, 2021).

Cabe reforçar que o artigo 4 pontua que a tal dificuldade entre o entendimento do uso e abuso de internet nessa faixa etária se dá por conta, muitas vezes, da rotina de estudos, a busca por entretenimento, a aceitação social e a dificuldade de otimização do tempo. Assim sendo, surge uma zona de conflito entre obrigações, deveres, prazeres e tempo, dificultando a percepção do limiar entre o uso aceitável, considerado normal, e o patológico (YU L, et al., 2023).

Por fim, é um consenso dizer que o apoio psicoterápico é o melhor método para o tratamento para a DI, sendo amplamente usado em diversos contextos desse espectro. O artigo 2 defende o aconselhamento de grupo focado em soluções, o artigo 9, por outro lado, defende a TCC. Contudo, existe ainda a discussão na literatura sobre qual abordagem é melhor para ser usada, mostrando que também existem formas diversas alternativas para intervenção como: yoga, meditação e terapia familiar complementando potencialmente o processo terapêutico (PU Y, et al., 2023; EDE MO, et al., 2023; SHARMA MK e PALANICHAMY TS, 2018; TRIPATHI A, 2017).

Entretanto, alguns pontos são importantes no tratamento além da psicoterapia. O artigo 8 defende que mudança de hábitos a longo prazo é um fator essencial para a efetividade dos cuidados com o indivíduo, enquanto os artigos 12 e 13 afirmam que uma relação familiar bem estruturada e baseada em afeto e companheirismo também podem ser uma peça-chave para o tratamento. O artigo 3 ressalta a importância da educação participativa no processo de aprendizagem de reconhecimento dos casos através de maneiras lúdicas e fáceis de entender, promovendo assim maior consciência sobre os casos (TAGHIPOUR E, et al., 2023; PIETSCH B, et al., 2023; FREITAS BHBM, et al., 2022; BRANDHORST I, et al., 2022).

Tais afirmações apresentadas acima mostram que as práticas de tratamento precisam ser constantemente adaptadas a realidade de cada pessoa que é afetada pela DI, e o artigo 1 complementa o pensamento ao dizer que é de suma importância antes de tudo, promover a conscientização sobre as características do problema discutido na prática clínica, para que haja uma identificação adequada dos pacientes necessitados e, conseqüentemente, seja realizado um tratamento assertivo (BASENACH L, et al., 2024).

Mesmo diante toda a diversidade descrita que a DI abraça, é possível determinar certas limitações ao estudá-la, visto que a literatura não oferece subsídios suficientes para imergir mais profundamente em opções de tratamentos que não a psicoterapia como elemento principal, seja ela a TCC ou o aconselhamento de grupo baseado em decisões. Não foram encontrados artigos que elegessem a terapia farmacológica, por exemplo, como uma escolha de tratamento, o que mostra que mesmo que gradual, porém ascendente, o estudo dessa temática em específico ainda carece de mais informações para o entendimento completo da problemática e suas reverberações nos indivíduos afetados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A DI traz uma diversidade de terminologia para sua definição, e está propícia a diferentes comorbidades tornando o quadro amplo, complexo e multifacetado, não fugindo a realidade das demais dependências. A onipresença da internet no cotidiano da sociedade moderna traz atado consigo o desafio do entendimento entre o limiar do uso normal e do uso patológico. A DI surge furtivamente, porém suas conseqüências aparecem em diferentes âmbitos da vida. Ao compreender melhor as facetas desse fenômeno, é possível alertar o risco do uso patológico para as futuras gerações e bem como capacitar e adaptar os profissionais de saúde no acompanhamento desse público.

REFERÊNCIAS

1. BASENACH L, et al. Symptoms and functional impairments in patients with Internet Use Disorders participating in an online short-term therapy. *Comprehensive Psychiatry*, 2024; 131:152471.
2. BATISTA JRM. Adição à internet e a relação com a atenção e fatores associados em adolescentes, PB. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro de Ciências Humanas Letras e Artes. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011, 105 p.
3. BRANDHORST I, et al. Randomized Controlled Evaluation of a Group-Based Training for Parents of Adolescents with Gaming Disorder or Social Network Use Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022; 20:272.
4. BRASIL. 2022. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Agência de Notícias IBGE. 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: 5 set. 2024.
5. EDE MO, et al. Testing the efficacy of group cognitive-behavioral therapy for pathological internet use among undergraduates in Nigeria. *Trends Psychiatry Psychother*. 2023;45: e20210348.
6. FERNANDES B, et al. Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar?. *Psicologia USP*, 2019; 30: e190020.
7. FORTIM I, ARAÚJO CA. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Academia Paulista de Psicologia*, 2013; 33 (85): 292-311.
8. FREITAS BIBM, et al. Relationship between Lifestyle and Self-Reported Smartphone Addiction In adolescents in the COVID-19 pandemic: A mixed-methods study. *J of Pediatric Nursing*, 2022; 65:82-90.
9. GAVUROVA B, et al. Internet Addiction in Socio-Demographic, Academic, and Psychological Profile of College Students During the COVID-19 Pandemic in the Czech Republic and Slovakia. *Frontiers Public Health*, 2022; 10:944085.
10. GONÇALVES MK, AZAMBUJA LS. Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: uma revisão da literatura. *Aletheia*, 2021; 54 (1):146-155.
11. HARPER C, HODGINS DC. Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 2016; 5(2):171-191.
12. KALKIM A, SERT ZE. Internet addiction and affected factors in primary school students: School-based study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2021; 35(3): 271-276.
13. KATO TA, et al. Internet society, internet addiction, and pathological social withdrawal: the chicken and egg dilemma for internet addiction and hikikomori. *Current Opinion Psychiatry*, 2020; 33(3):264–270.
14. KÜHN S, GALLINAT J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry*, 2014; 71(7): 827-834.
15. LI YY, et al. Internet Addiction Increases in the General Population During COVID-19: Evidence From China. *The American Journal on Addictions*, 2021; 30(4): 389–397.
16. LORENZON AJG, et al. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia*, 2021; 22(3): 71-82.
17. LUPO R, et al. Gambling and internet addiction: a pilot study among a Population of Italian Healthcare. *Journal of Gambling Studies*, 2023; 39(3):1337–1354.
18. MARIN MG. Adição à internet e a relação com a atenção e fatores associados em adolescentes, RS. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021, 32.
19. MINARCIK J, et al. The effects of sexually explicit material use on romantic relationship dynamics. *Journal of Behavioral Addictions*, 2016; 5(4): 700-707.
20. MÜLLER K, et al. The impact of life satisfaction in the treatment of gaming disorder and other internet use disorders: Results from a randomized controlled trial. *Jour of Behavioral Addictions*, 2023; 12(1):159-167.
21. NOROOZI F, et al. Internet Addiction Effect on Quality of Life: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Scientific World Journal*, 2021; 2021: 12.
22. ORHON F, et al. The role of social support on the relationships between internet use and sleep problems in adolescents during COVID-19 pandemic: a multicentre study. *Child and Adolescent Mental Health*, 2023; 28(1):117-123.

23. PERRY SL, SCHLEIFER C. Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce. *The Journal of Sex Research*, 2017; 55(3):284-296.
24. PIETSCH B, et al. Effects of an App-Based Intervention Program to Reduce Substance Use, Gambling, and Digital Media Use in Adolescents and Young Adults: A Multicenter, Cluster-Randomized Controlled Trial in Vocational Schools in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023; 20(3):1970.
25. PU Y, et al. Five-week of solution-focused group counseling successfully reduces internet addiction among college students: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 2023; 12(4):964-971.
26. SANTOS DAN, SILVA RS. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. *Rev.Bras.de Terapias Cognitivas*, 2018; 14(2): 85-94.
27. SHARMA MK, PALANICHAMY TS. Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*, 2018; 60(4): S541–S545.
28. SHOUMAN A, et al. Internet gaming disorder and psychological well-being among university students in Egypt. *BMC Psychology*, 2023; 11(1):367.
29. SILVA AA, et al. Dependência virtual: consequências psicossociais e intervenções psicológicas. *Revista Funec Científica – Multidisciplinar*, 2018; 7(9).
30. SILVA SP. Políticas de acesso à Internet no Brasil: indicadores, características e obstáculos. *Cadernos Adenauer XVI*, 2015; 3:151-171.
31. SZERMANA N, et al. Is there such a thing as gambling dual disorder? Preliminary evidence and clinical profiles. *European Neuropsychopharmacology*, 2022; 66:78-91.
32. TAGHIPOUR E, et al. The effect of gamification-based training on the knowledge, attitudes, and academic achievement of male adolescents in preventing substance and internet addiction. *BMC Medical Education*, 2023; 23(1):860.
33. TERESHCHENKO S, et al. Generalized and Specific Problematic Internet Use in Central Siberia Adolescents: A School-Based Study of Prevalence, Age–Sex Depending Content Structure, and Comorbidity with Psychosocial Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022; 19(13):7593.
34. TRIPATHI A. Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. *Integrative Medicine International*, 2017; 4(3-4):215–222.
35. TUMELEIRO LF, et al. Dependência de internet: um estudo com jovens do último ano do ensino médio. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2018; 11(2): 279-293.
36. WÉRY A, BILLIEUX J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Computers in Human Behavior*, 2016; 56: 257-266.
37. YU L, et al. Latent profile analysis for health-related quality of life, sleep quality, morning and evening type, and internet addiction among medical students. *Scientific Reports*, 2023; 13(1):11247.
38. ZHAO Y, PAN Q. Effect of social-psychological intervention on self-efficacy, social adaptability and quality of life of internet-addicted teenagers. *Psychiatria Danubina*, 2022; 34(3):409-496.