



## CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DO EXCESSO DE MÍDIAS DIGITAIS NEGATIVE CONSEQUENCES OF THE EXCESS OF DIGITAL MEDIAS

Mínnia Estevam Silva \*

Daniela Soares Rodrigues \*\*

### RESUMO

Os indivíduos vêm adotando intensamente as mídias digitais em função da praticidade e satisfação para gerenciar as atividades diárias. Esse público tem se prejudicado múltiplas vezes por ter uma compreensão limitada das possíveis consequências. Essa tecnologia afeta as pessoas desde sua vida social online até off-line, podendo provocar dependência patológica, transtornos e ansiedade com base nos hábitos adquiridos com seu uso excessivo. O uso patológico da internet excede uma dependência comportamental, envolvendo um padrão peculiar de cognições e comportamentos. Estudiosos recomendam que o método mais eficaz para tratar esse transtorno é a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), e durante sua recuperação, são avaliados tanto os comportamentos relacionados à internet, como também os demais. Por meio de uma revisão sistemática de literatura o presente trabalho busca expor: como ocorre a dependência patológica, qual o público mais afetado, as consequências negativas desse vício e as formas de tratamento, tendo como autores: Assis (2014), Oliveira (2018) e Greenfield (2011).

**Palavras-chave:** Mídias digitais. Dependência. Consequências.

### ABSTRACT

Individuals have been intensely adopting digital media because of the convenience and satisfaction of managing daily activities. This audience has been harmed multiple times by having a limited understanding of the possible consequences. This technology affects people from their social life online to offline, and can lead to pathological dependence, disorders, and anxiety based on habits acquired through excessive use. Pathological internet use exceeds a behavioral addiction, involving a peculiar pattern of cognitions and behaviors. Scholars recommend that the most effective method to treat this disorder is Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and during its recovery, both internet-related and other behaviors are assessed. Through a systematic literature review, this paper seeks to expose: how pathological addiction occurs, which is the most affected public, the negative consequences of this addiction and the forms of treatment, having as authors: Assis (2014), Oliveira (2018) and Greenfield (2011).

**Keywords:** Digital Medias. Addiction. Consequences.

---

\* Graduando em Psicologia pela Faculdade de Iporá, GO.

\*\* Orientador, Graduado em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira- UNIVER, e Pós Graduado em Docência Universitária pela Faculdade de Iporá.

## 1 INTRODUÇÃO

As novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) vem mudando incrivelmente diversos aspectos da vida humana na modernidade. Entretanto, discussões sobre as consequências negativas só se concebeu academicamente por volta de 1990 quando revelado histórias sobre comportamentos de Dependência da Internet (DI), tendo que ressaltar que no Brasil só a partir dos anos 2000 começou a revelar descrições dessa categoria. (ASSIS, 2014)

Esse estudo da qual as conclusões ora se apresentam vêm do pressuposto de que no cenário brasileiro a dependência de internet até agora é pouco examinada, assim, a temática central desse trabalho ocorre em torno da revisão de literatura sobre mídias digitais (ASSIS, 2014).

A internet se afigura como um meio de interação, organização e comunicação social. Boa parte da população têm a internet como uma extraordinária referência de sociabilização, aprendizagem, produtividade e qualidade de vida relacionada ao bem-estar psicológico. Sob outra perspectiva, as potenciais consequências negativas do mal-uso da internet, agregado ao crescente interesse público e científico amplificou a procura pela construção e autenticação de instrumentos para análise dessa “neopatologia”. (ASSIS, 2014)

As vantagens diretas e a diversidade de proficiência da internet são altamente reconhecidas em nossa sociedade, porém o modo disfuncional que os indivíduos vêm usufruindo essa tecnologia tem gerado, especialmente dentro da saúde mental, debates com focos voltados para o fenômeno do uso compulsivo da internet. (ASSIS, 2014)

Greenfield (2011) afirma que “compulsão por mídia digital” seria uma denominação mais precisa para representar as recentes atitudes associada ao uso mal adaptativo e excessivo da internet. No entanto, a ausência de consenso nessa área de pesquisa por várias partes do mundo, o uso de múltiplas terminologias e classificações indica prevalências variadas da dependência da internet. (ASSIS, 2014)

Com a rápida mudança que a área da internet e da tecnologia de mídia digital está sofrendo, é esclarecido que ao referir -se à “internet” é incluído todas as tecnologias digitais que ela possibilita. O limite que separa o uso e abuso da internet tem ficado indefinível já que várias tecnologias de mídia e entretenimento usufruem da internet (GREENFIELD, 2011).

O termo “mídias sociais” pode ser utilizado de forma ampla para se referir a um conjunto de recursos online que apoiam a interação social, compondo-se de blogs, micro blogs, e-mail, chats, sites de compartilhamento de fotos, sites de redes sociais e jogos multiplayer online (HANSEN, SHNEIDERMAN, SMITH, 2011). As atuais organizações socioculturais influenciam na criação da subjetividade do indivíduo moderno e que, conseqüentemente, proporcionam inéditos componentes que constituirão as psicopatologias. (ASSIS, 2014)

O uso excessivo varia entre as culturas e sociedades de acordo com as estatísticas (YOUNG, YUE e YING, 2011). Pessoas com dependências múltiplas (drogas, cigarros, álcool, comida ou sexo) são mais vulneráveis para usarem de forma excessiva a internet, pois aprenderam a lidar com problemas através do comportamento dependente. Assim a internet torna-se uma recreação atrativa, conveniente e fisicamente segura. (PIROCCA, 2012)

McMillan e Morison (2006) alegam que uma vida social online reflete os relacionamentos off-line de diversas formas. As pessoas têm o hábito de utilizar várias formas de mídia simultaneamente. Esclarece também que algumas das razões para esse comportamento multitarefa são a elevada sensação de controle sobre o consumo de mídia, e a experiência de ter um maior nível de compreensão sobre sua rede social (BARCELOS, ROSSI, 2014).

Os sites de redes sociais são vistos como um “fenômeno de consumo global” em significativo aumento do seu uso nos últimos anos. Estudos de caso sugerem que a dependência de redes sociais pode ser um potencial problema de saúde mental para alguns usuários. (KUSS e GRIFFITHS, 2011 apud PIROCCA, 2017, p.9)

O nome dado ao medo e mal-estar por ficar sem acesso ou contato à internet, telefone celular e computadores é nomofobia. Também conhecida como o transtorno do século 21, que vem habitualmente acompanhada por outros problemas psicológicos, tais como: fobia social, ansiedade, síndrome do pânico, alteração no humor, depressão, dentre outras. (OLIVEIRA, 2018)

## **2 COMO OCORRE A DEPENDÊNCIA DAS MÍDIAS DIGITAIS**

As pessoas não param para analisar porquê abandonar um smartphone é tão difícil. “A mesma tecnologia que nos dá liberdade também funciona como uma prisão – quanto mais ficamos presos, nos perguntamos com mais frequência quem está realmente no controle” (PRICE, 2018, p.12). O problema está na forma como nos

relacionamos com eles, é necessário parar para pensar quais recursos dos nossos celulares são benéficos e quais nos fazem mal. (PRICE, 2018)

Os smartphones proporcionam vários motivos para amá-los, suprimindo necessidades do dia a dia e distrações prazerosas, “mas há algo neles que nos condiciona como se fôssemos máquinas” (PRICE, 2018, p.11). Gera uma resposta automática no indivíduo em aproveitar qualquer tempo vago na rotina para se ter pelo menos posse sobre o smartphone, e nas raras ocasiões que o aparelho é esquecido sem querer em um lugar fora do alcance, o sentimento de ansiedade aflora no corpo e também a cada momento que lembrarmos desse fato. (PRICE, 2018)

A explicação neuropsicológica da dependência de internet parte do “Impulso primitivo” que o indivíduo busca prazer e evita a dor, têm uma “Experiência eufórica” com a felicidade e satisfação que as atividades virtuais proporcionaram, e que logo em seguida se torna hábito e estado de entorpecimento. Para atingir essa mesma felicidade o tempo de consumo precisa ser aumentado chegando na fase de “Tolerância” que chega em um nível elevado e pode resultar em uma “Reação de abstinência” que ao interromper o uso sofre com disforia, instabilidade emocional, e assim por diante. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

O momento do indivíduo se confrontar com frustrações chega e então vivencia o “Enfrentamento passivo” portando comportamentos passivos de acomodação ao meio que incluem escape, supressão, agressão e falsificação de cognições. Por fim manifesta-se o “Efeito avalanche” que inclui comportamentos em reação à tolerância e abstinência enfrentando de forma passiva baseada no impulso primitivo do indivíduo (YOUNG, YUE e YING, 2010). Tal efeito de prazer é gerado pelo neurotransmissor dopamina onde relacionado com a internet gera dependência (RIBEIRO, 2017).

O potencial de dependência ocorre pelo rápido acesso e a curta latência entre selecionar e receber imagens, sons e os outros conteúdos digitais. Essa alta velocidade que o conteúdo desejado aparece aumenta a natureza aditiva, comentando então o grau dos sintomas de abstinência. Tais sintomas podem variar de acordo com o indivíduo, principalmente se a remoção é feita pelos pais ou pessoa amada. (GREENFIELD, 2011)

Young, Pistner, O’mara & Buchanan (1999) afirmam:

“...Cinco subtipos da DI: Dependência de Cibersexo (uso compulsivo de sites adultos para cibersexo e ciberpornografia); Dependência de Ciberrelacionamento (envolvimento excessivo em relacionamentos online); Compulsões Virtuais (jogo de azar obsessivo, compras e online trading/negociações); Sobrecarga de Informações (navegação compulsiva da

internet ou busca em banco de dados) e Dependência de Computador (obsessão por jogos de computador).” (Apud. ASSIS, 2014, p.19)

O que faz o usuário da internet se tornar dependente é a falta de intimidade nas amizades, é a sensação de estar só e não a falta das amizades, sendo assim, a solidão pode ser caracterizada como mediadora do vício da internet (PIROCCA, 2012). O uso compulsivo de internet pode ser resposta a um mecanismo de escape psicológico, os dependentes tendem a antecipar desastres e ficam apreensivos sem nenhum motivo lógico, fugindo assim para as mídias digitais. Os indivíduos que sofrem com esse pensamento negativo, normalmente apresentam atitudes pessimistas e têm baixa autoestima. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

## **2.1 Teoria da Compensação**

O Instituto de Psicologia da Academia Chinesa de Ciências propôs uma “teoria da compensação” para esclarecer as razões da dependência de mídias digitais. Geralmente, os dependentes possuem dificuldade em estabelecer relacionamentos íntimos com os demais e se encobrem na anonimidade do ciberespaço para relacionar-se com pessoas de forma não ameaçadora. Virtualmente, o indivíduo tem a liberdade de criar uma rede social de novos relacionamentos. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

Com frequentes visitas a um grupo específico, como uma área de bate-papo, jogos online ou Facebook, a pessoa desenvolve um alto grau de familiaridade com outros membros do grupo, gerando assim um sentimento de comunidade. A cultura cibernética possui seu próprio conjunto de valores, linguagem, padrões, sinais e artefatos. O usuário se molda às normas frequentes do grupo. Por existir apenas virtualmente, as convenções normais relativas à privacidade são desconsideradas, exemplo: mensagens pessoais são postadas em salas de bate-papo públicas. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

É um grupo que existe em um espaço e tempo simultâneos e se mantém vivo apenas porque os usuários se conectam uns com os outros pelo computador. Uma vez estabelecido o senso de pertencimento os dependentes de internet precisam do intercâmbio pela conversação para usufruir de conselhos, entendimentos, companhias e, inclusive, romance. A capacidade de formar uma comunidade online deixa de lado o mundo físico, e as pessoas conhecidas e visuais praticamente se tornam inexistentes, assim, os usuários anônimos desenvolvem um encontro de

mentes que vivem em uma sociedade apoiada completamente em textos que, procuram compensar o que lhes falta na vida real. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

Pode ser utilizado o bate-papo, redes sociais ou mensagens instantâneas para encontrar conexão e significado psicológico, formar vínculos íntimos e vivenciar proximidade emocional dos outros. A criação dessas arenas virtuais atende a uma necessidade profunda e compelidora em indivíduos cuja vida real é carente pobre de intimidade em termos interpessoais. Nas circunstâncias de vida que o acesso do indivíduo aos outros é limitado a internet é usada como um meio alternativo de estabelecer os alicerces sociais que faltam. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

“Os pesquisadores descobriram que, quanto mais dependentes eram os usuários, mais provável que usassem a internet como fuga” (Young e Rogers, 1997 apud. YOUNG, YUE e YING, 2010, p.30). Os dependentes quando comparados aos outros grupos na internet relatam graus mais elevados de humor deprimido, solidão e compulsividade. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

### **3. O PÚBLICO MAIS AFETADO PELAS MÍDIAS DIGITAIS**

Pesquisas vêm mostrando o público mais jovem como o mais engajado nas redes sociais, principalmente no Brasil. A tecnologia ocupa um papel central na vida dos jovens, influenciando desde seu comportamento online até off-line. Os próprios adolescentes reconhecem um combo de problemas que as mídias digitais podem lhes proporcionar, principalmente quando usadas de forma excessiva ou quando perdem o domínio das informações que percorrem nelas. (BARCELOS, ROSSI, 2014)

Auty e Elliott (2001), afirmam que os jovens se importam mais e frequentemente com a opinião dos outros sobre si, do que com sua própria opinião durante a construção de identidade. Acquisti e Gross (2006) defendem que, frequentemente, ocorre um conflito na juventude entre o desejo de ter sua privacidade protegida e os seus modos nos sites de redes sociais.

Os adolescentes são singularmente vulneráveis devido sua plasticidade cerebral e sua tendência a decisões impulsivas e comportamentos de risco (PECHMANN, et al., 2005).

Pode-se compreender a importância das mídias sociais para esse público pelo fato de a adolescência ser uma fase da vida caracterizada pelo autodescobrimento, pelo aumento da autonomia e por um foco crescente no

desenvolvimento da identidade e na socialização. (LIVINGSTONE, 2007, apud BARCELOS, ROSSI, 2014, p.94).

86% das crianças e adolescentes brasileiros, são usuários de internet com idade entre 9 e 17 anos, equivalendo a 24,3 milhões de indivíduos conectados acessando a programas, vídeos, series, jogos, redes sociais ou filmes. Esse crescimento do uso de internet por jovens ultrapassa a utilização de mensagens instantâneas (77%). A proporção daqueles que acessam à Internet pelo celular chega a 93%, o que equivale a 22,7 milhões de pessoas. 82% das crianças e adolescentes que utilizam a Internet possuem perfil em redes sociais, visto que a idade mais presente nessas plataformas é dos jovens de 15 a 17 anos (97%). (CGI.br, 2019)

Dentre os que adquirem perfis em redes sociais o WhatsApp foi o aplicativo mais mencionado (72%), superando pela primeira vez na série histórica da pesquisa o número daqueles que possuem perfis no Facebook (66%). Já o Instagram apresentou crescimento e se tornou a terceira maior plataforma com número de perfis (45%) – em 2013 eram apenas 16%. Entre crianças de 9 e 10 anos, 58% possuem perfis em redes sociais: 46% no WhatsApp, 23% no Facebook e 14% no Instagram. (CGI.br, 2019)

#### **4. DEPENDÊNCIA PATOLÓGICA DAS MÍDIAS DIGITAIS**

As dependências são decididas como a obsessão frequente a realizar determinadas tarefas ou fazer uso de alguma substância, apesar das consequências devastadoras acerca do bem-estar social, espiritual, físico, mental e financeiro. Em lugar de lidar com os desafios da vida, controlar o estresse do frequente e/ou encarar traumas ocorridos ou presentes, o dependente reage de maneira desadaptativa, recorrendo a um mecanismo de pseudo-manejo. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

Costumeiramente, a dependência exhibe características psicológicas e físicas. A psicológica torna-se clara no momento que o indivíduo vivencia sintomas de abstinência como depressão, insônia, irritabilidade e fissura. Tanto a dependência comportamental quanto a dependência de substâncias normalmente acarretam dependência psicológica. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

O termo “abuso e dependência” é o usado habitualmente na nomenclatura psiquiátrica e psicológica. Muitos indivíduos informam sobre sintomas e abstinência ao diminuir o uso de mídias digitais e frequentemente tem suas reações confirmadas

por familiares e amigos. Para enquadrar em uma síndrome clínica, é preciso satisfazer critérios semelhantes a uma dependência de substância, ou seja, precisa haver um comportamento que produza intoxicação/prazer, um padrão de uso exagerado, um impacto prejudicial em uma área importante da vida e uma presença de características de tolerância e abstinência. (GREENFIELD, 2011)

Em uma teoria cognitivo-comportamental existem dois tipos do Uso Patológico de Internet (UPI). Por ser caracterizada um costume que vai além de uma dependência comportamental, foram propostas duas formas separadas de UPI: a específica, que engloba o uso excessivo de conteúdo específico, como pornografia e jogos. E a dependência generalizada, que envolve o uso multidimensional excessivo da internet, incluindo nos sintomas cognições disfuncionais. (YOUNG, YUE e YING, 2010)

Mas o diagnóstico do vício é complicado de se detectar já que o uso legítimo para trabalho ou pessoal eventualmente dissimula o comportamento dependente. O método mais bem utilizado para identificar a dependência da internet é comparando-o com critérios de outras dependências estabelecidas. (PIROCCA, 2012)

Partindo dessa ideia, oito critérios foram desenvolvidos para confirmar a dependência, sendo estes: preocupação exacerbada com a internet; necessidade de um tempo maior conectado pela mesma satisfação anterior; a presença de irritabilidade e depressão; expor esforços repetidos para reduzir o tempo utilizando a internet; quando restringido o uso de internet apresentar habilidade emocional (ter a internet como forma de regular as emoções); se manter mais conectado (online) que o planejado; o trabalho e relações sociais estarem em risco pelo uso excessivo; e mentir aos outros sobre a quantidade de horas gastas com a internet. (PIROCCA, 2012)

#### **4.1 Nomofobia**

A inserção de telefones celulares e tecnologias avançadas têm moldado a vida diária trazendo pontos positivos e negativos. Apesar dos seus benefícios, o uso excessivo de smartphones provoca: pânico, tremores, aumento da ansiedade, medo, taquicardia, alterações respiratórias, transpiração e depressão (OLIVEIRA, 2018). “Nomofobia é, portando, a angústia ou medo do indivíduo ficar impossibilitado de se comunicar pelas novas tecnologias, ou seja, a fobia de estar sem o telefone celular, computador e/ou internet.” (OLIVEIRA, 2018, p.37).



Destacada pela falta de uma comunicação presencial, o constante uso dessas mídias digitais também pode causar comportamentos confusos e sentimentos ruins. Pode desencadear: certo grau de alienação, patologias físicas e psicológicas, problemas econômicos/financeiros, danos relacionados à radiação do campo eletromagnético, acidentes de carro e a angústia devido ao medo de não conseguir usufruir novos dispositivos tecnológicos. (OLIVEIRA, 2018)

Outras principais consequências relacionadas a nomofobia são os conflitos familiares, insônia, má alimentação (OLIVEIRA, 2018); pensar na Internet quando está off-line, mentir sobre o período de tempo que passa conectado e/ou permanecer muito mais horas que o planejado, esforçar-se repetidamente de maneira inútil para controlar, reduzir ou para o uso de Internet (CRUZ, 2014).

Comportamentos apresentados por quem sofre com a nomofobia são: gastar um tempo considerável utilizando regularmente o celular; contrair despesas grandes devido ao uso do aparelho; estar em posse do carregador a qualquer momento que sair por medo de ficar sem bateria; preferir a comunicação realizada pelas mídias digitais; sentir-se nervoso ou ansioso pela falta de conexão com a internet; verificar constantemente a chegada de possíveis notificações; e manter o celular ligado a todo momento e próximo mesmo em horário de dormir. (OLIVEIRA, 2018)

Quatro circunstâncias são observadas em jovens decorrentes da nomofobia. Primeiramente a “incapacidade de se comunicar” devido o sentimento de perda de comunicação rápida, acaba não sendo capaz de contatar e também de ser contatado tornando-o inacessível. Segundamente a “perda de conectividade” que oferece a sensação de perda da identidade online. Em seguida temos a terceira circunstância “não ser capaz de acessar informações” que traz o incomodo pela incapacidade de acessar informações de forma generalizada. E por último a “conveniência” o sentimento de comodidade e praticidade que o aparelho disponibiliza. (OLIVEIRA, 2018)

É importante destacar o conceito de Belk (2016) do “eu estendido” que determina a visão do celular como uma extensão do self, fazendo com que a separação do aparelho seja entendida como a perda de si mesmo, o que promoveria uma ansiedade aumentada. Tal ideia permite a compreensão da sensação de “vibração fantasma”, sendo aquele momento que o indivíduo sente o aparelho vibrando junto ao corpo mesmo quando o celular não está em suas fases.

## 5. CONSEQUÊNCIAS DO EXCESSO DE MÍDIAS DIGITAIS

Dentre os principais problemas que podem surgir, estão inclusos a dependência das redes sociais para relacionamentos, distanciamento dos amigos e o risco de inibição ou superexposição de conteúdos particulares publicados online (BARCELOS, ROSSI, 2014). É apontado como um dos principais causadores do fraco rendimento escolar. (OLIVEIRA, 2018)

Além disso:

Em longo prazo, o uso excessivo da internet pode gerar problemas sérios de saúde. Lesão por esforço repetitivo e dores nas costas são queixas comuns. Além disso, um estilo de vida sedentário pode aumentar o risco de trombose venosa e embolia pulmonar. Algumas vezes também pode desenvolver obesidade e complicações associadas. (PIROCCA, 2012, p.29)

Greenfield (2011), explica sobre os agravantes para os dependentes da internet, que durante o padrão de abstinência apresentam uma excitação elevada, desconforto psicológico e fisiológico.

O distanciamento ocorre em função da presença social ser reduzida. Nesse sentido, o ambiente de sinalização reduzida (virtual) utilizada pelos jovens podem se tornar tão atraentes, que acabam se acostumando com essa forma de comunicação e estabelecendo relações bem mais fluidas virtualmente do que presencialmente. Entretanto, grande parte do público estudado conceitua mais fria a comunicação pela internet do que a face a face (BARCELOS, ROSSI, 2014).

Os jovens acreditam que as conversas delicadas são mais difíceis de serem abordadas pelas mídias sociais, decorrente da dificuldade de transmitir sutilezas e de compreender o efeito das mensagens no receptor. Além disso, confessam que os relacionamentos tido quase que exclusivamente pelas mídias sociais geram um constrangimento e menor naturalidade quando ocorrem de forma presencial (BARCELOS, ROSSI, 2014). “O comportamento provocado devido à difusão da internet está ocasionando um isolamento social, o que gera um colapso da comunicação social e da vida familiar.” (OLIVEIRA, 2018, p.31)

Comportamentos que refletem sintomas de abstinência englobam protestos verbais, que trazem explosões de fortes emoções, separação, sentimento de perda, frustração, inquietude e a sensação da falta de algo. Pode ocorrer expressões físicas de raiva e manipulação, chantagem ou coação e desobediência. Na verdade, há várias histórias de jovens que se tornaram verbalmente ou fisicamente violentos quando foram proibidos de utilizar a internet. (GREENFIELD, 2011)

Usuários acabam prejudicando seu sono já que permanecem madrugadas inteiras navegando em sites, alguns chegam a utilizar pílula de cafeína para conseguir ficar mais horas online. As noites mal dormidas geram uma queda no rendimento profissional e acadêmico, que ocasiona em desemprego. (FLISGER, 2010)

A dependência das mídias digitais aumenta comportamentos delinquentes e criminosos. Adultos descrevem problemas conjugais quando se tornam dependentes, e a infidelidade na internet tem se tornado responsável pelo índice crescente de casos de divórcio (PIROCCA, 2012).

### **5.1 Cyberbullying**

Cyberbullying representa o comportamento de “maltratar” e “abusar” por meio de comportamentos e palavras que possa ser sentido de forma invasiva e ameaçadora. É uma modalidade de violência cibernética frequente em redes sociais que oferece uma relativa proteção nesse contato virtual que é o anonimato, assim, pessoas que não praticariam o bullying podem vir a cometer o cyberbullying. A prática ocorre em ambientes virtuais, mas, as consequências são tão sofridas quanto qualquer outra agressão, criando uma atmosfera favorável ao adoecimento físico e psíquico. São danos que envolvem desde o isolamento, baixa autoestima, raiva reprimida, apatia, estresse, depressão, até automutilação e suicídio. (CRUZ, 2014)

## **6. ESTRATÉGIAS PARA TRATAR O CONSUMO DE MÍDIAS DIGITAIS**

É praticamente impossível atingir um nível de abstinência total sobre a mídia digital e internet porque a vida moderna impede isso. Ter a abstinência como objetivo para um tratamento não é provável nessa situação, em vez disso, o esperado é atingir um padrão de uso moderado. Então, objetivos para um tratamento passam a ser uma educação e prevenção para auxiliar a restabelecer um padrão de uso consciente. (GREENFIELD, 2011)

Durante o tratamento de recuperação é necessária avaliação sobre os comportamentos relacionados aos computadores e também aos que não são relacionados (YOUNG, YUE e YING, 2010).

O comportamento relacionado ao computador tem a ver com o uso real de internet, e o objetivo principal é a pessoa se abster das aplicações problemáticas, ao mesmo tempo em que mantém um uso controlado do computador por razões legítimas. [...]. Com relação aos comportamentos não relacionados ao computador, o cliente é auxiliado a fazer mudanças positivas

e permanentes em seu estilo de vida excluindo a internet. São estimuladas atividades que não envolvem o computador, como passatempos fora da internet, reuniões sociais e atividades com a família. (YOUNG, YUE e YING, 2010, p.24)

Pesquisadores propõem que esse uso controlado e moderado é a melhor forma de tratar o transtorno, principalmente com a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), seu tratamento é embasado na premissa que os pensamentos determinam os sentimentos (YOUNG, YUE e YING, 2010). A TCC é destaca como protagonista nesse tratamento já que traz respostas boas sobre transtornos do controle dos impulsos, tendo como aliada a terapia de apoio, aconselhamento, terapia familiar e entrevista motivacional (ABREU, et.al, 2008). A TCC “é empregada para a pessoa reaprender a usar a internet para atingir resultados específicos, tais como o uso moderado e, mais especificamente, a abstenção de aplicações virtuais problemáticas e uso controlado [...]” (YOUNG, YUE e YING, 2010, p.24)

Através de uma seleção sobre quais mídias sociais serão utilizadas efetivamente, é possível centralizar a comunicação com os grupos de interesse, restringindo a quantidade de informações para lidar. Será exigido assim, menos esforço para consumir as mídias, desfrutando dos benefícios desejados e tendo espaço de tempo livre para demais atividades. Esse método reduz a sensação de dependência e distanciamento (BARCELOS, ROSSI, 2014).

O grupo de pessoas próximas poderiam aproveitar a influência que um têm sobre o outro e adotarem o mesmo ritmo e estilo, simplificando a aproximação e a manutenção dos relacionamentos. Outra estratégia seria elaborar uma diferenciação de mídias para otimizar seu uso separando-as por tarefas ou grupos sociais particulares (BARCELOS, ROSSI, 2014).

Como o uso das mídias digitais é extremamente reforçado, para que qualquer tratamento seja eficaz, é essencial que um terapeuta analise as comodidades que o indivíduo esteja lidando e as motivações que o levam a utilizar as redes sociais. O tratamento pode incluir uma combinação de teorias de psicoterapia para lidar com o comportamento adicto e os prováveis problemas psicossociais que coexistem com a dependência da internet (PIROCCA, 2012).

A Terapia da Realidade (TR) também é sugerida para o tratamento dessa dependência. Segundo a TR as pessoas escolhem ser viciadas na internet por reforçar a ideia que qualquer indivíduo é responsável pelos seus atos, podendo mudá-los independente da forma como se sentem. (PIROCCA, 2012)

Uma das ferramentas que podem ser utilizadas de forma diretiva nesse tratamento é a Entrevista Motivacional (EM). Desenvolve -se através de um aconselhamento baseado no paciente para provocar sua mudança de comportamento, além de estimular o indivíduo a compreender a responsabilidade e capacidade de mudança está sob domínio próprio. Dessa forma, as soluções ou estratégias de mudanças não são oferecidas até que ele decida mudar. (PIROCCA, 2012)

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo é de natureza qualitativa com método bibliográfico, utilizando-se então artigos, dissertações, monografias, revistas e livros já publicados. O método bibliográfico permite uma construção efetiva da pesquisa por fornecer todo o conteúdo para o desenvolvimento do tema proposto neste trabalho.

### **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A forma abusiva que as pessoas têm usado o celular e a internet corresponde a um problema melindroso e cada vez maior, com peculiaridades variadas que resultam em distintas consequências. Se por um lado o costume de usar essa tecnologia colabora em contextos profissionais e pessoais, por outro lado, em muito, também pode despertar consequências complicadas. Partindo desse princípio, a utilização e consequências sobre o uso das mídias digitais foram expostos ao longo dessa dissertação com o objetivo de analisar os prejuízos que elas podem acarretar e trazer uma conscientização maior sobre.

Visto que é um tema recente e pouco trabalhado ainda, compreende-se a necessidade de maiores estudos, fato este que colaborou para a discussão deste assunto. Há uma dificuldade para perceber quando o uso é considerado saudável e quando se tornou uma patologia, partindo dessa ideia existem alguns critérios que colaboram para uma conscientização mais precisa dessa dependência. Lembrando também dos esclarecimentos que a nomofobia proporciona ao pontuar quais são os comportamentos mais apresentados por quem sofre com vício do celular.

O público que utiliza a internet aumenta a cada dia e as funções de entretenimento chamam atenção de todas as faixas etárias. No Brasil o público mais entregue a essa atividade é o infantil e o adolescente, mesmo com a consciência dos problemas que podem desenvolver pelo uso excessivo, deixando implícito o quão

vulneráveis e prejudicados se tornam. Para manter o controle dessa situação impedindo-a de piorar ou buscando a melhoria, dispomos de algumas técnicas, principalmente a Terapia Cognitiva Comportamental. Por fim, destaca-se diante do exposto o quão essencial é a atuação do psicólogo com seu domínio técnico e habilidade para se ter um tratamento adequado.

## REFERÊNCIAS

ABREU, C., KARAM, R., GÓES, D. & SPRITZER, D., (2008). **Dependências de Internet e Jogos Eletrônicos: uma Revisão**. Revista Brasileira de Psiquiatria. 30(2), 156-167.

ACQUISTI, A.; GROSS, R. 2006. **Imagined communities: Awareness, information sharing, and privacy on the Facebook**. In: Workshop on Privacy Enhancing Technologies, VI, Cambridge, UK, 2006. Proceedings... Cambridge, UK, p. 1-22.

ASSIS, Raíssa Almoêdo de; **Dependência de Internet: Um Estudo das Propriedades Psicométricas da Versão Adaptada ao Português Brasileiro do Internet Addiction Test (IAT)**. Orientador: Dr. José Maurício Haas Bueno. 2017. Dissertação (Pós-Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, [S. l.], 2014.

AUTY, S.; ELLIOTT, R. 2001. **Being Like or Being Liked: Identity vs. Approval in a Social Context**. Advances in Consumer Research, 28:235-241.

BARCELOS, RENATO HÜBNER ; ROSSI, CARLOS ALBERTO VARGAS. **MÍDIAS SOCIAIS E ADOLESCENTES: UMA ANÁLISE DAS CONSEQUÊNCIAS AMBIVALENTES E DAS ESTRATÉGIAS DE CONSUMO**. Base Revista de Administração e Contabilidade da UNISINOS [en linea]. 2014, 11 (2), 93-110 [fecha de Consulta 18 de Junio de 2021].

BELK, R. **Extended self and the digital world**. Current Opinion in Psychology. v. 10, p. 50–54, 2016

CGI.br, Comitê Gestor da Internet no Brasil. **Cresce uso da Internet em atividades multimídia entre crianças e adolescentes**. [S. l.], 17 set. 2019. Disponível em: <https://www.cgi.br/noticia/releases/cresce-uso-da-internet-em-atividades-multimidia-entre-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 27 out. 2021.

CGI.br, Comitê Gestor da Internet no Brasil. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Painel TIC COVID-19. **Pesquisa web sobre o uso da Internet no Brasil durante a pandemia do novo coronavírus**, [s. l.], ano 2021, março 2021.

CRUZ, Fernanda A. D. **O IMPACTO DO USO DE MÍDIAS TECNOLÓGICAS (tecnologia móvel-internet) NA QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES**. Orientador: Profa. Dra. Denise de Micheli. 2014. Dissertação (Pós-Graduação) - Universidade Federal de São Paulo, [S. l.], 2014.

FLISHER, C. (2010). **Getting plugged in: an overview of internet addiction**. Journal of Paediatrics and Child Health. 46, 557-559.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. In: YOUNG, K. S; ABREU, C. N. et al. **Dependência da Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, pp. 169-190, 2011.

HANSEN, D.; SHNEIDERMAN, B.; SMITH, M.A. 2011. **Analyzing Social Media Networks with NodeXL: Insights from a Connected World**. Burlington, Morgan Kaufmann, 304 p.

MCMILLAN, S.J.; MORRISON, M. 2006. **Coming of age with the Internet: a qualitative exploration of how the Internet has become an integral part of young people's lives**. New Media & Society, 8(1):73-95.

OLIVEIRA, Thyciane Santos. **DEPENDÊNCIA DO SMARTPHONE: UM ESTUDO DA NOMOFOBIA NA FORMAÇÃO DE FUTUROS GESTORES**. Orientador: Prof. Dr. Manoel Pereira da Rocha Neto. 2018. Dissertação (Pós-Graduação) - Universidade Potiguar, [S. l.], 2018.

PECHMANN, C.; LEVINE, L.; LOUGHLIN, S.; LESLIE, F. 2005. **Impulsive and Self-Conscious: Adolescents' Vulnerability to Advertising and Promotion**. Journal of Public Policy & Marketing, 24(2):202-221.

PIROCCA, Caroline. **Dependência de internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura**. 2012. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

PRICE, Catherine. **Celular: Como dar um tempo: o plano de 30 dias para se livrar da ansiedade e retomar sua vida**. São Paulo: Fontanar, 2018. 176 p.

RIBEIRO, Eduarda da Silva. **As redes sociais e sua influência na vida de seus usuários.** 2017. 63 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - FAAT - Faculdades Atibaia, Atibaia,2017.

YOUNG, K.S.; YUE, X. D.; e YING, L. (2010). **Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet.** et al. Dependência da Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, pp. 19-34, 2011.