

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Faculdade Ari de Sá  
Gerada automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

S586p Silva, Felipe Lima Leão.

POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO PARA PACIENTES COM ADIÇÃO À INTERNET SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL / Felipe Lima Leão Silva. – 2023. 25 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Ari de Sá, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2023.  
Orientação: Prof. Me. Kayline Macêdo Melo.

1. Adição à Internet. 2. Terapia Cognitiva Comportamental. 3. Intervenção. I. Título.

CDD 150

---



**CURSO DE PSICOLOGIA**

**FELIPE LIMA LEÃO SILVA**

**POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO PARA PACIENTES COM ADIÇÃO À  
INTERNET SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVA  
COMPORTAMENTAL**

**FORTALEZA**

**2023**

**FELIPE LIMA LEÃO SILVA**

**POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO PARA PACIENTES COM ADIÇÃO À  
INTERNET SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVA  
COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
como requisito parcial à obtenção do título de  
Bacharel em Psicologia pela Faculdade Ari de  
Sá.

Orientadora: Profa. Ma. Kayline Macêdo Melo

Aprovado(a) em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Ma. Kayline Macêdo Melo  
Faculdade Ari de Sá

---

Profa. Dra. Elívia Camurça Cidade  
Faculdade Ari de Sá

---

Prof. Dr. Tiago de Oliveira Magalhães  
Faculdade de Ensino Superior de São Miguel do Iguaçu

# POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO PARA PACIENTES COM ADIÇÃO À INTERNET SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Felipe Lima Leão Silva

Kayline Macêdo Melo

## RESUMO

A Internet tem se tornado uma ferramenta cada vez mais necessária na sociedade atual, contudo faz-se necessário um olhar atento para fatores associados ao uso dessa tecnologia. Atualmente, o fenômeno da Adição à Internet vem sendo estudado em alguns países e se trata de quando os usuários se utilizam da Internet de forma que esteja trazendo repercussões negativas em sua vida. Para isso, estratégias podem ser utilizadas de forma a contribuir com a saúde mental ou atenuação da sintomatologia de pessoas com Adição à Internet, como é o caso da psicoterapia de base cognitiva comportamental. Pensando nisso, o presente estudo buscou compreender a atuação da Terapia Cognitiva Comportamental frente ao tratamento de indivíduos com Adição à Internet. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas bases de dados SieELO e LILACS, utilizando-se como descritores e marcadores booleanos: “Cognitive Therapy AND Internet Addiction” e “Terapia Cognitiva and Adição à internet”. Como critérios de inclusão, estabeleceram-se: artigos completos, publicados entre os anos de 2018 e 2023 e artigos publicados em português e inglês. Dentre os critérios de exclusão, estão: artigos que não tenham relação com o objetivo da pesquisa, que não esteja disponível o acesso ao artigo completo, que seja pago e que estejam duplicados nas bases de dados pesquisadas. Ao final, totalizaram 17 artigos selecionados para análise no presente estudo. Os resultados apontaram para uma prevalência do uso de técnicas embasadas na Terapia Cognitiva Comportamental, embora também tenha sido identificado o uso de outros métodos, como: Musicoterapia, Farmacologia, Programas Educacionais, entre outros. Além disso, foram apresentados estudos com ênfase em identificar os fatores preditivos que levam a Adição à Internet, dentre eles o nível de satisfação com a vida, o estilo de apego, o impacto da pandemia do Covid-19 e as alterações bioquímicas.

**Palavras-chave:** Adição à Internet. Terapia Cognitiva Comportamental. Intervenção.

## ABSTRACT

The Internet has become an increasingly necessary tool in today's society, however, it is necessary to pay close attention to some factors associated with the use of this technology. Currently, the phenomenon of Internet Addiction has been studied in some countries and is when users use the Internet in a way that has negative repercussions on their lives. To this end, some strategies can be used to contribute to the mental health or alleviation of the symptoms of people with Internet Addiction, as is the case with cognitive behavioral psychotherapy. With this in mind, the present study sought to understand the role of Cognitive Behavioral Therapy in the treatment of individuals with Internet Addiction. To this end, an integrative literature review was carried out in the SieELO and LILACS databases, using the following Boolean descriptors and markers: “Cognitive Therapy AND Internet Addiction” and “Cognitive

Therapy and Internet Addiction”. As inclusion criteria, the following were established: complete articles, published between 2018 and 2023 and articles published in Portuguese and English. The exclusion criteria include: articles that are unrelated to the objective of the research, that access to the full article is not available, that are paid for and that are duplicates in the databases searched. In the end, there were a total of 17 articles selected for analysis in the present study. The results pointed to a prevalence of the use of techniques based on Cognitive Behavioral Therapy, although the use of other methods was also identified, such as: Music Therapy, Pharmacology, Educational Programs, among others. In addition, studies were presented with an emphasis on identifying the predictive factors that lead to Internet Addiction, including the level of satisfaction with life, attachment style, the impact of the Covid-19 pandemic and biochemical changes.

**Keywords:** Internet Addiction. Cognitive Behavioral Therapy. Intervention

## 1 INTRODUÇÃO

Em 2012, o número de usuários ativos na Internet atingia a marca de 2 bilhões de pessoas (KEMP, 2012). Em 2023, 11 anos após a primeira pesquisa global da Datareportal, atingiu-se a marca de 5,16 bilhões de usuários ativos na Internet, número que representa 64,4% da população mundial acessando a Internet diariamente (KEMP, 2023). No contexto brasileiro, também é possível observar o crescente uso da Internet. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2022), em 2016, cerca de 66,1% dos brasileiros com mais de 10 anos utilizaram a Internet no período de referência (3 meses), enquanto em 2021 o percentual havia aumentado para 84,7%, atingindo um número que representa um total de 155,7 milhões de brasileiros. Tais dados evidenciam que cada vez mais pessoas estão utilizando a Internet no dia a dia e hoje esse número já representa uma parcela expressiva da população mundial.

A versatilidade no uso da Internet permitiu que a sua inserção no uso cotidiano atingisse diversos contextos, por exemplo, estudos, lazer e trabalho, tornando-se uma ferramenta essencial para a vida na sociedade contemporânea, pois os seus avanços permitiram que a comunicação se tornasse rápida e atingisse longas distâncias. Contudo, desde a década de 1990, autores já alertavam sobre os impactos do uso excessivo de Internet, tal fenômeno ficou conhecido como *Internet Addiction* (Young; Abreu, 2011). Desde as primeiras pesquisas em 1996, diversas nomenclaturas foram utilizadas para intitular o novo fenômeno: “[...] Dependência de Internet, uso abusivo de Internet, uso patológico de Internet, dependência virtual e Adição à Internet são algumas das nomenclaturas adotadas para designar o fenômeno” (Tumeleiro et al., 2018, p. 281). É importante ressaltar que a ausência de uma denominação formal dificulta a investigação científica sobre a Adição à Internet (Tumeleiro et al., 2018; Young; Abreu, 2011). Para o presente estudo, optou-se por utilizar o termo “Adição à Internet”

devido a sua concordância no uso da terminologia pela precursora nas pesquisas da área, Kimberly Sue Young.

A psicóloga estadunidense Kimberly S. Young apresentou o primeiro estudo a ganhar notoriedade sobre a Adição à Internet. Em sua pesquisa, a Adição à Internet foi avaliada a partir de uma escala adaptada que se utiliza dos critérios diagnósticos do Jogo Patológico presentes no DSM-IV, pois se tratava de um comportamento adicto não listado pela *American Psychological Association* (APA) e identificaram que, por não envolver o uso de substâncias, os seus comportamentos se aproximavam a uma desadaptação no controle de impulsos próximo ao Jogo Patológico (Young, 1996). Para mensurar o novo fenômeno, Young (1996) criou o *Internet Addiction Test* (IAT), que utilizava os seguintes critérios: preocupação excessiva, tolerância, tentativas de interromper o comportamento, uso da Internet por mais tempo do que o pretendido, apresentar sintomas de irritação ou depressão, apresentar mudanças de humor ao ter uso da Internet restringido, ter impactos negativos no trabalho e nas relações pessoais pelo uso excessivo e mentir sobre a quantidade de horas que utiliza Internet (Anexo A).

Segundo os critérios estabelecidos, o paciente precisava responder de forma afirmativa para cinco ou mais perguntas ao longo de um período de seis meses para serem considerados como dependentes. Porém, a autora alerta que a inserção da Internet em contextos de estudo e trabalho mascaram o seu uso excessivo, pois haveria uma legitimação cultural para o seu uso, levando o usuário a criar distorções cognitivas para os impactos que estavam sendo causados em sua vida (Young, 1996). Outras ferramentas também foram criadas para avaliar e mensurar os comportamentos que analisassem o uso prejudicial da Internet, dentre eles o *Chinese Internet Addiction Inventory* (CIAI), *Generalized Problematic Internet Use Scale* e *Internet Consequences Scale* (ICONS), mas a literatura aponta a prevalência do uso do IAT em estudos (Conti et al., 2012). No contexto brasileiro, a ferramenta foi validada e traduzida para o português por Conti et al. (2012), a qual apresentou 0,85 no Alfa de Cronbach, indicando bons resultados de consciência interna.

Somente na quinta versão do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Saúde Mental (DSM-V) é que houve uma menção sobre o uso excessivo de Internet (APA, 2014). Tal menção surge dentro da classificação do Transtorno do Jogo Pela Internet. De forma vaga, o uso excessivo de Internet é visto como um fenômeno diferente do Transtorno do Jogo Pela Internet, porém ainda necessita de um maior aprofundamento científico sobre o tema (APA, 2014). Pesquisas realizadas entre 2001 e 2007 em diversos países, como China, Índia, Coreia do Sul e Finlândia, apontaram que a taxa de prevalência em usuários de Internet que demonstram sinais de Adição à Internet varia de 6 a 15% da população geral. Contudo, a utilização de diferentes

ferramentas para avaliação dos critérios, dificulta a sistematização e padronização dos dados (Young; Abreu, 2011).

No contexto brasileiro, uma pesquisa realizada com estudantes do último ano do Ensino Médio de duas cidades do estado de Santa Catarina identificou que, em um público de 504 participantes, 8,9% deles vivenciava os impactos negativos do uso excessivo de Internet (Tumeleiro et al., 2018). Em outra pesquisa com estudantes do Ensino Médio do município de Rio Branco, identificou-se uma prevalência de 10,6% entre os 1.387 participantes (Dalamaria et al., 2020). Apesar da carência em pesquisas que avaliem a prevalência geral da Adição à Internet na população geral, observam-se que as taxas encontradas alertam para o número de pessoas acometidas por esse vício.

A literatura vem apontando que os usuários com Adição à Internet estão mais sujeitos ao isolamento social e demonstram uma maior dificuldade em criar vínculos e relacionamentos íntimos. Em uma pesquisa realizada com adolescentes entre 12 e 18 anos de escolas públicas e particulares do Rio Grande do Sul, apontou-se que a Adição à Internet estava associada ao baixo reportório de habilidades sociais dos investigados (Terroso; Argimon, 2016). Tais impactos na vida da população evidenciam a necessidade de se desenvolver estratégias para o tratamento e cuidado desses indivíduos.

Pensando nisso, Young e Abreu (2011) demonstram como a atenção com a saúde mental do indivíduo é parte fundamental do tratamento, sugerindo a psicoterapia em Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) como uma das alternativas para o tratamento de pessoas com Adição à Internet. Desenvolvida na década de 1960 por Aaron Beck, a TCC se propõe a ser um modelo de psicoterapia com uma abordagem ativa, diretiva, estruturada e colaborativa, na qual o paciente é protagonista do seu processo, seja no início, ao definir suas metas e objetivos, até o engajamento nas atividades de dentro e fora da sessão (Freitas; Rech, 2010). Além disso, a TCC tem o modelo cognitivo como o princípio fundamental de sua teoria, no qual se tem a compreensão de que a maneira de se comportar e de sentir são influenciadas pela forma como o indivíduo percebe e processa a realidade ao seu redor (Knapp; Beck, 2008). A partir deste processo, a interpretação elaborada pode ser compreendida como funcional ou disfuncional dependendo do quão próximo ou distante está da realidade. Portanto, Knaap e Beck (2008, p. 1) afirmam que:

Desta forma, o objetivo terapêutico da TCC, desde seus primórdios, tem sido reestruturar e corrigir esses pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais.

Para que essas mudanças possam acontecer, a atuação do terapeuta cognitivo-comportamental deve visar intervenções na cognição do paciente, a fim de melhorar o seu humor e seus comportamentos (Neufeld; Cavenage, 2010). Beck (2022) enfatiza que, para o alcance de resultados mais eficazes, são necessárias intervenções nos três níveis da cognição: os Pensamentos Automáticos, as Crenças Intermediárias e as Crenças Nucleares (Beck, 2022). Os Pensamentos Automáticos estão em um nível mais superficial da consciência, eles são cognição rápidas e surgem quase que espontaneamente quando as pessoas se deparam com uma situação (Beck, 2022). As Crenças Intermediárias e Nucleares são desenvolvidas, principalmente, a partir da interação do indivíduo com o mundo e com as pessoas ao seu redor durante o seu processo de maturação, além de serem enraizadas no indivíduo (Beck, 2022).

As Crenças Intermediárias funcionam como regras e pressupostos que o indivíduo reconhece para a sua forma de lidar com o mundo, enquanto as Crenças Nucleares estão em um nível mais profundo da cognição, sendo elas os fundamentos que regem a vida daquele indivíduo e comumente são tratadas como verdade absoluta (Beck, 2022). Em seu surgimento, a TCC foi concebida como uma psicoterapia para pacientes com depressão. Contudo, com o passar do tempo, adaptações foram criadas e permitiram a sua aplicação em diversos públicos e contextos (Beck, 2022). Nesse sentido, Young e Abreu (2011) descrevem que o modelo cognitivo da TCC pode ajudar a explicar como acontece o processo de formação da cognição e do comportamento adicto. Em consonância a isso, como possibilidade de melhor compreensão e cuidado, a TCC tem mostrado resultados eficazes para o tratamento de indivíduos com Transtorno de Controle de Impulsos e comportamentos aditivos (Dalamaria et al., 2020; Melo; Madalena, 2020).

Conforme os dados apresentados anteriormente, o crescimento de usuários de Internet vem aumentando significativamente a cada ano e isso alerta para a parcela desses usuários com Adição à Internet. Nesse sentido, torna-se relevante atentar para a necessidade de compreensão desse fenômeno e de elaboração de estratégias de suporte à saúde mental da população. Pesquisas prévias sobre o assunto expuseram uma escassez de literatura acerca dessa temática, aspecto que evidencia a relevância da presente pesquisa. Pensando nisso, este trabalho partiu do seguinte questionamento: Como a Terapia Cognitiva Comportamental atua frente ao tratamento de indivíduos com Adição à Internet? A elaboração deste estudo pretendeu gerar informações acerca de como a psicoterapia de base cognitiva comportamental contribui para a compreensão e o cuidado de pessoas que possuem Adição à Internet. Nesse sentido, esta pesquisa teve como objetivo compreender a atuação da Terapia Cognitiva Comportamental frente ao tratamento de indivíduos com Adição à Internet. De forma mais específica, buscou-se

identificar os fatores que contribuem para a Adição à Internet segundo a Terapia Cognitiva Comportamental e investigar os planos de tratamentos existentes da Terapia Cognitiva Comportamental para indivíduos com Adição à Internet.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Essa pesquisa se caracterizou por ser uma revisão integrativa da literatura. Tal abordagem metodológica é descrita como a mais ampla dentre as revisões literárias, pois permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, além de combinar dados de literatura teórica e empírica (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Com a possibilidade de analisar o fenômeno escolhido a partir de diversas perspectivas, esse tipo de revisão permite uma maior compreensão do objeto de estudo escolhido. A pesquisa foi realizada por meio da metodologia *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), que tem como procedimentos: (1) reconhecimento da temática e demarcação da pergunta norteadora da pesquisa; (2) seleção da base de dados utilizada; (3) delimitação dos descritores a serem utilizados; (4) busca livre de artigos nas bases de dados; (5) definição dos parâmetros de inclusão e exclusão; (6) apuração dos documentos a partir de parâmetros previamente definidos; (7) coleta das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; (8) categorização dos estudos; (9) avaliação e interpretação dos resultados; e (10) síntese do conhecimento (Liberati et al., 2009).

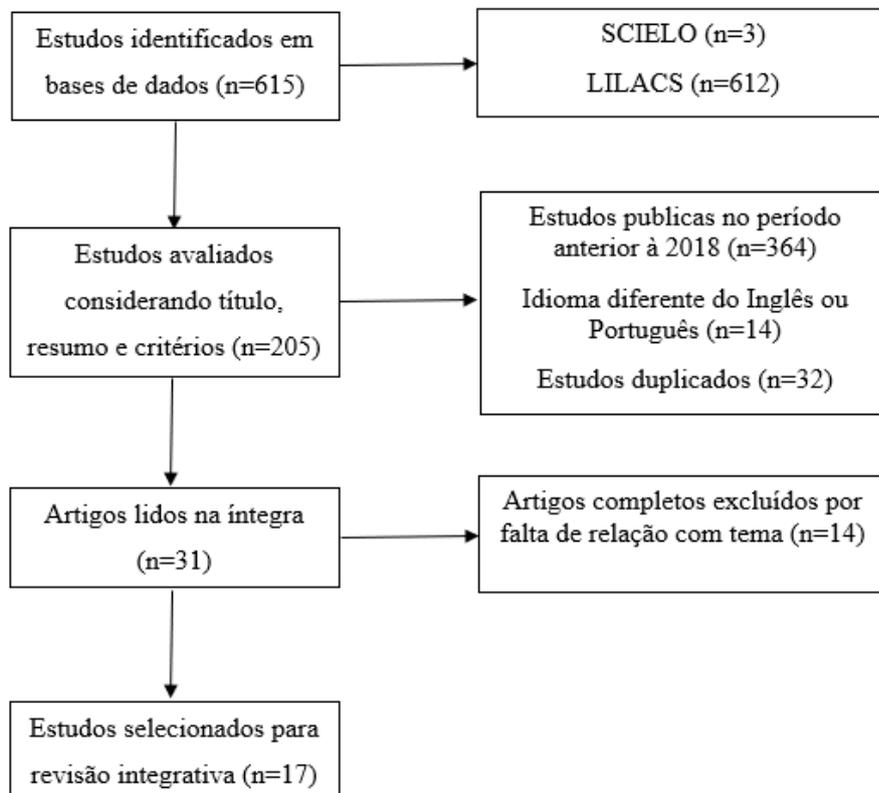
### 2.2 PROCEDIMENTOS

Para atingir os objetivos delineados, realizou-se uma busca em outubro de 2023 nas bases de dados online Scientific Electronic Library Online (SciELO Brasil) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para aprimorar a realização da pesquisa, foi utilizada a combinação de descritores e marcadores booleanos: “Cognitive Therapy AND Internet Addiction” e “Terapia Cognitiva and Adição à internet”. A escolha desses descritores se deu após uma pesquisa exploratória sobre o tema, a fim de identificar na literatura quais os descritores que melhor abordassem e representassem a temática da pesquisa em questão. Como critérios de inclusão, destacaram-se: artigos completos, empíricos ou de revisão de literatura, artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023, considerando os últimos cinco anos de pesquisa sobre a temática deste trabalho, a fim de identificar os artigos mais recentes sobre a tema, e artigos publicados em português e inglês. No que se refere aos critérios

de exclusão, estes compreenderam artigos que não tenham relação com o objetivo da pesquisa, que não esteja disponível o acesso ao artigo completo, que seja pago e que estejam duplicados nas bases de dados pesquisadas.

Inicialmente, utilizando-se os descritores previamente estabelecidos e realizando uma busca livre de filtros, identificaram-se 615 artigos. Dos estudos encontrados, 3 foram na base de dados SciELO e 612 na LILACS. Aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão anteriormente mencionados, 364 artigos foram excluídos por serem anteriores ao ano de 2018, 14 por estarem em idiomas diferentes do português e inglês e 32 artigos estavam duplicados, restando 205 artigos. Em seguida, por meio de uma leitura dos títulos e resumos, 174 artigos foram excluídos por não terem relação com a temática e os objetivos da pesquisa. As 31 pesquisas restantes foram lidas na íntegra e, dentre elas, 14 ainda foram consideradas divergentes da temática estudada. Nesse sentido, 17 artigos foram selecionados para análise e discussão desta revisão integrativa de literatura. O passo a passo da seleção dos artigos foi descrito no fluxograma disposto na Figura 1.

**Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos**



Fonte: Elaborada pelo próprio autor (2023).

Os dados encontrados foram organizados em dois tipos de informações: identificação do artigo (autores, ano de publicação e título) e características do artigo (tipo de pesquisa e categoria de análise). Foi realizada análise estatística descritiva simples, como o cálculo de frequências, para traçar o perfil quantitativo da produção científica encontrada nas buscas. Foram consideradas variáveis, como o ano de publicação e o tipo de estudo (quantitativo, qualitativo ou multimétodos). Após isso, foi utilizado a Interface de R pour les Analyses Multimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ) para a construção da Análise de Similitude e Nuvem de Palavras, construídas através do resumo dos artigos encontrados. Por fim, para uma melhor compreensão da forma como a temática do presente trabalho vem sendo abordada na literatura científica, os conteúdos dos artigos foram organizados e sintetizados por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (1977). Essa análise permitiu a caracterização qualitativa das produções científicas e a constituição das categorias temáticas.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, foi elaborada uma tabela contendo algumas informações acerca dos 17 artigos encontrados, a saber: título da pesquisa, autores, ano de publicação, tipo de pesquisa e categoria no qual ele será analisado. É válido destacar que, a fim de melhor apresentar e discutir os artigos identificados na revisão integrativa, optou-se por dividi-los em duas categorias, são elas: 1) As técnicas de tratamento para a Adição à Internet; e 2) Os fatores preditores para a Adição à Internet. A subdivisão dos artigos em função das categorias e as demais informações a respeito deles se encontram na Tabela 1.

**Tabela 1 – Principais dados dos artigos identificados na revisão integrativa**

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo de pesquisa</b>	<b>Categoria</b>
Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs)	Ayub; Jain; Parnia; Bachu; Farhan; Kumar; Sullivan; Ahmed	2023	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento
The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review	Plackett; Blyth; Schartau	2023	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento
How effective are psychological treatments for internet gaming disorder? An umbrella review	Maset-Sánchez; Schoeps; Valero-Moreno; Postigo-Zegarra	2023	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento
An Integrated Yoga and Cognitive Behavioral Therapy Intervention for	Tadpatrikar; Sharma; Sharma;	2023	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento

Managing Excessive Use of Internet among the Youth: A Case Series	Bhargav; Anand; Mishra			
Treatments for internet addiction; sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis	Goslar; Leibetseder; Muench; Hofmann; Laireiter	2023	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento
An Investigation of Changing Attitudes and Behaviors and Problematic Internet Use in Children Aged 8 to 17 Years During the COVID-19 Pandemic	Kamaşak; Topbas; Ozen; Esenülkü; Nihal Şahin; Arslan; Çil; Kart; Cansu	2022	Quantitativa	Identificar fatores
Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents	Lindenberg; Kindt; Szász-Janocha	2022	Mista	Investigar técnicas de tratamento
Impact of Short-Term Intensive-Type Cognitive Behavioral Therapy Intervention on Internet Addiction among Chinese College Students: A Randomized Controlled Trial	Yang; Hu; Morita; Ogai; Saito; Wei	2022	Mista	Investigar técnicas de tratamento
The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis	Chang; Chang; Yang; Tzang	2022	Quantitativa	Investigar técnicas de tratamento
Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy	Lopez-Fernandez; Romo; Kern; Rousseau; Graziani; Rochat; Achab; Zullino; Landro; Zacarés; Serra; Chóliz; Pontes; Griffiths; Kuss	2022	Mista	Identificar fatores
The impact of life satisfaction in the treatment of gaming disorder and other internet use disorders: Results from a randomized controlled trial	Müller; Dreier; Beutel; Ruckes; Batra; Mann; Musalek; Wölfling	2021	Quantitativa	Identificar fatores
The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health	Alavi; Ghanizadeh; Reza; Fereshteh; Alamuti; Farahani	2021	Quantitativa	Investigar técnicas de tratamento
The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students	Affouneh; Mahamid; Berte; Shaqour; Shayeb	2021	Quantitativa	Investigar técnicas de tratamento
Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction	Bong; Won; Choi	2020	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento

Changes of Neurotransmitters in Youth with Internet and Smartphone Addiction: A Comparison with Healthy Controls and Changes after Cognitive Behavioral Therapy	Seo; Jeong; Choi; Kwon; Park; Kim	2020	Quantitativa	Identificar fatores
Psychosocial interventions for technological addictions	Sharma; Palanichamy	2018	Qualitativa	Investigar técnicas de tratamento
The Effects of Group Cognitive Behavioral Therapy on the Improvement of Depression and Anxiety in Adolescents with Problematic Internet Use	Kim; Yim; Jo; Jung; Lee; Park	2018	Mista	Investigar técnicas de tratamento

**Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2023).**

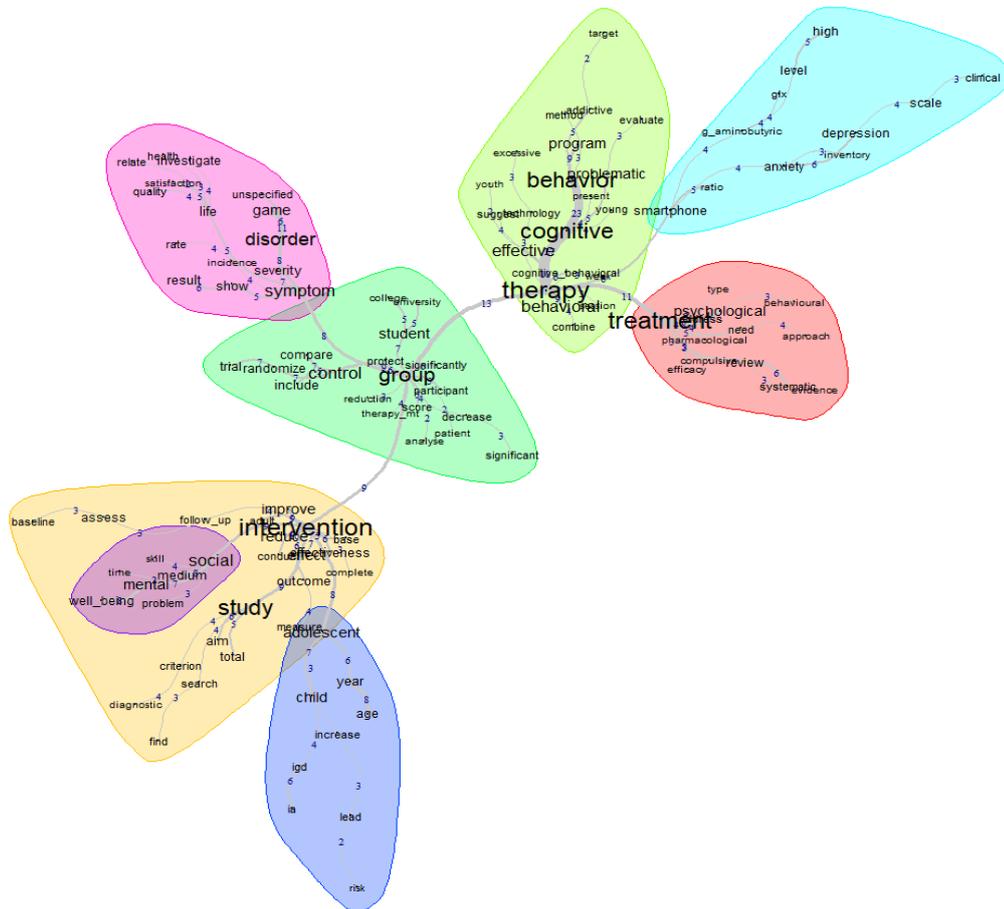
Segundo a Tabela 1, pode-se observar que todos os artigos foram encontrados na base de dados da LILACS, além de também terem sido escritos em inglês, aspecto cada vez mais exigido atualmente nos processos de publicação em periódicos científicos. Outra importante consideração acerca dos artigos encontrados é sobre a diversidade na metodologia utilizada, com sete artigos de caráter qualitativo, seis quantitativos e quatro utilizaram ambas as metodologias, destacando que os autores que retratam sobre essa temática estão buscando compreender o fenômeno da Adição à Internet de formas variadas, desde modo mais específico a maneiras mais amplas e com grande número de participantes. Ademais, a grande maioria das pesquisas identificadas (n=13) explanava acerca das técnicas de tratamento, possibilitando uma maior investigação acerca delas.

Posteriormente, os dados dos artigos encontrados também foram analisados por meio do Interface de R pour les Analyses Multimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRaMuTeQ), o qual realizou uma avaliação do corpus textual através do resumo dos 17 estudos identificados nesta pesquisa. Para isso, utilizou-se dos recursos de nuvem de palavras e análise de similitude. A nuvem de palavras diz respeito ao agrupamento e organização das palavras de forma gráfica de acordo com a sua frequência de repetição no texto analisado, destacando-se em tamanho maior as que mais se repetiram. Já a análise de similitude está relacionada à apresentação também em forma gráfica das relações linguísticas do corpus textual analisado (Camargo; Justo, 2013). A seguir, na Figura 2, foi apresentada a nuvem de palavras gerada pelo software IRaMuTeQ.



foi realizada a análise de similitude dos resumos dos 17 artigos encontrados, a qual foi apresentada na Figura 3.

**Figura 3 – Análise de similitude dos artigos analisados**



Fonte: Elaborada pelo software IraMuTeQ (2023).

A análise de similitude também contribuiu para evidenciar as principais temáticas abordadas nos artigos analisados. Dentre os achados, foi possível perceber que as palavras centrais “*disorder*”, “*group*”, “*behavior*”, “*cognitive*”, “*therapy*”, “*treatment*”, “*intervention*” e “*study*” se conectam nas palavras com uma frequência menor de repetições, mas que estão diretamente relacionadas. As análises realizadas no software IRaMuTeQ contribuíram para a organização e compreensão dos principais pontos abordados nos artigos encontrados e para a elaboração das categorias de análise que serão apresentadas a seguir.

### 3.1 AS TÉCNICAS DE TRATAMENTO PARA A ADIÇÃO À INTERNET

Esta categoria tem como objetivo elucidar quais as possibilidades de intervenção ou tratamento com pessoas com Adição à Internet. Fizeram parte desta categoria 13 artigos.

Inicialmente, na revisão de literatura de Chang et al. (2022) foram analisados 29 artigos de ensaios clínicos que demonstravam os resultados de diferentes intervenções para pacientes com Transtorno de Jogo na Internet e Adição à Internet. Os tipos de intervenções se concentravam em: Tratamento farmacológico, Terapia Cognitiva Comportamental, programas de aconselhamento, farmacologia junto de intervenções em TCC ou programas de aconselhamento, eletro acupuntura, esportes, e intervenções que incluíam a categoria outros somada a intervenções com TCC e programas de aconselhamento. A revisão sugere que as intervenções que mesclam a farmacoterapia e a terapia cognitiva comportamental são o melhor tipo de tratamento, demonstrando resultados na diminuição do tempo gasto na Internet e na gravidade dos sintomas.

Esses dados também foram confirmados na revisão de 14 estudos realizada por Maset-Sánchez et al. (2023), que evidenciaram que a Terapia Cognitiva Comportamental é o tratamento psicológico mais utilizado nos estudos revisados e demonstrava bons resultados na maior parte dos casos. Além da TCC, a combinação dela com outros métodos também se mostravam eficazes, principalmente com o farmacológico. Outros tratamentos citados com efeitos positivos na redução de sintomas são: terapia em realidade virtual, atenção plena, terapia em família, programas de aconselhamento e programas educacionais. De forma complementar, Sharma e Palanichamy (2018) compilaram uma série de técnicas em psicoterapia que poderiam ser utilizadas para o tratamento de Adição à Internet, tais como: mudanças de rotina, uso de alarmes para sinalizar o fim do uso, definir metas, praticar abstinência de certos sites ou aplicativos, cartões de lembrete, inventário pessoal, grupos de apoio e terapia em família.

A revisão de 10 artigos de Ayub et al. (2023) também vai de encontro com os demais estudos ao destacar intervenções baseadas na TCC, eletro acupuntura, abordagens focadas em soluções e programas educacionais como possibilidades de tratamento para pessoas com Adição à Internet, além de apontar a importância de aprofundar a eficácia a longo prazo nos programas educacionais aplicados nas escolas. Goslar et al. (2020) também ressaltaram que os principais tratamentos utilizados para pessoas com Adição à Internet incluíam farmacológicos, tratamentos psicológicos e o uso combinado dos dois. Além disso, dentre os artigos que demonstravam tratamentos psicológicos, mais da metade utilizava a Terapia Cognitiva Comportamental como base. Os resultados do artigo apontavam que os tratamentos foram associados a uma melhora na gravidade dos sintomas de Adição à Internet ao comparar os resultados antes e após a intervenção.

Com uma proposta mais ampla, Plackett, Blyth e Schartau (2023) realizaram uma revisão de literatura com o objetivo de sintetizar a eficácia das intervenções no uso de mídias sociais para melhoria do bem-estar em adultos. Os 23 artigos escolhidos para a análise conseguiram trazer estudos experimentais de 11 países diferentes. A análise realizada encontrou que, dos 23 artigos, nove deles trouxeram evidências de melhoria no bem-estar mental dos participantes. O estudo também conseguiu avaliar que intervenções baseadas em psicoterapia, como TCC ou aconselhamento psicológico, são as mais eficazes, enquanto intervenções que baseavam em somente restringir o uso das mídias sociais ou abstinência total não traziam benefícios para o bem-estar mental.

Além das revisões de literatura encontradas, uma parte dos estudos também era de cunho experimental. A pesquisa de Alavi et al. (2021) tinha como objetivo investigar a eficácia da Terapia Cognitiva Comportamental em grupo para lidar com sintomas de Adição à Internet, qualidade de vida e saúde mental com um público de estudantes do Irã. A intervenção durou 15 sessões no decorrer de 3 meses. Na análise dos resultados, foi identificada uma melhora dos participantes da intervenção em lidar com os sintomas de Adição à Internet, assim como uma melhora na qualidade de vida. As técnicas utilizadas durante a intervenção seguiam os princípios de modificar os pensamentos disfuncionais, modificação do estilo de vida, técnicas de relaxamento e estresse, regulação emocional e ensinar manejo para resolução de problemas.

De forma semelhante, Kim et al. (2018) investigou a eficácia da TCC em um grupo de 17 estudantes da Coreia do Sul. A intervenção consistia em 8 sessões com uma frequência de duas por semana. Os resultados apontaram uma diminuição no tempo gasto na Internet, assim como diminuição no grau de dependência. Além disso, a aplicação de outras escalas identificou uma redução em sintomas de ansiedade e depressão. Affouneh et al. (2021) também realizaram uma intervenção em um grupo de 30 universitários da Palestina que buscava reduzir os sintomas de Adição à Internet e melhorar as habilidades sociais. A intervenção consistia em 8 sessões com frequência semanal e duração de 90 minutos. Como resultado, o grupo experimental demonstrou uma melhora significativa na diminuição dos comportamentos viciantes e melhora de suas habilidades sociais em comparação com o grupo controle.

Ainda se utilizando do objetivo de medir a eficácia de um programa de intervenção em grupo para prevenir adições ligadas à Internet em adolescentes, Lindenberg, Kindt e Szász-Janocha (2022) contaram com a participação de 167 pessoas no grupo de intervenção e 255 no grupo controle. Os resultados apontaram uma redução significativa da gravidade dos sintomas ao comparar o grupo de intervenção e o grupo controle. Além disso, ambos os grupos tiveram uma redução significativa na diminuição da sintomatologia quando comparados com os 12

meses seguintes após a intervenção, porém o grupo da intervenção apresentou reduções ainda maiores. Na pesquisa de Yang et al. (2022), que tinha o mesmo objetivo, participaram 44 estudantes chineses, divididos igualmente entre grupo de intervenção e grupo controle. O programa consistia em cinco sessões em grupo, com duração de 90 minutos e frequência semanal, no qual eles foram aconselhados sobre como lidar com o estresse, estratégias de autocuidado, aumentar o senso de autoestima, encontrar o sentido de suas vidas e como melhorar suas percepções de resolução de problemas. Ao final do programa, percebeu-se que a intervenção reduziu os sintomas de Adição à Internet, assim como de procrastinação e melhorou o senso de coerência com o estilo de vida.

Tadpatrikar et al. (2023) produziram um estudo de caso com quatro participantes que participaram de uma intervenção com base na Terapia Cognitiva Comportamental e Yoga para redução dos sintomas de Adição à Internet. Os resultados mostraram que os participantes aderiram ao tratamento e relataram melhorias nos sintomas de Adição à Internet, porém os autores reforçam que, por não se tratar de um estudo randomizado e controlado, é prematuro concluir com firmeza sobre as evidências encontradas. Por fim, Bong, Won e Choi (2020) também elaboraram uma proposta em que combinava a TCC com outra técnica. No estudo realizado com 138 adolescentes coreanos, os autores elaboraram um programa de intervenção utilizando a TCC e a Musicoterapia para reduzir os efeitos de Adição à Internet e *smarthphones* e outras comorbidades. Os resultados demonstraram uma diminuição significativa dos sintomas para ambas as adições e certa melhoria para comportamentos ansiosos e impulsivos.

Diante dos artigos encontrados, percebe-se que existe uma ampla possibilidade de intervenções para pessoas com Adição à Internet, como: musicoterapia, tratamento farmacológico, uso de técnicas próprias da TCC, programas de aconselhamento, dentre outros. Contudo, é válido destacar que a TCC tem tido um papel de destaque entre as possibilidades de intervenção, tendo em vista os seus resultados satisfatórios. Tal achado corrobora os dados do estudo realizado por Young e Abreu (2011), que demonstrou que, mesmo após 10 anos, a TCC teve o seu papel consolidado dentre as alternativas de tratamento possível para pessoas com Adição à Internet.

Além disso, um dos pontos a ser destacado nos estudos de Müller et al. (2021) e Affouneh et al. (2021) foi de que ambas as intervenções enfatizavam o ensino das habilidades sociais aos participantes, aspecto que corrobora a pesquisa de Terroso e Argimon (2016), que identificou que os níveis mais altos de Adição à Internet estavam correlacionados a baixos níveis de habilidades sociais. Dado o resultado positivo das intervenções, tal aspecto surge como possibilidade de maiores investigações e suscita questionamentos relacionados a: Seria a

Internet um refúgio para indivíduos com baixo repertório social? Ou será que essas pessoas não teriam meios de se inserir no contexto real?

Além desses fatores, dentre as possibilidades de intervenção encontradas nas pesquisas analisadas, a combinação entre a TCC e a farmacologia também demonstram resultados satisfatórios (Goslar et al., 2020; Chang et al., 2022; Maset-Sánchez et al., 2023). Os achados contribuem para um cenário cada vez mais atual acerca do uso de psicofármacos como aliados no cuidado com a saúde mental. De forma complementar, Baes e Jurueña (2017) enfatizam o papel de apoio dos medicamentos em tratamentos para transtornos psiquiátricos como meio de controle e contenção de sintomas intensos, prevenção do surgimento de novos episódios e recuperação do engajamento do paciente.

### 3.2 OS FATORES PREDITORES PARA A ADIÇÃO À INTERNET

Esta categoria tem como objetivo explorar os aspectos preditivos da Adição à Internet, a fim de possibilitar uma compreensão dos fatores de risco para esse tipo de adição. Fizeram parte desta categoria quatro artigos.

Inicialmente, o estudo de Müller et al. (2021) buscou entender o impacto do nível de satisfação com a vida e a gravidade de sintomas de transtornos ligado à Internet e aos jogos. O programa de tratamento consistia em sessões em 15 sessões em grupo, com frequência semanal, acompanhadas de 8 sessões individuais, que utilizam técnicas da Terapia Cognitiva Comportamental, dentre elas: intervenções motivacionais, definição de metas individuais, treino de habilidades sociais e prevenção de recaídas. Participaram do estudo 143 homens com idade superior a 17 anos de diferentes cidades da Alemanha. Ao comparar o grupo experimental e o controle no pós-intervenção, os resultados sugeriram um aumento perceptivo nos níveis de satisfação com a vida e com a saúde. Além disso, os autores encontraram uma correlação positiva entre satisfação com a vida como preditor aos sintomas de transtornos ligados à Internet e aos jogos online.

Já a pesquisa realizada por Lopez-Fernandez et al. (2022) buscou compreender quais componentes cognitivos poderiam ser precedentes à Adição à Internet. O questionário foi respondido 854 adultos que eram residentes de seis países do continente europeu. Os resultados encontrados indicaram uma prevalência de Adição em 2% da amostra. Tratando-se de uma pesquisa de aspectos mistos, as descobertas quantitativas mostram que a autopercepção sobre o problema e o estilo de apego ansioso são os principais preditores. Com relação aos achados da perspectiva qualitativa, os usuários que demonstravam crenças associadas a uma autoavaliação negativa eram potencialmente mais suscetíveis à comportamentos aditivos.

Kamaşak et al. (2022) propuseram um estudo com jovens de 8 a 17 anos para investigar os efeitos da pandemia do Covid-19 sobre a mudanças de seus hábitos e comportamentos com a Internet. O questionário utilizado no estudo foi respondido por 4892 famílias. Os resultados indicaram que cerca 17,1% dos participantes possuíam algum grau de Adição à Internet. Ao compararem com estudos anteriores, os autores identificaram um aumento da prevalência durante a pandemia. Além disso, algumas variáveis, como infecção de algum membro da família por Covid-19, aplicação de medidas de quarentena, estudo em escolas privadas, ocupação da mãe, tempo gasto pela mãe e pelo pai em seus celulares e altos níveis de escolaridade dos pais foram associadas com um alto nível de dependência de internet. Por fim, os familiares também relataram mudanças significativas no temperamento dos jovens em comparação com o período anterior à pandemia.

Seo et al. (2020) produziram um estudo para investigar as alterações nos neurotransmissores em jovens que possuíam Adição à Internet e ao uso de *smartphones* em comparação com indivíduos que possuíam um uso sadio das ferramentas ou após os indivíduos participarem de intervenções com a TCC. Através da medição do ácido gama-aminobutírico (GABA), responsável por reduzir o nível de atividade dos neurônios, e Glx, responsável por estimular a atividade cerebral, constaram-se que níveis mais elevados de GABA estavam presentes nos participantes com Adição à Internet e que diminuiu após o fim da intervenção em TCC, enquanto o Glx demonstrou uma correlação negativa com a qualidade do sono e gravidade da insônia. O estudo foi o único que buscou as bases bioquímicas da Adição à Internet e corroboram com estudos anteriores sobre a correção entre os níveis de GABA e sua influência sobre comportamentos adictos.

Os achados de Lopez-Fernandez et al. (2022) acerca de que pessoas com uma avaliação negativa sobre si mesmo eram potencialmente mais propensas a desenvolver comportamentos adictos devido à possibilidade de interação anônima com outros indivíduos também foi abordado por Young e Abreu (2011). Tais descobertas sugerem que pessoas com Adição à Internet utilizam-na como um meio para socializar por não conseguirem realizar essa socialização de forma real. Uma das consequências dessa situação é o recorrente isolamento social, efeito que também foi descrito por Terroso e Argimon, (2016). Convergindo com esse dado, o estudo de Müller et al. (2021) reforça a importância da satisfação com a vida e dos vínculos sociais, incluindo família, amizade e relacionamento amoroso, para a compreensão do comportamento adicto.

Outros aspectos também contribuíram para o entendimento dos fatores preditores para a Adição à Internet, tais como os impactos da pandemia do Covid-19, principalmente se forem

levados em consideração variáveis, como infecção na família e medidas da quarentena, e possíveis alterações nos neurotransmissores GABA e Glx e sua correlação com a qualidade do sono. Ao integrar essas diversas abordagens e contextos, apesar da baixa quantidade de artigos decorrentes desta categoria, os resultados aprimoram a compreensão dos fatores de risco específicos associados à Adição à Internet.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo buscou compreender a atuação da Terapia Cognitiva Comportamental frente ao tratamento de indivíduos com Adição à Internet. Os achados da revisão integrativa de literatura demonstraram que a maior parte dos estudos exploravam os planos de tratamento e poucos explanavam sobre a caracterização da Adição à Internet e dos fatores que contribuíam para o seu surgimento em indivíduos. Com relação aos planos de tratamentos, foi possível identificar uma variedade de possibilidades, como programas educacionais, aconselhamento psicológico, musicoterapia, Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) e farmacologia. Além disso, os estudos que buscavam identificar possíveis preditores para a Adição à Internet também demonstraram resultados que faziam associação às variáveis de satisfação com a vida, estilo de apego, impacto da pandemia do Covid-19 e alterações bioquímicas.

Para a elaboração desta pesquisa, algumas limitações estiveram presentes, como a ausência de uma terminologia bem definida acerca do fenômeno na literatura de forma geral, dificultando a busca por estudos mais direcionados para esse tema nas bases de dados, bem como a abrangência de categorias relacionadas à Internet. Diante disso, faz-se necessário um olhar técnico, porém cuidadoso, para esses novos fenômenos que surgem na sociedade, a fim de que sejam demarcadas as formas mais adequadas de suporte à saúde mental de pessoas com Adição à Internet. Além disso, sugere-se como pesquisas futuras trabalhos de caráter quantitativo e empírico, principalmente no contexto brasileiro, tendo em vista que não foram encontrados trabalhos atuais sobre a temática.

#### **5 REFERÊNCIAS**

AFFOUNEH, S. et al. The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/Czgt5rvpJySCvNPdTq3kFQv/?lang=en#ModalArticles>. Acesso em: 11 out. 2023.

ALAVI, S. S. et al. The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. Irã: **Trends Psychiatry Psychother**, v. 43, n. 1, p. 47-56, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7932042/>. Acesso em: 11 out. 2023.

APA, American Psychological Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.

AYUB, S. et al. Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs). Estados Unidos da América: **Journal of clinical medicine**, v. 12, n. 9, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/12/9/3345>. Acesso em: 11 out. 2023.

BAES, C. V. W.; JURUENA, M. F. Psicofarmacoterapia para o clínico geral. Ribeirão Preto: **Medicina Ribeirão Preto**, v. 50, n.1, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-834147>. Acesso em: 10 dez. 2023.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: **Edições 70**, 1977.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre, **Artmed**, 2022.

BONG, S. H.; WON, G. H.; CHOI, T. Y. Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction. Taegu: **Psychiatry Investig**, v. 18, n. 2, p. 110-117, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7960754/>. Acesso em: 11 out. 2023.

CHANG, C. et al. The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. Taiwan: **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 5, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8909504/>. Acesso em: 11 out. 2023.

CONTI, M. A. et al. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). São Paulo: **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 39, n. 3, p. 106–110, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/LjYq8wybSZVW6jhq6kVZhCx/?lang=pt#>. Acesso em 17 abr. 2023.

DALAMARIA, T. et al. Dependência de Internet em adolescentes de uma cidade na Amazônia ocidental brasileira. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/sqqcp7J4Hg9CCcTBdfcq3dn/?lang=pt#>. Acesso em 17 abr. 2023.

DAVIS, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. **Computers in Human Behavior**, v. 17, n. 2, p. 187-195, 2001. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563200000418?via%3Dihub>. Acesso em: 17 abr. 2023.

FREITAS, P. B.; RECH, T. O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo. Santa Cruz do Sul: **Barbaroi**, n. 32, p. 98-113, 2010. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-65782010000100007&lng=pt&nrm=](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000100007&lng=pt&nrm=). Acesso em 17 abr. 2023.

GOSLAR, M. et al. Treatments for internet addiction; sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. Áustria: **Journal of behavioral addictions**, v. 9, n. 1, p. 14-43, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32359229/>. Acesso em: 11 out. 2023.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101963>. Acesso em: 17 abr. 2023.

KAMASAK, T. et al. An Investigation of Changing Attitudes and Behaviors and Problematic Internet Use in Children Aged 8 to 17 Years During the COVID-19 Pandemic. Turquia: **Clinical Pediatrics**, v. 61, n. 2, p.194-205, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00099228211065842>. Acesso em: 11 out. 2023.

KEMP, S. Digital 2023: Global Overview Report. **DataReportal**, 2023. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em: 17 abr. 2023.

KEMP, S. Digital 2012: Global Digital Overview. **DataReportal**, 2012. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2012-global-digital-overview>. Acesso em: 17 abr. 2023.

KIM, S. et al. The Effects of Group Cognitive Behavioral Therapy on the Improvement of Depression and Anxiety in Adolescents with Problematic Internet Use. Coreia do Sul: **Journal of child & adolescent psychiatry**, v. 29, n. 2, p.73-79. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7298901/#:~:text=Conclusion%3A,to%20improve%20depression%20and%20anxiety>. Acesso em: 11 out. 2023.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**. v. 30, n. 2. 2008.

LIBERATI, A. et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews and metaanalyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. **PLoS medicine**, v. 6, n. 7, 2009.

LINDENBERG, K.; KINDT, S.; SZÁSZ-JANOCHA, C. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents. Alemanha: **JAMA Netw Open**, v. 5, n. 2, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8857686/>. Acesso em: 11 out. 2023.

LOPEZ-FERNANDEZ, O. et al. Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 1, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35010804/>. Acesso em: 11 out. 2023.

MASET-SÁNCHEZ, S. et al. How effective are psychological treatments for internet gaming disorder? An umbrella review. Valencia: **Rev. psicol. clín. niños adolesc**, v. 10, n. 1, p. 84-90, 2023. Disponível em: [https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2266\\_2.pdf](https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2266_2.pdf). Acesso em: 11 out. 2023.

MELO, M. P.; MADALENA, T. S. Terapia Cognitiva Comportamental: uma possibilidade de tratamento para usuários de crack. Juiz de Fora: **Cadernos de Psicologia**, v. 2, n. 4, p. 732-751, 2020. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2862>. Acesso em: 17 abr. 2023.

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. Alemanha: **Journal of behavioral addictions**, v. 12, n. 1, p. 159-167, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36790830/>. Acesso em: 11 out. 2023.

NEUFELD, C. B.; CAVENAGE, C. C. Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 6, n. 2, p. 3-36, 2010.

PLACKETT, R.; BLYTH, A.; SCHARTAU, P. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. Londres: **Journal of medical Internet research**, v. 25, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10457695/>. Acesso em: 11 out. 2023.

TADPATRIKAR, A. et al. An Integrated Yoga and Cognitive Behavioral Therapy Intervention for Managing Excessive Use of Internet among the Youth: A Case Series. Índia: **International Journal of Yoga**, v. 16, n. 1, p. 56-60, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10424269/>. Acesso em: 11 out. 2023.

SEO, H. S. et al. Changes of Neurotransmitters in Youth with Internet and Smartphone Addiction: A Comparison with Healthy Controls and Changes after Cognitive Behavioral Therapy. Estados Unidos: **American journal of neuroradiology**, v. 41, n. 7, p. 1293-1301. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32616578/>. Acesso em: 11 out. 2023.

SHARMA, M. K.; PALANICHAMY, T. S. Psychosocial interventions for technological addictions. Índia: **Indian journal of psychiatry**, v. 60, n. 4, p. 541-545. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5844169/>. Acesso em: 11 out. 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão Integrativa: o que é e como fazer? São Paulo: **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 26 mai. 2023.

TERROSO, L. B.; ARGIMON, I. I. L. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 200-219, 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1808-42812016000100012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-42812016000100012). Acesso em: 17 abr. 2023.

TUMELEIRO, L. F. et al. Dependência de internet: um estudo com jovens do último ano do ensino médio. Belo Horizonte: **Rev. Interinst. Psicol.**, v. 11, n. 2, p. 279-293, 2018. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1983-82202018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1983-82202018000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 17 abr. 2023.

YANG, W. et al. Impact of Short-Term Intensive-Type Cognitive Behavioral Therapy Intervention on Internet Addiction among Chinese College Students: A Randomized Controlled Trial. China: **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 9, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9099546/>. Acesso em: 11 out. 2023.

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

YOUNG, K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **CyberPsychology and Behavior**, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1996. Disponível em: <https://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2023.

**APÊNDICE A – SUGESTÕES DA BANCA DO PROJETO DE PESQUISA**

<b>Sugestão da Banca</b>	<b>Parecer pesquisador</b>
Incluir Pergunta de Partida	Acatada
Incluir Hipótese Central	Acatada
Incluir Relevância Social e Científica	Acatada
Incluir o Objetivo Específico: Identificar fatores que contribuem para a Dependência de Internet segundo a TCC.	Acatada
Buscar informações sobre a percepção de outras culturas sobre o fenômeno	Acatada
Aprofundar a relação entre Dependência de Internet e comportamentos desadaptativos	Acatada
Realizar buscas com terminologias em inglês	Acatada
Buscar materiais sobre a percepção da Psiquiatria sobre a Dependência de Internet.	Acatada
Buscar informações sobre as repercussões da pandemia sobre o tema	Acatada
Utilizar Atlas TI ou Nvivo na análise quantitativa	Não foi realizado
Buscar material sobre a Índia, dado o contexto de prevalência do transtorno no país.	Acatada
Aprofundar Bardin	Não foi realizado

**ANEXO A – ESCALA DE ADIÇÃO À INTERNET**

Considerando apenas o uso de Internet para fins recreativos e não de estudo/trabalho, por favor, para cada uma das afirmações seguintes, sobre o uso da internet, faz uma cruz na palavra/frase da resposta que mais se aplica a ti.

Sempre 5	Muitas Vezes 4	Frequentemente 3	Ocasionalmente 2	Raramente 1	Não aplicável 0		
1. Com que frequência ficas <i>online</i> mais tempo do que pretendias?	5	4	3	2	1	0	
2. Com que frequência deixas de fazer as tarefas de casa para poderes ficar mais tempo <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
3. Com que frequência preferes o entusiasmo da internet ao convívio com os teus amigos?	5	4	3	2	1	0	
4. Com que frequência crias novas relações com outros utilizadores <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
5. Com que frequência as outras pessoas se queixam em relação à quantidade de tempo que passas <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
6. Com que frequência as tuas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passas <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
7. Com que frequência verificas o teu <i>e-mail</i> ou sites como <i>facebook</i> ou o <i>tweeter</i> antes de fazeres qualquer outra coisa que precisas?	5	4	3	2	1	0	
8. Com que frequência o teu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa da internet?	5	4	3	2	1	0	
9. Com que frequência te tornas defensivo(a) ou guardas segredo quando alguém te pergunta o que estás a fazer <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
10. Com que frequência bloqueias pensamentos perturbadores sobre a tua vida com pensamentos calmantes da internet?	5	4	3	2	1	0	
11. Com que frequência dás por ti a pensar sobre quando irás estar <i>online</i> novamente?	5	4	3	2	1	0	
12. Com que frequência receias que a vida sem internet seria chata, vazia e sem graça?	5	4	3	2	1	0	
13. Com que frequência é que explodes, gritas ou ficas irritado(a) quando alguém te incomoda enquanto estás <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
14. Com que frequência perdes o sono por estares <i>online</i> até tarde durante a noite?	5	4	3	2	1	0	
15. Com que frequência te sentes preocupado com a internet quando não estás <i>online</i> ou imaginas estar <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
16. Com que frequência dás por ti a dizer "só mais alguns minutos" quando estás <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
17. Com que frequência tentas reduzir a quantidade de tempo que passas <i>online</i> e não consegues?	5	4	3	2	1	0	
18. Com que frequência tentas esconder a quantidade de tempo que passaste <i>online</i> ?	5	4	3	2	1	0	
19. Com que frequência preferes ficar mais tempo <i>online</i> do que ir sair com outras pessoas?	5	4	3	2	1	0	
20. Com que frequência sentes-te deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando não estás <i>online</i> , e deixas de estar assim quando entras <i>online</i> novamente?	5	4	3	2	1	0	