

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

CAROLINE PIROCCA

Dependência de internet, definição e tratamentos:
revisão sistemática da literatura

Porto Alegre
2012

CAROLINE PIROCCA

**Dependência de internet, definição e tratamentos:
revisão sistemática da literatura**

Monografia apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Especialista em Terapia Cognitiva e Comportamental

Orientadora: Prof^a. Dra. Lisiane Bizarro Araújo

Porto Alegre
2012

Nome: Pirocca, Caroline

Título: Dependência de internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura

Monografia apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para a obtenção do grau de Especialista em Terapia Cognitiva e Comportamental

Aprovado em: _____ de _____ de 2012.

Comissão examinadora

(Prof^a. Dra. Lisiane Bizarro Araújo – UFRGS)

A máquina mais perfeita, a que tem características próprias, que é única, é a 'máquina humana'. Somos o computador mais completo: além de inventarmos o outro, ainda somos ternos, amorosos, criativos, sensitivos e pensantes.

Taís Luso de Carvalho

RESUMO

Pirocca, C. (2012). *Dependência de internet, definições e tratamentos: revisão sistemática da literatura*. Monografia de pós-graduação, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

A utilização da internet vem se tornando cada vez mais popular e necessária no cotidiano das pessoas, fazendo com que seja caracterizada como um grande fenômeno mundial da última década. São inegáveis as facilidades e as vantagens que a internet oferece. Por outro lado, alguns indivíduos se sentem tão atraídos pelos recursos que a internet oferece que acabam fazendo um uso abusivo de suas funções, o que gera prejuízos nas suas vidas diárias. Por meio de uma revisão sistemática da literatura, o presente trabalho apresenta definições da dependência da internet, explorando: 1) as características padrões dos usuários, 2) as motivações para o uso, 3) as consequências negativas do uso excessivo e 4) as formas de tratamento.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	7
1.1.	JUSTIFICATIVA.....	11
1.2.	OBJETIVOS.....	12
2.	METODOLOGIA.....	13
2.1.	ESTRATÉGIAS DE BUSCA.....	13
2.2.	COLETA DE DADOS.....	13
3.	REVISÃO DA LITERATURA NAS BASES DE DADOS.....	15
3.1.	REVISÃO NA BASE DE DADOS PUBMED.....	15
3.1.1.	Artigos identificados na Pubmed.....	15
3.2.	REVISÃO NA BASE DE DADOS PSYCHINFO.....	15
3.2.1.	Artigos identificados na Psychinfo.....	15
4.	CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS EXCLUÍDOS.....	18
4.1.	CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS EXCLUÍDOS - PUBMED....	18
4.2.	CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS EXCLUÍDOS - PSYCHINFO..	21
5.	RESULTADOS.....	24
5.1.	CARACTERÍSTICAS PADRÕES DOS USUÁRIOS.....	24
5.2.	MOTIVAÇÕES PARA USO.....	26
5.3.	CONSEQUENCIAS NEGATIVAS DO USO EXCESSIVO.....	28
5.4.	FORMAS DE TRATAMENTO.....	29
6.	CONCLUSÕES.....	32
	LISTA DE REFERÊNCIAS.....	34

1. INTRODUÇÃO

A dependência de internet foi pesquisada pela primeira vez em 1996, em um estudo que examinou mais de 600 casos de usuários que apresentavam sinais clínicos de dependência, identificados por uma versão adaptada dos critérios do DSM-IV para o jogo de azar patológico (Young, 1996).

Partindo dos primeiros esforços para o desenvolvimento de critérios diagnósticos para a dependência de internet ou uso problemático da internet, foram introduzidas três abordagens conceituais. Primeiro, a dependência de internet foi mais amplamente descrita como um vício comportamental geral (Griffiths, 1999). Segundo, o modelo cognitivo e comportamental chamou a atenção para o impacto dos pensamentos de um indivíduo em desenvolvimento de comportamentos desadaptativos, descrevendo a dependência de internet como “generalizada”, quando há um uso excessivo multidimensional da internet, e “específica”, quando a dependência se desenvolve por uma função específica da internet (Davis, 2001). Terceiro, um modelo que propõe que a dependência de internet seja classificada como um transtorno do controle dos impulsos (Shapira, Lessing, Goldsmith, et al., 2003).

Ainda não se chegou a um consenso sobre a terminologia apropriada para a condição, ou comportamento do uso excessivo da internet. O termo que parece ter maior domínio na literatura e nos jargões profissionais é “dependência de internet” (Starcevic, 2010).

O diagnóstico do vício é difícil de ser detectado visto que o uso legítimo, pessoal ou para trabalho, por vezes encobre o comportamento dependente. O método melhor utilizado para identificar o uso compulsivo de internet é compará-lo com os critérios para outras dependências estabelecidas, tais como os transtornos do controle dos impulsos no Eixo I do DSM-IV (Young, 2011).

Com base nesta ideia, foram desenvolvidos oito critérios para diagnosticar a dependência de internet, os quais incluem: 1) preocupação excessiva com a internet; 2) necessidade de aumentar o tempo conectado (online) para ter a mesma satisfação; 3) exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet; 4) presença de irritabilidade e/ou depressão; 5) quando o uso de internet é restringido apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional); 6) permanecer

mais conectado (online) do que o programado; 7) trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo e 8) mentir aos outros a respeito da quantidade de horas online (Young, 1996).

Existem dois tipos de dependência de internet: específica e generalizada. A específica envolve o uso excessivo de conteúdos específicos da internet (por exemplo, jogos de azar, negociações de ações, pornografia). A generalizada é caracterizada pelo uso multidimensional e excessivo da internet, resultando em consequências negativas na vida pessoal e profissional. Os sintomas da dependência da internet generalizada incluem cognições disfuncionais. Na dependência generalizada os usuários são atraídos por uma sensação de bem-estar online, demonstrando uma preferência pelo contato virtual, do que pela relação face a face (Davis, 2001, citado por Young, Dong Yue & Li Ying, 2010).

O uso de redes sociais vem aumentando muito na última década, especialmente no que diz respeito ao MySpace e ao Facebook, dando espaço a uma nova dimensão social na internet. É inegável que a internet uniu pessoas, grupos e comunidades com interesses em comum. Porém, ao mesmo tempo, tornou-se possível visualizar o excesso de seu uso, reconhecido como um transtorno psicológico, principalmente no que diz respeito a sites de redes sociais (Pamoukaghlian, 2011).

O problema do uso excessivo de internet é relativamente novo, mas vem ganhando atenção pelas implicações que provoca sobre crianças, indivíduos e famílias. A Associação Psicológica Americana cogita a inclusão da dependência de internet no apêndice do DSM-V, o que aumentará a legitimidade clínica do transtorno, além de favorecer o entendimento científico da natureza dessa dependência (Young & Abreu, 2011).

A dependência de internet possui méritos para ser incluída no DSM-V, como um transtorno do espectro impulsivo-compulsivo, envolvendo o uso excessivo da internet para jogos, preocupações sexuais, além de mensagens de e-mail e texto. Este transtorno inclui quatro componentes: 1) uso excessivo – associado à perda da noção do tempo e negligência de impulsos básicos, 2) abstinência – incluindo sentimentos de raiva, tensão e/ou depressão, quando o computador está inacessível, 3) tolerância – incluindo a necessidade de equipamentos melhores, mais *softwares* ou mais horas de uso, 4) repercussões negativas – incluindo brigas, mentiras, baixo desempenho, isolamento social e fadiga (Block, 2008).

As estatísticas mostram que o uso excessivo da internet varia entre as culturas e sociedades. Essa variação se explica pelo fato de que os pesquisadores utilizam instrumentos variados para definir a dependência de internet, além de adotarem metodologias diversas, algumas empregando dados de levantamento virtual em populações específicas, o que torna a concordância entre os estudos dificultada. De um modo geral, a conclusão que se chega é que parece haver menor prevalência da dependência de internet entre adolescentes, variando de 4,6% a 4,7%. Quando se trata de universitários, os números aumentam, e a prevalência chega de 13% a 18,4%, demonstrando que essa população corre maior risco (Young, Dong Yue & Li Ying, 2011).

Um estudo recente realizado em uma universidade checa relacionou o uso do Facebook com a procrastinação acadêmica. Embora baseado em uma amostra muito pequena para tirar conclusões gerais, foi possível observar que os universitários perdem a consciência do tempo real gasto nessa rede social, e o efeito que isto pode ter sobre o seu desenvolvimento acadêmico. Por outro lado, verificou-se que existe uma correlação entre baixa autoestima, sentimento de inadequação social, e o uso abusivo da internet. Muitos tipos de interação social apresentam um grande desafio no mundo real, levando algumas pessoas a procurarem uma socialização mais facilitada, que é possível através do espaço virtual. Porém, ao mesmo tempo, as levam a um maior risco de se tornarem dependentes de redes sociais (Pamoukaghlian, 2011).

Pessoas com múltiplas dependências (álcool, cigarros, drogas, comida ou sexo) são as que correrem maior risco de usarem excessivamente a internet, pois aprenderam a lidar com dificuldades situacionais por meio do comportamento dependente. Dessa forma, a internet se torna uma distração conveniente, atrativa e fisicamente segura, dos problemas da vida real (Young, et al., 2011).

O desenvolvimento da dependência de internet sofre influência de fatores situacionais tais como problemas pessoais e mudanças de vida (divórcio recente, re colocação profissional ou morte de alguém querido); isto pode favorecer o uso da internet como uma fuga psicológica que distrai o usuário de um problema ou situação difícil da vida real, e o absorve num mundo virtual cheio de fantasia e fascínio (Young, et al., 2011).

Os usuários podem compensar a baixa autoestima, a falta de habilidade social, a solidão e a depressão por meio da internet. Isto torna seu uso extremamente reforçador e aumenta a vulnerabilidade para essas pessoas desenvolverem um

transtorno relacionado ao uso excessivo da internet. Portanto, para que qualquer tratamento seja eficaz, é necessário que o terapeuta investigue as comorbidades com as quais o dependente talvez esteja lidando, e as motivações que o levam a usar redes sociais. Este exame permitirá que o cliente compreenda como usa a internet para compensar necessidades sociais ou psicológicas, sendo este o primeiro passo para a sua recuperação (Young, et al., 2011).

Em 1995, Dra. Kimberly Young fundou a primeira clínica privada para tratamento da dependência de internet: “The Centre of Online Addiction Recovery”. Com base nos Estados Unidos, esta clínica oferecia tratamentos psicológicos e serviços de aconselhamento por telefone. Em 1996, a psicóloga Dra. Maressa Orzack fundou um serviço destinado à dependência de computador, no Hospital Psiquiátrico McLean, em Massachusetts, oferecendo a Terapia Cognitiva e Comportamental (TCC) como forma de tratamento para a patologia. Após as pioneiras, outras clínicas especializadas no tratamento da dependência da internet foram criadas nos Estados Unidos, em Amsterdam, na China, e na Coréia (Flisher, 2010).

O tratamento inclui uma combinação de teorias de psicoterapia para tratar o comportamento adicto e os problemas psicossociais (por exemplo, fobia social, transtornos do humor, transtornos do sono, insatisfação conjugal ou esgotamento profissional) que frequentemente coexistem com a dependência da internet. Considerou-se que tratamentos eficientes incluem intervenções de recuperação que utilizam técnicas estruturadas, mensuráveis e sistemáticas, encontradas na terapia cognitiva e comportamental (TCC) (Young, 2011).

A psicoterapia interpessoal é utilizada com o objetivo de regular e moderar o uso da internet, além de abordar as questões psicossociais subjacentes que muitas vezes coexistem com o transtorno. Também torna-se necessária a avaliação do papel do uso excessivo da internet em outros vícios estabelecidos (como o alcoolismo e compulsões sexuais) e distúrbios psiquiátricos (como depressão maior, transtorno bipolar e transtorno do déficit de atenção) (Young, 1999).

Sugere-se terapia de apoio, aconselhamento, terapia familiar e entrevista motivacional como aliados no tratamento da dependência da internet. Para a recuperação do usuário, a TCC se apresenta como protagonista, já que traz boas respostas no tratamento dos transtornos do controle dos impulsos, e pode utilizar estratégias para tratar dependências de substâncias (Abreu, Karam, Góes & Spritzer, 2008).

Tratamentos farmacológicos têm sido explorados, principalmente para tratar quadros afetivos e ansiosos que comumente são comórbidos ao uso excessivo da internet. Em um relato de caso foi descrito um tratamento bem sucedido utilizando Citalopran para dar conta dos sintomas depressivos. Também foram testados estabilizadores de humor, que resultaram em uma diminuição significativa do uso da internet (Liu & Potenza, 2007).

1.1 JUSTIFICATIVA

Uma revisão feita por Abreu et al. em 2008 abordou a dependência de internet e jogos eletrônicos. Seus resultados foram utilizados como ponto de partida para o presente estudo, que aborda as publicações realizadas nos anos que seguiram esta pesquisa. Nesses quatro anos houve um grande aumento da utilização da internet para a interação em redes sociais. Além disso, alguns estudos passaram a apresentar mais claramente as formas de tratamento para o uso excessivo da internet, as quais não foram encontradas na revisão de Abreu.

A incidência de dependência de redes sociais não é tão alarmante quanto os vícios de jogos na internet. Porém, o rápido aumento do uso de redes sociais vem trazendo problemas que interferem na vida cotidiana daqueles que usam excessivamente a internet com o intuito de interação. Além disso, esse novo interesse dos usuários da internet tem dificultado a elaboração de sólidos critérios diagnósticos para legitimar a dependência de internet como um transtorno clínico (Pamoukaghlian, 2011).

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 & Griffiths, 2011).

Tendo em vista que a literatura científica contemporânea envolvendo o uso excessivo de internet ainda refere pouco sobre a nova dimensão do vício, as redes sociais, a opção por estes estudos permitirá identificar esta nova demanda clínica, verificando sua relevância para a inclusão no DSM-V, além de abordar como a terapia cognitiva e comportamental pode ser benéfica como forma de tratamento.

1.2. OBJETIVOS

- Descrever a problemática do uso excessivo da internet para auxiliar o diagnóstico;
- Identificar formas de tratamento para o uso patológico da internet.

2. METODOLOGIA

O método desta pesquisa seguiu as recomendações para a realização de revisões sistemáticas. A busca pelos estudos foi realizada utilizando as bases de dados MEDLINE e PSYCINFO.

2.1 ESTRATÉGIAS DE BUSCA

Para atender os objetivos deste estudo, foram identificados os seguintes termos iniciais de pesquisa: *internet addiction* e *problematic internet use*. Posteriormente foram introduzidos termos adicionais através da identificação de palavras-chave ou combinações de palavras-chave encontradas nos artigos já pesquisados.

A lista final de termos de pesquisa incluiu as seguintes palavras-chave ou combinações de palavras-chave: *internet addiction*, *compulsive internet use*, *problematic internet use*, *pathological internet use*, *internet dependence*, *excessive internet use* e *treatment*.

A busca foi limitada pelo idioma (inglês e português) e período da publicação (de 2008 a 2011).

2.2. COLETA DE DADOS

Dada a consideração atual do vício de internet para inclusão no DSM-V, optou-se por focar esta análise sobre estudos que investigaram o uso da internet como fonte de dependência. Foram excluídos os estudos que referem o uso inadequado da internet para partilha de material sexual explícito ou cyberbullying. Também não foram incluídos neste estudo os artigos que focaram sua investigação no uso da internet para jogos específicos.

Critérios de inclusão – serão incluídos estudos, desde que: 1) incluiu dados empíricos, 2) fez referência a características padrões dos usuários, 3) explorou motivações para o uso, 4) apresentou consequências negativas do uso excessivo, e 5) mostrou formas de tratamento.

Após busca em cada uma das bases de dados citadas, foram revisados os resumos de todos os estudos encontrados, incluindo artigos originais, relatos de caso, revisões de literatura e estudos randomizados. A seguir, foram selecionados para esta revisão os artigos que cumpriram os critérios de inclusão descritos. Além disso, também foram buscadas referências adicionais citadas nos artigos originais resultantes da busca anteriormente mencionada.

Tabela 1 – Ficha de avaliação para a inclusão do estudo

Nome do artigo: _____

Ano: _____

CRITÉRIO	CONFERE	NÃO CONFERE
Incluiu dados empíricos		
Fez referência a características padrões dos usuários		
Explorou motivações para o uso		
Apresentou consequências negativas do uso		
Mostrou formas de tratamento		

3. REVISÃO DA LITERATURA NAS BASES DE DADOS

3.1. REVISÃO NA BASE DE DADOS PUBMED

Inicialmente, foram feitas buscas na base de dados Pubmed, sendo considerada como última busca aquela feita no dia 05 de dezembro de 2011, cujos resultados apresentam-se a seguir.

3.1.1. Artigos identificados em bases de dados – Pubmed

Os resumos dos 350 artigos encontrados na base de dados Pubmed foram lidos, sendo preenchida para todos eles a ficha de avaliação para a inclusão do estudo (tabela 1). Por meio desta primeira leitura foi possível identificar que 319 artigos não cumpriam os critérios para serem inclusos no estudo e um tratou-se de um relato de caso. Com os demais 31 artigos houve a necessidade de realizar sua leitura na íntegra, para que posteriormente se tornasse possível identificar se seriam incluídos ou excluídos da revisão. Destes, 05 foram incluídos.

3.2. REVISÃO NA BASE DE DADOS PSYCHINFO

Em um segundo momento, foram realizadas buscas na base de dados Psychinfo, sendo considerada como última busca aquela feita no dia 12 de dezembro de 2011, cujos resultados apresentam-se a seguir.

3.2.1. Artigos identificados em bases de dados – Psychinfo

Os resumos dos 136 artigos encontrados na base de dados Psychinfo foram lidos, sendo preenchida para todos eles a ficha de avaliação para a inclusão do estudo (tabela 1). Por meio desta primeira leitura foi possível identificar que 112 artigos não cumpriam os critérios para serem inclusos no estudo. Por serem equivalentes aos artigos anteriormente encontrados na base de dados Pubmed, 12 artigos foram excluídos. Com outros 12 artigos houve a necessidade de realizar sua leitura na

íntegra, para que posteriormente se tornasse possível identificar se seriam incluídos ou excluídos da revisão. Destes, 04 foram incluídos.

FLUXOGRAMA DA BUSCA

4. CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS EXCLUÍDOS

4.1 CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS EXCLUÍDOS - PUBMED

A revisão realizada por Abreu et al. (2008), a qual deu início para a presente pesquisa, embora tenha oferecido muitas contribuições, sendo norteadora deste estudo, não explorou formas de tratamento para o uso patológico da internet.

Wang et al. (2011), estudaram os fatores de risco para o uso problemático da internet por adolescentes, concluindo que estes são encontrados em casa e na escola: relações familiares, satisfação dos pais, comunicação com os pais, estresse, situação financeira e relações com colegas e professores. Tal estudo se restringiu a análise de adolescentes chineses, não fazendo referência a características padrões dos usuários, e nem mesmo abrangendo formas de tratamento para a dependência da internet, por isso não pôde ser incluído na revisão.

Existe relação entre comportamentos obsessivos compulsivos e dependência de internet. Isto significa que antes de desenvolverem vício pela internet, os usuários já apresentavam outras compulsões. A depressão e a ansiedade são problemas que se relacionam ao uso excessivo da internet (Hinic, Mihajlovic, Spiric, Dukic-Dejanovic & Jovanovic, 2008; Morrison & Gore, 2010; Dong, Lu, Zhou & Zhau 2011). Um achado do estudo de Dong et al. é que a hostilidade em homens também pode ser relacionada com a dependência da internet, bem como leva-los a utilizar substâncias. Isto representa fuga e esquiva como meio de enfrentamento das situações. Para os adolescentes, a hostilidade gera conflitos interpessoais e rejeição. Uma vez que as substâncias são menos disponíveis para eles, a internet fornece um mundo virtual para fugir do estresse do mundo real. Não são apresentadas formas de tratamento para o uso patológico da internet, por isso tais estudos foram excluídos da revisão.

O estudo de Yen, Yen, Chen, Tang & Ko (2009) aponta que o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos pode estar associado com o vício por internet. O déficit de atenção é o sintoma mais associado à dependência da internet, seguido pela impulsividade. A associação entre déficit de atenção e dependência de internet é mais significativa entre universitários do sexo feminino. Esta pesquisa não foi incluída na revisão, pois focou sua investigação no TDAH em adultos, não abrangendo outros fatores que levam os usuários a se tornarem dependentes da

internet, nem mesmo evidenciando formas de tratamento para aqueles que não possuem TDAH.

Existe uma predisposição genética para vícios, e os jovens encontram-se em risco para desenvolver a dependência de internet, dada a exposição considerável que eles têm dela. Então, os usuários que se excedem no uso da internet também estariam propensos a outros comportamentos adictos (Muñoz-Rivas, Fernández & Gámez-Guadix, 2010; Christakis, Moreno, Jelenchick, Myaing & Zhou, 2011; Sussman, Lisha & Griffiths, 2011). O segundo estudo foi excluído da revisão por não apresentar consequências negativas do uso patológico da internet. Os três não mostraram como a dependência da internet pode ser tratada.

Pesquisando sobre o uso compulsivo da internet, Zboralski et al. (2009) descobriram que 90% dos jovens com dependência de internet que estudaram já tiveram contato com álcool; 70% com cigarro e 25% admitiram ter feito uso de drogas. Além disso, os dependentes de internet costumam ser depressivos, ansiosos e agressivos. Cheung & Wong (2011), afirmam que a depressão, a insônia e o uso excessivo da internet se inter-relacionam.

De um ponto de vista neurocognitivo, a dependência de internet não é idêntica ao vício por substâncias ou ao jogo patológico (Ko, et al. 2010).

Em carta ao editor, Pujol et al. (2009) apontam que estudos já comprovaram que a Terapia Cognitiva e Comportamental é uma abordagem psicoterápica muito eficaz para o tratamento da dependência da internet, sendo que a reestruturação cognitiva deve ser foco da intervenção. Os autores propõem duas linhas de intervenção para serem incorporadas à Terapia Cognitiva e Comportamental no tratamento da compulsão por internet: a Entrevista Motivacional e o Treino de Habilidades Sociais. A entrevista motivacional pode auxiliar no tratamento da dependência da internet, estimulando a motivação para a mudança. Enquanto isso, o treino de habilidades sociais pode ser importante, já que um dos fatores de risco para o desenvolvimento de uma patologia relacionada ao uso da internet é justamente a inabilidade social.

O uso excessivo de redes sociais pode gerar problemas sociais, psicológicos e físicos. Uma experiência interativa pode satisfazer as necessidades pessoais dos usuários, e, portanto, reforçar o comportamento. Como as redes sociais promovem a interatividade, elas possuem uma tendência viciante. Além disso, níveis elevados de

solidão, ansiedade social, neuroticismo e baixos níveis de extroversão, contribuem para o desenvolvimento da dependência da internet (van den Eijnden, et al. 2008; Wilson, Fornasier & White, 2010).

Os adolescentes que usam a internet durante muitas de 14 horas por semana possuem estratégias de enfrentamento não adaptativas, além de problemas no relacionamento interpessoal. Os usuários de internet que podem desenvolver uma dependência desta ferramenta caracterizam-se por preferirem realizar atividades solitárias, tendo pouco contato social. Adolescentes que possuem baixa qualidade nas suas relações interpessoais estão mais propensos a fazer uso patológico da internet, já que encontram nela um meio de socialização (Milani, Osualdella & Di Blasio, 2009).

O uso patológico da internet está relacionado com a crença de intolerância à frustração entre adolescentes. Sendo que a dependência da internet é mais prevalente em adolescentes do sexo masculino, do que do sexo feminino. O vício de internet está associado com a autoestima para adolescentes do sexo masculino, mas não para o sexo feminino. Isso pode indicar que há diferença entre os gêneros no mecanismo da dependência da internet (Ko, et al., 2008). Stieger e Burger (2010), também apontam para a associação da dependência da internet com baixa autoestima. Porém não fazem distinção de sexos.

Os usuários com dependência de internet possuem algumas características padrão. No caso dos homens, os fatores associados ao vício da internet são: beber, insatisfação com a família e ter vivenciado recentemente algum evento estressor. Sendo que o sexo masculino é mais propenso a usar compulsivamente a internet, do que o sexo feminino (Lam, Peng, Mai & Jing, 2009).

A dependência de internet frequentemente ocorre concomitantemente com traços de personalidade como introversão e psicoticismo. Existe influência do estilo parental e da função da família para o desenvolvimento desta patologia. Adolescentes que usam excessivamente a internet tiveram uma criação mais intrusiva e punitiva (Xiuqin, et al., 2010).

O uso problemático da internet ainda não foi definido ou classificado no DSM-*IV-TR*. O estudo de Ko, et al. (2009) propôs que o comprometimento funcional deve ser incluído como critério diagnóstico para a dependência de internet em universitários.

Muitos sintomas do vício de internet são de tal gravidade que podem causar prejuízos significativos, e, portanto, a preocupação com seu diagnóstico não pode ser deixada de lado (Collier, 2009; Tao, et al. 2009).

Christakis (2010) aponta para a relevância da prevenção para o uso problemático da internet, o classificando como uma epidemia do século 21. Segundo o autor, deve-se dar uma atenção especial às crianças, e como elas estão utilizando a internet.

O vício de internet em adultos gera danos no convívio familiar. A dependência pode estar relacionada com a ansiedade, o TDAH, e o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) (Bernardi & Pallanti, 2009).

Os artigos citados acima não referem formas de tratamento para o uso patológico da internet, sendo que conhece-las é um dos objetivos desta revisão. Portanto, foram excluídos da revisão.

4.2 CARACTERÍSTICAS DOS ESTUDOS EXCLUÍDOS – PSYCHINFO

Dos 12 artigos lidos na íntegra, 08 foram excluídos. Apesar de não terem sido incluídos por não cumprirem todos os critérios de inclusão pré-determinados, todos trazem contribuições para a presente revisão.

Caplan (2010) refere que a preferência por uma relação social online é caracterizada pela crença de que ela é mais segura, eficaz, confiável e confortável do que as relações sociais tradicionais.

Os dependentes de internet apresentam características padrões tais como baixa autoestima e timidez. Além disso, estes usuários costumam ser ansiosos, solitários e depressivos. Os indivíduos com tais vulnerabilidades psicossociais estão propensos a utilizarem um maior tempo na internet, provavelmente para amenizar humor disfórico e/ou buscar comunicação reconfortante (Tokunaga & Rains, 2010). Quando os mecanismos de enfrentamento não estão funcionando da maneira mais adaptativa, o indivíduo fica mais vulnerável a desenvolver dependências, como o uso excessivo da internet. Assim, desenvolver relações sociais online é uma forma menos ameaçadora de se relacionar. O uso da internet é uma forma de auto regulação de

humores negativos, já que fornece bem-estar e satisfação (Li, Wang & Wang, 2009; Caplan, 2010; Senol-Durak & Durak, 2010).

Dois estudos objetivaram definir a relação existente entre o uso problemático da internet e a procrastinação. Thatcher, Wretschko e Fridjhon (2008) concluíram que os usuários dependentes de internet geralmente acabam negligenciando seus compromissos. No trabalho, podem fazer uso da internet para evitar realizar tarefas (ou adiar sua conclusão), pois estas são vistas como chatas, desagradáveis, ou muito difíceis. Por outro lado, Odaci (2011) não encontrou relações significativas existentes entre o uso excessivo da internet e a procrastinação acadêmica. Em contrapartida, refere ter encontrado correlações entre o uso exagerado da internet e a diminuição do desempenho acadêmico. Tais estudos não foram incluídos na revisão, pois se restringiram à procrastinação, não abrangendo outras características do uso excessivo da internet.

São considerados dependentes de internet aqueles adolescentes que fazem a utilização deste recurso por mais de 5 horas por dia. São mais propensos a desenvolver dependência jovens tímidos, ansiosos e solitários, além daqueles que possuem uma relação de maior afastamento com os pais, e problemas no relacionamento íntimo e amoroso. Existe associação entre o tempo de uso da internet, e como os adolescentes se sentem quando não estão online: o indivíduo pode ter ideias obsessivas sobre o que está na internet, além de ter sonhos e fantasiar a respeito da internet. Uma consequência importante do uso excessivo da internet é a distorção do tempo. Os jovens também podem ter problemas acadêmicos significativos, tais como notas baixas (Odaci & Kalkan, 2010).

Os artigos citados acima não referem formas de tratamento para o uso patológico da internet, sendo que conhece-las é um dos objetivos desta revisão. Portanto, foram excluídos do estudo.

O trabalho de Spada, Langston, Nikcevic e Moneta (2008) traz contribuições para a teoria cognitiva relacionada ao uso patológico da internet. O uso excessivo da internet é vinculado à redução de um desconforto cognitivo. Por exemplo, quando há a tentativa de suprimir pensamentos negativos persistentes, a acessibilidade de informações negativas sobre si mesmo é aumentada (crença de não conseguir monitorar pensamentos, e impotência quanto ao controle deles), havendo uma maior probabilidade de utilizar a internet para regular o próprio estado emocional. Esta

pesquisa foi excluída por não apresentar características padrões dos usuários, e nem mesmo explorar formas de tratamento para a patologia.

5. RESULTADOS

5.1 CARACTERÍSTICAS PADRÕES DOS USUÁRIOS

Estima-se que um entre oito americanos apresenta ao menos um sinal da dependência de internet. Os indivíduos viciados em internet possuem pouca capacidade de controle dos impulsos. Apesar dos prejuízos que o uso excessivo da internet causa, os dependentes não conseguem deixar de ficar online, pois o computador torna-se a relação primária na vida deles (Young, 2009).

Estudos apontam que o uso problemático da internet trata-se de um transtorno do controle dos impulsos. Através de ressonância magnética é possível observar que quando o indivíduo viciado em internet tem um impulso para utilizá-la, ele ativa as mesmas áreas cerebrais do que dependentes de substância em momento de fissura (Yen, Yen & Ko, 2010).

Apesar de o vício por internet atingir todas as faixas etárias e sexos, pesquisas desenvolvidas com populações universitárias apresentam taxas ligeiramente mais altas de usuários compulsivos da internet, do que a encontrada na população em geral dos que fazem seu uso. O que contribui para esta prevalência é o fato de que os estudantes têm mais fácil acesso à internet. (Spraggins, 2009; Brezing, Derevensky & Potenza, 2010; Young, et al. 2010).

Os adolescentes que se envolvem em múltiplas formas de jogo, apostas com amigos, apostas desportivas, compras de bilhetes de loteria e jogos de pôquer, estão mais propensos a desenvolverem a dependência de internet (Brezing, et al., 2010).

Os dependentes de internet geralmente permanecem online de 40 a 80 horas por semana, com sessões que podem durar até 20 horas (Young, 2009). Enquanto homens e mulheres gastam a mesma quantidade de tempo online, os homens compõem cerca de três quartos da população de dependentes de internet (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2010).

Outros autores referem que se o tempo de uso da internet superar 35 horas por semanais ou mais do que o tempo previsto, é considerado um uso patológico (Brezing, et al., 2010).

Em geral, os dependentes de internet têm dificuldade para se relacionar intimamente. Online, estes usuários podem criar redes sociais e interagir com outras pessoas. Através da internet, também podem visitar grupos determinados (uma sala de bate-papo específica, jogo online, Facebook) e estabelecer um nível de familiaridade com os outros membros, criando um senso de comunidade (Young, et al. 2010).

Os indivíduos que fazem uso excessivo da internet frequentemente possuem uma comunicação familiar restrita, e um círculo social reduzido. Além disso, os indivíduos costumam ser solitários e deprimidos. No entanto, não se sabe se os usuários tornam-se deprimidos pelo abuso da internet, ou se passam a ser dependentes por causa da depressão (Brezing, et al., 2010; Young, et al. 2010).

Existe relação entre a dependência da internet e ansiedade, depressão e estresse. Além disso, os viciados têm pouca capacidade de enfrentamento de situações e baixa autoestima (Brezing, et al., 2010; Flisher, 2010; Hetzel-Riggin & Pritchard, 2010). Pode-se acrescentar a diminuição da felicidade e da satisfação com a vida, além de solidão, como características dos usuários dependentes (Spraggins, 2009; Dowling & Brown, 2010). Hostilidade e comportamentos agressivos também podem estar relacionados com o uso excessivo da internet (Yen, et al., 2010).

A solidão pode ser vista como mediadora do vício de internet. O que faz um usuário se tornar dependente da internet não é pela falta de amizades (aquelas que tem), mas a falta de intimidade nas amizades (o que gera a sensação de estar só) (Spraggins, 2009).

Os usuários que possuem outros vícios (álcool, cigarro, comida, sexo, drogas) estão mais propensos a se tornarem dependentes da internet, pois veem nas adições uma forma de lidar com os problemas que vivenciam (Dowling & Brown, 2010; Young, et al. 2010).

O vício da internet caracteriza-se por ser uma dependência psicológica. A dependência psicológica se torna evidente quando o viciado experimenta sintomas de abstinência, tais como a depressão, desejos, insônia e irritabilidade (Young, et al. 2010).

Como comorbidade da dependência de internet encontra-se o Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), depressão, ansiedade social e uso de substâncias.

Uma comorbidade pode contribuir, exacerbar ou resultar em sintomas do vício de internet; da mesma forma que a dependência da internet pode contribuir, exacerbar ou resultar em várias desordens psicológicas (Brezing, et al., 2010; Yen, et al., 2010).

Os viciados em internet geralmente experimentam desejos e sentem-se preocupados com relação à internet, quando estão off-line (Brezing, et al., 2010; Young, et al. 2010)

5.2 MOTIVAÇÕES PARA O USO

A internet torna-se atrativa para o uso, proporcionando espaço para jogos interativos e conteúdos sexuais. Além disso, através dela é possível enviar e-mails e mensagens de texto. Navegando na internet são criadas relações sociais virtuais e são realizadas fantasias sexuais. Os indivíduos sentem-se mais encorajados, atraentes e desejáveis realizando contato virtual, do que quando estão expostos a construir uma nova relação de forma tradicional, podendo até revelar verdades pessoais e íntimas, que poderiam levar meses ou anos para se desenvolver em uma relação off-line (Young, 2009).

Os sites de relacionamento social (redes sociais) são particularmente sedutores devido às características interativas que proporcionam a criação de um ambiente social para seus usuários. Indivíduos com dependência de internet utilizam os sites interativos e de comunicação, muito mais do que aqueles que não possuem essa função. A internet fornece uma experiência de comunicação agradável, o que serve como um reforço para sua utilização contínua, até o ponto de abrir espaço para uma dependência. Além disso, o indivíduo também pode se tornar um dependente da internet devido à capacidade que tem de satisfazer suas necessidades insatisfeitas (Spraggins, 2009; Huang, Li & Tao, 2010).

Ao invés de utilizar os sites de relacionamento para conhecer pessoas novas ou fazer amigos, as redes sociais são utilizadas para intensificar os relacionamentos já existentes. Dessa forma há o alívio sentimentos de solidão, e a oportunidade de uma aproximação off-line com amigos que o indivíduo já possui (Spraggins, 2009).

Estudantes universitários de países asiáticos, geralmente enfrentam uma forte competição acadêmica. A internet fornece um mundo virtual no qual eles podem

temporariamente esquecer o estresse quanto ao desempenho acadêmico (Yen, et al., 2010).

Os homens costumam utilizar a internet para explorar conteúdos sexuais, como um brinquedo, ou para se beneficiar. Fazem uso do e-mail para buscar alívio de sintomas depressivos. Além disso, eles tendem a participar de atividades online que exigem domínio e violência. As mulheres permanecem em uma linha de interação mais romântica. São mais envolvidas em sites de relacionamentos. É possível presumir que as motivações para o uso da internet se diferem entre os sexos (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2010). Os adolescentes utilizam a internet como um meio de socialização (Flisher, 2010).

O uso da internet pode servir como forma de escapar de sentimentos desagradáveis. Adultos utilizam a internet como meio de compensar ou lidar com déficits na autoestima, na identidade e nas relações interpessoais. Quando há insatisfação com determinadas áreas da vida, existe maior probabilidade de desenvolver a dependência da internet, se não houver habilidades mais adaptativas de enfrentamento (Brezing, et al., 2010; Young, et al., 2010).

A sobrecarga de problemas pessoais ou eventos significativos (divórcio recente, transferência, morte) podem levar algumas pessoas a se absorverem no mundo virtual da internet, onde encontram fantasias que servem como alívio para o seu desconforto (Young, et al., 2010)

Os indivíduos com baixa autoestima, que se sentem inquietos e solitários, podem fazer uso da internet para sentirem-se melhor consigo mesmos e com as circunstâncias que vivenciam. O anonimato das relações virtuais, também pode aumentar a sensação de conforto, já que a capacidade de detectar sinais de desaprovação, e os julgamentos, típicos de interações face a face, são diminuídos (Young, 2009).

Usuários casados podem utilizar a internet para trocar e-mails e mensagens de texto, a fim de buscar conforto, apoio e aceitação de um parceiro online (Young, 2009).

5.3 CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DO USO EXCESSIVO

Algumas pessoas são foco de preocupação por se considerarem incapazes de controlar seu uso da internet, colocando em risco emprego e relacionamentos. Esses usuários podem ter seu sono prejudicado, já que permanecem durante a madrugada toda navegando em sites. Alguns dependentes utilizam pílulas de cafeína para poder usufruir mais horas online. As noites mal dormidas acarretam em uma queda no rendimento acadêmico e profissional, muitas vezes resultando na perda do emprego. Além disso, quanto maior o tempo gasto com a internet, menor o tempo usufruído com a família e os amigos (Flisher, 2010; Young, 2009).

A dependência da internet traz como consequências negativas problemas nos relacionamentos interpessoais, aumento do comportamento delincente e criminoso, além de isolamento social, queda no desempenho acadêmico e profissional (Brezing, et al., 2010).

Quanto maior o tempo gasto em atividades online, maiores são os prejuízos na vida dos adolescentes, os levando ao retraimento social, autonegligência, má alimentação e problemas familiares. Os jovens com dependência de internet costumam se tornar fisicamente agressivos quando seus pais tentam privar seu acesso ao computador (Flisher, 2010). Estudantes universitários que usam excessivamente a internet têm uma queda no seu desempenho acadêmico e na sua interação social (Yen, et al., 2010).

Carreiras e relacionamentos podem ser comprometidos quando o uso da internet se torna crônico e enraizado, a ponto de desenvolver uma obsessão compulsiva. Nesta fase, a vida torna-se incontrolável, pois todos os comportamentos giram em torno da internet (Young, et al. 2010).

Os adultos com dependência de internet têm descrito problemas conjugais. A infidelidade na internet tem se tornado responsável por um número crescente de casos de divórcio (Flisher, 2010; Young, 2009).

O uso patológico da internet pode levar a uma diminuição das atividades sociais off-line, um aumento de sintomas depressivos e solidão. Além disso, o uso da internet pode se tornar uma doença crônica, com remissões (Brezing et al., 2010).

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. Houve pelo menos 10 casos, ocorridos na Coreia e na China, de usuários que tiveram um colapso e morreram após permanecerem vários dias ininterruptamente jogando online (Flisher, 2010). Esses motivos tornaram a dependência de internet tornou-se uma das mais graves questões de saúde pública na Ásia (Huang, et al., 2010).

5.4 FORMAS DE TRATAMENTO

Não existe tratamento padronizado para a dependência de internet. Clínicas na China implementaram uma rotina rígida, com disciplina rigorosa, incluindo aconselhamento psicológico, medicação e eletrochoque para o tratamento dos dependentes. Já nos Estados Unidos é utilizado o programa de 12 passos, juntamente com TCC, terapia familiar, terapia de grupo, treinamento de habilidades sociais, e aconselhamento. Durante os programas de tratamento, os usuários são instruídos a ficar em total privação de computadores. No entanto, como eles são facilmente acessíveis, os índices de recaída são altos. Clínicas dos Estados Unidos também se empenham em realizar psicoeducação sobre a dependência da internet em escolas, universidades e hospitais (Flisher, 2010).

A TCC tem se mostrado um tratamento eficaz do uso compulsivo da internet. A TCC é baseada na premissa de que pensamentos geram sentimentos. Por meio dela, os pacientes são instruídos a monitorar e identificar pensamentos que estejam desencadeando sentimentos que os levem a ter ações típicas da dependência. Enquanto isso, os usuários são estimulados a treinar habilidades sociais, além de ser realizada a prevenção à recaída. É indicado de 3 a 4 meses de tratamento com a TCC. Na fase inicial da terapia, são utilizadas técnicas comportamentais, concentrando-se em situações específicas, nas quais o controle dos impulsos está ocorrendo de forma pouco eficiente. Conforme a terapia progride, o foco passa a ser cognitivo, e são identificadas as distorções que se desenvolvem sobre o uso da internet. Generalização excessiva ou catastrofização são cognições disfuncionais que contribuem para o uso excessivo da internet. A TCC pode tratar crenças negativas,

distorções cognitivas e racionalizações (“só mais alguns minutos não faz mal pra ninguém”) que autorizam e sustentam o uso problemático da internet. É importante ressaltar que os tratamentos devem objetivar um uso controlado e moderado da internet, e não sua total abstinência, já que, nos tempos atuais ela é uma rica ferramenta (Young, 2009; Brezing, et al., 2010; Young, et al., 2010).

O tratamento da dependência da internet utilizando a TCC envolve os seguintes aspectos: estratégias de aprendizagem de gestão de tempo; reconhecimento dos potenciais benefícios e malefícios da utilização da internet; identificação de “gatilhos” que levam ao uso compulsivo da internet, tais como aquilo que a própria internet oferece, estados emocionais, cognições disfuncionais e eventos da vida; aprender a gerenciar emoções e controlar impulsos relacionados com o uso da internet, o que pode ser obtido por meio de um relaxamento muscular e um treinamento respiratório; melhorar a comunicação interpessoal e as habilidades sociais; melhorar estilos de enfrentamento de situações, além de se envolver em atividades alternativas (Huang, et al., 2010).

As estratégias comportamentais de Young (1999) podem estar presentes em um plano de tratamento para a dependência de internet. Estas estratégias incluem: a identificação do padrão de uso do paciente, estimulando-o a realizar atividades neutras durante o tempo que comumente utilizaria a internet; uso de lembretes externos, por exemplo um relógio com alarme, para indicar quando é hora de fazer log-off; estabelecer metas claras; utilização de cartões de enfrentamento, apontando consequências negativas do uso da internet; formular uma lista com outras tarefas que possam ser utilizadas como passatempo; e abstinência (Flisher, 2010).

No tratamento de adolescentes com dependência de internet, existe uma grande importância de envolver todos os familiares na recuperação do paciente. Para tanto, pode ser incluído aconselhamento para familiares, no qual é priorizada a psicoeducação sobre o problema, além de serem elencadas estratégias de como lidar com a raiva e a perda de confiança no dependente. A compreensão da família quanto ao processo do tratamento é primordial para que consiga identificar os disparadores de recaída e a importância da manutenção de limites saudáveis para o uso da internet (Brezing, et al., 2010; Huang, et al., 2010).

Explorar a ansiedade, a depressão, a solidão e o estresse, pode contribuir para um tratamento eficaz da dependência da internet. Além disso, as crenças a respeito do uso da internet devem ser foco para a melhora do paciente. Devem ser trabalhados

estilos mais adaptativos de enfrentamento de situações e fortalecer a autoestima dos usuários (Dowling & Brown, 2010; Hetzel-Riggin & Pritchard, 2010).

A Terapia da Realidade (TR) é sugerida como forma de tratamento para a dependência da internet. A TR é baseada na teoria da escolha e na teoria do controle, que pressupõem que as pessoas são responsáveis pelas suas vidas, pelos seus atos, sentimentos e pensamentos. Segundo estas teorias, as pessoas não se tornam viciadas em internet, pelo contrário, elas escolhem ser viciadas em internet. Por meio desta terapia é reforçada a ideia de que qualquer indivíduo pode mudar seus atos e pensamentos, independente de como se sintam. Assim, a chave para a mudança de um comportamento reside na escolha de mudar atitudes e pensamentos (Huang, et al., 2010).

A Entrevista Motivacional (EM) é utilizada como ferramenta para o tratamento da dependência da internet de forma diretiva, através de um aconselhamento centrado no paciente para eliciar sua mudança de comportamento, explorando e resolvendo sua ambivalência. A EM estimula o indivíduo a perceber que a responsabilidade e a capacidade de mudança estão dentro dele. Dessa forma, não são oferecidas soluções ou estratégias de mudança ao usuário, até que ele decida mudar (Brezing, 2010; Huang, et al., 2010).

O vício por substâncias e a dependência de internet podem compartilhar o mesmo mecanismo neurobiológico. Sendo assim, se a farmacoterapia é eficaz contra um tipo de comportamento aditivo, também pode combater outros tipos. Inibidores seletivos da receptação da serotonina e Naltrexona podem auxiliar no tratamento do uso patológico da internet. Alguns antipsicóticos, tais como a Quetiapina, também têm demonstrado eficácia no tratamento (Brezing, et al., 2010; Huang, et al., 2010).

Psicoterapias de grupos e interações são modelos de tratamento para a dependência de internet, já introduzidos em alguns países asiáticos (Yen, et al., 2010).

Os tratamentos mais eficazes para a dependência de internet podem ser abordagens multimodais, que incluam TCC, trabalho com as famílias e atenção para as comorbidades dessa patologia. Psicoterapia associada com utilização de medicações e/ou internação, pode ser uma forma benéfica de tratar pacientes viciados em internet (Spraggins, 2009; Dowling & Brown, 2010).

6. CONCLUSÕES

A internet traz inegáveis vantagens no dia-a-dia das pessoas. Enquanto adolescentes podem utilizá-la como um recurso para o aprimoramento dos seus estudos, os adultos a veem como mediador importante para agilizar tarefas profissionais. Além disso, existem funções de entretenimento que chamam atenção de todas as faixas etárias, inclusive de crianças. Outra ferramenta da internet que desperta interesse global dos seus usuários são as redes sociais, que oferecem um ambiente virtual de interação social.

Todos os dias aumenta o número de usuários da internet. Isso pode ser devido às facilidades que oferece, e até mesmo às vantagens que proporciona àqueles que escolhem este meio para fazer compras, encontrar amigos, fortalecer laços, interagir em jogos e realizar divulgações.

Apesar dos pontos positivos de se utilizar a internet, merecem destaque as consequências negativas do seu uso desmedido, que muitas vezes passa despercebido. É importante observar quando a utilização da internet deixa de ser um comportamento controlado, e se torna uma preocupação na vida do indivíduo. A partir do momento que rotinas, hábitos e responsabilidades são corrompidas pelo uso excessivo da internet, medidas devem ser tomadas para que os danos causados sejam os menores possíveis.

Existe dificuldade de perceber quando o uso é considerado normal, e em que ponto passa a ser patológico, pelo fato de que a internet se tornou popular, passando a ser uma necessidade no cotidiano das pessoas. Isso dificulta o diagnóstico, pois pode mascarar o comportamento viciante. Além disso, faltam critérios para definir a dependência da internet, não viabilizando cursos formais de especialização para os profissionais da saúde, retardando, assim, o tratamento.

Ainda não existe ao menos um termo específico para definir esta patologia que tanto vem afetando a população mundial, em especial os jovens. Nem mesmo se pode contar com instrumentos apropriados para medir a disfunção. As escalas atualmente utilizadas são adaptadas de outros comportamentos desadaptativos já descritos (como o jogo patológico), e, portanto, não possuem a mesma precisão de um teste desenvolvido especificamente para a patologia.

Não se podem esquecer os sintomas associados ao vício da internet, pois, muitas vezes, sua utilização serve como um alívio. Nestes casos, afastar o indivíduo do mundo virtual, sem oferecer um suporte para as outras problemáticas que sofre, somente potencializaria as comorbidades.

Apesar do número crescente de publicações sobre os problemas que o uso excessivo da internet traz, ainda não existe consenso sobre as características padrões dos usuários, as motivações para o uso e os tratamentos mais eficazes.

Embora a presente revisão tenha trazido uma maior noção sobre as características da dependência de internet, e descrito formas de tratamento tidas como eficazes, pode-se ressaltar a necessidade de novas pesquisas sobre o assunto, para que possam reforçar a relevância da inclusão dessa patologia no DSM-V, facilitando o diagnóstico e otimizando o trabalho dos psicoterapeutas no tratamento dos usuários compulsivos. Publicações sobre o uso excessivo da internet também podem ter função preventiva, alertando os jovens e suas famílias quanto aos malefícios de um uso descontrolado dessa ferramenta tão popular, e como isso pode ser evitado.

LISTA DE 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.
- Bernadi, S. & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*. 50, 510-516.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction [Editorial]. *Am J Psychiatry*. 165(3).
- Brezing, C., Derevensky, J.L. & Potanza, M.N. (2010). Non-substance-addictive behaviors in youth: pathological gambling and problematic internet use. *Child Adolesc. Psychiatric Clin. N. Am.* 19, 625-641.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in human behavior*. 26, 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
- Cheung, L.M. & Wong, W.S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *European sleep research society, J. Sleep Res.* 20, 311-317. doi:10.1111/j.1365.2010.00883.x.
- Christakis, D. (2010). Internet addiction, a 21st century epidemic? *BMC Medicine*. 8(61), em <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/8/61>
- Christakis, D., Moreno, M., Jelenchick, L., Myaing, M. & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Medicine*. 9(77).
- Collier, R. (2009). Internet addiction: New-age diagnosis or symptom of age-old problem? *CMAJ*. 181(9), 575-576. doi:10.1503/cmaj.109-3052
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computer in Human Behavior*. 17(2), 187-195.

- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H. & Zhau, X. (2011). Precursor or sequela: pathological disorders in people with internet addiction disorder. *PLoS ONE* 6(2), e14703. doi:10.1371/journal.pone.0014703
- Dowling, N.A. & Brown, M. (2010). Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and internet dependence. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. doi:10.1089/cyber.2009.0317
- Flisher, C. (2010). Getting plugged in: an overview of internet addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 46, 557-559.
- Griffiths M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*. 12(5), 246-250.
- Hetzel-Riggin, M.D. & Pritchard, J.R. (2011). Predicting problematic internet use in men and women: the contributions of psychological distress, coping style, and body esteem. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 14(9), 519-525.
- Hinic, D., Mihajlovic, G., Spiric, Z., Dukic-Dejanovic, S. & Jovanovic M. (2008). Excessive internet use: addiction disorder or not? *Vojnosanitetskipregled Pregl*. 65(10), 763-767.
- Huang, X., Li, M. & Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Curr. Psychiatry Rep*. 12, 462-470. doi:10.1007/s11920-010-0147-1
- Ko, et al. (2008). The association between internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. *CyberPsychology & Behavior*. 11(3), 273-278. doi: 10.1089/cpb.2007.0095
- Ko, et al. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*. 50, 378-384.
- Ko, et al. (2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and personality of college students with internet addiction. *Psychiatry Research*. 175, 121-125. doi:10.1016/j.psychers.2008.10.004
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2011). Excessive online networking: can adolescents become addicted to Facebook? *Education and Health*. 29, 63-66.
- Lam, L.T., Peng, Z., Mai, J. & Jing, J. (2009). Factors associated with internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*. 12(5), 551-555. doi: 10.1089=cpb.2009.0036

- Ling, H., Wang, J. & Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *Int. J. Ment. Health Addiction*. 7, 333-346 .doi:10.1007/s11469-008-9162-4
- Liu, T. & Potenza, M.N. (2007). Problematic internet use: clinical implications. *CNS Spectrums*. 12(6), 453-466.
- Milani, L., Osualdella, D. & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*. 12(6), 681-684. doi:10.1089=cpb.2009.0071
- Morrison, C. & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychophatology*. 43, 121-126.
- Muñoz-Rivas, M., Fernández, L. & Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of the pathological internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*. 13(2), 697-707.
- Odaci, H. & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university student. *Computer & Education*. 55, 1091-1097. doi:10.1016/j.compedu.2010.05.006
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*. 57, 1109-1113. doi:10.1016/j.compedu.2011.01.005
- Pamoukaghlian, V. (2011). Social network addiction: a scientific no man's land? *Brainblogger: Topics from multidimensional biopsychosocial perspectives*. <http://brainblogger.com/2011/01/07/social-network-addiction-a-scientific-no-mans-land>.
- Pujol, et al. (2009). Dependência de internet: perspectivas em terapia cognitivo-comportamental. [Carta ao editor] *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 31(2), 181-192.
- Senol-Durak, E. & Durak, M. (2010). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Soc. Indic. Res.* 103, 23-32. doi: 10.1007/s11205-010-9694-4

- Shapira N.A., Lessig M.C., Goldsmith T.D., et al. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 17(4), 207-216.
- Spada, M.M., Langston, B., Nikcevic, A.V. & Moneta, G.B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computer in Human Behavior*. 24, 2325-2335. doi:10.1016/j.chb.2007.12.002
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: prevalence, predictors, and association with well-being*. Dissertação de Doutorado, Instituto de Filosofia, Universidade da Flórida.
- Starcevic, V. (2010). Problematic Internet use: a distinct disorder, a manifestation of an underlying psychopathology, or a troublesome behaviour? *World Psychiatry*. 9(2), 92-93.
- Stieger, S. & Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 13(6), 681-688. doi: 10.1089=cyber.2009.0426
- Sussman, S., Lisha, N. & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Eval Health Prof. Author manuscript*. 34(1), 3-56. doi:10.1177/0163278710380124.
- Tao, R., et al. (2009). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Society for study of addiction*. 105, 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Thatcher, A., Wretschko, G. & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic internet use and internet procrastination. *Computers in Human Behavior*. 24, 2236-2254.
- Tokunaga, R. & Rains, S. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic internet use, time spent using the internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*. 36, 512-545. doi:10.1111/j.1468-2958.2010.01386.x
- Van den Eidjden et al. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*. 44(3), 655-665. doi:10.1037/0012-1649.44.3.655

- Wang, H., et al. (2011). Problematic internet use in High School students in Guangdong Province, China. *PLoS ONE* 6(5), e19660. doi:10.1371/journal.pone.0019660.
- Wilson, K., Fornasier, S. & White, K. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 13(2), 173-177. doi:10.1089=cyber.2009.0094
- Xiuqin, H., et al. (2010). Mental Health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 13(4), 401-406. doi: 10.1089=cyber.2009.0222
- Yen, C., Yen, J. & Ko, C. (2010). Internet addiction: ongoing research in Asia. *World Psychiatry*. 9(2), 97.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Tang, T. & Ko, C. (2010). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *CyberPsychology & Behavior*. 12(2), 187-191. doi:10.1089/cpb.2008.0113.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: addictive use of the internet – a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*. 79, 899-902.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *Student Brit. Med. J.* 7, 351-352.
- Young, K.S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *J. Contemp. Psychother.* 39, 241–246. doi:10.1007/s10879-009-9120-x
- Young, K.S., Dong Yue, X. & Li Ying (2010). Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction. *Understanding internet behavior and addiction*. 12-29.
- Young, K.S. (2011). Avaliação clínica de clientes dependentes de internet. In Young & Abreu (Orgs), *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento* (pp. 36-54). Porto Alegre: Artmed.
- Young, K.S. & Abreu, C.N. (2011). *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre: Artmed.
- Young, K.S., Dong Yue, X. & Li Ying (2011). Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. In Young & Abreu (Orgs), *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre: Artmed.

Zboralski, K., et al. (2009). The prevalence of computer and internet addiction among pupils. *Postepy Hig Med Dosw.* 63, 8-12.