

USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET, JOGOS DIGITAIS E TELAS: EVIDÊNCIAS EPIDEMIOLÓGICAS E IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL

PROBLEMATIC USE OF INTERNET, DIGITAL GAMES AND SCREENS: EPIDEMIOLOGICAL EVIDENCE AND IMPLICATIONS FOR MENTAL HEALTH

Eleandro de Souza Cabral¹
Grazielle Tavares²
Rosa Kioko Iida da Silva³
Diego da Silva⁴

RESUMO: O uso intensivo da internet, dos jogos eletrônicos e das tecnologias digitais tem se consolidado como um fenômeno central da contemporaneidade, trazendo consigo benefícios significativos, mas também riscos relevantes à saúde mental. Este artigo tem como objetivo analisar os processos psicológicos e comportamentais envolvidos na transição do uso funcional da internet para padrões de uso problemático, com ênfase na dependência de internet e no Transtorno do Jogo pela Internet. A partir de uma revisão narrativa da literatura nacional e internacional, fundamentada em modelos cognitivo-comportamentais e no paradigma dos Usos e Gratificações, discute-se como gratificações inicialmente adaptativas podem evoluir para hábitos automatizados e autorregulação deficiente do comportamento virtual. São abordados dados epidemiológicos, especialmente no contexto brasileiro, bem como fatores psicossociais de vulnerabilidade, mecanismos de reforço, formação de hábitos e a espiral descendente do uso problemático associada à regulação emocional e à depressão. Os achados indicam que o uso problemático da internet deve ser compreendido como um fenômeno contínuo e multifatorial, caracterizado não apenas pelo tempo de uso, mas sobretudo pela perda de controle, centralidade do comportamento online e prejuízos funcionais. Conclui-se que a identificação precoce dos fatores de risco e das funções psicológicas do uso da tecnologia é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção clínica.

Palavras-chave: Uso problemático da internet. Dependência comportamental. Jogos eletrônicos. Autorregulação. Saúde mental.

¹Psicólogo, professor universitário, mestre em Educação e Novas Tecnologias, com formação em Filosofia, Gestão e Marketing. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Saúde Mental e Adicção, Neuropsicologia, Transtornos Psicológicos da Infância e Adolescência e Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual. Atua como professor universitário e psicólogo, com experiência em avaliação psicológica e intervenções baseadas em evidências na área da saúde mental.

²Pedagoga e professora da Prefeitura de Curitiba. Discente do curso de Psicologia da UniEnsino.

³Psicóloga formada pela UniEnsino.

⁴Psicólogo, mestre em Medicina pela UFPR. Docente do curso de Psicologia da UniEnsino.

ABSTRACT: The intensive use of the internet, electronic games, and digital technologies has become a central phenomenon in contemporary society, offering significant benefits while also posing relevant risks to mental health. This article aims to analyze the psychological and behavioral processes involved in the transition from functional internet use to problematic use patterns, with an emphasis on internet addiction and Internet Gaming Disorder. Based on a narrative review of national and international literature, grounded in cognitive-behavioral models and the Uses and Gratifications paradigm, the study discusses how initially adaptive gratifications may evolve into automated habits and deficient self-regulation of online behavior. Epidemiological data — particularly from the Brazilian context — are examined, along with psychosocial vulnerability factors, reinforcement mechanisms, habit formation, and the downward spiral of problematic use associated with emotional regulation and depression. The findings indicate that problematic internet use should be understood as a continuous and multifactorial phenomenon, characterized not merely by time spent online, but primarily by loss of control, centrality of online behavior, and functional impairments. The study concludes that early identification of risk factors and the psychological functions of technology use is essential for the development of effective prevention strategies and clinical interventions.

Keywords: Problematic internet use. Behavioral addiction. Electronic games. Self-regulation. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A expansão acelerada das tecnologias digitais nas últimas décadas promoveu transformações profundas nos modos de comunicação, aprendizagem, lazer e organização da vida cotidiana. A internet, os videogames e os dispositivos eletrônicos tornaram-se elementos centrais na rotina de crianças, adolescentes e adultos, ampliando o acesso à informação e às interações sociais. Entretanto, paralelamente aos benefícios associados a essas tecnologias, observa-se o crescimento expressivo de padrões de uso disfuncionais e compulsivos, caracterizados por perda de controle, prejuízo funcional e sofrimento psicológico, fenômeno amplamente descrito na literatura como dependência de internet, dependência de jogos eletrônicos ou uso problemático de telas (YOUNG, 2007; WIDYANTO; MCMURREN, 2004).

Ao longo dos últimos anos, a dependência de internet passou a ser reconhecida como uma condição clínica relevante, frequentemente demandando intervenções especializadas em contextos ambulatoriais e de reabilitação. A literatura científica aponta que esse padrão de comportamento apresenta semelhanças significativas com as dependências por substâncias

psicoativas, incluindo tolerância, sintomas de abstinência psicológica, prejuízo no funcionamento social, acadêmico ou ocupacional e persistência do comportamento apesar das consequências negativas (YOUNG, 2007). Tais características sustentam a compreensão da dependência tecnológica como uma forma de dependência comportamental, associada à ativação de circuitos neurobiológicos de recompensa mediados pela dopamina, semelhantes aos observados em quadros de adicção química (APA, 2013).

No que se refere especificamente ao uso de jogos eletrônicos, a Associação Psiquiátrica Americana incluiu o Transtorno do Jogo pela Internet (TJI), ou Internet Gaming Disorder (IGD), no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5 e DSM-5-TR), na Seção III, destinada a condições que necessitam de estudos adicionais. Embora ainda não reconhecido como um transtorno mental oficialmente diagnosticável no corpo principal do manual, o TJI é descrito como um padrão persistente e recorrente de uso de jogos eletrônicos, online ou offline, que resulta em sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento pessoal, familiar, social, educacional ou profissional (APA, 2013; APA, 2022). O DSM propõe nove critérios diagnósticos, exigindo a presença de pelo menos cinco deles ao longo de um período de 12 meses, incluindo preocupação excessiva com jogos, sintomas de abstinência, tolerância, tentativas fracassadas de controle, perda de interesse em outras atividades e uso do jogo como estratégia de regulação emocional.

3

Em contraste, a Organização Mundial da Saúde adotou uma posição mais consolidada ao incluir o Distúrbio de Games como diagnóstico formal na 11^a Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), reconhecendo oficialmente o transtorno como uma condição de saúde mental. Essa divergência entre os sistemas diagnósticos evidencia não apenas a complexidade do fenômeno, mas também o avanço gradual do reconhecimento científico da dependência de jogos como um problema clínico legítimo, reforçando a necessidade de mais pesquisas empíricas, especialmente em contextos socioculturais diversos, como o brasileiro (OMS, 2019).

Estudos epidemiológicos internacionais estimam que aproximadamente um em cada oito indivíduos apresenta ao menos um indicador de uso problemático de internet, sugerindo elevada prevalência desse fenômeno em populações amplas (WIDYANTO; MCMURREN, 2004). No Brasil, pesquisas recentes apontam índices igualmente preocupantes, especialmente entre crianças, adolescentes e adultos jovens, com prevalências que variam entre 10% e 48%, dependendo do instrumento de avaliação e da população investigada (SEVERO *et al.*, 2020;

MARIN *et al.*, 2024). Esses dados indicam que o uso problemático de tecnologias digitais configura uma questão relevante de saúde pública, com impacto significativo sobre diferentes áreas do desenvolvimento humano.

Crianças e adolescentes representam um grupo particularmente vulnerável, uma vez que se encontram em fases críticas do desenvolvimento neurocognitivo e psicossocial. Evidências científicas demonstram que o uso excessivo de jogos eletrônicos e telas nessa etapa do desenvolvimento está associado a prejuízos nas funções executivas, atenção sustentada, memória de trabalho, autorregulação emocional e habilidades sociais, comprometendo o desempenho escolar e os processos de socialização (APA, 2013; MARIN *et al.*, 2024). Em adultos, o uso compulsivo de internet e jogos tem sido associado a sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, isolamento social e prejuízos ocupacionais, reforçando o caráter transversal dessa condição ao longo do ciclo vital.

Diante desse cenário, o estudo do vício em internet, games e telas ultrapassa a mera descrição de um comportamento contemporâneo, exigindo uma compreensão integrada de seus mecanismos psicológicos, neurobiológicos e sociais. A proximidade conceitual e clínica com as dependências químicas, aliada ao crescimento exponencial dos casos e à ausência de protocolos universalmente consolidados de avaliação e tratamento, evidencia a urgência de pesquisas mais aprofundadas e intervenções clínicas sistematizadas. Assim, o presente artigo busca contribuir para o aprofundamento teórico e clínico da dependência de internet e jogos eletrônicos no contexto brasileiro, destacando suas implicações para crianças, adolescentes e adultos, bem como a necessidade de abordagens multidisciplinares que favoreçam estratégias eficazes de prevenção e tratamento.

2 PREVALÊNCIA E CONCEITUALIZAÇÃO DO USO PROBLEMÁTICO

2.1 Prevalência do Uso Problemático de Internet, Jogos Eletrônicos e Telas no Brasil

Estudos epidemiológicos recentes indicam que a prevalência de comportamentos aditivos relacionados ao uso da internet, jogos eletrônicos e dispositivos digitais na população brasileira é elevada e constitui um problema emergente de saúde pública. Pesquisas conduzidas com adolescentes brasileiros revelam índices expressivos de sintomas compatíveis com o Transtorno do Jogo pela Internet (TJI). Um estudo nacional apontou que aproximadamente 28% dos adolescentes avaliados preencheram critérios clínicos para TJI, percentual superior à média observada em outros países, enquanto mais de 85% relataram utilizar videogames de

forma regular, sobretudo para fins recreativos (SEVERO *et al.*, 2020; BRANDÃO, 2023). Esses dados sugerem que o uso excessivo de jogos eletrônicos está associado a prejuízos significativos no desempenho escolar, na convivência familiar e nas relações sociais, configurando padrões consistentes com dependências comportamentais.

No que se refere ao uso problemático de internet de forma mais ampla, investigações realizadas em diferentes regiões do Brasil evidenciam variações importantes de prevalência. Um estudo transversal realizado com adolescentes do Norte do país identificou que 10,6% dos participantes apresentavam sinais de dependência de internet, sendo esse comportamento mais frequente entre jovens que permaneciam conectados por longos períodos diários, apresentavam estilo de vida sedentário e menor engajamento em atividades sociais presenciais (PREVALÊNCIA, 2021). Tais achados reforçam a relação entre uso excessivo de telas, empobrecimento das interações interpessoais e prejuízos no funcionamento psicossocial.

Pesquisas envolvendo estudantes universitários também demonstram a magnitude do fenômeno em adultos jovens. Um estudo conduzido com universitários brasileiros identificou que cerca de 19,1% dos participantes apresentavam níveis moderados ou graves de dependência de internet, com maior vulnerabilidade entre aqueles que utilizavam a rede predominantemente para jogos, entretenimento digital e lazer online. Além disso, foram observadas associações significativas entre dependência de internet, impulsividade e sintomas depressivos, indicando um perfil psicológico de maior risco (PREVALÊNCIA, 2022).

Resultados mais recentes corroboram a hipótese de que o uso problemático de internet não se restringe à adolescência, estendendo-se à população jovem-adulta e impactando de forma relevante a saúde mental. Em um estudo realizado com adolescentes e jovens adultos da região Sul do Brasil, aproximadamente 48,1% dos participantes foram classificados com nível moderado de dependência de internet, apresentando associação com alterações nos hábitos de sono, aumento de estresse psicológico, sintomas de ansiedade e depressão (MARIN *et al.*, 2024). Esses achados reforçam a compreensão de que o uso excessivo de tecnologias digitais pode atuar tanto como fator de risco quanto como mantenedor de sofrimento psíquico.

De forma geral, os dados epidemiológicos nacionais apontam para uma prevalência significativa do uso problemático de internet, jogos eletrônicos e telas no Brasil, com variações conforme faixa etária, região geográfica, instrumentos de avaliação e contexto sociocultural. Contudo, há consenso na literatura de que tais comportamentos ultrapassam o simples uso intenso de tecnologia, apresentando características clínicas compatíveis com dependências

comportamentais. Esse cenário reforça a necessidade de ampliação de estudos nacionais, desenvolvimento de critérios diagnósticos mais consistentes e implementação de estratégias de prevenção e intervenção em saúde mental adequadas à realidade brasileira.

2.2 Conceitualização da Dependência de Internet, Jogos e Telas

A dependência de internet e de jogos eletrônicos é compreendida como uma forma de dependência comportamental caracterizada pelo uso persistente, recorrente e desadaptativo das tecnologias digitais, resultando em prejuízos significativos no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional. Diferentemente do uso funcional ou recreativo da tecnologia, o uso problemático envolve perda de controle, priorização do comportamento em detrimento de outras atividades e manutenção do padrão de uso apesar das consequências negativas, aspectos que aproximam essa condição das dependências por substâncias psicoativas (YOUNG, 2007; APA, 2013).

Historicamente, a compreensão clínica da dependência de internet evoluiu à medida que aumentaram os relatos de prejuízos associados ao uso excessivo da tecnologia. Inicialmente cercado por controvérsias quanto à sua legitimidade diagnóstica, o fenômeno passou a ser amplamente investigado em diferentes contextos culturais, levando à ampliação de serviços clínicos especializados e ao reconhecimento da condição como um problema emergente de saúde pública (YOUNG, 2007). A diversidade terminológica presente na literatura – como uso problemático de internet, uso patológico de internet e dependência de jogos – reflete tanto a complexidade do fenômeno quanto o campo ainda em consolidação científica (WIDYANTO; MCMURREN, 2004).

2.3 Transtorno do Jogo pela Internet (TJI) e Sistemas Diagnósticos

O Transtorno do Jogo pela Internet (TJI), denominado Internet Gaming Disorder (IGD), foi incluído pela Associação Psiquiátrica Americana na Seção III do DSM-5 e do DSM-5-TR, destinada a condições que necessitam de estudos adicionais antes de serem formalmente reconhecidas como transtornos mentais diagnósticos. Essa inclusão representa um avanço importante no reconhecimento clínico da problemática associada ao uso excessivo de jogos eletrônicos, ainda que de forma cautelosa (APA, 2013; APA, 2022).

O DSM propõe nove critérios diagnósticos para o TJI, exigindo a presença de pelo menos cinco critérios ao longo de um período mínimo de 12 meses. Entre eles destacam-se a

preocupação constante com jogos, sintomas de abstinência psicológica, tolerância, tentativas fracassadas de controle, perda de interesse por outras atividades e uso do jogo como estratégia de regulação emocional. Esses critérios refletem processos psicológicos semelhantes aos observados nas dependências químicas, reforçando a compreensão do TJI como uma dependência comportamental (APA, 2013).

Em contraste, a Organização Mundial da Saúde adotou uma postura mais assertiva ao incluir o Distúrbio de Games como diagnóstico formal na CID-II, reconhecendo-o como uma condição de saúde mental. Essa diferença entre os sistemas diagnósticos evidencia tanto a complexidade do fenômeno quanto o avanço progressivo da validação científica do transtorno, reforçando a necessidade de estudos longitudinais e interculturais que sustentem critérios diagnósticos mais consensuais (OMS, 2019).

2.4 Aspectos Neurobiológicos e Semelhanças com Dependências Químicas

Do ponto de vista neurobiológico, o vício em jogos e internet envolve a ativação repetida dos circuitos cerebrais de recompensa, especialmente aqueles mediados pela dopamina. O reforço positivo proporcionado por conquistas, recompensas virtuais e reconhecimento social nos jogos contribui para a manutenção do comportamento compulsivo, de forma semelhante ao observado no uso de substâncias psicoativas (YOUNG, 2007; APA, 2013).

A exposição prolongada a estímulos digitais altamente recompensadores pode levar a alterações na sensibilidade do sistema de recompensa, favorecendo a tolerância e a necessidade de maior tempo de uso para alcançar o mesmo nível de satisfação. Paralelamente, a interrupção do uso pode desencadear sintomas emocionais como irritabilidade, ansiedade e tristeza, caracterizando um quadro de abstinência psicológica. Esses mecanismos reforçam a proximidade conceitual entre as dependências comportamentais e químicas, justificando abordagens terapêuticas semelhantes em determinados aspectos (APA, 2013; OMS, 2019).

2.5 Prevalência e Impacto no Contexto Brasileiro

Estudos epidemiológicos indicam que o uso problemático de internet e jogos eletrônicos apresenta prevalência elevada no Brasil, especialmente entre crianças, adolescentes e adultos jovens. Pesquisas nacionais apontam índices que variam entre 10% e 48% de uso problemático de internet, dependendo do instrumento de avaliação e da população estudada, evidenciando a magnitude do fenômeno no país (SEVERO *et al.*, 2020; MARIN *et al.*, 2024).

A elevada exposição às tecnologias digitais no cotidiano brasileiro, associada à ampla disseminação de dispositivos móveis e ao acesso precoce a jogos eletrônicos, contribui para o aumento da vulnerabilidade ao desenvolvimento de padrões aditivos. Esses dados reforçam a necessidade de políticas públicas, estratégias preventivas e capacitação de profissionais da saúde para identificação precoce e intervenção adequada, especialmente em contextos escolares e familiares (MARIN *et al.*, 2024).

2.6 Impactos no Desenvolvimento Cognitivo e Psicossocial

Crianças e adolescentes constituem um grupo particularmente vulnerável aos efeitos do uso excessivo de telas, uma vez que se encontram em fases críticas do desenvolvimento neurocognitivo. Evidências científicas indicam que o uso problemático de jogos e internet está associado a prejuízos nas funções executivas, atenção sustentada, memória de trabalho, controle inibitório e regulação emocional, comprometendo o desempenho acadêmico e as habilidades sociais (APA, 2013; MARIN *et al.*, 2024).

Em adultos, o impacto do uso compulsivo de tecnologias digitais manifesta-se por meio de prejuízos ocupacionais, dificuldades nos relacionamentos interpessoais, distúrbios do sono e maior incidência de sintomas ansiosos e depressivos. Tais prejuízos reforçam a compreensão da dependência de internet e jogos como uma condição transversal ao ciclo vital, exigindo intervenções adaptadas às especificidades de cada faixa etária (YOUNG, 2007; OMS, 2019).

2.7 Avaliação e Possibilidades de Intervenção

A avaliação da dependência de internet e jogos representa um desafio clínico significativo, uma vez que o uso da tecnologia é amplamente normativo na sociedade contemporânea. Instrumentos psicométricos validados, como o Internet Addiction Test (IAT), têm sido amplamente utilizados para identificar padrões de uso problemático e subsidiar o diagnóstico clínico, embora ainda não existam critérios universalmente consensuais (WIDYANTO; MCMURREN, 2004).

No campo das intervenções, abordagens baseadas em evidências, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, têm demonstrado resultados promissores no tratamento da dependência de internet e jogos, ao trabalhar crenças disfuncionais, padrões de esquiva emocional e estratégias de autorregulação. Intervenções familiares, terapia de grupo e programas psicoeducativos também se mostram relevantes, especialmente no tratamento de

crianças e adolescentes, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e integrada (YOUNG, 2007).

3 FATORES ETIOLÓGICOS DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET, JOGOS E TELAS

A dependência de internet, jogos eletrônicos e telas é compreendida como um fenômeno multifatorial, resultante da interação entre fatores psicológicos, cognitivos, neurobiológicos, sociais e situacionais. Assim como em outras dependências comportamentais, o comportamento adictivo emerge como uma estratégia desadaptativa de enfrentamento diante de demandas emocionais, estressores ambientais ou déficits psicossociais, produzindo alívio temporário do sofrimento, mas reforçando padrões disfuncionais de uso ao longo do tempo (GRIFFITHS, 2005; KUSS; LOPEZ-FERNANDEZ, 2016).

De modo geral, as dependências comportamentais são definidas pela compulsão repetitiva em realizar determinadas atividades apesar de prejuízos significativos ao funcionamento físico, psicológico, social e ocupacional do indivíduo. Diferentemente de comportamentos adaptativos de lazer ou regulação emocional saudável, a dependência caracteriza-se pela perda de controle, priorização do comportamento adictivo e persistência mesmo diante de consequências negativas evidentes, configurando um padrão de manejo disfuncional do estresse e das dificuldades da vida cotidiana (GRIFFITHS, 2005; BRAND *et al.*, 2019).

9

3.1 Dependência Psicológica e Regulação Emocional

No caso da dependência de internet e jogos, a literatura aponta que a dependência psicológica desempenha papel central na manutenção do comportamento compulsivo. Ainda que não envolva ingestão de substâncias químicas, o uso excessivo de tecnologia pode desencadear sintomas típicos de abstinência psicológica, como irritabilidade, ansiedade, humor deprimido, inquietação e fissura, quando o acesso é interrompido ou limitado (KUSS; GRIFFITHS, 2012; APA, 2013).

Esses sintomas estão diretamente relacionados à função reguladora que o uso da internet e dos jogos assume na vida do indivíduo. O comportamento tecnológico passa a ser utilizado como estratégia de alívio emocional, fuga de sentimentos negativos ou anestesia psicológica frente a experiências de frustração, solidão, baixa autoestima ou sofrimento psíquico, reforçando o ciclo de uso compulsivo (KARDERFELT-WINTHER, 2014; BRAND *et al.*, 2019).

3.2 Modelo Cognitivo-Comportamental

Sob a perspectiva cognitivo-comportamental, a dependência de internet é compreendida como uma dependência comportamental sustentada por padrões específicos de pensamento, emoção e comportamento. Modelos contemporâneos apontam que crenças disfuncionais sobre si mesmo, o mundo e o futuro, associadas a déficits em habilidades de enfrentamento, favorecem o uso excessivo da tecnologia como estratégia compensatória (DAVIS, 2001; CAPLAN, 2010).

O modelo cognitivo-comportamental propõe que indivíduos vulneráveis apresentam maior propensão a interpretar a internet e os jogos como fontes primárias de prazer, controle ou pertencimento, desenvolvendo saliência do comportamento, tolerância progressiva, sintomas de abstinência e recaídas frequentes. A atividade online passa a ocupar posição central na vida do sujeito, interferindo negativamente em outras áreas funcionais, como relações interpessoais, desempenho acadêmico ou profissional (CAPLAN, 2010; BRAND *et al.*, 2019).

3.3 Uso Patológico Específico e Generalizado

A literatura diferencia o uso patológico de internet em formas específicas e generalizadas. O uso patológico específico refere-se à dependência de conteúdos ou aplicações específicas, como jogos eletrônicos, apostas online, pornografia ou redes sociais. Nesses casos, o comportamento adictivo poderia manifestar-se de outras formas mesmo fora do ambiente digital, indicando que a internet atua como facilitadora do comportamento problemático (DAVIS, 2001; KUSS; GRIFFITHS, 2012).

Por outro lado, o uso patológico generalizado caracteriza-se pela dependência do próprio contexto online, especialmente das interações virtuais. Nessa modalidade, o indivíduo demonstra preferência marcada pela comunicação mediada por telas em detrimento das interações face a face, desenvolvendo forte apego ao estado de estar conectado, independentemente do conteúdo acessado. Esse padrão está frequentemente associado à solidão, ansiedade social e dificuldades interpessoais (CAPLAN, 2010; KARDERFELT-WINTHER, 2014).

3.4 Modelo Neuropsicológico e Sistemas de Recompensa

Do ponto de vista neuropsicológico, a dependência de internet e jogos envolve a ativação dos circuitos cerebrais de recompensa, especialmente aqueles mediados pela dopamina no

sistema mesolímbico. Estudos indicam que estímulos digitais altamente recompensadores, como conquistas em jogos, feedback imediato e reforço social virtual, produzem respostas neurobiológicas semelhantes às observadas nas dependências químicas (DI CHIARA, 2000; BRAND *et al.*, 2019).

A repetição frequente desses estímulos pode levar à redução da sensibilidade do sistema de recompensa, favorecendo o desenvolvimento de tolerância, ou seja, a necessidade de maior tempo de uso para alcançar o mesmo nível de prazer. A interrupção do comportamento, por sua vez, pode desencadear sintomas de abstinência psicológica, como disforia, irritabilidade e instabilidade emocional, reforçando o ciclo compulsivo de uso (KO *et al.*, 2014; BRAND *et al.*, 2019).

3.5 Teoria da Compensação Psicossocial

A teoria da compensação psicossocial propõe que a dependência de internet emerge como uma tentativa de suprir necessidades emocionais, identitárias ou relacionais não atendidas no ambiente offline. Indivíduos com baixa autoestima, dificuldades sociais, sentimentos de inadequação ou isolamento tendem a buscar no ambiente virtual formas alternativas de pertencimento, reconhecimento e validação emocional (KARDERFELT-WINTHER, 2014; CAPLAN; HIGH, 2007).

11

Ambientes virtuais oferecem anonimato, controle da autoapresentação e redução da ameaça social, tornando-se especialmente atrativos para pessoas com ansiedade social ou déficits interpessoais. A formação de comunidades online pode proporcionar sensação de pertencimento e apoio social, mas, quando se torna a principal ou única fonte de vínculo, contribui para o afastamento progressivo das relações presenciais e para a intensificação do comportamento dependente (MORAHAN-MARTIN; SCHUMACHER, 2003; KUSS; LOPEZ-FERNANDEZ, 2016).

3.6 Fatores Situacionais e Vulnerabilidade Individual

Fatores situacionais desempenham papel relevante na gênese e manutenção da dependência de internet. Eventos estressores como luto, divórcio, mudanças profissionais, isolamento social ou pressão acadêmica podem aumentar temporariamente o uso da internet como estratégia de enfrentamento. Em indivíduos vulneráveis, esse uso pode se tornar

progressivamente crônico e desadaptativo (KARDERFELT-WINTHER, 2014; YOUNG, 2007).

Além disso, pessoas com histórico prévio de outras dependências comportamentais ou químicas apresentam maior risco de desenvolver dependência de internet, uma vez que compartilham padrões de enfrentamento baseados na esquiva emocional e no alívio imediato do sofrimento. Nesses casos, a tecnologia é percebida como uma alternativa socialmente aceita e fisicamente menos nociva, embora mantenha o mesmo padrão compulsivo subjacente (GRIFFITHS, 2005; KUSS; GRIFFITHS, 2012).

3.7 Implicações Clínicas dos Fatores Etiológicos

A compreensão dos fatores etiológicos da dependência de internet é fundamental para a avaliação clínica e para o planejamento de intervenções eficazes. O comportamento adictivo raramente ocorre de forma isolada, estando frequentemente associado a comorbidades como depressão, ansiedade, fobia social e baixa autoestima. Dessa forma, intervenções que se concentram exclusivamente na redução do tempo de uso tendem a apresentar eficácia limitada se não abordarem as necessidades psicológicas subjacentes (BRAND *et al.*, 2019; KARDERFELT-WINTHER, 2014).

Assim, modelos terapêuticos contemporâneos enfatizam a necessidade de avaliar não apenas o comportamento online, mas também os fatores emocionais, cognitivos e contextuais que sustentam o uso compulsivo. Essa abordagem integrada permite compreender como a internet e os jogos funcionam como mecanismos de compensação e facilita o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes e sustentáveis (CAPLAN, 2010; KUSS; LOPEZ-FERNANDEZ, 2016).

3.8 Avaliação Clínica da Dependência de Internet

A avaliação clínica da dependência de internet apresenta desafios específicos, sobretudo por se tratar de um comportamento associado a uma tecnologia amplamente integrada às atividades cotidianas, profissionais e acadêmicas. Diferentemente das dependências químicas, a internet não constitui um agente intrinsecamente nocivo, sendo reconhecida por seus benefícios funcionais, educacionais e sociais. Essa característica torna o diagnóstico mais complexo, uma vez que o uso excessivo pode ser facilmente justificado ou mascarado por demandas legítimas, dificultando a identificação precoce do padrão adictivo (YOUNG, 2007).

Além disso, indivíduos com dependência de internet raramente procuram atendimento clínico apresentando essa queixa de forma direta. Com frequência, os clientes buscam ajuda em razão de sintomas secundários, como depressão, ansiedade, alterações de humor ou comportamentos obsessivo-compulsivos. Apenas ao longo do processo avaliativo o uso abusivo da internet é identificado como fator central ou mantenedor do sofrimento psíquico, o que exige do profissional atenção sistemática aos padrões de uso tecnológico durante a anamnese e a entrevista clínica ampliada (SHAPIRO *et al.*, 2000).

Diante dessa complexidade, a literatura recomenda que a avaliação clínica priorize a investigação do uso compulsivo, e não apenas do tempo de exposição às telas. Embora estudos iniciais indiquem que usuários dependentes permanecem conectados entre 40 e 80 horas semanais, com sessões prolongadas que comprometem o sono, a alimentação e o desempenho acadêmico ou ocupacional, o tempo de uso isoladamente não é critério diagnóstico suficiente. O foco deve recair sobre prejuízos funcionais, perda de controle e sofrimento clinicamente significativo associados ao comportamento (GREENFIELD, 1999; YOUNG, 1998a).

A dificuldade diagnóstica é ampliada pelo fato de que o uso legítimo da internet para trabalho, estudo ou comunicação frequentemente encobre o comportamento adictivo. Dessa forma, pesquisadores passaram a comparar a dependência de internet com critérios já estabelecidos para outros transtornos adictivos, especialmente o Jogo de Azar Patológico, considerado o modelo mais próximo dentro do DSM-IV. A partir dessa comparação, foi desenvolvido o Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ), um dos primeiros instrumentos voltados à identificação clínica da dependência de internet (YOUNG, 1998b).

O IADQ avalia oito critérios centrais, entre eles: preocupação excessiva com a internet, tolerância, tentativas fracassadas de controle, sintomas de abstinência emocional, uso por períodos superiores ao planejado, prejuízos em relacionamentos ou oportunidades acadêmicas e profissionais, mentiras para ocultar o uso e utilização da internet como estratégia de regulação emocional. A presença de cinco ou mais critérios ao longo de um período mínimo de seis meses foi inicialmente proposta como indicativa de dependência (YOUNG, 1998b).

Posteriormente, adaptações nos critérios diagnósticos foram sugeridas com o objetivo de aumentar a sensibilidade clínica. Beard e Wolf (2001) propuseram que os cinco primeiros critérios fossem considerados necessários, mas não suficientes, recomendando a inclusão de pelo menos um critério relacionado a prejuízo funcional ou sofrimento emocional. Estudos posteriores indicaram que a utilização de três ou quatro critérios poderia apresentar eficácia

diagnóstica semelhante à proposta original, sugerindo que um ponto de corte rígido poderia subestimar casos clinicamente relevantes (DOWLING; QUIRK, 2009).

Abordagens diagnósticas mais recentes passaram a alinhar a dependência de internet ao modelo dos transtornos do controle dos impulsos, conforme delineado no DSM-IV-TR. Nessa perspectiva, o diagnóstico exige não apenas o uso excessivo, mas a presença de sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo social, ocupacional ou em outras áreas importantes do funcionamento, além da exclusão de episódios de mania ou hipomania como explicação alternativa para o comportamento (SHAPIRO *et al.*, 2003; APA, 2000).

Com a inclusão do Transtorno do Jogo pela Internet na Seção III do DSM-5, a Associação Psiquiátrica Americana reforçou a compreensão da dependência tecnológica como uma condição legítima para investigação científica, destacando a necessidade de critérios diagnósticos mais refinados e protocolos terapêuticos específicos. Diferentemente das dependências químicas, a abstinência total da internet não é considerada uma estratégia viável, sendo recomendado o foco no uso moderado e no controle das aplicações consideradas gatilho para o comportamento compulsivo (BLOCK, 2008; APA, 2013).

No contexto clínico, observa-se com frequência o chamado “ciclo parar-começar de recaída”, caracterizado por racionalizações cognitivas que precedem o uso, seguidas por arrependimento, tentativas de abstinência temporária e recaída. Esse padrão é semelhante ao observado em outras dependências comportamentais e químicas, evidenciando o papel central das crenças disfuncionais, da regulação emocional inadequada e da impulsividade na manutenção do comportamento adictivo (YOUNG, 2001).

A entrevista clínica deve incluir perguntas específicas que explorem a criação de identidades virtuais, o uso secreto da internet, prejuízos nos relacionamentos interpessoais e no desempenho profissional, bem como o papel da tecnologia na fuga de problemas emocionais. Essas questões permitem compreender os significados psicológicos atribuídos ao uso da internet e identificar necessidades emocionais não satisfeitas que sustentam o comportamento dependente (YOUNG, 2007).

Por fim, estudos internacionais indicam que a dependência de internet se configura como um problema de saúde pública global, com prevalência significativa em países como China, Coreia do Sul e Taiwan, onde políticas governamentais e centros especializados de tratamento foram implementados. A literatura converge ao definir a dependência de internet como um transtorno do espectro compulsivo-impulsivo, envolvendo subtipos como jogos excessivos,

compulsões sexuais online e uso patológico de mensagens digitais, todos compartilhando componentes centrais de uso excessivo, abstinência, tolerância e repercussões negativas (BEARD; WOLF, 2001; BLOCK, 2008).

4 INTERAÇÃO SOCIAL VIRTUAL E VULNERABILIDADE PSICOSSOCIAL

4.1 Preferência por Interações Sociais Virtuais e Uso Problemático da Internet

Os achados empíricos indicam que indivíduos com uso problemático da internet (UPI) tendem a utilizar com maior frequência aplicativos de comunicação síncrona, como mensagens instantâneas e salas de bate-papo, quando comparados a usuários não dependentes, sugerindo uma relação específica entre interação social virtual e padrões compulsivos de uso (Van Den Eijnden *et al.*, 2008). Esse padrão reforça a hipótese de que não é o uso da internet em si que caracteriza a dependência, mas a natureza interpessoal de determinadas aplicações, que parecem exercer maior poder de reforço psicológico.

O estudo longitudinal conduzido por Van Den Eijnden *et al.* (2008) trouxe contribuições relevantes ao demonstrar que, entre adolescentes, o uso de funções de comunicação em tempo real foi o principal preditor de uso compulsivo da internet após seis meses de acompanhamento. Diferentemente de atividades não interpessoais, como navegação ou download, as mensagens instantâneas e as salas de bate-papo mostraram-se associadas a um aumento progressivo do comportamento compulsivo, indicando que a interação social virtual exerce um papel central na manutenção do UPI.

Resultados semelhantes foram encontrados por Caplan, Williams e Yee (2009), em um estudo com aproximadamente quatro mil jogadores de jogos online do tipo Massive Multiplayer Online (MMO). Os autores identificaram correlações positivas significativas entre o UPI e o uso de mensagens instantâneas, participação em fóruns e uso da internet para conhecer novas pessoas. Embora tenha sido observada uma associação positiva entre o UPI e o senso de comunidade virtual, verificou-se simultaneamente uma associação negativa com o senso de comunidade em relacionamentos presenciais, sugerindo um deslocamento progressivo do investimento social do mundo offline para o online.

Esse padrão também foi corroborado por Kim e Davis (2009), que observaram diferenças importantes quanto à finalidade do uso social da internet. Para indivíduos que utilizavam a rede principalmente para manter contato com familiares e amigos já conhecidos, o uso intenso não apresentou implicações negativas significativas. Em contraste, aqueles que utilizavam a

internet predominantemente para estabelecer novos relacionamentos apresentaram escores significativamente mais elevados de UPI, reforçando a ideia de que a busca por novas conexões sociais virtuais está associada a maior vulnerabilidade ao uso problemático.

Tomados em conjunto, esses estudos sugerem que indivíduos com UPI demonstram uma atração particular por funções interpessoais da internet, especialmente aquelas que possibilitam interação social imediata e contínua (Caplan *et al.*, 2009; Kim; Davis, 2009; Van Den Eijnden *et al.*, 2008). No entanto, uma análise mais aprofundada da literatura indica que essa relação não é universal, mas tende a se manifestar de forma mais intensa em indivíduos que já apresentam dificuldades psicossociais prévias.

4.2 Dificuldades Psicossociais como Fator Predisponente

Pesquisas iniciais apontaram que universitários com uso abusivo de internet relataram maior preferência por interações sociais virtuais em detrimento das interações face a face (Morahan-Martin; Schumacher, 2000). Esses usuários descreveram a internet como um ambiente no qual se sentiam mais autênticos, sociáveis e à vontade para expressar emoções, além de relatarem maior facilidade para estabelecer vínculos e compartilhar aspectos íntimos de sua vida pessoal.

Morahan-Martin e Schumacher (2000) destacam que, para esses indivíduos, a internet pode funcionar como um espaço socialmente libertador, reduzindo a ansiedade social e oferecendo um contexto de interação percebido como menos ameaçador. Essa percepção favorece o uso repetido e prolongado, especialmente em pessoas com déficits nas habilidades sociais ou com experiências negativas prévias em interações presenciais.

Dentro dessa perspectiva, Caplan (2003) propôs um modelo cognitivo-comportamental no qual a preferência por interações sociais virtuais atua como mediadora entre dificuldades psicossociais, como solidão e ansiedade social, e os resultados negativos associados ao uso da internet. Seus achados indicaram que níveis mais elevados de solidão prediziam maior preferência por interações virtuais, a qual, por sua vez, estava associada a consequências negativas decorrentes do uso problemático.

Em um estudo posterior, Caplan (2005) aprofundou essa análise ao investigar a relação entre habilidades de autoapresentação e UPI. Os resultados demonstraram que déficits na capacidade de autoapresentação, definida como a habilidade de agir de forma confiante, adaptativa e diplomática em contextos sociais (Riggio, 1989), estavam inversamente

relacionados à preferência por interações presenciais e positivamente associados ao uso compulsivo da internet e aos prejuízos decorrentes desse uso. Assim, quanto menores as habilidades sociais percebidas, maior a tendência de buscar ambientes virtuais como forma de compensação.

4.3 Fundamentação Teórica da Interação Social Virtual

Do ponto de vista teórico, diferentes modelos ajudam a explicar por que a comunicação mediada pelo computador pode ser especialmente atrativa para indivíduos vulneráveis ao UPI. A teoria da Identidade Social da Desindividuação (ISED) sugere que, em ambientes virtuais, a ausência de pistas individuadoras promove uma maior saliência da identidade social em detrimento da identidade pessoal, fortalecendo vínculos baseados no pertencimento grupal (Lea; Spears, 1992; Spears; Lea, 1992). Nesses contextos, os indivíduos passam a valorizar mais a identidade compartilhada com o grupo virtual do que características individuais.

Complementarmente, a perspectiva hiperpessoal propõe que a comunicação mediada pelo computador pode, em determinados contextos, ser percebida como superior à interação face a face (Walther, 1996). Segundo esse modelo, a redução de estímulos não verbais permite maior controle da autoapresentação, possibilitando que os indivíduos editem, revisem e selecionem cuidadosamente suas respostas, o que reduz o risco social e aumenta a percepção de eficácia interpessoal.

Além disso, a teoria hiperpessoal descreve a existência de um circuito de feedback positivo, no qual a autoapresentação seletiva gera impressões favoráveis nos interlocutores, que passam a responder de forma igualmente positiva, reforçando a percepção de aceitação e competência social (Walther, 1996, 2006). Esse mecanismo pode intensificar o valor reforçador das interações virtuais, especialmente para indivíduos com dificuldades de relacionamento no mundo offline.

4.4 Autorregulação Deficiente e Consequências Clínicas

No contexto do modelo cognitivo-comportamental, a preferência por interações sociais virtuais e o uso da internet como estratégia de regulação do humor desempenham um papel central na autorregulação deficiente do comportamento online (Caplan, 2010). Evidências empíricas indicam que esses fatores predizem tanto a preocupação cognitiva com a internet quanto o uso compulsivo, elementos centrais do UPI.

Importante destacar que o uso excessivo, isoladamente, não é considerado suficiente para caracterizar o uso problemático da internet (Caplan, 2003; Caplan; High, 2007). Conforme argumentado por Davis (2001), não existe um limite temporal específico que defina o comportamento como patológico; em vez disso, o UPI deve ser compreendido ao longo de um contínuo de funcionamento, no qual os aspectos cognitivos e comportamentais assumem maior relevância clínica do que a quantidade de tempo despendida online.

Revisões da literatura reforçam essa concepção ao sugerir que o UPI se aproxima mais de um transtorno do controle dos impulsos do que de um comportamento meramente excessivo (Shapira *et al.*, 2003). Estudos comparativos indicam que variáveis como uso compulsivo, preocupação cognitiva e preferência por interações sociais virtuais são preditores mais robustos de prejuízos funcionais do que o tempo de uso propriamente dito (Caplan, 2003; Caplan; High, 2007).

5 DO USO FUNCIONAL AO USO PROBLEMÁTICO: O PARADIGMA DOS USOS E GRATIFICAÇÕES

A questão central que emerge no estudo do uso da internet refere-se à forma como atividades inicialmente neutras, adaptativas ou prazerosas podem, em determinados contextos individuais e ambientais, evoluir para hábitos potencialmente prejudiciais ou mesmo patológicos, interferindo de maneira significativa no funcionamento psicológico, social e ocupacional do indivíduo (YOUNG, 1998a; LAROSE, 2009). Embora a internet ofereça uma ampla gama de aplicações atrativas, disponíveis de maneira contínua, personalizadas e responsivas às necessidades humanas contemporâneas, a maioria dos usuários não desenvolve padrões disfuncionais de uso. Esse dado sugere que a transição do uso saudável para o uso problemático não decorre exclusivamente da tecnologia em si, mas da interação entre fatores psicológicos, emocionais, contextuais e comportamentais específicos (CAPLAN, 2003; DAVIS, 2001).

Nesse sentido, compreender o uso da internet exige ultrapassar abordagens deterministas ou moralizantes, reconhecendo que o mesmo ambiente virtual pode promover tanto experiências adaptativas quanto processos de adoecimento psicológico. Estudos indicam que características individuais, como vulnerabilidade emocional, dificuldades de autorregulação, crenças disfuncionais e repertório limitado de estratégias de enfrentamento, exercem papel central na modulação dessa trajetória (DAVIS, 2001; CAPLAN, 2010).

5.1 O Paradigma dos Usos e Gratificações como Referencial Explicativo

Diante desse cenário, o presente capítulo adota o paradigma dos Usos e Gratificações (UGs) como referencial teórico para compreender tanto o uso saudável da internet quanto os processos pelos quais esse uso pode evoluir para padrões problemáticos ou compulsivos (PAPACHARISSI; RUBIN, 2000; SONG *et al.*, 2004). Tradicionalmente aplicado ao estudo de mídias como televisão, rádio e jornais impressos, o paradigma dos UGs foi revitalizado com sua aplicação ao ambiente digital, incorporando novos mecanismos explicativos relacionados à interatividade, à autonomia do usuário, à personalização do conteúdo e à formação de hábitos mediados pela tecnologia (LAROSE; EASTIN, 2004; LAROSE; LIN; EASTIN, 2003).

O paradigma parte do pressuposto de que os indivíduos são agentes ativos no consumo midiático, selecionando meios e conteúdos de acordo com necessidades psicológicas específicas, tais como entretenimento, informação, interação social, validação identitária e regulação emocional (PAPACHARISSI; RUBIN, 2000). No contexto da internet, essas gratificações tornam-se particularmente intensas devido à disponibilidade imediata de respostas, ao feedback social contínuo e à redução de barreiras temporais e espaciais, o que amplia seu potencial reforçador (KORGAONKAR; WOLIN, 1999).

Pesquisas empíricas identificaram uma variedade de gratificações associadas ao uso da internet, incluindo utilidade interpessoal, passatempo, busca de informação, conveniência, entretenimento e suporte social percebido (PAPACHARISSI; RUBIN, 2000; SONG *et al.*, 2004). Essas gratificações explicam por que determinadas aplicações digitais são inicialmente percebidas como funcionais, adaptativas e integradas à vida cotidiana. Contudo, quando certas gratificações, especialmente aquelas relacionadas à regulação do humor, alívio do tédio, evitação emocional e fuga de estressores, passam a ocupar posição central no repertório comportamental do indivíduo, o risco de desenvolvimento de padrões disfuncionais de uso aumenta significativamente (LAROSE, 2009; CAPLAN, 2010).

5.2 Formação de Hábitos e Autorregulação Deficiente

A transição do uso intencional para o uso habitual da internet ocorre, segundo o modelo dos UGs ampliado por LaRose, por meio da repetição de comportamentos em contextos relativamente estáveis, o que reduz progressivamente o controle consciente sobre a escolha da mídia (LAROSE, 2010; VERPLANKEN; WOOD, 2006). Inicialmente, o comportamento é orientado por decisões deliberadas e expectativas de gratificação; entretanto, com a repetição,

passa a ser controlado predominantemente por processos automáticos, caracterizando a formação de hábitos.

Do ponto de vista da autorregulação, os hábitos envolvem dois componentes fundamentais: auto-observação deficiente e autorreação deficiente (BANDURA, 1991; LAROSE, 2010). A auto-observação deficiente refere-se à diminuição da consciência sobre o próprio comportamento, incluindo a perda de percepção do tempo de uso, da motivação subjacente e das consequências associadas. Já a autorreação deficiente diz respeito à incapacidade de interromper, modificar ou regular o comportamento, mesmo quando o indivíduo reconhece prejuízos pessoais, sociais ou acadêmicos.

Os hábitos de uso da internet podem ser desencadeados por uma ampla gama de estímulos internos e externos presentes no contexto em que foram originalmente estabelecidos, como estados emocionais negativos, horários específicos, ambientes físicos, pensamentos automáticos ou situações de estresse (VERPLANKEN; WOOD, 2006). No caso da internet, esses gatilhos são particularmente numerosos, em função da ubiquidade dos dispositivos digitais, da portabilidade dos smartphones e da constante exposição a estímulos relacionados ao ambiente virtual (LAROSE, 2010).

Além disso, os hábitos mediados por tecnologia apresentam maior flexibilidade contextual do que hábitos em outras esferas da vida, pois podem ser ativados em múltiplos contextos, independentemente de local, tempo ou estado emocional (LAROSE, 2009). Essa característica dificulta a interrupção do comportamento e favorece a automatização do uso, tornando o indivíduo mais vulnerável ao desenvolvimento de padrões compulsivos, nos quais emoções negativas ou pensamentos disfuncionais funcionam como gatilhos suficientes para o comportamento, mesmo na ausência de recompensas imediatas.

5.3 Espiral Descendente do Uso Problemático da Internet

Quando o uso habitual da internet passa a resultar na negligência de relacionamentos interpessoais, responsabilidades acadêmicas ou ocupacionais, pode-se instaurar uma espiral descendente de funcionamento psicológico, caracterizada por aumento da disforia emocional e maior dependência do comportamento virtual como estratégia de enfrentamento (LAROSE; LIN; EASTIN, 2003). As consequências negativas do uso excessivo, como isolamento social, prejuízo no desempenho funcional e conflitos interpessoais, intensificam sentimentos de

tristeza, estresse, ansiedade ou desesperança, reforçando a busca por gratificações autorreativas no ambiente online.

A depressão exerce papel particularmente relevante nesse processo, uma vez que indivíduos com sintomas depressivos tendem a subestimar sua capacidade de exercer controle sobre o próprio comportamento, o que compromete ainda mais os mecanismos de autorregulação (BANDURA, 1999). Esse padrão cognitivo favorece crenças de incapacidade, passividade e dependência, ampliando a probabilidade de uso compulsivo da internet como forma de alívio emocional temporário.

Sob a perspectiva clínica, esse modelo sugere que o uso problemático da internet não emerge de forma abrupta, mas resulta de um processo gradual, no qual hábitos inicialmente adaptativos tornam-se estratégias centrais e exclusivas de regulação emocional (CAPLAN, 2010; DAVIS, 2001). No contexto do paradigma dos UGs, esse fenômeno é especialmente evidente quando gratificações associadas ao “passar o tempo”, à distração e à evitação emocional assumem papel predominante no repertório comportamental do indivíduo, em detrimento de estratégias mais diversificadas e funcionais de enfrentamento (PAPACHARISSI; RUBIN, 2000).

5.4 Implicações para Avaliação Clínica e Prevenção

No contexto da avaliação psicológica, a identificação precoce de hábitos problemáticos de uso da internet requer a investigação cuidadosa das funções psicológicas atribuídas ao comportamento virtual. O terapeuta pode explorar se o uso da internet se tornou o principal ou exclusivo meio de lidar com emoções negativas, como tédio, solidão, estresse ou tristeza, o que constitui um importante indicador de vulnerabilidade ao uso problemático (LAROSE, 2009; CAPLAN, 2010).

Além disso, sinais de automatização do comportamento, como acessar a internet sem planejamento consciente, dificuldade em interromper o uso ou sensação de perda de controle, devem ser considerados alertas clínicos relevantes (VERPLANKEN; ORBELL, 2003). Instrumentos como o Self-Report Habit Index (SRHI) têm demonstrado boa confiabilidade na avaliação da força do hábito e podem ser utilizados como complemento ao processo diagnóstico, especialmente na identificação precoce de padrões disfuncionais de uso da internet.

Do ponto de vista preventivo, intervenções que promovam o fortalecimento da autorregulação, a ampliação do repertório de estratégias de enfrentamento emocional e o

aumento da consciência sobre os gatilhos contextuais do uso tendem a ser particularmente eficazes. Nesse sentido, abordagens cognitivo-comportamentais e psicoeducativas mostram-se alinhadas às evidências teóricas e empíricas discutidas neste capítulo.

6 CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

A análise desenvolvida ao longo deste estudo evidencia que o uso da internet, dos jogos eletrônicos e das tecnologias digitais não pode ser compreendido de forma simplista ou reducionista, limitada à dicotomia entre uso “normal” e uso “excessivo”. Trata-se de um fenômeno complexo, multifatorial e progressivo, no qual comportamentos inicialmente funcionais, gratificantes e socialmente aceitos podem, em determinados contextos psicológicos e ambientais, evoluir para padrões de uso disfuncionais, compulsivos e clinicamente relevantes.

Os dados empíricos e os modelos teóricos discutidos demonstram que o uso problemático da internet não se define primordialmente pela quantidade de tempo conectado, mas pela perda de controle comportamental, pela centralidade do comportamento virtual na regulação emocional e pelos prejuízos concretos no funcionamento social, acadêmico, ocupacional e afetivo do indivíduo. Nesse sentido, a compreensão do uso problemático como um contínuo, e não como uma condição dicotômica, mostra-se fundamental para evitar tanto a patologização indiscriminada quanto a negligência clínica de quadros emergentes.

22

O paradigma dos Usos e Gratificações revelou-se particularmente relevante ao explicar como necessidades psicológicas legítimas, como entretenimento, pertencimento, alívio do tédio e regulação do humor, podem sustentar trajetórias distintas de uso da internet. Quando essas gratificações se tornam dominantes e passam a substituir estratégias adaptativas de enfrentamento emocional e interação social, cria-se o terreno fértil para a formação de hábitos automatizados e para a instalação de um processo de autorregulação deficiente, elemento central do uso problemático e das dependências comportamentais.

A literatura revisada também reforça o papel crítico das dificuldades psicossociais prévias, como solidão, déficits em habilidades sociais, baixa autoeficácia e sintomas depressivos, na predisposição ao desenvolvimento de uma preferência por interações sociais virtuais. A comunicação mediada por computador, especialmente em ambientes síncronos e socialmente reforçadores, pode funcionar como um espaço subjetivamente mais seguro, previsível e controlável, intensificando a dependência desses contextos e aprofundando o afastamento das interações face a face.

Particularmente relevante é o modelo da espiral descendente do uso problemático, no qual o uso habitual da internet passa a atuar simultaneamente como causa e consequência do sofrimento psicológico. A utilização do ambiente virtual como estratégia principal de regulação emocional, associada à depressão e à disforia, contribui para o agravamento da autorregulação deficiente e para a consolidação de padrões compulsivos, reforçando a necessidade de intervenções precoces e direcionadas.

Do ponto de vista clínico e preventivo, os achados apresentados neste estudo indicam que a avaliação do uso problemático da internet deve ir além de instrumentos padronizados e incluir uma investigação cuidadosa das funções psicológicas do comportamento virtual, de seus gatilhos emocionais e de seu grau de automatização. A identificação precoce de sinais como uso não planejado, dificuldade de interrupção, negligência de atividades relevantes e dependência emocional do ambiente online constitui um passo essencial para a prevenção de quadros mais graves.

Por fim, torna-se imperativo reconhecer que a dependência de internet, jogos eletrônicos e telas representa um desafio contemporâneo que exige respostas igualmente contemporâneas, fundamentadas em evidências científicas, sensibilidade clínica e responsabilidade ética. A psicologia, enquanto ciência e profissão, ocupa posição estratégica na produção de conhecimento, na formulação de políticas de prevenção e no desenvolvimento de práticas terapêuticas eficazes. Ignorar a complexidade desse fenômeno significa perpetuar o sofrimento silencioso de indivíduos que, muitas vezes, utilizam a tecnologia não por excesso de prazer, mas por ausência de alternativas emocionais e relacionais mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Text Revision. Arlington: American Psychiatric Association, 2022.

BANDURA, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman, 1997.

BANDURA, A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, v. 50, n. 2, p. 248-287, 1991.

BANDURA, A. Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, v. 3, n. 3, p. 193-209, 1999.

- BRANDÃO, L. Uso problemático de videogames entre jovens do Brasil é maior que a média de outros países. *Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo*, 2023.
- CAPLAN, S. E. Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, v. 30, n. 6, p. 625-648, 2003.
- CAPLAN, S. E. Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior*, v. 26, n. 5, p. 1089-1097, 2010.
- CHARNEY, T.; GREENBERG, B. Uses and gratifications of the internet. In: GREENBERG, B.; SALWEN, M. (org.). *Mass media in a changing world*. 2. ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2001. p. 379-407.
- DAVIS, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, v. 17, n. 2, p. 187-195, 2001.
- FLANAGIN, A. J.; METZGER, M. J. Internet use in the contemporary media environment. *Human Communication Research*, v. 27, n. 1, p. 153-181, 2001.
- KORGAONKAR, P. K.; WOLIN, L. D. A multivariate analysis of web usage. *Journal of Advertising Research*, v. 39, n. 2, p. 53-68, 1999.
- LAROSE, R. Social cognitive theory of media selection and use. In: BRYANT, J.; OLIVER, M. B. (org.). *Media effects: advances in theory and research*. 3. ed. New York: Routledge, 2009. p. 69-89.
- LAROSE, R. The problem of media habits. *Communication Theory*, v. 20, n. 2, p. 194-222, 2010.
- LAROSE, R.; EASTIN, M. S. A social cognitive theory of Internet uses and gratifications. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, v. 48, n. 3, p. 358-377, 2004.
- LAROSE, R.; LIN, C. A.; EASTIN, M. S. Unregulated Internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, v. 5, n. 3, p. 225-253, 2003.
- MARIN, M. G. et al. Internet addiction, sleeping habits and psychological distress in Brazilian adolescents and young adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 37, e10, 2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11*. Genebra: OMS, 2019.
- PAPACHARISSI, Z.; RUBIN, A. M. Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, v. 44, n. 2, p. 175-196, 2000.
- SEVERO, R. B. et al. Prevalence and risk factors for Internet Gaming Disorder: evidences from a Brazilian study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 42, n. 4, p. 393-400, 2020.
- SONG, I. et al. Internet gratifications and Internet addiction: on the uses and abuses of new media. *CyberPsychology & Behavior*, v. 7, n. 4, p. 384-394, 2004.

VERPLANKEN, B.; ORBELL, S. Reflections on past behavior: a self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*, v. 33, n. 6, p. 1313-1330, 2003.

VERPLANKEN, B.; WOOD, W. Interventions to break and create consumer habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, v. 25, n. 1, p. 90-103, 2006.

WIDYANTO, L.; MCMURREN, M. The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, v. 7, n. 4, p. 443-450, 2004.

YOUNG, K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1998a.

YOUNG, K. S. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, v. 10, n. 5, p. 671-679, 2007.