

O USO DAS TECNOLOGIAS VIRTUAIS E A POTENCIALIZAÇÃO DOS DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS EM JOVENS DE 15 A 20 ANOS.

Felipe dos Santos Pinto¹

Vanina Costa Dias²

RESUMO

A internet tem sido o meio de comunicação, entretenimento, aprendizado e trabalho utilizado pela maioria das pessoas em todo mundo. Porém, esse uso de forma excessiva é algo que vem acarretando transtornos à saúde psicológica dos usuários. Muitos têm sido os estudos referentes ao tema, já havendo comprovações de que esse excesso torna o usuário dependente. Neste estudo questionam-se quais os transtornos emocionais e psicossociais causados pelo uso excessivo da internet em jovens de 15 a 20 anos. Como objetivo procurou-se analisar como se dá o uso das tecnologias virtuais pelos jovens e de que forma esse uso pode provocar ou potencializar distúrbios psicológicos. Para isso foi necessário: identificar os possíveis transtornos comportamentais do uso patológico da internet, compreender se os entrevistados reconhecem sua patologia e buscaram apoio psicológico como forma de tratamento e descrever pontos de intervenção psicológica para minimização dos danos causados pelo uso patológico da internet. Realizou-se uma pesquisa qualitativa descritiva. Os dados foram coletados através de entrevistas semiestruturadas com cinco jovens e analisados a partir da análise de conteúdo propostos por Bardin, sendo eleitas as seguintes categorias: transtornos comportamentais causados pelas TIC, reconhecimento do uso excessivo como patológico, pontos de intervenção para minimização dos danos e busca por apoio Psicológico. Os resultados apresentados mostram que os entrevistados, em primeiro momento acharam normal o uso da internet, porém quando chamados a atenção reconhecem as dificuldades com limites quanto ao tempo de uso e ao tipo de conteúdo que pode trazer danos psicológicos em seu dia a dia.

Palavras-chave: Internet; Uso Patológico; Transtornos Psicológicos.

ABSTRACT

The internet has been the medium of communication, entertainment, learning and work used by most people around the world. However, this excessive use is causing problems to the psychological health of users. There have been many studies on the subject, and there is already evidence that this excess makes the user dependent. This study asks what are the emotional and psychosocial disorders caused by the excessive use of the internet in young people from 15 to 20 years old. The objective was to analyze how the use of virtual technologies by adolescents and how this use can cause or potentiate psychological disorders. For this it was necessary: to identify the possible behavioral disorders of the pathological use of the Internet, to understand if the interviewees recognize their pathology and sought psychological support as a form of treatment and describe points of

¹ Graduando em Psicologia pela Faculdade Ciências da Vida – FCV, Sete Lagoas. E-mail: felipecv22@yahoo.com.br

² Doutora em Psicologia, Coordenadora e Professora do Curso de Psicologia da Faculdade Ciências da Vida – FCV, Sete Lagoas. vaninadias@gmail.com

psychological intervention to minimize the damage caused by the pathological use of the internet. A qualitative descriptive research was conducted. Data were collected through semi-structured interviews with five young people and analyzed from the content analysis proposed by Bardin. The following categories were elected: behavioral disorders caused by ICT, recognition of excessive use as pathological, intervention points to minimize damage and search for psychological support. The results presented show that respondents initially found the use of the Internet normal, but when called attention recognize the difficulties with limits on the use time and the type of content that can bring psychological damage in their daily lives.

Keywords: Internet; Pathological use; Psychological disorders.

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, utiliza-se muito a internet como instrumento de trabalho, meio de comunicação, aprendizagem e lazer, recurso esse que se tornou quase que indispensável no decorrer dos dias e na vida das pessoas. No entanto, a preocupação que se tem quanto à forma correta de utilização e como o excesso desse uso pode provocar transtornos a nível psicológico, interferindo assim no âmbito pessoal, social, acadêmico e inclusive emocional desses usuários. Quando o uso excessivo dos recursos tecnológicos e virtuais for diagnosticado como patológicos, surge a necessidade de atenção e intervenção para que não haja danos na vida dos usuários, assim tornando importante chamar a atenção para o uso moderado dessa tecnologia evitando a dependência. (RIZZO, 2018).

Segundo dados do CETIC (Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação), em 2017, o Brasil possuía 120,7 milhões de pessoas conectadas à internet, ficando como quarto país com maior número de usuários do mundo. No ano de 2016, foi classificado pela *Mobile Ecosystem Forum* (MEF), como o país que mais utiliza *WhatsApp*. Esses dados chamam atenção de pesquisadores que se preocupam com as diversas formas como a Internet tem sido utilizada pelos seus usuários.

A partir desse panorama tem-se o seguinte questionamento: “Quais os transtornos emocionais e psicossociais causados pelo uso excessivo da internet em jovens de 15 a 20 anos?”. O objetivo da pesquisa foi analisar como tem se dado o uso das tecnologias virtuais pelos jovens e de que forma esse uso pode provocar ou mesmo potencializar distúrbios psicológicos. Os objetivos específicos se pautaram em identificar os possíveis transtornos comportamentais do uso patológico da internet, compreender se os usuários entrevistados reconhecem sua patologia e buscaram apoio psicológico como forma de tratamento e

descrever pontos de intervenção psicológica para minimização dos danos psicossociais causados por esse uso.

Com o propósito de se responder a questão norteadora, foram criadas hipóteses que procuram compreender este comportamento: que existe por parte do usuário uma necessidade descontrolada de estar a par de todas as informações; por se tratar de um espaço livre onde o jovem pode se apresentar da forma como quer e por fim, que esse jovem encontra na internet o possível alcance de seus limites, vislumbrando campos ainda não permitidos, surgindo a compulsividade por jogos e pornografias.

Esse estudo se justifica pela necessidade de chamar a atenção de pais, educadores e usuários em geral e assim intervir e minimizar seus efeitos danosos. Também por se tratar de um tema atual e de grande relevância, este estudo chamará a atenção para possíveis intervenções do campo da psicologia nessa problemática, colocando à disposição dos interessados, seja no meio acadêmico ou social, informações necessárias para lidar com tal situação ou mesmo realizar novas pesquisas. (YOUNG; ABREU, 2011)

A presente pesquisa foi realizada através de um estudo de natureza descritiva com abordagem qualitativa. Como ferramenta para coleta de dados, inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica, coletados nas bases acadêmicas *LILACS*, *SCIELO* e logo após foi feita uma entrevista semiestruturada com cinco jovens de 15 a 20 anos, usuários de internet. As entrevistas posteriormente foram transcritas na íntegra e analisadas através da análise de conteúdo de Laurence Bardin. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido em duas vias.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TRANSTORNOS COMPORTAMENTAIS DO USO PATOLÓGICO DA INTERNET.

Atualmente, o acesso à internet está em todos os lugares, indiferente da idade e da classe social, e quando utilizada em excesso, pode ser considerada uma dependência e caracterizada como um distúrbio comportamental, levando a uma preocupação social e global. (IBGE, 2018). Partilhando dessa visão, Terroso e Argimon (2015) vem afirmar que o uso da internet em excesso é considerado uma patologia grave, podendo provocar danos à vida de seus usuários, potencializando traumas e sofrimento emocional, estendendo-se às dificuldades nas relações familiares, acadêmicas e sociais.

Young (2013) assevera que os indivíduos dependentes da internet não são capazes de controlar seus impulsos e apesar de visualizarem todos os prejuízos causados por essa prática, não conseguem deixar de utilizar, pois a relação entre o computador ou celular torna-se primordial. O uso excessivo da internet, visto como uma patologia, pode estar atrelado a muitos transtornos comportamentais devido à sua condição de dependência. Pode-se citar como exemplo, a preocupação exagerada com as redes sociais, oscilações de humor, *stress*, falsas informações quanto ao tempo online, desordens e reincidências da condição patológica (YOUNG, 2013).

Para Godoy e Pellegrini (2016), não importa o nome dado a quem usa a internet de forma excessiva, o que determina uma patologia nesse comportamento são as características centrais que desenham uma determinada síndrome. Entende-se que o foco primordial que define o comportamento dependente ou compulsivo envolve mais do que tolerância, e sim formas de abstinência a essa prática. A tecnologia tem feito parte da vida social de todos de forma intensa, em todas as relações tais como o trabalho, lazer e socialização, em especial para as pessoas com menos 30 anos. Estes utilizam a tecnologia cada vez mais através do celular que se tornou um equipamento indispensável no acesso à internet e para qualquer momento da vida (YOUNG 2013). Diversos fatores podem provocar a dependência ou o uso excessivo da internet, estando eles associados ao tipo de conteúdo buscado, disponibilidade do usuário, sensações prazerosas que reforçam a permanência *on-line* e a sociabilidade propiciada pela internet (ALVES, 2014).

Conforme Fortim e Araújo (2013) se o tempo de permanência na internet for acentuado, provavelmente há uma chance de este uso estar ligado a uma forma de apoio emocional, como por exemplo, ter acesso a pessoas diferentes e interação com outros meios. Tratando-se de adolescentes, esses podem utilizá-la para evitar o *stress* da realidade e mesmo de situações adversas e conflitos interpessoais, levando-os a refugiar no mundo virtual. Os adolescentes se sentem cada vez mais atraídos por esse universo onde podem experimentar e desempenhar diferentes papéis e estabelecer relações com pessoas que partilham dos mesmos interesses. Os diferentes modos de uso da internet são cativantes, pertencem a um universo em que os papéis são variados e os limites são os da imaginação (DIAS, 2016).

2.2 DANOS CAUSADOS PELO USO DA INTERNET E A INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA

Para Pirocca (2016) muitos são os problemas relacionados ao uso excessivo da internet, tais como a compulsão por compras *online*, prazer através de jogos, pornografias e a oportunidade de viver através das redes sociais virtuais uma vida irreal. Os transtornos associados a esses problemas são referentes ao humor, a algum tipo de compulsão, transtorno do sono, de ansiedade, entre outros. Os danos provocados por este tipo de comportamento ainda têm sido questionados por muitos estudiosos do tema, mas todos estão de acordo que existe algum tipo de prejuízo psíquico e social para aqueles usuários que não conseguem se desligar das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação).

Diante do entendimento de que os dependentes virtuais apresentam uma patologia, torna-se necessário a intervenção psicológica para que consigam se livrar deste vício. As famílias têm atuado de forma limitadora e utilizam-se de métodos que proíbem o acesso dos adolescentes a internet, situação que não soluciona o problema, visto que o indivíduo pode buscar outros meios de utilizar as TIC's. Torna-se importante um conhecimento mais aprofundado das causas desse comportamento e com isso a indicação de modos de tratamento e mediação familiar para que essa geração faça o uso adequado e produtivo das tecnologias virtuais (BALLONE; MOURA, 2015).

De acordo com estudos realizados por Young e Abreu (2011), muitos são os fatores que contribuem para uma dependência da internet e muitos são advindos da família e da sociedade. Numa perspectiva clínica, muitos dos tratamentos relacionados ao uso patológico da internet, estão associados aos relacionamentos interpessoais. Os autores ainda reforçam que as crianças e adolescentes que crescem envoltos pela internet, sendo chamados de Geração Digital (GEN-D) fazem uso desse recurso tecnológico com mais facilidade do que os pais e professores e utilizam-se dela para todas as atividades de seu dia-a-dia, contribuindo para o uso abusivo e dependente dessas tecnologias virtuais.

A internet surge como um espaço com limite de transição, que apresenta um aspecto fantasioso que não se expõe além do computador e ao mesmo tempo é um aspecto realista, favorecendo emoções e sentidos verídicos, que no caso do usuário, não é oferecido na vida real. Pessoas denominadas viciadas em utilizar a internet descrevem um sofrimento em ser refém desta patologia e vão em busca de orientação por se sentirem incapazes de abandonar o uso devido à cobrança da família frente à ausência no convívio social (FORTIM, 2013).

De acordo com Fortim (2013), a acessibilidade à internet por pessoas consideradas compulsivas, em sua maioria, é um jeito de evadir da realidade, ou seja, uma maneira de obter prazer, minimização dos problemas, alívio ou até mesmo, por encontrar na internet a vida que desejaria ter na vida real. As pessoas compulsivas têm a triste sensação de poder e controle em suas relações virtuais e se deparam com o medo da não aceitação caso se exponham verdadeiramente. Os usuários acreditam deter sob controle o engajamento e interação virtual, porém na vida *offline* não conseguem ter esse mesmo poder. A grande questão está ligada diretamente ao fato das pessoas dependentes se restringirem à internet e em contrapartida do que imaginam, eles que são manipulados pela mesma.

2.3 O RECONHECIMENTO DA DEPENDÊNCIA DA INTERNET POR PARTE DO USUÁRIO E A BUSCA PELO APOIO PROFISSIONAL NA MINIMIZAÇÃO DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Quando se utiliza da internet de uma forma que é considerada compulsiva, o usuário muitas vezes não concorda e acha que consegue controlar seu impulso e por sua vez se irrita quando é denominado viciado. No entanto, a maioria dos indivíduos quando procuram ajuda, descrevem que realmente se sente viciado, mesmo não apresentando sintomas físicos, apresentam sintomas de dependência, correlacionado com a frequência de uso, ficando em média 6 a 12 horas *online*, relata Fortim (2013).

Conforme relata Young (2017), a quantidade de horas *online* não é fator primordial para detecção de uma patologia, chamando atenção para outros aspectos que podem se tornar patológicos, como: uso abusivo de *sites* com teor sexual, jogos violentos e dependência às redes sociais. Uma pesquisa realizada por Fortim (2013) destaca que os homens estão entre os mais dependentes quanto à comunicação, jogos e sexo, visto que as mulheres estão em busca de relacionamentos afetivos.

Para o usuário é muito difícil denominar-se patologicamente dependente da internet, mas quando os sintomas começam a surgir, o mesmo pode começar a pedir ajuda as pessoas mais próximas, pois às vezes não conseguem mais trabalhar ou pode até mesmo perder o emprego; ficam horas no celular deixando de cumprir seus afazeres domésticos, escolares e até mesmo socializar-se com outras pessoas (FORTIM, 2013). Para Young (2017), a internet é revelada como já descrito por outros autores, como sendo um espaço temporário, onde essas experiências podem ser seguras. No entanto, o problema está em

que a pessoa que utiliza a internet de forma patológica, não faz deste um espaço temporário, se recusando em desistir de utilizá-la.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A abordagem utilizada na construção desta pesquisa foi qualitativa descritiva exploratória, que conforme Minayo (2013) é capaz de interpretar, onde o pesquisador se envolve intensamente com os sujeitos entrevistados. Este tipo de pesquisa é fundamental em seus aspectos teóricos e abordam diretamente um conjunto de procedimentos que precisam ser adotados na constituição de uma realidade, construída através do tema: O uso patológico da Internet e a minimização dos transtornos causados quanto aos aspectos psicológicos. Assim, este estudo estabeleceu uma problematização mais sucinta ou mesmo supondo hipóteses adequadas para serem analisadas por outros estudos, uma vez que não teve a intenção de esgotar a temática proposta (GIL, 1999). Para um maior ajuste sobre a importância do tema, desenvolveu-se uma pesquisa de revisão de literatura com apoio de artigos científicos, dissertações, entre os anos de 2013 a 2019, tendo como fontes indexadores SCIELO, LILACS, Banco de teses da CAPES, entre outros.

Para o desenvolvimento da pesquisa de campo, teve-se a participação de cinco jovens com faixa etária de 15 a 20 anos da cidade de Curvelo/MG, que de forma voluntária responderam a entrevista. Os jovens assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, admitindo sua participação e o sigilo quanto ao nome dos envolvidos, identificando-os na pesquisa com nomes fictícios para preservar suas identidades. Conforme descreve Borges (2006) para montagem da amostra, utilizou-se o método conhecido como *snowball* (bola de neve), no qual a partir da escolha de um entrevistado, os demais são indicados de forma subsequente. As entrevistas semiestruturadas foram constituídas por dez perguntas abertas, as quais tiveram a sua elaboração baseada no tema de estudo. O tempo para realização de cada uma das entrevistas variou de 20 a 30 minutos, tendo seu armazenamento em áudio e transcrito posteriormente para análise e construção dos resultados encontrados.

Quanto aos dados colhidos na pesquisa, os mesmos passaram por um tratamento que objetivou sua interpretação e profundidade, a fim de alcançar resultados pretendidos. Esses dados foram organizados em categorias conforme orientado pela teoria da Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin (2011), que busca compreender as características,

estruturas ou modelos que estão por trás das mensagens apresentadas pelos entrevistados, a partir das quais será possível entender o sentido e o significado daquilo que foi de fato comunicado, em diálogo com os objetivos da pesquisa. Tais categorias serão apresentadas a seguir.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 JOVENS ENTREVISTADOS

Os dados coletados serão apresentados e descritos nesta sessão da pesquisa, onde as informações serão reunidas quanto à sua teoria e a realização das entrevistas. Como anteriormente mencionado, os participantes desta pesquisa se totalizam em cinco jovens com idade de 15 a 20 anos. Os entrevistados menores de 18 anos tiveram o consentimento dos pais que autorizaram a participação dos mesmos na pesquisa. A descrição dos entrevistados será feita a partir de nomes fictícios, faixa etária, escolarização, sites/aplicativos mais acessados e tempo de uso diário de acordo com a conforme a tabela abaixo:

Tabela 1. Caracterização dos entrevistados

Jovens	Idade Atual	Escolarização	Sites/APP mais Acessados	Tempo de uso diário
Maria Luísa	15 anos	Ensino Fundamental II	<i>Netflix, WhatsApp, Instagram</i>	<i>6 horas</i>
Júlia Maria	15 anos	Ensino Fundamental II	<i>WhatsApp, Instagram</i>	<i>10 horas</i>
Luís Arthur	16 anos	Ensino Médio (1ºano)	<i>Youtube, WhatsApp e Facebook</i>	<i>3 horas</i>
Wallyson	15 anos	Ensino Fundamental II	<i>Youtube, Facebook, Instagram e WhatsApp</i>	<i>Até 5 horas</i>
Bárbara	20 anos	Ensino Superior em Andamento	<i>Instagram, Facebook, WhatsApp</i>	<i>8 horas</i>

Fonte: Dados construídos pelo pesquisador (2019)

O que chama atenção nas características de uso dos entrevistados é que os mesmos têm passado um tempo médio de 5 horas conectados à internet, o que já ultrapassa aquele tempo sugerido como adequado para o uso. E ainda apontam a utilização das redes sociais

como principal motivo para acessar a internet, o que sugere que esse uso tem como objetivo buscar maior interação social. Diante dessa caracterização e dos demais dados da entrevista, foi possível organizar a análise e construir as seguintes categorias: Transtornos comportamentais causados pelas TIC's, reconhecimento do uso excessivo como patológico, pontos de intervenção para minimização dos danos e busca por apoio psicológico.

4.2 TRANSTORNOS COMPORTAMENTAIS CAUSADOS PELAS TIC's

Muitos podem ser os transtornos causados pelo uso de forma patológica de TIC's, uma vez que quando utilizada em excesso e privativa a outras atividades do cotidiano, afeta o convívio social e demanda tratamento. Os jovens entrevistados quando questionados inicialmente sobre o uso da internet, os *sites* frequentados e os aplicativos, ressaltam que as utilizam de forma normal. Assim falam de suas práticas diárias:

“Meu acesso à internet é de forma considerada normal, pois não posso ter acesso no período da manhã pois estou na escola, mas assim que chego às 13h utilizo a internet até às 18h de forma contínua”. (Maria Luísa)

“A internet na minha casa é limitada enquanto os meus pais trabalham. Minha mãe libera o acesso a partir das 18h, e às vezes fico conectada até de madrugada”. (Júlia Maria)

“Sinceramente, me sinto dependente da internet, uma vez que não consigo me desconectar. Mesmo os app's não terem notificação, me sinto tentada a buscar por algo, estando em casa, no trabalho e na faculdade. Quando estou em casa, me fecho em meu quarto e fico por horas. Aonde vou tenho que ir com o celular. Porém, não me sinto doente”. (Bárbara)

“Fico muito conectado, por volta de três a quatro horas”. (Wallyson)

No entanto, quando explicado aos mesmos sobre o que vem a ser dependência pelo uso, os entrevistados ficaram assustados e alguns reconsideraram. Na visão de Silva (2017), a procura do adolescente por isolamento pode ser caracterizada também por problemas vindos do meio extrafamiliar e intrafamiliar. Nesta fase da vida a família tem um papel fundamental no auxílio a estes adolescentes em diversas questões nas quais está engajada, até mesmo a experiência vivenciada no mundo da internet (virtual), onde tem acesso às tecnologias digitais. Neste sentido a família deve ficar em alerta a inserção dos meios de comunicação na vida dos mais jovens, visto que estes podem alterar a comunicação intrafamiliar. Os entrevistados demonstraram surpresa ao se verem em um perfil que possa

indicar patologia quanto ao uso das TIC's e disseram que achavam normal o período de utilização e as suas ações.

O uso das tecnologias atualmente tem se tornado uma preocupação no âmbito da saúde, em especial entre os mais novos, evidenciando uma grande necessidade em abordar e discutir os temas na família, nas escolas e por serviços sociais que tendem a acompanhar adolescentes e suas dificuldades nesta fase. Devido ao fácil acesso às tecnologias, esses jovens se enchem de informação e muitas vezes não conseguem assimilar de acordo com a realidade em que vive, provocando transtornos como ansiedade, depressão, angústia e vazio que são decorrentes desse uso desenfreado e sem moderação de acesso aos *sites* e aplicativos (ABREU, KARAM, GÓES, 2018).

4.3 RECONHECIMENTO DO USO EXCESSIVO COMO PATOLÓGICO

Na visão de Young (2011), cinco ou mais, são os critérios positivos para diagnosticar a dependência da Internet como: “preocupação excessiva com a internet; prolongamento do tempo *online*; tentativas frustradas para controlar ou mesmo reduzir o uso; irritabilidade; agitação; angústia; depressão quando não tem acesso e muitos outros”. Quanto à percepção dos jovens do que vem a ser patologia, os mesmos demonstraram compreender que estão vivenciando esta dependência ou até mesmo entrando em uma fase de progresso neste processo dependente e patológico. Segundo Young (2011), o reconhecimento da dependência por algo vai além do que se deseja, pois, os jovens são acostumados a buscar sempre pela liberdade, o que é evidenciado em suas alterações quando estão online, pois aparentemente podem se tornar quem quiser e adquirir um poder ilusório.

“Às vezes tento me organizar com as tarefas do dia a dia, como escola, academia e trabalhos acadêmicos, no entanto, não consigo me desconectar dos sites e app's, consumindo um tempo maior do que o necessário. Já deixei de ir à academia e não fazer a tarefa de casa, sendo notificada pela escola”. (Júlia Maria)

“Estudo no turno da manhã e não vejo a hora de chegar em casa para ter acesso ao meu celular. Tento as vezes realizar outras atividades como jogar bola, porém estou sempre pensando na internet ... para ser mais claro tenho um interesse maior pelos sites sexuais. Quando estou na internet consigo descobrir o meu corpo e me sentir relaxado, porém, me sinto deprimido e culpado após o uso. No outro dia recomeça tudo novamente”. (Luís Arthur)

“Quando estou sem estudar fico conectada o dia todo. Vou para a mesa do almoço e levo o celular, vou arrumar a cozinha e levo o celular, até no banho eu

levo também. Acredito que não sejam hábitos normais, mas já tentei e não consigo parar”. (Maria Luísa)

“Quando estou off-line, fico triste. Quando retorno a usar fico ansioso e com pressa em ler as mensagens”. (Wallyson)

A utilização da internet pode ser um atalho para fugir de sensações, sentimentos ou momentos desagradáveis. A compensação ou o ato de lidar com autoestima baixa, é um dos meios pelo qual o jovem é levado a utilizar a internet. A vida muitas vezes apresenta momentos insatisfatórios e são nesses momentos que existe enorme propensão que o usuário desenvolva a dependência pelo uso da internet caso não lhe seja apresentada opções de adaptação para o enfrentamento. (BREZING, *et al.*, 2010; YOUNG, ET AL., 2010).

4.4 BUSCA POR APOIO PSICOLÓGICO

É importante salientar que nem sempre uma pessoa que se sente bem em estar conectado e navegar em sites/app's, é necessariamente dependente ou viciada. Para Pirocca (2016), é preciso investigar e realizar um rastreamento caso a caso. Se no caso de uma pessoa não querer e não se sentir bem em se relacionar com outras pessoas, seja amigo ou familiar; apresentar-se angustiada quando não tem acesso à internet e só manifestar calma quando se encontra conectada, neste caso apresenta-se sintomas que requer um apoio psicológico. Somente o profissional formado em psicologia ou psiquiatria pode diagnosticar de forma correta uma pessoa patologicamente dependente da internet.

“Já deixei de sair com minha família para dar continuidade a um conteúdo da internet. Mas não é sempre”. (Bárbara)

“Quando estou online, me sinto mais livre para me expressar, para comentar e expor minhas ideias”. (Júlia Maria)

“Quando estou no mundo real, longe da minha vida na internet, já pensei em tirar minha vida, pois me sinto vazio e não vejo sentido nas coisas”. (Luís Arthur)

“Quando estou conectada, não tem minha mãe pedindo para arrumar as coisas e não sou obrigada a realizar tarefas do dia a dia que não gosto”. (Maria Luísa)

“Quando estou off-line ou online, me comporto normalmente e prefiro sair com as pessoas a ficar conectado no celular”. (Wallyson)

“Meu desempenho no início do ano ficou prejudicado na escola, pois utilizava muito o celular e minha mãe sempre pedia pra eu largar o celular e ir estudar”. (Wallyson)

A dependência patológica se torna clara quando o usuário apresenta sintomas tais como: a depressão, irritabilidade, angústia e até mesmo insônia (Young, 2011). Na visão de Dias (2016), a internet é um espaço onde são desenvolvidos elos de comunicação e de informação, que objetiva-se a socialização, a adaptação e o ato de se integrarem coletivamente, de forma dinâmica através de elementos definidos como empoderados e que detém relações igualmente parecidas, partilhando o mesmo nível de poder.

4.5 PONTOS DE INTERVENÇÃO PARA MINIMIZAÇÃO DOS DANOS

Frente aos relatos apresentados pelos jovens entrevistados nesta pesquisa, os mesmos apresentam indícios de dependência, talvez não profunda, porém preocupantes. Neste caso, é muito importante a busca de apoio e intervenção psicológica, com a finalidade de equilibrar o uso da internet através de estratégias fundamentadas de mediação, apoio e orientação conforme cada caso. Para Pirocca (2016), a psicoterapia é um dos primeiros passos, pois com estratégias bem definidas demonstra capacidade de rastrear as ações de um paciente que apresenta um grau de transtorno pelo uso das TIC's.

A intervenção do psicólogo no tratamento do dependente da internet pode apresentar alguns objetivos como: identificação dos gatilhos que provocam o uso compulsivo, os malefícios causados pelo uso da internet, estratégia da gestão de tempo, estado emocional, disfunção cognitiva, comunicação interpessoal e formas de enfrentamento com situações que não os satisfazem. Por ser uma ciência que atua de forma subjetiva, a psicologia atua também de forma preventiva ao contribuir com ações inerentes ao uso da internet, como maus relacionamentos, decepções, não aceitação, entre outros, pois muitas vezes a dependência pela internet é causada por outros distúrbios emocionais não resolvidos, o que faz o usuário se refugiar e preencher esse vazio ficando muito tempo imerso nas telas do computador, dos *tablet's* ou dos celulares. (HUANG, 2010)

No tratamento desse tipo de patologia, é importante o envolvimento da família no acompanhamento e na recuperação do mesmo. Neste caso, faz parte da terapia momentos de aconselhamento familiar, que prioriza a psicoeducação a respeito do problema vivenciado, além de desenvolver estratégias para lidar com emoções, como raiva e perda da confiança no dependente. A família tem a função de compreender o processo de tratamento pelo qual o adolescente passa, sendo de suma importância para que se avaliem os

indicadores de recaída do mesmo (BREZING, et al., 2010; HUANG, et.al., 2010).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Iniciamos essa pesquisa questionando quais os transtornos emocionais e psicossociais causados pelo uso excessivo da internet em jovens de 15 a 20 anos. Nas referências bibliográficas adotadas chamou-se a atenção para as vantagens do uso da internet no cotidiano das pessoas. No caso dos adolescentes, o acesso à internet pode ser utilizado como recurso para a busca de informações, acesso a novos conhecimentos e aprimoramento dos estudos, e para os adultos atua de forma fundamental no meio profissional, possibilitando novas inclusões no mundo acadêmico e profissional. Além disso, a internet é capaz de proporcionar lazer, entretenimento para todas as faixas etárias, inclusive para os mais novos. A internet também tem recursos de interesse universal, uma vez que através das redes sociais seus usuários podem interagir com pessoas do mundo todo, aumentando visivelmente o número de usuários no mundo virtual.

Entretanto é preciso alertar para as desvantagens do uso com excesso e sem controle, em especial entre os adolescentes, que encontram na internet formas para preencher ou evitar o enfrentamento de algumas situações desagradáveis, comuns nessa etapa da vida. Aspectos como mudança de hábitos, rotina modificada, emoções alteradas e atos responsáveis corrompidas pelo uso da internet devem ser observadas pelos familiares.

Através dessa pesquisa observou-se certa dificuldade em compreender quando o uso das TIC's pode ser normal e quando é patológico, uma vez que a internet é popularmente utilizada, deixando de ser um "luxo" e se tornou uma necessidade cotidiana de todas as pessoas. Observou-se ainda uma dificuldade para o diagnóstico de uma patologia quanto ao uso excessivo das TIC, uma vez que faltam critérios concretos que defina a dependência à internet, pois os transtornos sugeridos para essa dependência como o isolamento social, o afastamento da vida real, reações agressivas às frustrações são sintomas também presentes em outros transtornos psicológicos. Nesse sentido, o uso excessivo das TIC's pode ser um meio de potencializar uma patologia já existente naqueles que a utilizam para além do que se considera um modo adequado de uso.

Mesmo que tenhamos alcançado os objetivos propostos, o presente estudo apresentou algumas limitações quanto ao tempo para a realização e aprofundamento da pesquisa e a disponibilidade dos adolescentes em participar de forma mais explícita quanto

ao uso das TIC, tendo em vista que, para eles, não havia a percepção de suas práticas na internet como patológicas. Sugere-se, portanto, que sejam realizadas outras pesquisas com a mesma temática, que busquem compreender de forma mais aprofundada o fenômeno da internet no cotidiano das pessoas e como o uso de seus diversos recursos veem impactando a vida dos jovens em todos os seus aspectos, quais sejam acadêmicos, sociais, afetivos e profissionais.

REFERÊNCIAS

ALVES, P. A. B. **A Dependência da Internet - Efeitos na Saúde**. Instituto Politécnico de Coimbra. Março – 2014.

BALLONE, G. J.; MOURA, E. C. **Compulsão à Internet, Mito ou Realidade**. 2015. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/>. Acesso em: 10 de abril de 2019.

CETIC.br. **Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios: TIC domicílios**. 2017.

DIAS, V. C.; LIMA, N. L.; VIOLA, D. T.D. **Adolescentes na rede: riscos e ritos**. Psicologia: Ciência e Profissão 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v39/1982-3703-pcp-39-e179048.pdf>. Acesso em: 15 out 2019.

DIAS, V. C. **Morando na Rede: Novos modos de constituição de subjetividades de adolescentes nas redes sociais**. Editora CRV – Curitiba 2016.

FORTIM, I; ARAÚJO, C. A. **Aspectos psicológicos do uso patológico de internet**. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, (PUC-SP). 2013. Disponível: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200007> Acesso em: 15 mai.2019.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa - 6ª Ed**. 2017.

GODOY, H. P; PELLEGRINI, C. G. **O Uso Patológico da Internet (Upi) e suas Consequências ao Ser Humano**. 2016.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Uso da Internet**. 2018.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. de A. **Técnicas de Pesquisa**. 8ª. Ed. São Paulo: Atlas, 2017. Disponível: < <https://www.wook.pt/livro/tecnicas-de-pesquisa-marina-de-andrade-marconi/22357932>> Acesso em: 23 mai.2019

MOURA, R. **Vício em celular chega a consultórios e já preocupa médicos no Brasil**. 2017. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-41922087>> Acesso em: 20 mai. 2019.

PIROCCA, C. Dependência de internet, definição e tratamentos: revisão sistemática de literatura. Monografia de Especialização, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/40120/000826609.pdf?sequence=1>. Acesso em: 10 abr. 2019.

RIZZO, S. Dependência tecnológica, um problema de saúde pública. 2018. Disponível em: <https://www.revistaeducacao.com.br/dependencia-tecnologica-um-problema-de-saude-publica/>>Acesso em: 15 mai. 2019.

TERROSO, L. B; ARGIMON, I. I. de L. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. 2016.

YOUNG, K. S. Teste de Dependência da Internet. 2017.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento. 2011