



Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental

**CETCC- CENTRO DE ESTUDOS EM TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL**

EDILZA SIMÕES DE BIACIO

**A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL
EM INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA DE INTERNET**

São Paulo

2017

EDILZA SIMÕES DE BIACIO

**A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL
EM INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA DE INTERNET**

Trabalho de conclusão de curso Lato Sensu

Área de concentração: Terapia Cognitivo-Comportamental

Orientadora: Profa. Dra. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Profa. Msc. Eliana Melcher Martins

São Paulo

2017

Fica autorizada a reprodução e divulgação deste trabalho, desde que citada a fonte.

Biacio, Edilza Simões de

**A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL EM INDIVÍDUOS
COM DEPENDÊNCIA DE INTERNET**

Edilza Siomões de Biacio, Renata Trigueirinho Alarcon, Eliana Melcher Martins –
São Paulo, 2017.

28 f. + CD-ROM

Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental (CETCC).

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Prof^a. Msc. Eliana Melcher Martins

1 Assunto do trabalho, 2. Assunto do trabalho. I. Último sobrenome, Nome e
sobrenome. II. Alarcon, Renata Trigueirinho. III. Martins, Eliana Melcher.

Edilza Simões de Biacio

**A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL EM INDIVÍDUOS
COM DEPENDÊNCIA DE INTERNET**

Monografia apresentada ao Centro de Estudos em
Terapia Cognitivo-Comportamental como parte das
exigências para obtenção do título de Especialista
em Terapia Cognitivo-Comportamental

BANCA EXAMINADORA

Parecer: _____

Prof. _____

Parecer: _____

Prof. _____

São Paulo, ____ de _____ de _____

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela saúde e oportunidade em estar me aperfeiçoando nos conhecimentos desta teoria riquíssima que contribui com a autonomia do desenvolvimento humano na saúde mental do indivíduo.

A minha orientadora que com sua gentileza contribuiu de forma exímia nas suas correções e orientações, obrigada Dra. Renata, aos amigos de turma e a todas pessoas que de alguma forma tiveram sua participação no decorrer desta jornada.

A querida amiga Sonia Batista, pessoa muito importante em minha vida, exemplo de sabedoria.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho as pessoas que tiverem o interesse em auxiliar alguém para o caminhar de uma jornada árdua, porém, com vitórias a serem conquistadas.

RESUMO

Como a dependência da internet é um argumento atual nos âmbitos psicológico e médico, existindo poucos estudos científicos que informam seu diagnóstico preciso, maneira de manifestação, suas propriedades psicológicas e seu tratamento. A meta deste trabalho foi fazer uma revisão sistemática da literatura a deferência de estudos que buscam caracterizar a dependência da internet, bem como fortuitas informações (aspectos epidemiológicos, características clínicas) e intervenções com as Técnicas da Terapia Cognitiva Comportamental. Assim sendo, incide a se chamar Transtorno de Adição à Internet. Esta perturbação precisa ser estudada para ser acolhida nas classificações oficiais – CID-10 e DSM-IV, pois gera muitas agitações no dia-a-dia das pessoas. Somente o Jogo Patológico, incluso das dependências sem substância, é uma doença reconhecida. De mais a mais, pessoas que se valem compulsivamente da internet são capazes de ampliar distúrbios como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) que são maléficos para o convívio social e para saúde mental destas pessoas. Nota-se que em indivíduos viciados compulsivamente pela internet, o tratamento que provavelmente trará melhoramentos para o paciente são os de terapia-comportamental com a supervisão de psicólogos e, dependendo da gravidade do caso, incorporar à isso um tratamento psiquiátrico.

Palavras-chave: Dependência da internet, vício, aspectos epidemiológicos, características clínicas

ABSTRACT

As internet dependence is a current argument in the psychological and medical spheres, there are few scientific studies that inform its precise diagnosis, manner of manifestation, its psychological properties and its treatment. The aim of this work was to systematically review the literature on the deference of studies that seek to characterize Internet addiction, as well as fortuitous information (epidemiological aspects, clinical characteristics), and interventions with the Behavioral Cognitive Therapy Techniques. Therefore, it is called Internet Addiction Disorder. This disturbance needs to be studied to be accepted in the official classifications - ICD-10 and DSM-IV, as it generates many agitations in people's daily lives. Only the Pathological Game, including dependencies without substance, is a recognized disease. Moreover, people who use compulsively the Internet are able to amplify disorders such as Generalized Anxiety Disorder (GAD), Social Anxiety Disorder (SAD) and Obsessive Compulsive Disorder (OCD) that are harmful to social and Mental health. It is noted that in individuals compulsively addicted to the internet, the treatment that is likely to bring improvements to the patient are those of behavioral therapy with the supervision of psychologists and, depending on the severity of the case, incorporate a psychiatric treatment.

Keywords: Internet addiction, addiction, epidemiological aspects, clinical characteristics

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVO	11
3 METODOLOGIA	12
4 RESULTADOS	13
4.1 Conceito	13
4.2 Particularidades Psicológicas	13
4.3 Sintomas.....	14
4.4 Diagnóstico.....	15
4.5 Tratamento	15
4.6 Técnicas sugeridas.....	17
5 DISCUSSÃO	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
ANEXO	28

1 INTRODUÇÃO

Cada fase da história é atravessada por avanços, o progresso tecnológico das últimas décadas, sobretudo no que se refere à eletrônica e à informática, a Internet e os jogos eletrônicos transformaram-se em total popularidade. Com a chegada da World Wide Web, comumente chamada de Internet, a coletividade moderna vive uma ocasião ajustada pela velocidade das comunicações e pelo mundo virtual hoje em dia aberto à maior parte dos lares.

O videogame, indubitavelmente, tornou-se uma das mais importantes atividades de lazer para crianças e adolescentes (GRIFFITHS, 2005). Os usuários de Internet, porém, não advêm em uma faixa etária ou segmento mais característico, sendo esta empregada largamente por pessoas de todas as idades e todos as castas socioeconômicas no mundo todo.

Estudos incluem o uso de jogos eletrônicos como facilitador de aprendizado, o aumento de aptidões cognitivas e motoras, o enriquecimento na competência de orientação espacial e a simplificação da socialização (HUBBARD, 1991; GRIFFITHS, 2000). Os benefícios de seu uso têm sido avaliadas e ratificadas também em terapias médicas, incluindo psicoterapias (GRIFFITHS, 2004; GARDNER, 1991).

A Internet isenta qualquer forma de aspecto de suas funcionalidades. Por certo, afora de beneficiar a comunicação e a procura de informações, é uma respeitável ferramenta de contato social. Porém, com o aumento na notoriedade do uso da rede mundial e dos jogos eletrônicos, apareceram relatos na imprensa laica e na literatura científica de pessoas que permaneceriam “dependentes” da realidade virtual da Internet e dos jogos eletrônicos (KEEPERS, 1990; ALLISON et al. 2006).

Aproveitar-se para destacar que esta é uma das lamentos repetidos em clínicas psiquiátricas de pacientes mais velhos ou ainda de pais angustiados com seus filhos ao mencionarem aumento do isolamento social e piora nos rendimentos escolares e acadêmicos. Ainda que esses fatos sejam pouco estudados, a maior parte dos autores indica que o uso exagerado do videogame e da Internet tratar-se de um moderno tumulto psiquiátrico (GRIFFITHS, 1997). Em contrassenso, efeitos inesperados começaram a advertir o uso descontrolado deste instrumento, delatando o aparecimento da Dependência de Internet (DI).

A Dependência de Internet tem sido assinalada como um problema gradativo, onde o dependente tem prejuízos atinados na sua funcionalidade em múltiplas áreas da vida (YOUNG, 1998) O dependente de Internet tem a tendência a compartilhar cada vez menos tempo com sua família, amigos, colegas de trabalho, comunidade em permuta de tempos desertos à frente do computador. A Dependência de Internet foi estudada inicialmente em 1996 em uma pesquisa em mais de 600 casos de usuários que mostravam atitudes severas de dependência explicados por YOUNG, 1998.

GRIFFITHS (1997) mostrou que a DI é um vício de comportamento geral. SHAPIRA, LESSING, GOLDSMITH, et al (2003) discorrem que a DI é um transtorno do controle dos impulsos. Porém, segundo DAVIS (2001) o protótipo cognitivo e comportamental baseou-se no impacto dos pensamentos de um ser humano, descrevendo a Dependência de Internet como “generalizada” quando há excessos em seu uso,

O check-up do vício é complexo de ser percebido porque o uso convalido, individual ou para o trabalho, fatalmente oculta o comportamento do dependente (YOUNG, 2011). Baseando nesta ideia, YOUNG (2011) publicou 8 (oito) discernimentos para realizar exames da Dependência da Internet.

- Preocupação excessiva com a internet;
- Necessidade de aumentar o tempo conectado (online) para ter a mesma satisfação;
- Exibir esforços repetitivos para diminuir o tempo de uso da internet;
- Presença de irritabilidade e/ou depressão;
- Quando o uso da internet é restringido apresenta labilidade emocional;
- Permanecer mais conectado do que o programado;
- Trabalhos e relações sociais em risco pelo uso excessivo e
- Mentir aos outros referente à quantidade de horas online. (YOUNG, 2011).

Há dois tipos de Dependência de Internet: específica e generalizada. A específica abrange o uso sem limites de conteúdos da internet (jogos de azar, negociações de ações e pornografia). A generalizada e distinguida pelo uso multidimensional e exagerado da internet, derivando em implicações negativas na vida pessoal e profissional, resultando em cognições disfuncionais. (DAVIS, 2001, citado Por YOUNG, DONG YUE e LI YING, 2010).

O uso das redes sociais deu uma nova dimensão social na internet. É incontestável a união que isto ocasionou entre pessoas, grupos, comunidades.

A Associação Psicológica Americana medita incluir a Dependência da Internet no apêndice do DSM-V, o que certamente aumentará a legitimidade do TCC Transtorno Cognitivo Comportamental (YOUNG e ABREU, 2011).

A dependência de internet (DI) é um julgamento novo na psiquiatria, assinalado especialmente pela inaptidão de controlar o próprio uso da Internet, que acarreta à pessoa um sofrimento intenso e/ou prejuízo significativo em diversas áreas da vida (YOUNG, 1998).

No ensaio da melhor compreensão desta condição, determinados modelos teóricos adaptaram-se de outros transtornos mentais que também proporcionam sintomas de dependência, impulsividade e compulsão, como os transtornos por uso de substâncias (TUS), jogo patológico (JP) e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) (YOUNG, 1998).

Conhece-se que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) manifesta-se muito dinâmica e repetidas vezes é a abordagem psicoterápica de alternativa para TUS, JP e TCAP, faz acepção deduzir que este modelo possa ser efetivamente ajustado para o tratamento da DI. No entanto, a literatura existente até o momento é muito escassa (YOUNG, 1998).

Dentre as formas de tratamento entre os enfoques terapêuticos existentes um dos mais indicados é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), especificamente a Terapia Cognitiva – sistema psicoterapêutico abalizado no modelo cognitivo segundo o qual a emoção e o comportamento são determinados pela forma como o indivíduo interpreta o mundo - uma das principais e mais usadas terapias da TCC (CORDIOLLI, 1998).

2 OBJETIVO

A meta deste trabalho foi fazer uma revisão sistemática da literatura à deferência de estudos que buscam caracterizar a dependência da internet, bem como fortuitas informações (aspectos epidemiológicos, características clínicas), e intervenções com as Técnicas da Terapia Cognitiva Comportamental.

3 METODOLOGIA

Artigos com as palavras-chave “vício em internet”, “uso problemático com a internet”, “uso patológico da internet” e “abuso da internet” foram pesquisados nas bases de dados Lilacs, Pubmed, SciELO, Periódicos CAPES e Cochrane Library.

Foram selecionados para esta revisão artigos que avaliaram de maneira estruturada os aspectos epidemiológicos, as características clínicas e as comorbidades psiquiátricas relacionadas à dependência dos jogos da Internet. Levantou-se também, pesquisas em artigos e livros impressos de técnicas em TCC que podiam auxiliar no tratamento dos principais sintomas apresentados.

4 RESULTADOS

4.1 Conceito

A dependência da internet é uma nova psicopatologia, analisada como dependência não química, na qual a pessoa expõe dificuldade de controle do período de uso da internet, não obtendo, portanto, desvincular da rede (PEREIRA, 2014; PEREIRA e PICCOLOTO, 2014).

Nos Estados Unidos da América, peritos afirmam que 6% a 10% aproximadamente dos 189 milhões de internautas são compulsivos, consistindo em jovens, com grau cultural médio, tempo livre, residentes de grandes cidades e com adequados conhecimentos de informática os mais atacados (BALLONE; MOURA, 2008).

Conforme informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2013, mais de 50% da população brasileira já estava conectada à internet. Além disso, em uma reportagem da revista Isto é, avalia-se que 10% dos brasileiros são viciados digitais. E de acordo com pesquisas do Hospital das Clínicas de São Paulo, aproximadamente oito milhões de brasileiros são dependentes de internet (OLIVEIRA, 2014).

4.2 Particularidades Psicológicas

Segundo FORTIM (2013), a internet surge como um ambiente transicional, onde existe uma aparência ilusória que não sai do computador e, ao mesmo tempo um aspecto real, que beneficia emoções e sentimentos verdadeiros, consistindo que para o usuário, isto não é harmônico na vida real. Estes viciados descrevem sofrer por terem este problema e procuram orientação pela inabilidade de deixar o costume pela cobrança dos familiares pela ausência deles no convívio social.

O acesso à internet por indivíduos compulsivos, explicitamente, é uma maneira de fuga da realidade, certamente, uma forma de alcance de prazer, distração e alívio de problemas (FORTIM, 2013).

Essas pessoas têm a impressão de estabilidade e domínio sobre os convívios virtuais e intimidam-se não serem aceitas ao se exporem de verdade. Comumente,

os usufrutuários creem conservar sob controle a interação virtual, entretanto na vida *offline*, não têm o mesmo domínio. Apesar disto, a grande incerteza está exatamente, no episódio dos dependentes terem a vida limitada à internet e, ao adverso do que imaginam, são controlados pela mesma (FORTIM, 2013).

BALLONE; MOURA (2008 apud LAMEIRO, 1998 – SANCHEZ, 2000) salientam que a internet permite a apresentação de uma individualidade diferente da tradicional da experiência diária das pessoas, afora de consentir que elas “exercitem traços ocultos ou reprimidos de suas personalidades”.

Outra particularidade a ser analisada, e não desigual da anterior, é o emprego da internet por pessoas introvertidas como uma maneira de libertação, pois ali elas assumem outra personalidade sem julgamentos. De quando em quando, atitudes e pensamentos agressivos, sexualizados e escondidos são externados em frente à tela do computador, mas não são evidenciados no convívio diário com as pessoas (FORTIM, 2013).

4.3 Sintomas

O benefício à Internet, conforme BALLONE; MOURA (2008) faz referência a complexidade de controlar seu uso, bem como controlar os impulsos, acarretando sinais claros deste tipo de transtorno.

LEMOS; ABREU; SOUGEY (2014 apud YOUNG 1998) separa os indícios exibidos por dependentes de internet, por exemplo: procura aumentar o tempo e a constância de uso da internet; frustração por não alcançar controlar o tempo online; cansaço, irritabilidade e instabilidade quando enfraquece ou cessa o uso da Internet; esquematiza seu emprego por certo tempo e consecutivamente dilata este período e vale-se deste meio como maneira de evasão dos problemas cotidianos. Afora destes, acontece o empenho das relações pessoais pelo uso excessivo da internet, afirma BALLONE; MOURA (2008) E LEMOS (2014).

Os utilizadores compulsivos expressam sentimentos discutível antes, durante e após o uso da internet. Alívio, irritação, mau humor e tensão aparecem quando a pessoa aventura-se conservar *offline*. No decurso do uso, estudos distinguem a ansiedade, medo e prazer como os sinais mais comuns. Anseios de culpa e vergonha por afastar-se de amigos e familiares; por abdicar de desempenhar suas

obrigações e/ou por se dominar-se são razões observadas após o uso da internet (FORTIM, 2013).

LEMOS; ABREU; SOUGEY (2014) expõem a profundidade de transtorno de ansiedade social (TAS), transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) associados ao vício de internet. As disfunções da ansiedade são caracterizadas pelo medo de contatos sociais ou estar em público, são conhecidos como pessoas tímidas ou com fobia social. Essas emoções levam a um intenso estresse, somatizações, depressão e esgotamento emocional como resposta. Em presença disso, as pessoas fogem desta realidade e apelam à internet, lugar que isso não acontece.

O internauta com transtornos sociais sente percepção mais estressantes e ansiosas nas relações interpessoais reais se confrontados aos relacionamentos pela internet, onde admitem atuações mais hábeis e seguras. Repetidamente o pânico social, o medo da relação pessoal e os moldes socioculturais atenuam na relação virtual avalizando interações mais satisfatórias (BALLONE; MOURA, 2008).

4.4 Diagnóstico

Os discernimentos instituídos para o diagnóstico de adictos à internet, os quais foram fundamentados nos próprios juízos crítico para diagnosticar dependentes químicos, são expostos por BALLONE; MOURA (2008 apud GOLBERG 1995). Assim sendo, incide a se chamar Transtorno de Adição à Internet. Esta perturbação precisa ser estudada para ser acolhido nas classificações oficiais – CID-10 e DSM-IV, pois gera muitas agitações no dia-a-dia das pessoas. Somente o Jogo Patológico, incluso das dependências sem substância, é uma doença reconhecida. É respeitável notar que a compulsão por internet se dilata sobretudo, naqueles indivíduos mais isolados e especialmente em indivíduos que não anseiam o convívio físico, pois a internet completa e equilibra a socialização.

4.5 Tratamento

O uso da internet é indispensável na vida das pessoas, tanto para atividades acadêmicas, como no trabalho, informação e lazer, entretanto se o fronteira do admissível for ultrapassado e chegar ao patológico, deve-se buscar ajuda.

O tratamento tem em vista assistir a pessoa a retomar o domínio sobre sua vida, de suas escolhas e tempo, e não proibir o acesso à internet. De mais a mais, o objetivo do tratamento é identificar e fazer com que a pessoa vá além de aquilo que a levou a ampliar a dependência. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é aconselhada nesse tipo de tratamento, pois é a principal escolha para os casos de distúrbios de controle por impulso. Este modelo precisa da cooperação de sintonia entre paciente-terapeuta para que emoções, pensamentos e ações não intervenham no processo (HODGINS 2008 apud LEMOS, 2014).

A TCC versa em três fases, sendo a primeira para ensinar o paciente sobre os mecanismos e os efeitos da internet. Na segunda fase, alcança uma averiguação dos motivos desencadeantes da compulsão; diagnóstico do comportamento do paciente; demarcação de atividades alternativas; monitoramento do tempo de uso e incentivar convívio social (LEMOS, 2014).

Na terceira, a fase de precaução de recaída estimulando o uso moderado da internet. Outro procedimento de tratamento é a eletroacupuntura, na qual conexas à TCC evidenciou frutos satisfatórios. A eletroacupuntura está “relacionada com o aumento da velocidade de discriminação cerebral e aumento na mobilização de recursos durante o processamento da informação no cérebro” (LEMOS, 2014).

Com relação aos sintomas associados à dependência de internet, ABREU et al (2008) abordam que quadros depressivos se desenvolvem com desânimo, ideação pessimista, retração social comprometendo o desempenho das atividades profissionais, sociais e interpessoais e podem predispor o indivíduo a permanecer conectado com mais frequência, pois essa atividade lhe exige menos esforço, ocupa seu tempo e distrai do seu estado. Na fobia social que impede o desempenho afetivo de atividades no contexto externo, a dependência de internet pode levar o paciente encontrar na rede uma forma exagerada/empobrecida de se ocupar ou de estabelecer vínculos que, por serem virtuais causam menos ansiedade. Os portadores de TDAH podem encontrar na internet um tipo de estímulo que lhes permite focar atenção com mais facilidade em contraste com as atividades cotidianas que lhes parecem confusas e perplexas.

Um tratamento estruturado de psicoterapia com técnicas da TCC pode ser considerado uma contribuição importante no processo de intervenção, ainda que haja poucos dados disponíveis sobre seus resultados.

Para a proposta foram selecionados os quatro sintomas acima identificados para sugestão de técnicas para intervenção terapêutica.

Recomenda-se a seguir, algumas técnicas possíveis de serem utilizadas no tratamento da depressão, fobia social, TDAH e ansiedade, sintomas associados com a dependência da internet.

4.6 Técnicas sugeridas

Dentre as técnicas gerais descritas abaixo: verificação do humor, psicoeducação para o transtorno, treinamento das habilidades sociais, registro de pensamentos disfuncionais, reestruturação cognitiva, técnica de relaxamento progressivo de Jacobson podem ser amplamente utilizadas para os sintomas (depressão, fobia/isolamento social, TDAH, ansiedade e dependência da internet) e as técnicas: desenvolvimento do inventário pessoal, técnica da linha da vida, diário semanal e prevenção de recaídas são mais específicos e citados por YOUNG e ABREU (2011) no tratamento da própria dependência da internet. A escolha das técnicas gerais foi baseada na eficácia dos instrumentos na prática clínica para outros transtornos psiquiátricos.

- Verificação de humor: breve checagem do humor (utilizar uma medida simplificada que varia de 0 a 100. Pergunta-se ao paciente: de 0 a 100, o quanto você se sente triste agora? e repete-se para outros afetos relevantes) e aplicação de inventários Beck de Depressão, Beck de Ansiedade, Beck de Desesperança. O exame minucioso destes inventários pode demonstrar problemas que o paciente pode não ter relatado verbalmente, podendo colocar em forma de gráfico os escores do teste para tornar o progresso visível tanto para o profissional como para o paciente (BECK, 1997).

- Psicoeducação sobre o transtorno: é desejável dar ao paciente informações sobre o transtorno para que ele comece a atribuir alguns dos problemas à patologia e por meio disso reduzir a autocrítica (BECK, 1997).

- Treinamento das habilidades sociais: segundo CABALLO (1997 apud SILVA, 2002), as pessoas estão sempre empenhadas em alguma forma de comunicação interpessoal e, ao serem habilidosos socialmente, são capazes de promover interações sociais satisfatórias, apoiando na prevenção e redução das dificuldades

psicológicas. O treinamento inclui treino de assertividade (expressão apropriada de sentimentos negativos), habilidades de comunicação, resolução de problemas interpessoais, de cooperação e de desempenho (1999 apud SILVA, 2002).

- Registro de Pensamentos Disfuncionais: contribui para ajudar o paciente a responder mais efetivamente a seus pensamentos automáticos, identificando as emoções e reduzindo os sintomas, ampliando a objetividade e facilitando que o paciente lembre-se de situações, pensamentos e sentimentos ocorridos fora das sessões, útil para uma avaliação mais realista (POWELL et al, 2008).

- Reestruturação cognitiva: utilizada para definição dos problemas dos pacientes, ajudando-o a identificar as crenças disfuncionais específicas associadas ao transtorno; as distorções cognitivas mais comuns e a caracterização dos pensamentos automáticos; as reações fisiológicas, emocionais e comportamentais consequentes aos pensamentos; que comportamentos foram desenvolvidos para enfrentar as crenças disfuncionais; e como as experiências anteriores têm contribuído na manutenção das crenças do paciente (POWELL et al, 2008).

- Técnica de relaxamento progressivo de Jacobson: ajuda o paciente a controlar sintomas fisiológicos antes e durante as situações temidas. Método dinâmico e ativo que permite ao paciente aprender suas percepções sinestésicas, bem como detectar aumento ou redução das tensões musculares, pois o corpo responde com tensão os pensamentos e as situações que provocam ansiedade, depressão, insônia, dentre outros (BRASIO, 2003).

- Desenvolvimento do inventário pessoal: devem constar atividades antes realizadas e que foram desconsideradas após a manifestação do problema, auxiliando o paciente na reflexão (passado x futuro) percebendo o processo de tomada de decisão, conscientização de suas escolhas e motivação para buscar atividades perdidas (YOUNG & ABREU, 2011).

- Técnica da linha da vida: registro contínuo de suas idades descrevendo períodos mais significativos, aumentando a possibilidade de identificação de problemas emocionais, visualizando a repetição dos mesmos ao longo da vida, compreendendo a razão pela qual o problema pode se tornar um grande refúgio, podendo visualizar as perspectivas de mudança. (YOUNG & ABREU, 2011).

- Diário semanal: registro de situações disparadoras de busca da internet, horas gastas, pensamentos associados, sentimentos vivenciados, mapeando os

comportamentos decorrentes das necessidades não atendidas (YOUNG & ABREU, 2011).

- Prevenção de recaída: ajuda o paciente a identificar gatilhos específicos para voltar a comportamentos dependentes e também sinais de alerta que possam indicar uma recaída. Ao examinar os comportamentos problemáticos o paciente percebe-se qual seria o uso saudável para ele, além de processar seus sentimentos em relação a usar a internet. (YOUNG & ABREU, 2011).

Na prática da TCC, o conceito de tratamento para dependentes de internet ainda está sendo expandido. Dois estudos realizados podem servir de referência de trabalho, o de YOUNG (2011) citados em vários artigos, onde relata o atendimento de 114 indivíduos adultos e tratados durante 12 sessões, avaliando as intervenções da TCC como uma forma eficaz de tratamento referindo a diminuição dos sintomas relacionados à dependência da internet e, após seis meses, os pacientes foram capazes de enfrentar os obstáculos de recuperação. As sessões consistiam em manter um registro diário das atividades na Internet, o ensino de habilidades de gerenciamento de tempo, confrontar distorções cognitivas e racionalizações frequentes nos pacientes para justificar o uso da Internet continuada. A maioria dos indivíduos foi capaz de controlar os seus sintomas pela oitava sessão e melhora foi sustentada por seis meses de *follow-up* (ABOUJAOUDE, 2010).

Em YOUNG E ABREU (2011) são demonstradas algumas estratégias de tratamento que já são aplicadas na terapia cognitivo-comportamental:

- (a) prática de tempo oposto do uso da Internet (descobrir padrões de uso de Internet do paciente e interromper esses padrões, sugerindo novos horários),
- (b) utilizar rolhas externas (eventos ou atividades reais que levou o paciente a fazer logoff),
- (c) metas conjunto (no que diz respeito à quantidade de tempo),
- (d) abster-se de uma aplicação particular (que o cliente é incapaz de controlar),
- (e) usar cartões de lembrete (pistas que lembram o paciente dos custos da dependência e benefícios de quebrá-lo),
- (f) Desenvolver um inventário pessoal (mostra todas as atividades que o paciente costumava se envolver ou não pode encontrar o tempo devido à dependência),
- (g) introduzir um grupo de apoio (compensa a falta de apoio social) e

(h) participar de terapia de família (endereços problemas de relacionamento na família). Mas ainda é importante a busca de evidências clínicas dessas estratégias para avaliar a eficácia dessas intervenções, que não foi referido no livro.

No Brasil, o Ambulatório dos Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo vem aplicando um procedimento padrão de intervenção desde 2008, a partir de um programa estruturado em psicoterapia cognitiva no formato de grupo e com duração de 18 semanas no atendimento de adolescentes e adultos, ajudando o dependente a reestabelecer o controle de um uso adequado da internet, para efetivar uma rotina mais adaptativa de um uso controlado e saudável. YOUNG E ABREU (2011), através dessa experiência puderam observar que a tomada de consciência sobre o uso excessivo da internet foi essencial, proporcionando a motivação no controle do uso, o desenvolvimento da capacidade de se relacionar com outros membros do grupo, gerenciamento do tempo gasto nas conexões, um movimento pequeno em reencontrar amigos antigos e reais, a procurar de novas atividades no mundo real, observando também a melhora nas relações familiares, conjugais, profissionais e acadêmicas, aquisição de uma comunicação mais assertiva, recuperação da autoestima, aumento da autoeficácia. Apontam também, que são necessários estudos com *follow-up* de longa duração para que se esclareçam e apontem quais estratégias de intervenção podem ser mais eficiente.

Diante dos estudos citados, é complexo chegar à conclusão de que os resultados de uso excessivo da internet tem um impacto global negativo na vida dos usuários. Um impacto negativo pode ser definitivo considerando os prejuízos no desempenho profissional, nas rotinas diárias e de saúde mental dos usuários. Não é claro se a utilização excessiva da Internet é a causa ou a consequência de problemas mentais. No geral, o risco do estado geral de saúde dos dependentes da internet é maior que em usuários normais (ALAVI et al, 2011). Se a dependência da internet pode ser considerada como um transtorno psiquiátrico, então a prevenção da dependência de Internet deve se tornar uma parte essencial de um programa de saúde mental.

5 DISCUSSÃO

A partir da pesquisa dos artigos e levantamento dos principais sintomas associados à dependência da internet entende-se que a maioria deles preocupou-se mais em definir um conjunto de sintomas e manifestação do problema do que em um tratamento psicoterapêutico e demonstração de técnicas da terapia cognitivo-comportamental. Não há nenhum programa de intervenção personalizado específico para dependência de internet e não existem tratamentos bem definidos demonstrando eficácia.

Devido à própria ausência da dependência de internet como categoria diagnóstica ainda são necessários estudos que avaliem e comprovem a eficácia das técnicas, não sendo possível observar nos artigos a eficácia clínica do problema.

Existe um consenso em vários artigos que defendem a ideia de que a dependência da internet poderia ser caracterizada como um transtorno do controle de impulsos. Assim, alguns profissionais têm utilizado técnicas da TCC estabelecidas para outros transtornos e que podem também ser utilizadas para auxiliar na intervenção clínica de pacientes dependentes da internet.

Sendo, portanto um problema crescente que vem afetando nossa cultura é importante se pensar em pesquisas e formas adequadas de tratamento, mas também em uma forma preventiva de uso correto da internet através de uma educação apropriada em casa e na escola. Para isso é importante ter profissionais conscientes desse problema crescente e do papel da sociedade, família e da psicologia para enfrentar o uso e abuso da internet.

Os artigos pesquisados trazem indícios que o TCC pode ser adequada para o tratamento de dependentes de internet devido a resultados teóricos e clínicos satisfatórios no tratamento de diversos transtornos, apesar da maioria dos estudos não demonstrar a prática dos profissionais no atendimento com pacientes dependentes da internet.

Acredita-se que através do conhecimento das possíveis causas e consequências do transtorno o profissional será capaz de planejar uma intervenção adequada, capacitando o paciente a lidar com suas dificuldades buscando mudanças significativas para a sua recuperação e através das sessões de terapia e aplicação das técnicas o paciente poderá reconhecer e gerenciar o tempo gasto na

internet, ter maior compreensão sobre o papel da internet em sua vida, substituindo hábitos nocivos por outros mais saudáveis.

A aplicação das técnicas tem o propósito de ajudar os pacientes a desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes utilizando a psicoterapia individual como base. Mas mais importante que apenas aplicar as técnicas e conhecer os sintomas acreditando que obterá resultados rápidos é conhecer a individualidade do paciente, ficar atento aos problemas que ele apresenta, seu funcionamento atual, o ambiente onde ele está inserido e também sua estrutura familiar. Fazer uma anamnese completa e conceituação inicial para poder planejar um tratamento eficaz.

Tudo indica que seria possível desenvolver um protocolo de tratamento com a utilização de técnicas da TCC para o tratamento desse “transtorno”. Nesse trabalho foram sugeridas algumas técnicas para tratamento, baseadas nos principais sintomas levantados nos artigos pesquisados. É importante que sejam feitos mais estudos para verificar a real eficácia da TCC na dependência da internet, assim como quais as melhores intervenções a serem feitas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como a dependência da internet é um argumento atual nos âmbitos psicológico e médico, existindo poucos estudos científicos que informam seu diagnóstico preciso, maneira de manifestação, suas propriedades psicológicas e seu tratamento.

Para preparação deste artigo, foi possível buscar dados e analisar artigos que conseguiram demonstrar que esse distúrbio afeta, predominantemente em indivíduos adolescentes que estão em uma idade de descoberta de personalidade, procura de identificação e de ser reconhecido em uma sociedade.

O episódio de ser ratificado onde jovens são os maiores viciados, não rejeita a probabilidade de que essa psicopatologia do mesmo modo comprometa adultos e idosos, pois o ingresso desse modo de intercâmbio e de comunicação é livre e alcança um alto número de usuários, nota-se que os indivíduos ficam, cada vez mais, dependentes, “escravizadas” por uma ferramenta tecnológica. Outrossim, a simplicidade em adquirir aparelhos que aceitam o acesso à rede, concebem que as pessoas permaneçam *online*.

Não obstante de a internet ser nascente informativa de assuntos políticos, financeiros, culturais, entre outros, nota-se que seu uso maior é dedicado às redes sociais e aplicativos, como Facebook, Twitter, Tinder, Whatsapp, Justifica-se com isto, que os indivíduos que utilizam compulsivamente a internet não têm domínio do uso e, assim, não se permitem ficar desconectadas no universo virtual.

Além de que, segundo FORTIM (2013), indivíduos viciados e compulsivos pela internet ficam mais tempo conectados por avaliarem esse tempo destinado à rede ser uma procura de fuga da realidade e do mesmo modo uma forma de achar prazer, satisfação, distração e alívio de problemas, porque por este meio de comunicação, eles descobrem uma formato distinta de divulgarem sua personalidade e também consideram “aceitas” no mundo digital, uma vez que, na vida real, se descrevem “excluídas” da sociedade.

Pergunta-se: essas pessoas mesmas não se afastam da vida real? Possivelmente essa resposta é sim, pois por permanecerem muito tempo *online*, esses próprios viciados à rede acabam se afastando do mundo real pelo problema

que se deparam em interatuar nas atmosferas sociais, profissionais e, até mesmo, familiares.

Nesse assunto de “universo virtual”, não ficam dúvidas de que existe benfeitorias harmônicas pelos progressos tecnológicos, mas discute-se o quanto estes avanços foram benéficos para a sociedade. Indivíduos que expandiram a vinculação pela internet, possivelmente não observam que esse uso excessivo da rede é nocivo não só na convivência social, como também para o trabalho fisiológico do seu organismo.

Os viciados à rede, embora não compreendendo, exibem dificuldades no ciclo sono-vigília e na alimentação, dificultando o aprendizado e a memória e podendo desenvolver outras disfunções como excesso de peso e obesidade, por se alimentarem apenas estando *online* ou mesmo ter um emagrecimento excessivo por ficar muito tempo conectados e não se alimentarem.

De mais a mais, pessoas que valem-se compulsivamente a internet são capazes de ampliar distúrbios como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) que são maléficos para o convívio social e para saúde mental destas pessoas. (LEMOS; ABREU; SOUGEY, 2014).

Perante o exposto, nota-se que em indivíduos viciados compulsivamente pela internet, o tratamento que provavelmente trará melhoramentos para o paciente são os de terapia-comportamental com a supervisão de psicólogos e, dependendo da gravidade do caso, incorporar à isso um tratamento psiquiátrico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABOUJAOUDE E. **Problematic Internet use: an overview. Mundial de Pseiquiatria Junho de 2010, 9: 85-90. [Pubmed].**

ABREU CN, TAVARES H, CORDÁS TA e colaboradores - **Manual clínico dos transtornos do controle de impulso.** Porto Alegre; Artmed 2008.

ALAVI SS, ALAGHEMANDAN H, MARACY MR, JANNATIFARD F, ESLAMI M and FERDOSI M. **Impact of addiction to internet on a number of psychiatric symptoms in students os Isfahan universities, Iran 2010.** Anterior Int J Med 2012, Fevereiro, 3, p 122-127 [Pubmed].

BALLONE, GJ; MOURA, EC. **Compulsão à Internet, Mito ou Realidade,** in. PsiqWeb, Internet, disponível em <<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=104>>. Acesso em 26 Março 2017

BECK, J. **Terapia Cognitiva: terapia e prática** – Porto Alegre; Artmed, 1997.

BRASIO KM, LALOLI DT, FERNANDES QP, BEZERRA TL - **Comparação entre três técnicas de intervenção psicológica para tratamento da fibromialgia: treino do controle de stress, relaxamento progressivo e reestruturação cognitiva.** Revista Ciência Médica Campinas 12 (4); p 307-318 outubro/dezembro 2003.

CORDIOLLI, A. V. **Psicoterapias: abordagens atuais.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Ceres Alves de. **Aspectos psicológicos do uso patológico de internet.** Boletim - Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, vol.33, no.2, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2013000200007&script=sci_arttext. Acesso em: 26 março 2017

PEREIRA, Flávio. **Dependência da Internet.** Disponível em: <http://www.psicologia10.com.br/artigos/dependencia-da-internet/>. Acesso em: 16 março de 2017

LEMOS, Igor Lins; ABREU, Cristiano Nabuco de; SOUGEY, Everton Botelho. **Dependência de Internet e de Jogos Eletrônicos: um enfoque cognitivo-comportamental.** Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, v.41, n.3, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832014000300082&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 de abril 2017

GRIFFITHS M. **Video games and health.** *BMJ.* 2005; 331(7509): 122-3.

HUBBARD P. **Evaluating computer games for language learning.** *Simulation & Gaming.* 1991;22(2):220-3.

GRIFFITHS M, Wood RT. **Risk factors in adolescence: the case of gambling, videogame playing, and the internet.** *J Gambli Stud.* 2000; 16(2-3):199-225.

GRIFFITHS M. **Can videogames be good for your health?** *J Health Psychol.* 2004;9 (3):339-44.

GARDNER JE. **Can the Mario Bros. help? Nintendo games as an adjunct in psychotherapy with children.** *Psychotherapy.*1991;28:667- 70.

KEEPERS GA. **Pathological preoccupation with video games.** *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 1990;29(1) Allison SE, von Wahlde L, Shockley T, Gabbard GO. The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *Am J Psychiatry.* 2006;163(3):381

POWELL V B, ABREU N, OLIVEIRA I R, SUDAK D. **Terapia cognitivo-comportamental da depressão.** Ver. Bras Psiquiatria, vol .30- suppl 2 – São Paulo, Outubro 2008

SILVA ATB. **Habilidades Sociais: breve análise da teoria e da prática a luz da análise da prática do comportamento.** *Interação em Psicologia,* 2002, p 233-242.

YOUNG KS. **Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder.** *Cyberpsychol Behav.* 1998;1(3):237-44.

YOUNG K, ABREU C. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre; Artmed, 2011.

ANEXO**Termo de Responsabilidade Autoral**

Eu, **Edilza Simões de Biacio**, afirmo que o presente trabalho e suas devidas partes são de minha autoria e que fui devidamente informada da responsabilidade autoral sobre seu conteúdo.

Responsabilizo-me pela monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental, sob o título **A Eficácia da Terapia Cognitiva Comportamental em Indivíduos com Dependência de Internet** isentando, mediante o presente termo, o Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), meu orientador e coorientador de quaisquer ônus consequentes de ações atentatórias à “Propriedade Intelectual”, por mim praticadas, assumindo, assim, as responsabilidades civis e criminais decorrentes das ações realizadas para a confecção da monografia.

São Paulo, _____ de _____ 2017

Assinatura