ISSN: 2358-8829

A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET

Jaciane Gomes da Silva Pedrosa [1]
Max Juliano de Queiroz [2]
Lucas Alves do Espírito Santo [3]
Gleice Souza da Silva) [4]
Zélia Maria Melo de Lima Santos (Orientadora) [5]

INTRODUÇÃO

A dependência de internet configura-se como uma problemática contemporânea crescente, relacionada ao uso excessivo, compulsivo e disfuncional dos recursos digitais, comprometendo aspectos emocionais, sociais, acadêmicos e profissionais dos indivíduos.

O avanço tecnológico e a ampliação do acesso às plataformas digitais favoreceram mudanças significativas nas formas de interação social, comunicação e entretenimento, mas também contribuíram para o surgimento de comportamentos de uso patológico da internet.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma das principais abordagens psicoterapêuticas voltadas ao manejo de transtornos relacionados ao comportamento compulsivo e às dependências comportamentais. A TCC busca identificar pensamentos disfuncionais, crenças inadequadas e padrões comportamentais prejudiciais, promovendo estratégias de enfrentamento mais saudáveis e adaptativas.

A relevância deste estudo justifica-se pela crescente incidência de indivíduos acometidos pela dependência de internet, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos, além da necessidade de ampliação das discussões científicas sobre possibilidades de intervenção psicológica eficazes. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo

[1]Mestranda do Curso de Neurociências da Christian Business School (CBS) - EUA, psijacianepedrosa@gmail.com;
[2]Mestrando do Curso de Neurociências da Christian Business School (CBS) - EUA, maxjuliano166@gmail.com;
[3]Mestre em Educação pela Universidade de Pernambuco (UPE), lucasalves020@hotmail.com;
[4]Mestranda do Curso de Neurociências da Christian Business School (CBS) - EUA, gleice76@gmail.com;
[5]Doutora pela Universidade Federal de Alagoas - UFAL, Professora dos cursos de Letras e Pedagogia da Faculdade Luso Brasileira – FALUB, Coordenadora do Núcleo de Pós-graduação, Ensino, Pesquisa e Extensão da FALUB/FALUP zeliammelo@hotmail.com.

analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da dependência de internet, destacando seus fundamentos teóricos, principais estratégias de intervenção e resultados observados na literatura científica.

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, construída a partir da análise de artigos científicos, livros e produções acadêmicas indexadas em bases como SciELO, BVS-Psi e PubMed, buscando compreender os avanços e desafios relacionados ao tratamento da dependência de internet por meio da TCC.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, desenvolvida a partir do levantamento e análise de produções científicas relacionadas à Terapia Cognitivo-Comportamental e à dependência de internet. Foram consultadas bases de dados científicas como SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde Psicologia (BVS-Psi), utilizando descritores como "dependência de internet", "Terapia Cognitivo-Comportamental", "uso problemático da internet" e "saúde mental".

Foram incluídos artigos científicos, dissertações, livros e documentos publicados nos últimos anos, priorizando estudos que abordassem estratégias terapêuticas, aspectos diagnósticos e intervenções clínicas relacionadas ao uso patológico da internet. Após a seleção do material, realizou-se leitura exploratória, analítica e interpretativa das produções encontradas, visando identificar os principais achados referentes à eficácia da TCC no tratamento da dependência de internet.

REFERENCIAL TEÓRICO

A dependência de internet, também denominada uso problemático da internet em parte da literatura científica, tem sido objeto de crescente interesse devido à expansão das tecnologias digitais e aos possíveis impactos de sua utilização descontrolada na saúde mental. Esse fenômeno pode envolver dificuldade de controlar o tempo de conexão, persistência do uso apesar das consequências negativas e prejuízos nas relações sociais, acadêmicas, profissionais e familiares. Segundo Young (2011), o uso

ISSN: 2358-8829

patológico da internet apresenta características semelhantes às observadas em determinados comportamentos aditivos, podendo comprometer a qualidade de vida dos indivíduos. Entretanto, é importante distinguir o uso frequente da tecnologia do uso problemático, uma vez que a intensidade da utilização, isoladamente, não caracteriza necessariamente um transtorno.

Embora existam discussões sobre a classificação diagnóstica da dependência de internet, estudos apontam associações entre o uso problemático de recursos digitais e manifestações de ansiedade, depressão, isolamento social e dificuldades de regulação emocional. Nesse sentido, a Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2014) reconhece a necessidade de aprofundar as investigações sobre determinados padrões de utilização da internet, especialmente aqueles relacionados a prejuízos funcionais. Além disso, o ambiente virtual pode ser utilizado como uma estratégia de enfrentamento de situações estressoras, proporcionando alívio emocional temporário. Contudo, quando essa utilização se torna predominante e substitui outras formas de enfrentamento, pode contribuir para a manutenção de dificuldades psicológicas e interpessoais.

Nesse contexto, o avanço tecnológico e a facilidade de acesso às plataformas digitais fizeram com que a internet assumisse uma posição central na vida contemporânea, sendo utilizada para comunicação, trabalho, estudo e entretenimento. Entretanto, quando seu uso ocorre de maneira excessiva e descontrolada, podem surgir dificuldades na organização da rotina, alterações no sono, redução das interações presenciais e prejuízos ao desempenho acadêmico e profissional. Morais et al. (2020) relacionam o uso problemático da internet a dificuldades emocionais, alterações comportamentais e comprometimento dos vínculos sociais. Adolescentes e jovens adultos têm recebido atenção especial nas pesquisas sobre o tema, em razão de sua exposição frequente aos ambientes digitais. Ainda assim, a vulnerabilidade ao uso problemático não se restringe a uma faixa etária específica, sendo influenciada por fatores individuais, sociais e ambientais.

As pesquisas recentes ampliam essa compreensão ao investigar a relação entre o uso problemático da internet e diferentes indicadores de saúde mental. Uma revisão meta-analítica publicada em 2023, intitulada *Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-Analytic Review*, reuniu estudos

sobre a relação entre o uso problemático da internet e a saúde mental de estudantes, identificando associações com indicadores de sofrimento psicológico e menor bem-estar subjetivo. Esses resultados reforçam a importância de investigar não apenas os hábitos digitais, mas também as condições emocionais e sociais que podem contribuir para sua manutenção.

De forma complementar, Ahmed et al. (2024), em uma revisão sistemática com meta-análises sobre o uso das redes sociais, a saúde mental e o sono, examinaram associações entre padrões problemáticos de utilização dessas plataformas e diferentes indicadores de saúde psicológica. Du et al. (2024), por sua vez, investigaram a relação entre o uso problemático das redes sociais e sintomas de ansiedade, considerando manifestações como ansiedade social e medo de ficar de fora de experiências vivenciadas por outras pessoas, conhecido pela sigla FoMO (*Fear of Missing Out*). Esse fenômeno pode envolver a preocupação persistente de não acompanhar acontecimentos, interações ou experiências compartilhadas no ambiente virtual. Em conjunto, essas pesquisas destacam a relevância de compreender como as expectativas de reconhecimento social, a comparação com outras pessoas e a necessidade frequente de verificar atualizações podem estar relacionadas ao sofrimento emocional.

É importante ressaltar, entretanto, que essas associações não comprovam, por si só, uma relação direta de causa e efeito. Em determinadas situações, dificuldades emocionais preexistentes podem favorecer o uso excessivo da internet como forma de compensação ou alívio imediato. Em outras, os prejuízos decorrentes do uso descontrolado podem intensificar sintomas de ansiedade, isolamento e insatisfação pessoal. Dessa maneira, a relação entre saúde mental e comportamento digital deve ser compreendida de forma multifatorial, considerando as características individuais, o contexto familiar, as condições sociais e a finalidade da utilização da tecnologia.

Diante desse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), fundamentada nos estudos de Aaron Beck, constitui uma abordagem relevante para compreender e intervir nos padrões de pensamento e comportamento associados ao uso problemático da internet. Essa perspectiva considera a inter-relação entre cognições, emoções e comportamentos, buscando identificar e modificar padrões disfuncionais que contribuem para o sofrimento psicológico. De acordo com Beck (1997), a identificação

ISSN: 2358-8829

dos pensamentos automáticos e a reestruturação cognitiva permitem que o indivíduo examine suas interpretações, reconheça crenças pouco funcionais e desenvolva respostas mais adaptativas diante das situações cotidianas.

No contexto do uso problemático da internet, a TCC pode contribuir para a identificação de pensamentos e expectativas que favorecem a manutenção desse comportamento, como a necessidade constante de verificar notificações, o receio de perder acontecimentos importantes ou a crença de que a aprovação nas redes sociais é indispensável para a autoestima. A partir da investigação dessas cognições, o processo terapêutico busca desenvolver uma compreensão mais realista dos hábitos digitais e ampliar a capacidade de escolha do indivíduo. Entre as estratégias possíveis estão o automonitoramento do tempo de conexão, a identificação de situações desencadeadoras, a reestruturação cognitiva, o estabelecimento de metas graduais e o planejamento de atividades alternativas.

Além dessas estratégias, a regulação emocional constitui um componente importante da intervenção psicológica. O desenvolvimento de habilidades para reconhecer, compreender e manejar emoções desagradáveis pode reduzir a utilização automática da internet como mecanismo de fuga diante de situações estressoras. Nesse sentido, técnicas de resolução de problemas, treinamento de habilidades sociais e organização da rotina podem favorecer o estabelecimento de hábitos mais equilibrados. A retomada de atividades presenciais, práticas de lazer e interações sociais significativas também pode ampliar as fontes de satisfação pessoal e contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

Outro aspecto relevante refere-se ao suporte familiar e social durante o processo terapêutico. A participação da família, quando pertinente e autorizada pelo indivíduo, pode favorecer o diálogo, o estabelecimento compartilhado de limites e o incentivo a hábitos digitais saudáveis. Da mesma forma, a construção de redes de apoio pode contribuir para o fortalecimento dos vínculos interpessoais e para a manutenção das mudanças comportamentais. Nesse processo, é importante evitar abordagens exclusivamente punitivas ou estigmatizantes, priorizando a compreensão das necessidades do indivíduo e o desenvolvimento de estratégias compatíveis com sua realidade.

ISSN: 2358-8829

A atuação multiprofissional também pode ser necessária quando o uso problemático da internet está associado a sintomas psicológicos ou prejuízos funcionais que exigem acompanhamento integrado. A avaliação individualizada permite identificar possíveis condições associadas, compreender os fatores que mantêm o comportamento e estabelecer objetivos terapêuticos adequados. Embora a TCC apresente estratégias potencialmente úteis para o manejo desses padrões, a escolha das intervenções deve considerar as necessidades clínicas de cada pessoa e as evidências científicas disponíveis para o problema específico investigado.

Portanto, a compreensão do uso problemático da internet exige uma perspectiva integrada, que contemple os aspectos cognitivos, emocionais, comportamentais e sociais envolvidos nesse fenômeno. As pesquisas recentes demonstram a relevância de investigar sua associação com indicadores de saúde mental, sem desconsiderar a complexidade dessas relações e a possibilidade de influência recíproca entre sofrimento psicológico e comportamento digital. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de autorregulação, enfrentamento emocional e modificação de hábitos disfuncionais. O objetivo das intervenções não consiste necessariamente em eliminar o acesso à tecnologia, mas em promover uma utilização consciente e equilibrada, preservando a autonomia, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos indivíduos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da análise das produções científicas permitiram identificar categorias analíticas relevantes acerca da dependência de internet e das contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento desse transtorno.

A primeira categoria identificada refere-se aos impactos emocionais e sociais decorrentes do uso excessivo da internet. Os estudos analisados evidenciaram que indivíduos acometidos pela dependência digital apresentam sintomas frequentes de ansiedade, depressão, irritabilidade, isolamento social e dificuldades nas relações interpessoais. Além disso, observou-se prejuízo significativo no desempenho acadêmico

ISSN: 2358-8829

e profissional, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos, considerados os grupos mais vulneráveis ao uso problemático das tecnologias digitais.

A segunda categoria analítica diz respeito aos fatores psicológicos associados ao desenvolvimento da dependência de internet. Os achados demonstraram que baixa autoestima, dificuldades emocionais, necessidade excessiva de validação social e estratégias inadequadas de enfrentamento estão diretamente relacionados ao uso compulsivo da internet. Conforme apontam Young (2011) e APA (2014), muitos indivíduos utilizam os ambientes virtuais como mecanismo de fuga emocional diante de situações de sofrimento psíquico e estresse cotidiano.

A terceira categoria identificada refere-se às contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo clínico da dependência de internet. Os estudos analisados demonstraram que a TCC apresenta estratégias eficazes no processo terapêutico, especialmente por meio da reestruturação cognitiva, do monitoramento comportamental e da identificação de pensamentos automáticos disfuncionais relacionados ao uso excessivo da internet. Beck (1997) destaca que a modificação de crenças disfuncionais favorece mudanças comportamentais mais saudáveis e adaptativas.

Outro aspecto relevante observado nos resultados refere-se à necessidade de individualização das intervenções terapêuticas. Os estudos ressaltam que fatores emocionais, familiares, sociais e culturais influenciam diretamente o desenvolvimento e a manutenção da dependência digital, exigindo que o profissional considere as particularidades de cada sujeito durante o acompanhamento clínico.

As discussões geradas a partir dos resultados evidenciam que a dependência de internet representa um fenômeno multifatorial e crescente na contemporaneidade, exigindo intervenções psicológicas éticas, humanizadas e fundamentadas cientificamente.

De acordo com Morais et al. (2020), a dependência de internet apresenta impactos significativos na saúde mental, evidenciando a importância de abordagens terapêuticas adequadas para o manejo desse transtorno. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental mostrou-se uma abordagem promissora, contribuindo significativamente para a redução dos comportamentos compulsivos, desenvolvimento do autocontrole e fortalecimento das habilidades sociais dos indivíduos.

ISSN: 2358-8829

Apesar dos resultados positivos encontrados na literatura, observou-se que ainda existem limitações relacionadas à ausência de protocolos terapêuticos universalmente definidos para o tratamento da dependência de internet. Dessa forma, ressalta-se a importância de ampliação das pesquisas científicas voltadas ao desenvolvimento de estratégias interventivas mais específicas e eficazes para essa demanda contemporânea.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a dependência de internet representa um importante desafio contemporâneo para a saúde mental, considerando o crescente número de indivíduos afetados pelo uso excessivo e disfuncional das tecnologias digitais. Tal problemática evidencia impactos significativos nos aspectos emocionais, sociais, acadêmicos e profissionais, reforçando a necessidade de ampliação das discussões científicas e das estratégias de intervenção voltadas ao contexto digital.

A Terapia Cognitivo-Comportamental mostrou-se uma abordagem eficaz e promissora no tratamento desse transtorno, especialmente por meio da identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, do monitoramento comportamental e do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis. Os estudos analisados apontaram que a TCC contribui significativamente para a redução de comportamentos compulsivos, fortalecimento do autocontrole e promoção de habilidades sociais e emocionais mais adaptativas.

Os resultados encontrados reforçam a importância da atuação psicológica diante das novas demandas relacionadas ao contexto digital, além da necessidade de intervenções preventivas, educativas e multiprofissionais voltadas ao uso consciente da internet. Nesse sentido, as contribuições desta pesquisa possibilitam reflexões relevantes para a comunidade científica e para os profissionais da saúde mental, sobretudo no desenvolvimento de práticas clínicas mais humanizadas e fundamentadas cientificamente.

Além disso, os achados evidenciam a importância da construção de estratégias terapêuticas cada vez mais específicas para o manejo da dependência de internet, considerando as singularidades emocionais, sociais e culturais dos indivíduos

acometidos por esse transtorno. Dessa forma, destaca-se a necessidade de novas pesquisas científicas que aprofundem os critérios diagnósticos, os protocolos terapêuticos e as formas de intervenção relacionadas à dependência de internet, contribuindo para o fortalecimento das práticas clínicas, ampliação do conhecimento científico e desenvolvimento de novas possibilidades de atuação profissional na área da saúde mental.

REFERÊNCIAS

AHMED, Oli et al. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, v. 367, p. 701–712, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Aaron T.; RUSH, A. John; SHAW, Brian F.; EMERY, Gary. *Terapia cognitiva da depressão*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BECK, Judith S. *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

CAI, Zhihui et al. Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: a meta-analytic review. *Adolescent Research Review*, v. 8, n. 1, p. 45–62, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9.

CORDIOLI, Aristides Volpato; KNAPP, Paulo. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 30, supl. 2, p. S51–S53, 2008.

DU, Mingxuan et al. Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, v. 12, art. 263, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w.

MORAIS, Maria de Fátima et al. Dependência de internet e saúde mental: revisão integrativa. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 14, n. 2, p. 1–15, 2020.

YOUNG, Kimberly S. *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (ed.). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2011.