

**INSTITUTO METROPOLITANO DE ENSINO SUPERIOR
UNIÃO EDUCACIONAL DO VALE DO AÇO**

Alex Vieira Marques

Felipe Porto Aguiar

Fernando Hooper Neto

Hallamark Alvarez Lemos Portella

Ângelo Geraldo José Cunha

**DEPENDÊNCIA DE MÍDIAS E REDES SOCIAIS: um novo
transtorno? – REVISÃO DE LITERATURA**

IPATINGA

2016

Alex Vieira Marques
Felipe Porto Aguiar
Fernando Hooper Neto
Hallamark Alvarez Lemos Portella
Ângelo Geraldo José Cunha

**DEPENDÊNCIA DE MÍDIAS E REDES SOCIAIS: um novo
transtorno? – REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Medicina do Instituto Metropolitano de
Ensino Superior como requisito parcial à graduação
no curso de medicina.

Prof. Orientador: Dr. Ângelo Geraldo José Cunha.

IPATINGA

2016

DEPENDÊNCIA DE MÍDIAS E REDES SOCIAIS: um novo transtorno? – REVISÃO DE LITERATURA

Alex Vieira Marques¹, Felipe Porto Aguiar¹, Fernando Hooper Neto¹, Hallamark
Alvarez Lemos Portella¹& Ângelo Geraldo José Cunha²

1. Acadêmicos do curso de Medicina do Instituto Metropolitano de Ensino Superior/IMES – Univaço, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil.
2. Docente do curso de Medicina do Instituto Metropolitano de Ensino Superior/IMES – Univaço, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. Orientador do TCC.

RESUMO

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: Pesquisas recentes sugerem que o uso da Internet e de redes sociais podem ser viciantes para alguns indivíduos. Devido à ligação entre as motivações para o uso de mídia e o desenvolvimento da dependência, esta revisão sistemática tem por objetivos avaliar se o uso abusivo da Internet e de redes sociais podem ser considerados transtornos, quais as características relacionadas ao usuário dependente, seus fatores de risco e as opções de tratamento. **MÉTODOS:** Pesquisa nos bancos de dados LILACS, IBECs, MEDLINE, COCHRANE e SciELO. A busca foi limitada aos idiomas Inglês e Português, de qualquer período de publicação. Apenas artigos disponíveis na íntegra foram selecionados, preferencialmente os de revisão. Os termos de pesquisa incluíram: Internet addiction, compulsive Internet use, pathological Internet use, Internet dependence, excessive Internet use, Facebookaddiction, Whatsappaddiction, dependência de redes sociais. **RESULTADOS:** 46 estudos foram selecionados de acordo com a qualidade e relevância da publicação, que incluíram: artigos de revisão, estudos experimentais, consensos psiquiátricos, opções terapêuticas e perspectivas futuras para diagnóstico e tratamento. **CONCLUSÕES:** Embora o conhecimento sobre dependência de Internet e redes sociais tem avançado nos últimos anos, ainda não há consensos sobre os critérios para o seu correto diagnóstico e tratamento. Esta revisão recomenda que mais pesquisas sejam realizadas para estabelecer as ligações entre os usos e gratificações e a dependência em mídias eletrônicas.

Palavras-chave: Rede social. Dependência. Transtornos Mentais.

1. Introdução

Já na antiguidade os filósofos definiam as enfermidades dos homens pelo excesso ou carência. Para Platão, a saúde da alma, sendo a justa medida, é o equilíbrio entre o exagero e a falta. Seu discípulo Aristóteles também orientava o caminho da moderação, em que os extremos devem ser evitados, uma vez que uma conduta, deficiente ou excessiva, pode se tornar um vício (SILVA, 1998; VASCONCELOS; FREITAS, 2012).

A rápida e exponencial proliferação da Internet e das redes sociais resultou em melhores oportunidades para pesquisa, comunicação e informação. Constituem um meio utilizado pela sociedade para compartilhar informações e definir o indivíduo quanto a sua identidade. Assim, a comunicação em tempo real gera uma necessidade de o indivíduo manter-se conectado continuamente. Assim, essa maravilha da tecnologia moderna tem causado declínio no bem-estar físico e mental de alguns usuários devido ao potencial para causar dependência, sob a forma de pornografia, jogos, conversas por longas horas ou compras online (CASTELLS, 2004; TOMAÉL; ALCARÁ; CHIARA, 2005).

O vício em Internet ainda não está categorizado como doença na Classificação Internacional das Doenças (CID) ou no Manual de Diagnóstico e Estatística (DSM) da Associação Americana de Psiquiatria. Young(1996) cunhou o termo “Transtorno de Vício em Internet”, listando critérios de diagnóstico que muitos pesquisadores consideram como um marco histórico no estudo do transtorno. Em sua análise, este autor substituiu a palavra “substância” por “Internet” e concluiu que sintomas semelhantes, como tolerância, abstinência e desejo, também estão presentes no referido transtorno.

Muitos aplicativos garantem aos usuários um anonimato, permitindo-lhes criar suas próprias identidades sociais. É esse anonimato que dá, àqueles com baixa autoconfiança, o desejo de criar uma vida virtual para si. Nestes casos, a Internet se torna um substituto para a interação social da vida real, dando ao usuário uma fuga da realidade. Se nos anos 1990 o viciado em internet era um típico homem jovem e sem ocupação, pesquisas mostram que qualquer um pode se tornar viciado (GRIFFITHS, 1997).

Jogos on-line, e-mails, sites de bate-papo e redes sociais são exemplos de aplicações utilizadas na Internet cuja natureza tem propriedades viciantes.

Atualmente, o Facebook registra uma média diária de aproximadamente 830 milhões de usuários conectados. Para o Whatsapp, são cerca de 600 milhões, sendo que 38 milhões são brasileiros. Estes números, somados à crescente popularização dos celulares inteligentes (smartphones), podem dar uma noção do potencial do problema para os próximos anos (MARCON; MACHADO; CARVALHO, 2013; RYAN et al, 2014; BLACHNIO, PRZEPIÓRKA; PANTIC, 2015; RIBEIRO; SBIE, 2015; SILVA, 2015).

Pelo exposto, fica claro a crescente preocupação com o potencial destrutivo do uso abusivo da Internet e das redes sociais para os próximos anos, o que poderá ser uma grande pandemia neste século. Assim, esse trabalho tem como objetivo avaliar se o uso abusivo da Internet e das redes sociais podem ser considerados transtornos, quais as características relacionadas ao usuário dependente, seus fatores de risco e as opções terapêuticas disponíveis no presente momento.

2. Métodos

O método desta pesquisa seguiu as recomendações para a realização de revisões sistemáticas.

A seleção da bibliografia foi realizada nos seguintes bancos de dados de Ciências em Saúde: LILACS, IBECs, MEDLINE, COCHRANE e SciELO.

A busca foi limitada aos idiomas inglês e português, em qualquer período de publicação, preferencialmente após 2010. Apenas artigos disponíveis na íntegra foram selecionados, preferencialmente os de revisão.

A lista final de termos de pesquisa incluiu as seguintes palavras-chave ou combinações de palavras-chave: *internet addiction, compulsive internet use, problematic internet use, pathological internet use, internet dependence, excessive internet use, Facebookaddiction, Whatsappaddiction, dependência de redes sociais, dependência de mídias sociais.*

3. Desenvolvimento

3.1. Breve história: dos primeiros computadores aos smartphones

Redes são definidas como um conjunto de dispositivos interligados, com intuito de comunicação. Antes de 1960, eram representadas apenas pelo telégrafo e pelas linhas de telefonia. Entretanto, para o desenvolvimento de uma rede de computadores era necessária a criação de comutadores de pacotes, que surgiram em 1961 por Leonard Kleinrock, Paul Baran e Donald Davies. A Internet pode ser considerada criada em 1972, a partir do *Internetting Project* (Projeto Inter-redes), por VintCerf e Bob Kahn, que desenvolveram um dispositivo, chamado *gateway*, para a transferência de dados de uma rede para outra. A Internet hoje é composta por redes locais (LANs) e de longa distância (WANs), ligadas por dispositivos de conexão e estações de comutação (FOROUZAN; MOSHARRAF, 2013).

Os telefones portáteis tiveram sua ideia inicial em 1947, mas o primeiro aparelho só foi comercializado em 1983, pela Motorola[®]. Em 1982 surgiu o primeiro notebook, desenvolvido pela Compaq[®]. Desde então a evolução foi constante. A adição de tecnologias e a miniaturização dos telefones e dos computadores permitiu a união de ambas as tecnologias nos chamados smartphones (RIBEIRO; SILVA, 2015).

O surgimento de novos aparelhos móveis tem contribuído para a funcionalidade do homem, sendo considerados atualmente por alguns como indispensáveis. Com os smartphones é possível ter acesso a todo tipo de informação, em qualquer lugar e em qualquer tempo. Apesar de inúmeras vantagens de funcionalidades, os dispositivos móveis, quando usados de forma excessiva, possibilitam o desenvolvimento de lesões nas mãos e olhos, além dos distúrbios relacionados ao uso exacerbado da Internet (RIBEIRO; SILVA, 2015).

3.2. A evolução da Internet e das redes sociais

De acordo com Primo (2012), mídias sociais são formas de interação no espaço virtual, que inclui uma variedade de serviços e ferramentas que viabilizam a interação direta do usuário em ambientes mediados por computador. Kaplan e

Haenlein (2010) também delimitam que as mídias sociais são criadas a partir de fundações ideológicas e tecnológicas da Web, permitindo o intercâmbio de conteúdo gerado pelos usuários.

Nas redes sociais, usuários autônomos unem ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados. São um meio utilizado pela sociedade para compartilhar informações e conhecimentos. Para isso os indivíduos se definem de acordo com relações de trabalho, amizade e interesses, o que permite a formação de grupos a partir de limites culturais, relações de poder, linguagem simbólica, dentre outras características (CASTELLS, 2004; TOMAÉL; ALCARÁ; CHIARA, 2005).

As redes sociais têm a capacidade de conectar pessoas de diferentes partes do mundo de forma instantânea. São muitos os aplicativos utilizados para troca de informações. O Facebook, criado em 2004, é atualmente a maior rede online de relacionamentos, tendo em média mais de 829 milhões de usuários ativos por dia, podendo ser usado em computadores ou em smartphones. O Whatsapp, criado por Brian Action e Jam Koum em 2009, é um software desenvolvido inicialmente apenas para smartphones e que possibilita a troca de mensagens de texto de forma gratuita, além de permitir o compartilhamento de fotos, documentos, áudios e vídeos. Possui mais de 600 milhões de usuários ativos, dos quais 38 milhões são brasileiros (MARCON; MACHADO; CARVALHO, 2013; RYAN et al., 2014; BLACHNIO, PRZEPIÓRKA; PANTIC, 2015; RIBEIRO; SBIE, 2015; SILVA, 2015).

As redes sociais têm apresentado um crescimento exponencial em seu uso, em todas as partes do mundo, em todas as idades e classes sociais (RYAN et al. 2014). Uma pesquisa realizada pela empresa de métricas Comscore, que explora o cenário das redes sociais no Brasil, evidenciou que somente no ano de 2010 houve aumento de 51% no volume de tráfego nas redes sociais, tendo o Facebook uma evolução correspondente a 479% (MARCON; MACHADO; CARVALHO, 2013).

Assim, é inegável o sucesso das redes sociais em todo o mundo, podendo ser considerado um fenômeno cultural do século XXI. Um fenômeno típico da globalização. Mas como em toda nova tecnologia, há os seus aspectos positivos e negativos, que serão descritos a seguir.

3.3. Epidemiologia e perfil dos usuários

Em 2005, 5% da população adulta dos Estados Unidos da América utilizavam sites de relacionamento; em 2011 esse número saltou para 65%. Apenas em 2009 houve um aumento de 43% no tempo em que os americanos ficavam online. Em 2010, o Facebook foi o site mais acessado no mundo, com 9% do tráfego online. Naquele ano, a faixa de idade acima de 65 anos apresentou o crescimento mais acelerado, correspondendo a 124% em relação a 2009 (KEEN, 2012).

No Brasil, o número de usuários ativos nas redes sociais cresceu cerca de 5,7% em 2012, comparado com o ano anterior, correspondendo a 40,3 milhões de pessoas que acessam as redes sociais. Dados mais recentes ainda não estão disponíveis, mas espera-se um crescimento vertiginoso devido à popularização dos smartphones no Brasil (GROSSI et al., 2014).

Os dados referentes à prevalência de usuários viciados em Internet são conflitantes. Em diversos países varia entre 3,7 e 39,6% para dependência em Internet. Para o vício em redes sociais, foi encontrada especificamente para o Facebook, variando de 4,0 a 8,6% (HANPRATHET et al., 2015).

3.4. O uso da Internet e redes sociais: aspectos positivos e negativos

A grande popularidade da Internet está relacionada à necessidade de socialização e à ausência de barreiras sociais e geográficas, de forma que os usuários estão livres para fazerem parte das comunidades de seus interesses. O crescimento de seus adeptos está também associado ao interesse de informações e conhecimentos, formando um ciclo entre a necessidade, a busca e o uso da informação, na qual a tecnologia facilita esse processo (TOMAÉL; ALCARÁ; CHIARA, 2005; COSTA, 2013).

A motivação ao uso do ambiente online está relacionada à comunicação e manutenção do contato com família, amigos, colegas de trabalho, dentre outros, podendo ser considerado um catalizador da interação e de trabalho colaborativo que possibilita o desenvolvimento de competências sociais e cognitivas em todas as idades (KUSS; GRIFFIDIS, 2011; AMANTE, 2013).

As mídias sociais têm se mostrado importantes no contexto de prestação de serviços em emergências, resgates e ajuda humanitária. De acordo com o Centro de Investigação sobre Epidemiologia dos Desastres, de 1974 a 2003 houve 6.637 desastres naturais em todo o mundo. Desde a década de 80, a chegada da

tecnologia sem fio revolucionou o trabalho assistencial em situações de desastres (SILVA, 2016).

O desastre ambiental de Petrópolis (RJ), ocorrido em 2013 em consequência das chuvas, exemplifica o uso das redes sociais em resposta aos desastres naturais. O Whatsapp e o Facebook foram utilizados para o fluxo de informação pela Defesa Civil e descritos como importantíssimos agentes facilitadores, pois permitiu a troca instantânea de mensagens, fotos e vídeos, melhorando a eficácia nas tomadas de decisões (CARDOSO, 2015).

Outros desastres também tiveram as redes sociais como importante fluxo de informações, como o terremoto do Haiti (2010), o terremoto do Japão (2011), o tufão Havaí nas Filipinas (2013), dentre outros. Em uma pesquisa verificou-se que 35% dos entrevistados utilizariam o Facebook em uma situação em que se exige resposta urgente e 28% utilizariam o Twitter. O Google+ e o Twitter foram considerados as redes sociais com a maior rapidez na difusão das notícias (DIAZ, 2014).

Outro aspecto positivo da Internet relaciona-se com a educação. Com ela é possível todo tipo de aprendizagem em ambientes virtuais, bem como o ensino online à distância. O ambiente online é um novo cenário de aprendizagem, sem limites geográficos, de espaço e de tempo. Além disso, esta tecnologia de fácil acesso permite a autoeducação. Dessa forma, a Internet é um novo espaço pedagógico na construção de aprendizagens e conhecimentos, em que os alunos descentralizam a fonte de informações veiculadas ao professor, permitindo buscar fontes diversificadas, compará-las, criticá-las e partilhá-las (AMANTE, 2013; COSTA; FERREIRA, 2013).

O Twitter é um meio de disseminação de informações de forma rápida e eficiente, em que o uso do caractere *hashtag* (#) diante de uma ou mais palavras agregadas possibilita o acesso a informações específicas sobre determinado assunto. Também possui a ferramenta de hiperlinks, que redirecionam para aprofundamento do conteúdo relacionado (COSTA; FERREIRA, 2012).

O Whatsapp também tem sido utilizado no apoio às práticas pedagógicas. Descrito como um aplicativo multiplataforma, um instrumento de suporte à aula que favorece o aluno, possibilitando a transferência de informações, esclarecimento de dúvidas sobre conteúdos, tarefas e trabalhos. Também é útil como ferramenta de debates e produção textual, auxiliando ainda na educação à distância (SILVA et al., 2013).

O Facebook também permite a criação e compartilhamento de conteúdo, eficaz na conexão professor-aluno e aluno-aluno. Estudos consideram a rede social como extensão da sala de aula, ao antecipar os assuntos a serem abordados na sala de aula, bem como estímulo à formação de grupos de discussão. Dessa forma, proporciona mais autonomia aos estudantes, promove maior participação, interação e colaboração para a construção crítica, compartilhada e reflexiva de informações e conhecimentos (COSTA; FERREIRA, 2012).

Na Medicina, a Internet é fonte inesgotável de informações médicas, com páginas criadas por profissionais da saúde e por pacientes, possibilitando a troca de experiências entre pacientes com problemas semelhantes e debates entre especialistas. O acesso à informação sem limites geográficos permite que os profissionais de saúde compartilhem conhecimentos, vídeos e fotos na discussão das diversas patologias. Portanto, é uma importante estratégia de manejo de condições clínicas que oferece melhor qualidade de vida aos enfermos através da promoção de uma melhor autonomia, autoconfiança e redução da desesperança. (MORETTI et al., 2012; SANTOS, 2016).

Os principais aspectos negativos da Internet e das redes sociais estão ligados ao uso excessivo: desenvolvimento de lesões osteoarticulares e musculares por esforço repetitivo ou má postura, bem como a dependência (RIBEIRO; SILVA, 2015).

Embora os critérios diagnósticos ainda não estejam padronizados, a dependência já é relatada como um fenômeno global, estimada em cerca de 6% da população global (SPRITZER, 2016).

As relações sociais estão vinculadas à qualidade de vida e à autoestima. Levar uma vida excessivamente virtual pode proporcionar consequências como pior desempenho escolar, problemas de relacionamento e diminuição na participação de atividades da vida real. Deve-se ainda levar em conta que a solidão é considerada um problema de saúde pública, estando diretamente ligada a depressão, agravo à saúde e morte. O vício em redes sociais frequentemente apresenta comorbidades como transtornos mentais, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Além da saúde mental, as relações sociais influenciam na saúde física e na imunidade do indivíduo, além de estar ligada à doença cardiovascular (KUSS; GRIFFIDIS, 2011; PANTIC et al., 2011; MARCON; MACHADO; CARVALHO, 2013; CHANG; LI, 2014; LIMA, MARQUES, CAMILO, 2015).

A dependência ainda pode gerar prejuízos na qualidade do sono, no desempenho acadêmico e/ou profissional e no convívio social. O dependente apresenta alterações de humor ao ficar longe das redes sociais, podendo demonstrar irritação e até depressão. Alguns dependentes utilizam pílulas de cafeína para usufruírem mais horas online. Em longo prazo, podem apresentar lesões por esforço repetitivo e dorso-lombalgia. Além disso, o estilo de vida sedentário pode predispor ao risco de trombose venosa, embolia pulmonar, obesidade e complicações associadas (PIROCCA, 2012; SPRITZER, 2016).

Outro aspecto negativo refere-se à qualidade das informações disponibilizadas em páginas da Web. E isso é de extrema importância para assuntos ligados à saúde. Desde 1996, a British Healthcare Association (BHIA) tem o objetivo de aprimorar a qualidade da informação médica na Internet. O Journal of the American Medical Association (JAMA), em 1997, determinou os primeiros critérios para avaliar e garantir a qualidade da informação médica na Web. Dessa forma, as publicações que seguem determinados padrões estabelecem um nível de confiança com seus leitores, de forma que são utilizadas para o avanço do conhecimento científico, beneficiando o público em geral. O Conselho Federal de Medicina (CFM), a Associação Médica Brasileira (AMB) e os Conselhos Regionais de Medicina são órgãos que também agem na regulamentação das informações divulgadas na Web (LOPES, 2012).

3.5. Dependência de internet e redes sociais: critérios diagnósticos

A Internet e as redes sociais podem ser consideradas um fenômeno cultural, típico do século XXI e da globalização. Embora os aspectos positivos sejam inúmeros, a maior dificuldade atual é estabelecer os limites entre o uso saudável e o abusivo. Como estabelecer o diagnóstico de dependência, uma vez que não há uma substância envolvida, como o álcool ou o cigarro? (PEREIRA et al., 2013).

O diagnóstico deve ter o intuito de abordar a identificação de possíveis transtornos psiquiátricos, caracterização da personalidade, avaliação da inteligência e de condições médicas concomitantes (SPRITZER, 2016).

De uma forma geral, uma dependência por substância é caracterizada por: incapacidade de regular o uso, negligência na vida pessoal, modificação de humor e necessidade de esconder o comportamento de vício. Indivíduos considerados

dependentes de Internet e redes sociais também apresentam sintomas semelhantes (KUSS; GRIFFIDIS, 2011; CHANG; LI, 2014; BLACHNIO, PRZEPIÓRKA; PANTIC, 2015).

O vício em Internet e redes sociais como um transtorno clínico ainda não consta nos critérios da atual Classificação Internacional das Doenças (CID-10) da Organização Mundial da Saúde, da 5ª edição do Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (DSM-5), da Associação Americana de Psiquiatra. Utilizando o DSM-5, é possível fazer uma associação com os critérios para a dependência de substâncias, que incluem: tolerância, retirada, aumento do uso, perda de controle, períodos de recuperação estendida, comprometimento das atividades sociais e recreativas, além do uso continuado apesar das consequências negativas. Com o intuito de diagnosticar a dependência, devem coexistir três ou mais critérios em um período de doze meses e causar prejuízo significativo para o indivíduo. Todos os fatores descritos podem estar relacionados aos indivíduos dependentes de mídias e redes sociais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2015; OLIVEIRA; FREITAS, 2015).

Sintomas frequentemente relatados são: a síndrome do toque fantasma (*phantomringing*), em que o usuário do celular percebe o aparelho tocando mesmo sem isso ter ocorrido, e o medo muito intenso de ficar sem o smartphone, descrito como *Nomophobia* (SPRITZER, 2016).

Kuss e Griffidis (2011), utilizando os critérios do DSM-5 para dependência de jogo pela Internet, propuseram critérios para o diagnóstico da dependência de mídias e redes sociais (tabela 1). Para estes autores, pode haver cinco tipos de vício online: em jogos, em navegar pela Internet, em compras, em pornografia e em relacionamentos (KUSS; GRIFFIDIS, 2011).

Tabela 1. Critérios sugeridos para diagnóstico de dependência de mídias e redes sociais.

Transtorno de jogo pela Internet (DSM-V)	Critérios sugeridos para dependência de mídias e redes sociais
1. Preocupação com jogos pela Internet.	1. Preocupação com o que há de novo nas mídias e redes sociais.
2. Sintomas de abstinência quando os jogos são retirados: irritabilidade, ansiedade ou tristeza.	2. Sintomas de abstinência quando o acesso às mídias e redes sociais é retirado: irritabilidade, ansiedade ou tristeza.
3. Tolerância: necessidade de tempo cada vez maior envolvido nos jogos pela Internet.	3. Tolerância: necessidade de tempo cada vez maior envolvidos nas mídias e redes sociais.
4. Tentativas fracassadas de controlar a participação em jogos pela Internet.	4. Tentativas fracassadas de controlar o tempo ou quantidade de acesso às mídias e redes sociais.
5. Perda de interesse por passatempos e divertimentos anteriores em consequência do uso excessivo dos jogos pela Internet.	5. Perda de interesse por passatempos e divertimentos anteriores em consequência do uso excessivo das mídias e redes sociais.
6. Uso excessivo e continuado de jogos pela Internet apesar do conhecimento dos problemas psicossociais.	6. Uso excessivo e continuado das mídias e redes sociais apesar do conhecimento dos problemas psicossociais.
7. Enganou membros da família, terapeuta ou outros em relação à quantidade ou tempo em jogos pela Internet.	7. Enganou membros da família, terapeuta ou outros em relação à quantidade ou tempo nas mídias e redes sociais.
8. Uso de jogos pela Internet para evitar ou aliviar um humor negativo.	8. Uso de jogos pela Internet para evitar ou aliviar um humor negativo.
9. Colocou em risco ou perdeu um relacionamento, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira significativa devido à participação em jogos pela Internet.	9. Colocou em risco ou perdeu um relacionamento, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira significativa devido ao tempo ou quantidade de acesso às mídias e redes sociais.

Pesquisadores noruegueses (Andraessen et al., 2012) propuseram uma escala para quantificar o grau de dependência específica para o Facebook, o *Bergen Facebook Addiction Scale* (tabela 2). Trata-se de um instrumento psicométrico composto por 18 itens distribuídos em seis domínios que investigam dependências comportamentais descritas por Griffiths.

Esta escala foi traduzida e validada para uso no Brasil (ROSENBERG; FEDER, 2014; SILVA, et al., 2015). Cada variável possui cinco opções de resposta, sendo: (1) – muito raramente; (2) – raramente; (3) – às vezes; (4) – muitas vezes; (5) – muito frequentemente. Embora ainda não haja consensos sobre a quantificação do grau de dependência, sugere-se que aqueles que obtiverem pontuação entre 45 e 53 são vulneráveis, e acima de 54 são considerados dependentes (HAHN; JERUSALÉM, 2010; HARTMANN; WANNER, 2016).

Tabela 2. Variáveis da versão em português da *Bergen Facebook Addiction Scale*.

Domínios	Itens	Grau
Saliência	1. Passou muito tempo pensando sobre o Facebook ou planejando usá-lo?	(1) (2) (3) (4) (5)
	2. Pensou sobre como você poderia fazer para ter mais tempo para passar no Facebook?	(1)(2) (3) (4) (5)
	3. Pensou muito sobre o que aconteceu no Facebook recentemente?	(1) (2) (3) (4) (5)
Tolerância	4. Passou mais tempo no Facebook do que você pretendia inicialmente?	(1) (2) (3) (4) (5)
	5. Sentiu necessidade de usar o Facebook mais e mais?	(1) (2) (3) (4) (5)
	6. Sentiu que precisava usar cada vez mais o Facebook (mais tempo e /ou mais vezes) para obter o mesmo prazer?	(1) (2) (3) (4) (5)
Alterações do humor	7. Usou o Facebook a fim de esquecer problemas pessoais?	(1) (2) (3) (4) (5)
	8. Usou o Facebook para reduzir sentimento de culpa, ansiedade, incapacidade ou depressão?	(1) (2) (3) (4) (5)
	9. Usou o Facebook para reduzir o estresse?	(1) (2) (3) (4) (5)
Recaída	10. Foi aconselhado por amigos e/ou familiares a reduzir seu uso do Facebook, mas não os escutou?	(1) (2) (3) (4) (5)
	11. Tentou reduzir o uso do Facebook, mas não obteve sucesso?	(1) (2) (3) (4) (5)
	12. Decidiu usar o Facebook com menos frequência, mas não conseguiu?	(1) (2) (3) (4) (5)
Abstinência	13. Ficou inquieto ou incomodado quando foi proibido de usar o Facebook?	(1) (2) (3) (4) (5)
	14. Ficou irritado quando foi proibido de usar o Facebook?	(1) (2) (3) (4) (5)
	15. Sentiu-se mal quando não pode acessar o Facebook por algum tempo?	(1) (2) (3) (4) (5)
Conflitos	16. Usou tanto o Facebook que teve um impacto negativo nos seus estudos/trabalho?	(1) (2) (3) (4) (5)
	17. Deu menos prioridade aos hobbies, atividades de lazer e exercícios por causa do facebook?	(1) (2) (3) (4) (5)
	18. Ignorou seu/sua parceiro (a), familiares ou amigos por causa do Facebook?	(1) (2) (3) (4) (5)

3.6. Fisiopatologia do transtorno

A atração é um dos componentes principais que predispõem indivíduos a se tornarem viciados em comportamentos ou substâncias. O vício está relacionado a critérios como negligência da vida pessoal, preocupação mental, escapismo, modificação do humor, tolerância e preocupação em esconder o comportamento viciante, sendo encontrados em alguns usuários excessivos de redes sociais (KUSS; GRIFFIDIS, 2011).

Foi demonstrada que a atividade de utilizar a rede social online para adquirir informações de amigos é capaz de estimular vias neurológicas relacionadas à

experiência de vício. (KUSS; GRIFFIDIS, 2011; RYAN et al., 2014; BLACHNIO, PRZEPIÓRKA; PANTIC, 2015).

Existem achados neurológicos e genéticos em vícios comportamentais paralelos aos transtornos por abuso de substâncias. Todos os cinco tipos de vícios na internet têm como características: atividade de neurotransmissores e funções cerebrais desreguladas, principalmente no córtex frontal e no corpo estriado; diferenças nas substâncias branca e cinzenta; alterações nos sistemas dopaminérgicos e serotoninérgicos (LEEMAN; POTENZA, 2013).

Investigações neuropsicológicas demonstraram que algumas funções pré-frontais estão relacionadas à manutenção do comportamento viciante, através da redução do controle executivo, em que há processamento de sinais relacionados ao desejo e decisão, de forma que o uso da Internet seja sua primeira escolha. Dessa forma, o indivíduo com vício por Internet apresenta redução do controle para decisões em que o processamento de sinais relacionados com a Internet interfere no desempenho da memória de trabalho. Foi demonstrado, em imagens ressonância magnética, que indivíduos dependentes em Internet ativam as mesmas áreas cerebrais que os dependentes de substâncias em momento de fissura (YEN; YEN; KO, 2010; BRAND; YOUNG; LAIER, 2014).

3.7. Possíveis fatores de risco

É indiscutível que ter amigos faz bem à saúde. O apoio social está diretamente ligado ao bem-estar. E a solidão é mais prejudicial à saúde que o tabaco e o álcool, sendo considerada uma variável psicológica e social que produz depressão, doença e morte. Há trabalhos que comprovam a relação do apoio social com a diminuição da incidência de doença cardíaca. As relações sociais têm implicações diretas nos estados emocionais, estando estes ligados à imunologia. Emoções negativas como conflitos interpessoais, hostilidade e estresse psicológico estão relacionadas à diminuição da imunidade e conseqüentemente aumento do risco de doenças, dentre elas a dependência química. Já as emoções positivas e de otimismo promovem melhor saúde física e reajuste do quadro de doenças crônicas (LIMA; MARQUES; CAMILO, 2015).

A dependência em jogos eletrônicos apresentada pelo DSM-V relata as comorbidades mais frequentemente encontradas entre os dependentes, como depressão, ansiedade social, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), tendo como consequências a impulsividade. O transtorno obsessivo compulsivo (TOC), bem como um perfil mais introvertido e traços de personalidade psicótica, sendo assim fator de alerta para maior risco de desenvolver a dependência (PIROCCA, 2012; SPRITZER, 2016).

É descrito que pessoas que utilizam com maior frequência a Internet relataram maiores níveis de solidão e estresse diário do que aqueles que não a utilizavam com tanta regularidade. Uma vez as relações estabelecidas através da Internet não são suficientes para satisfazer as necessidades de conexão social, podem ter como consequência a indução de estados depressivos (PIROCCA, 2010; LIMA; MARQUES; CAMILO, 2015).

Outros possíveis fatores de risco incluem: trabalho compulsivo, vício em exercícios ou vício em comer (KUSS; GRIFFIDIS, 2011).

A história familiar sugere que indivíduos com vícios comportamentais são mais propensos a ter um familiar próximo com alguma psicopatologia (LEEMAN; POTENZA, 2013). Indivíduos que apresentam comportamento de dependência de Internet também estão propensos a outros vícios (PIROCCA, 2012).

Mulheres têm maior risco de desenvolver dependência, assim como pessoas que possuem laços escassos com a sua comunidade da vida real, bem como os indivíduos idosos. (KUSS; GRIFFIDIS, 2011; SPRITZER, 2016).

3.8. Propostas de tratamento e estratégias de prevenção

A partir de uma perspectiva clínica, pode haver quatro dimensões de sintomas, de variados graus de intensidade: obsessivo-compulsivo, depressivo, ansiedade/sensibilidade emocional e hostilidade. Com isso, a dependência é um problema de saúde mental que necessita de tratamento profissional (HINIĆ, 2011; KUSS; GRIFFIDIS, 2011).

O tratamento baseia-se na terapia cognitivo-comportamental (TCC), abordagem utilizada em outros transtornos mentais que também apresentam sintomas de compulsão e impulsividade, como transtorno por uso de substâncias, jogo patológico e transtorno da compulsão alimentar periódica. Uma vez que a

completa abstenção do uso de mídias é impraticável nos dias atuais, o objetivo é o controle do uso e prevenção de recaídas (KUSS; GRIFFIDIS, 2011). Pujol, Schmidt e Sokolovsky (2009) sugerem uma técnica baseada na adaptação de técnicas de reestruturação cognitiva, bem como um reaprendizado do uso da internet para fins específicos. Os melhores resultados foram obtidos após seis meses.

Também podem utilizadas outras duas linhas de intervenção, uma baseada na Entrevista Motivacional (EM) com o intuito de motivar a mudança, e a outra no Treino de Habilidades Sociais (THS) para os indivíduos com dificuldades de relacionamento interpessoal (PUJOL; SCHMIDT; SOKOLOVSKY, 2009; PIROCCA, 2012).

A depressão, a ansiedade, a solidão e as comorbidades devem ser exploradas para um tratamento eficaz. Como o vício por substâncias e a dependência de Internet podem compartilhar o mesmo mecanismo neurológico, inibidores da receptação da serotonina e a Naltermoxona podem auxiliar no tratamento. Alguns antipsicóticos também demonstraram eficácia em alguns estudos (BREZING; DEREVENSKY; POTANZA, 2010; HUANG; LI; TAO, 2010).

É importante a inclusão dos familiares na compreensão do processo de tratamento para que se possa identificar os disparadores de recaída e a importância da manutenção de limites saudáveis para o uso da Internet (PIROCCA, 2012).

A prevenção baseia-se na informação da patologia e as repercussões negativas no cotidiano e saúde do indivíduo (PIROCCA, 2012).

4. Conclusão

As mídias sociais vieram para ficar. Seus usos estão relacionados a gratificações, manutenção de relacionamentos, obtenção de informações, passatempo, trabalho, entretenimento e companhia. A expectativa é que seu uso seja cada vez mais disseminado, atingindo pessoas de todas as idades e classes sociais. Por serem também consideradas ferramentas de informação e trabalho, isso mascara o comportamento viciante. Devido às notáveis consequências negativas provenientes do uso excessivo, é imprescindível a identificação de rotinas, hábitos e responsabilidades corrompidas pela dependência, além das comorbidades associadas e fatores de risco. No presente, mais estudos são necessários para delimitar quando o comportamento deixa de ser normal e torna-se patológico para que dessa forma haja consensos de diagnóstico e terapêutica.

MEDIA DEPENDENCE AND NETWORKS: a new disorder? – LITERATURE REVIEW

Alex Vieira Marques, Felipe Porto Aguiar, Fernando Hooper Neto, Hallamark Alvarez
Lemos Portella & Ângelo Geraldo Cunha

ABSTRACT

INTRODUCTION AND OBJECTIVES: Recent research suggests that the use of the Internet and social networking can be addictive for some individuals. Because of the link between the motivations for the use of media and the development of dependence, this systematic review aims to assess whether the overuse of the Internet and social networking can be considered disorders, which features are user-related dependent, their factors risk and treatment options. **METHODS:** Search in the databases LILACS, IBECs, MEDLINE, Cochrane Library, and SciELO. The search was limited to English and Portuguese languages, in any time of publication. Only items available in full were selected, preferably the review. Search terms included: Internet addiction, compulsive Internet use, pathological Internet use, Internet dependence, excessive Internet use, Facebook addiction, Whatsapp addiction, dependência de redes sociais. **RESULTS:** 46 studies were selected according to the quality and relevance of the publication, which included: review articles, experimental studies, psychiatric consensus, treatment options and future prospects for diagnosis and treatment. **CONCLUSIONS:** Although knowledge about dependence on Internet and social networking has advanced in recent years, there is still no consensus on the criteria for proper diagnosis and treatment. This review recommends that more research be conducted to establish the links between the uses and gratifications and dependence on electronic media.

Keywords: Social network. Addition. Mental Disorders

REFERÊNCIAS

- AMANTE, L. Tecnologias e Educação: novas possibilidades ou novas desigualdades. *As novas tecnologias e os desafios para uma educação humanizadora*, 2013. Disponível em: <<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>>. Acesso em: 06 dec. 2016.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. *DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Tradução de Maria Inês Corrêa. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 922 p.
- BŁACHNIO, A.; PRZEPIÓRKA, A.; PANTIC, I. Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, v. 30, n. 6, p. 681-684, 2015.
- BRAND, M.; YOUNG, K. S.; LAIER, C. Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, v. 8, p. 375, 2014.
- BREZING, C.; DEREVENSKY, J. L., POTANZA, M. N. Non-substance-addictive behaviors in youth: pathological gambling and problematic internet use. *ChildAdolesc. PsychiatricClin. N. Am.*, v. 19, p. 625-641, 2010.
- CARDOSO, D. *Enchentes, deslizamentos e a sociedade em rede: um estudo sobre o fluxo de informação em desastres naturais a partir do caso de Petrópolis 2013*. 2015. 132 f. Dissertação (Mestre em Ciência da Informação) – Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 2015.
- CASTELLS M. *La era de la información: Economía, Sociedad y Cultura. El poder de la identidad*. 2. Ed. Buenos Aires: Alianza, 1999. 496 p.
- CHANG, F. et al. Predictors of the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictivebehaviors*, v. 39, n. 10, p. 1434-1440, 2014.
- COSTA, A. C. F. F. *Impacto das redes sociais no marketing*. 2013. 14 f. Dissertação (Mestrado em Gestão) – Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, Coimbra. 2013.
- COSTA, A. M. S. N.; FERREIRA, A. L. A. Novas possibilidades metodológicas para o ensino-aprendizagem mediados pelas redes sociais twitter e facebook. *Revista de Ensino de Ciências e Matemática*, v. 3, n. 2, p. 136-147, 2013.
- DIAZ, A. G. *Uso de las redes sociales em desastres*. 2014. 23 f. Dissertação (Mestre em Análise e Gestão de Emergências e Desastres) – Universidade de Oviedo, Oviedo. 2014.
- FOROUZAN, B. A.; MOSHARRAF, F. *Redes de computadores: uma abordagem top-down*. Porto Alegre: AMGH, 2013. 917 p.

GRIFFITHS, M. Internet addiction: Facto r Fiction? *Psychologist*, v.12, n. 5, p. 246-250, 1999.

GRIFFITHS, M. Psychology of computer use: XLIII. Some commens on “Addictive Use of the Internet”. *Psychological Reports*, v. 80, p. 81-82, 1997.

GROSSI, M. G. R. et al. A utilização das tecnologias digitais de informação e comunicação nas redes sociais pelos universitários brasileiros. *Texto Digital*, v. 10, n. 1, p. 4-23, 2014.

HAHN, A.; JERUSALEM, M. Die Internetsushtskala (ISS): Psychometrische Eigenschaften und Validitat (The internet addiction scale: Psychometric characteristics and validity). In: MUCKEN, D. et al. *Pravention. Giagnostik und therapie von Computerspielabhangigkeit*.Ed. Te Wilds. 2010.

HAHN, C.; KIM, D. Is there a shared neurobiology between aggression and Internet addiction disorder?. *Journal of behavioral addictions*, v. 3, n. 1, p. 12-20, 2014.

HANPRATHET, N. et al. Facebook Addiction and Its Relationship with Mental Health among Thai High School Students. *J Med Assoc Thai*, v. 98, n. 3, p.81-90, 2015.

HINIĆ, D. Problems with ‘Internet addiction diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, v. 23, n. 2., p. 145-151, 2011.

HUANG, X.; LI, M.; TAO, R. Treatment of internet addiction. *Curr. Psychiatry Rep.*, v. 12, p. 462-470, 2010.

KAPLAN, A. M.; HAENLEIN, M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, v. 53, p. 59-68, 2010.

HARTMANN, S.; WANNER, B. Does Facebook cause addiction? An analysis of german facebook users. In: KNAUTZ, K.; BARAN, K. S. *Facets of Facebook*.2016.

KEEN, A. *Vertigem digital: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando*. Tradução de Alexandreartins. Rio de Janeiro: Zahar, 2012. 254 p.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, v. 8, n. 9, p. 3528-3552, 2011.

LEEMAN, R. F.; POTENZA, M. N. A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: an emerging area of research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, v. 58, n. 5, p. 260-273, 2013.

LIMA, L. P.; MARQUES, S.; CAMILO C. Ter amigos faz bem à saúde: mas será que os amigos do facebook contam? Estudos na população portuguesa. *Centro de investigação e de Intervenção Social do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa*, 2015.

LOPES, Ilza Leite. Iniciativas internacionais para o controle da qualidade da informação em Saúde na Web. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, [S.l.], v. 6, n. 2, june 2012. ISSN 1981-6278. Disponível em: <<http://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/470/1121>>. Acesso em: 06 dec. 2016.

MARCON, K.; MACHADO, J. B.; CARVALHO, M. J. S. Arquiteturas pedagógicas e redes sociais: uma experiência no Facebook. In: *Anais do Simpósio Brasileiro de Informática na Educação*. 2012.

MORENO, F. et al. Tical: Chatbot sobre o Atlas Linguístico do Brasil no WhatsApp. In: *Anais do Simpósio Brasileiro de Informática na Educação*, p. 279, 2015.

MORETTI, F. A. et al. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública? *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 58, n. 6, p. 650-658, 2012.

PANTIC, I. et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatry Danubina*, v. 24, n. 1., p. 90-93, 2012.

PEREIRA, J. A. et al. Redes sociais como fenômeno cultural: contribuições teóricas às pesquisas sobre inovação. *Revista Gestão Organizacional*, v. 6, n. 2, 2013.

PIROCCA, Caroline. *Dependência da internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura*. 2012. 39 f. Dissertação (Especialista em Terapia Cognitiva e Comportamental) – Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2012.

PRIMO, A. O que há de social nas mídias sociais? Reflexões a partir da teoria ator-rede. *Contemporanea-Revista de Comunicação e Cultura*, v. 10, n. 3, p. 618-641, 2012.

PUJOL, C. C. et al. Dependência de Internet: perspectivas em terapia cognitivo-comportamental: [carta ao editor]. *Rev. bras. psiquiatr*, v. 31, n. 2, p. 185-186, 2009.

RIBEIRO, Q.; SILVA, R. B. A. R. Os impactos dos dispositivos móveis nas pessoas. *REFAS-Revista FATEC ZonaSul*, v. 2, n. 1, p. 1-21, 2015.

ROSEMBERG, K. P.; FEDER, L. C. Behavioral addictions: criteria, Evidence, and Treatment. 2014.

RYAN, T. et al. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioraladdictions*, v. 3, n. 3, p. 133-148, 2014.

SILVA, A. M.; STEINBERGER-ELIAS, M. B. Educação, Tecnologia e Comunicação de Desastres com Dispositivos Móveis. *Anais do Encontro Internacional Tecnologia, Comunicação e Ciência Cognitiva*, v. 2, n. 1, 2016.

SILVA, C. H. Virtudes e vícios em Aristóteles e Tomás de Aquino: oposição e prudência. *Boletim do CPA*, v.6, n. 5, p. 129-140, 1998.

SILVA, H. R. S. et al. Equivalência semântica e confiabilidade da versão em português da Bergen Facebook Addiction Scale. *J. bras. psiquiatr.*, v.64, n.1, p.17-23, 2015.

SILVA, L. F. A utilização de dispositivos móveis como ferramenta de ensino e aprendizagem. *Revista Eletrônica Pedagogia em Foco*, v. 1, n.1, p. 81-86, 2013.

SPRITZER, D. T. et al. Dependência de tecnologia: Avaliação e diagnóstico. *Revista Debates em Psiquiatria*, v. 6, n. 1, p. 25-31, 2016.

TOMAÉL, M. I.; ALCARÁ, A. R.; CHIARA, I. G. D. Das redes sociais à inovação. *Ciência da informação*, v. 34, n. 2, p. 93-104, 2005.

VASCONCELOS, F. H.; FREITAS, J. C. Filosofia e saúde: as enfermidades do homem em hipócrates e platão. *Revista Cereus*, v. 4, n. 1, p.1-15, 2012.

YEN, C.; YEN, J.; KO, C. Internet addiction: ongoing research in Asia. *World Psychiatry*, v. 9, n.2, p.97, 2010.

YOUNG, K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, v. 1, n.3, p. 237-244, 1996.