

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

BEATRIZ RAFAELLY PEIXOTO DE BARROS  
MARIA EDUARDA DOS SANTOS FLORO

**A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO  
MANEJO DOS IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA  
DIGITAL EM ADOLESCENTES.**

RECIFE/2023

**BEATRIZ RAFAELLY PEIXOTO DE BARROS**  
**MARIA EDUARDA DOS SANTOS FLORO**

**A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO MANEJO DOS IMPACTOS DA  
DEPENDÊNCIA DIGITAL EM ADOLESCENTES.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em  
Psicologia do Centro Universitário Brasileiro -  
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão  
do curso.

Orientador(a): Prof. Espec. Catarina Burle Viana

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

B277t Barros, Beatriz Rafaelly Peixoto de.  
A terapia cognitivo comportamental no manejo dos impactos da dependência digital em adolescentes / Beatriz Rafaelly Peixoto de Barros; Maria Eduarda dos Santos Floro. - Recife: O Autor, 2023.  
25 p.

Orientador(a): Esp. Catarina Burle Viana.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.

Inclui Referências.

1. Dependência digital. 2. Adolescência. 3. Terapia cognitivo-comportamental. I. Floro, Maria Eduarda dos Santos. II. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. III. Título.

CDU: 159.9

## RESUMO

Os dispositivos tecnológicos e a internet vem modificando o cotidiano de todas as gerações. Seus benefícios são inegáveis, porém, com a velocidade, facilidade do acesso a informações e o contato com outras pessoas, surge também a preocupação com adolescentes. O uso exacerbado gera o aumento da probabilidade ao desenvolvimento de dependência digital, pois o público infantojuvenil se encontra em fase de vulnerabilidade. O objetivo desta pesquisa se dá pelo interesse em compreender como a Terapia Cognitiva-Comportamental trabalha sobre os impactos das mídias sociais no desenvolvimento da dependência digital em adolescentes. É uma pesquisa da abordagem qualitativa, feita através da revisão sistemática de literatura, a partir da seleção e leitura de artigos com temas relacionados à dependência digital em adolescentes, baseados no tratamento e prevenção a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental. Os resultados encontrados referem-se à dificuldade do diagnóstico pelas diversas formas de sofrimento com ênfase maior no descontrole do uso. O treinamento de habilidades surge tanto como tratamento como prevenção e traz também a importância dos pais no papel de supervisionar e limitar o uso adequado dessas ferramentas.

Palavras-chave: Dependência Digital; Adolescência; Terapia Cognitivo-Comportamental.

## **ABSTRACT**

Technological devices and the internet have been transforming the daily lives of all generations. Their benefits are undeniable, however, with the speed, ease of access to information, and contact with other people, concerns have also arisen regarding adolescents. Excessive use increases the probability of developing digital dependency, as the adolescent population is in a vulnerable stage. The objective of this research is to understand how cognitive-behavioral therapy addresses the impacts of social media on the development of digital dependency in adolescents. This is a qualitative research study conducted through a systematic literature review, involving the selection and reading of articles related to digital dependency in adolescents, focusing on treatment and prevention using cognitive-behavioral therapy. The findings pertain to the challenge of diagnosis due to various forms of distress, with a greater emphasis on loss of control in usage. Skills training emerges as both a treatment and prevention strategy, highlighting the importance of parental supervision and appropriate use of these tools.

**Keywords:** Digital Dependency; Adolescence; Cognitive-Behavioral Therapy.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Quadro com os dados dos artigos.....	19
--	----

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

**A** - Artigo

**BVS** - Biblioteca Virtual em Saúde

**CE** - Critério de exclusão

**CI**- Critério de Inclusão

**DSM-5** - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª edição)

**FOMO**- Fear of Missing Out

**TCC** - Terapia Cognitivo-Comportamental

**TCC** - Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Objetivo Geral.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>10</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Dependência Digital.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Adolescência.....</b>	<b>13</b>
<b>3.3 Terapia Cognitivo Comportamental.....</b>	<b>15</b>
<b>4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>17</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>19</b>
<b>5.1 Consequência do manuseio de internet por adolescentes.....</b>	<b>22</b>
<b>5.2 Diagnóstico, tratamento e medida de prevenção.....</b>	<b>23</b>
<b>5.3 Influência da pandemia da COVID-19 como desencadeador da dependência digital .....</b>	<b>25</b>
<b>5.4 Dificuldades na identificação da dependência digital.....</b>	<b>26</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>



## 1 INTRODUÇÃO

A rápida evolução das tecnologias têm impactado profundamente o cotidiano das pessoas. Enquanto o rádio e a televisão foram os primeiros meios de comunicação a se inserirem nos lares e a modificarem as rotinas das famílias, dispositivos móveis como Smartphones e Notebooks, mudaram ainda mais a forma de se conectar e interagir com o mundo (Silva; Silva, 2017). Segundo Azevedo, *et al* (2016), hoje as tecnologias digitais vem servindo como um instrumento integrador na sociedade, diante disso, interferem direta e indiretamente nos processos comportamentais, podendo se tornar patológico ou não.

Em uma pesquisa feita pela TIC Kids Online Brasil em 2022, 92% das crianças e adolescentes entre os 9 e 17 anos são usuárias de Internet. Estes estão profundamente envolvidos com as mídias sociais, desempenhando um papel ativo na produção, consumo e compartilhamento de conteúdos digitais (Brito, 2011 apud Silva, 2016).

O período da adolescência refere-se à transição da infância para fase adulta. Essa etapa se caracteriza por mudanças nos níveis físico, neuroquímico, cognitivo, emocional e comportamental (Macedo; Petersen; Koller, 2017). Os adolescentes estão entre a parcela que mais utiliza deste meio tecnológico e nesta fase, se tornam um grupo de risco para o desenvolvimento de dependência de internet, pois ainda não tem seu pensamento crítico e limites comportamentais bem desenvolvidos (Patrão; Hubert, 2016 apud Rodrigues; Relva; Fernandes, 2022).

O uso excessivo e patológico da internet pode trazer consequências negativas para o desenvolvimento dos jovens, entre elas estão, aumento de solidão, isolamento social, depressão, timidez, ansiedade, distúrbios de personalidade, alterações de humor, irritabilidade, falta de atenção e apatia. Além disso, problemas físicos, como tendinites, dores nas costas, privação do sono, distúrbios alimentares, obesidade e fadiga visual também estão associados a este mal uso (Canhão, 2016).

Atualmente, este uso patológico de internet ainda não é um transtorno reconhecido pelo DSM-5 ( Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição). No entanto, tem se usado cada vez mais o termo Dependência de Internet (DI) para descrever essa incapacidade de controlar o tempo conectado na internet (Terroso; Argimon, 2016 apud Santos; Silva, 2018).

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), uma das abordagens da psicologia, se baseia na ideia de que comportamentos, pensamentos e sentimentos se influenciam entre si. Diante disso, a forma como a pessoa reage a uma determinada situação está relacionada à maneira como a interpreta, muito mais do que a situação por si só (Beck; Alford, 2011 apud Assumpção, *et al.* 2017).

Esta pesquisa tem o intuito de responder a seguinte pergunta: Como a Terapia Cognitivo-Comportamental atua no manejo dos impactos da Dependência Digital em adolescentes? Tem-se como hipótese de que na fase da adolescência, o jovem se torna mais vulnerável a desenvolver Dependência Digital quando exposto demasiadamente ao mundo virtual, tendo o seu desenvolvimento afetado. Acredita-se que a TCC utiliza ferramentas capazes de promover auxílio à saúde mental e tratamento para essa nova “patologia”.

Esta pesquisa é academicamente relevante devido à crescente prevalência da dependência da internet, que se tornou um problema de saúde pública. Isso ocorre devido às vastas influências e às sérias consequências resultantes do uso descontrolado da internet (Pantic *et al.*, 2017 apud Fernandes, 2019). Em razão de problemas de aprendizagem e socialização, dependência e transtornos podem ser resultados do mau uso de ferramentas sociais que podem afetar aspectos cognitivos, qualidade de vida e equilíbrio social (Silva; Silva, 2017). As contribuições referentes ao tema abordado se dão na ampliação do discurso gerado sobre o sofrimento causado, e no desenvolvimento de estratégias preventivas de saúde mental.

A escolha do tema se deu devido a afinidade e desejo compartilhado pelas duas autoras deste TCC de prosseguir numa especialização de Terapia Cognitivo-Comportamental. O interesse pela Dependência Digital adveio pela experiência pessoal das duas com crianças da família que estão inseridas nesse contexto de mídias e dispositivos digitais. Sendo assim, decidiu-se unir os temas e aplicar a Psicologia.

Esta é uma pesquisa qualitativa, feita por meio de uma revisão sistemática de literatura. A base de dados utilizada foram sites como Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: Dependência Digital; Terapia Cognitivo-Comportamental; Adolescência.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Compreender como a Terapia Cognitivo-Comportamental atua no manejo dos impactos e da dependência digital de adolescentes.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Compreender o uso das tecnologias e internet no contexto atual.
- Explorar a interação de adolescentes com essa realidade virtual e o processo de adoecimento nesse contexto.
- Analisar as ferramentas da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental no processo de tratamento da dependência digital.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Dependência digital

Com a chegada da eletricidade, da manufatura e criação de máquinas, entre outras produções do homem, a tecnologia também se fez presente no novo cenário de produção. Essa mudança revolucionária, transformou a vida dos homens de tal maneira em que não era possível imaginar o impacto que seria causado na cultura, nos hábitos, economia, política, modos de trabalho, desenvolvendo uma nova realidade (Silva; Teixeira; Freitas, 2015).

Segundo Lévy (1998) o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores é denominado como “ciberespaço”. Está relacionado ao universo oceânico de informações que a comunicação digital abriga, no qual os indivíduos se alimentam e navegam. O autor acrescenta que o desenvolvimento da inteligência coletiva não é determinante para o crescimento do ciberespaço, somente oferece um ambiente propício (Lévy, 1998 apud Silva; Teixeira Freitas, 2015).

Em qualquer lugar no mundo comunicar-se e buscar informação, tornou-se atividade cotidiana, e estar sempre conectado se faz necessário. Esse novo meio de comunicação criou uma realidade que especifica formas de socialização, como relações afetivas e cognitivas de encontros e possibilidades. Mudanças acontecem rapidamente na atualidade, essa nova atualização tem o diferencial de corpo não presente, com impactos maiores de aceitação e utilização (Honorato, 2006).

Diante disso, se fez necessário algo que definisse algumas reações comportamentais e emocionais observadas nos indivíduos frente ao uso dessas novas tecnologias. Surgiu então o termo Nomofobia, Nomo da expressão *no-mobile* (sem celular) com a palavra *fobos*, do grego, que significa fobia. Foi só a partir de 2008 que surgiu esta nomenclatura que explicasse a dependência patológica de aparelhos eletrônicos (King; Nardi; Cardoso, 2015).

Outro termo que vem sendo utilizado é o *Fear of Missing Out* (FoMO), que pode ser definido como uma ansiedade social que se manifesta como uma

preocupação intensa de que outras pessoas estejam desfrutando de experiências gratificantes, enquanto o indivíduo não está presente para participar delas (Przybylski *et al*, 2013 apud Gomes, 2020). Este fenômeno é caracterizado pelo desejo constante de estar online, e o medo de que algo interessante esteja acontecendo, o que leva muitos a verificarem constantemente os celulares, mesmo em momentos inapropriados como na hora de dormir e durante as refeições (Przybylski *et al*, 2013 apud Saraiva, 2020).

Atualmente, a última edição do DSM-5 ( Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição) não inclui uma categoria específica para dependência digital. O transtorno mais próximo desse contexto seria o Transtorno de Jogo pela Internet, no qual envolve o uso excessivo e prolongado de jogos online, levando a sintomas semelhantes aos encontrados nos transtornos relacionados à substâncias, como perda de controle, tolerância e abstinência (American Psychiatric Association, 2014).

Segundo Azevedo, *et al* (2016), o transtorno de dependência digital possui duas características principais: Inabilidade social e ansiedade. A inabilidade social se refere a dificuldades na comunicação cara a cara, enquanto a ansiedade está relacionada ao medo persistente de que as relações serão prejudicadas se a pessoa não estiver constantemente conectada.

Greenfield (2011) salienta que independentemente do nome dado ao problema, existe um conjunto central de características que definem essa síndrome clínica. Isso inclui a necessidade de mais tempo online, conteúdo estimulante variado e uso frequente, além de sentir desconforto quando se está longe da internet, como também alguma forma de padrão de abstinência.

Outro critério importante envolve usar a internet para propósitos psicoativos ou intoxicantes, de modo a alterar o humor ou a consciência. Com relação à internet, há dois componentes intoxicantes. O primeiro é a elevação da dopamina ou actual hit, e o segundo é a intoxicação, na forma do desequilíbrio ou evitação no restante da vida da pessoa. Isso se manifestaria como um impacto em uma ou mais esferas importantes da vida (relacionamentos, trabalho, desempenho acadêmico, saúde, finanças ou situação legal). Se o uso de internet não está influenciando nenhuma área importante da vida, provavelmente não constitui um problema que mereceria ser chamado de dependência. Muitas pessoas não abusam dessas tecnologias a ponto de sofrer consequências sérias, mas passam a experimentar um desequilíbrio de vida. É importante que isso seja salientado: mesmo que a dependência de internet não seja diretamente uma dependência capaz de causar lesão estrutural, a maioria dos efeitos prejudiciais se deve aos desequilíbrios criados pelo tempo excessivo gasto com a tecnologia (Greenfield, 2011, p. 172).

Além disso, a Internet, jogos de azar, comida e sexo estão diretamente ligadas aos sistemas de dopamina no cérebro, especialmente ao centro de recompensa. O uso excessivo de tecnologias digitais estimula demais esses sistemas, levando a dessensibilização dos receptores de dopamina. Isso significa que a pessoa precisa de uma exposição cada vez maior para obter prazer, o que reforça o comportamento viciante e perpetua a dependência (Young, 2011 apud Azevedo *et al*, 2016).

Em uma perspectiva semelhante, Schwartz (1984) argumenta que atividades prazerosas tendem a ser repetidas. Isso ocorre porque quando um comportamento é recompensado de forma positiva, a probabilidade de ser repetida aumenta (apud Yong; Abreu, 2011). Sendo assim, a internet, como uma atividade prazerosa, é reforçada positivamente de forma contínua, o que contribui para o seu uso abusivo (Yong; Abreu, 2011).

### **3.2 Adolescência**

O que se conhece hoje por adolescência nem sempre existiu, no passado as crianças se tornavam adultas ao amadurecerem fisicamente ou ao iniciar um aprendizado profissional. A partir do século XX, esse período foi considerado um estágio separado do desenvolvimento humano. Segundo Papalia e Feldman (2013), essa fase acontece entre os 10 e 19 anos. Neste período, o potencial de crescimento não se limita somente ao biológico, visto que também se observam mudanças no meio cognitivo e emocional, no desenvolvimento de autonomia, autoestima e independência. Dentro disso, foi percebido que adolescentes se desenvolvem de forma mais positiva e saudável quando recebem apoio em suas relações com os pais, escola e comunidade.

Dentre as mudanças biológicas que ocorrem no período da adolescência, uma das principais é a puberdade. Nela, há uma rápida maturação física, que envolve alterações corporais e hormonais. Os níveis de hormônios sexuais possuem concentrações significativamente diferentes em homens e mulheres. A testosterona em meninos leva a mudanças na voz, desenvolvimento dos genitais externos e

aumento de estatura. Nas meninas, no entanto, o hormônio estrogênio leva ao desenvolvimento dos seios, uterino e alterações no esqueleto (Santrock, 2014).

Segundo Papalia e Feldman (2013) recentemente, descobriu-se através de estudos de imageamento cerebral, que o cérebro dos adolescentes ainda está em desenvolvimento. Mudanças significativas nas áreas cerebrais relacionadas às emoções, julgamento, comportamento e autocontrole ocorrem nessa fase. Diante disso, é possível compreender alguns comportamentos de risco e explosões emocionais comuns nessa fase. Papalia e Feldman (2013) ao citar Steinberg (2007), ainda dizem que a rede socioemocional se torna mais ativa no período da puberdade, já a rede de controle cognitivo vai amadurecendo gradualmente até a fase adulta.

Outra questão central no desenvolvimento do adolescente é a busca da identidade. Sua formação envolve compreender a si próprio e quais direções que almeja seguir em sua vida. Essa concepção é constituída de metas, valores e crenças com as quais o indivíduo está solidamente comprometido. Nesse período, há um conflito entre a identidade e a confusão de papel, onde o adolescente precisa encontrar um equilíbrio entre uma percepção única de si e em alcançar um papel valorizado socialmente. A vista disso, a identidade se forma quando o jovem consegue resolver três questões fundamentais: a identidade sexual, profissional e a adoção de valores sob os quais viver (Erikson, 1972, 1968 apud Papalia; Feldman, 2013).

Nesse processo o indivíduo sai de um estado de intensa dependência da família, até uma condição de autonomia pessoal (Silva; Matos, 2004 apud Pratta; Santos, 2007). É neste contexto que se costuma associar o período da adolescência com conflitos familiares, no entanto, apesar dos novos ciclos sociais e a busca pela independência, a família representa um papel de “base segura” para os jovens (Feldman; Papalia, 2013). Os adultos representam as normas, valores e regras sociais, bem como atuam como modelos, no qual suas atitudes e comportamentos geralmente serão transmitidos para as gerações futuras (Biasoli-Alves, 2001 apud Pratta; Santos, 2007).

### 3.3 Terapia cognitivo comportamental

A terapia cognitivo comportamental (TCC) surgiu por volta da década de 60, quando Aaron Beck desenvolveu uma psicoterapia voltada inicialmente para depressão estruturada, orientada para o presente e de curta duração (Beck, 1964 apud Beck, 2022). Enquanto trabalhava com estes pacientes, Beck percebeu um padrão de interpretações tendenciosas das situações, ou seja, pensamentos negativos automáticos sobre si mesmo, do mundo pessoal e do futuro (tríade cognitiva) que poderiam estar contribuindo com seus sintomas de depressão (Beck, 1976 apud Knap; Beck, 2008).

No entanto, a TCC não ficou delimitada somente à depressão e atualmente se tornou uma das abordagens psicoterápicas mais utilizadas, tanto na prática clínica como na literatura contemporânea de pesquisa em psicoterapia (Butler, *et al.*, 2006 apud Wenzel, 2018). Sendo assim, a terapia cognitivo comportamental vem sendo adaptada em diversos cenários e transtornos, e por mais que suas técnicas, foco e duração possam ser alteradas, seus pressupostos teóricos continuam os mesmos (Beck, 2022).

Esta psicoterapia é baseada na ideia de que as nossas reações comportamentais e emocionais são influenciadas pelo cognitivo (pensamentos), ou seja, são as interpretações e percepções dos eventos, mais do que a situação em si, que determinam as emoções (Hoffman, 2014). Além disso, nessa abordagem, o terapeuta busca identificar crenças, valores e pressupostos desenvolvidos ao longo da vida do paciente, e assim, poder avaliar e mudar aqueles que são distorcidos e podem predispor ou reforçar algum transtorno subjacente (Sudak, 2008).

O modelo cognitivo é formado por três níveis de cognição, sendo eles: Crenças nucleares, o nível mais fundamental, as crenças subjacentes e no nível mais superficial, os pensamentos automáticos (Beck, 1997 apud Froeseler; Santos; Teodoro, 2013).

Segundo Knapp (2008), pensamentos automáticos são involuntários e com frequência diferente do fluxo de pensamento observado no raciocínio reflexivo. As pessoas costumam estar muito mais conscientes das reações físicas e emocionais do que aos pensamentos que as precedem ou acompanham (Kuyken; Padesky; Dudley, 2010). Frequentemente são validados como verdade e, sem treinamento,



não são facilmente identificados. Estes pensamentos podem ser positivos ou negativos, estando relacionados às crenças e pressupostos mais profundos dos níveis cognitivos (Beck; Dozois, 2011 apud Froeseler; Santos: Teodoro, 2013).

No nível intermediário, existem as crenças ou pressupostos subjacentes. Ao identificá-los, além de tornar possível entender as raízes dos pensamentos automáticos, pode-se avaliar aqueles que são úteis e substituir os que não são por pressupostos mais funcionais para o indivíduo. Estas crenças influenciam fortemente o comportamento e reações emocionais e, por vezes, são mais fáceis de identificar do que os pensamentos automáticos (Greenberger; Padesky, 2017).

Por fim, as crenças centrais/ nucleares estão no nível mais profundo dos níveis cognitivos. São as crenças fundamentais que a pessoa tem de si, dos outros e do mundo. Frequentemente são formadas na infância, e podem ser positivas e negativas. Normalmente as crenças centrais são formadas em pares, por exemplo, “eu sou fraco” e “eu sou forte”, onde são ativadas apenas uma por vez. Em momentos de estresse e ansiedade, a crença “eu sou fraco” provavelmente será a ativa, já em situações mais confortáveis, sua antagônica será ativada. No entanto, observou-se que algumas pessoas desenvolvem crenças negativas, sem seus pares, e estas são ativas em qualquer situação, indivíduos com transtornos de ansiedade, por exemplo, costumam estar incluídas nesses casos (Kuyken, Padesky, Dudley, 2010).

Segundo Beck, (2022) a terapia cognitivo comportamental conta com mais de 2000 estudos científicos que comprovam sua eficácia no tratamento de diversos transtornos psiquiátricos e problemas psicológicos. Além disso, também é comprovado que a TCC pode prevenir e reduzir episódios futuros. Ao citar um estudo de von Brachel (2019) ainda diz que pacientes tratados com a TCC, continuam a melhorar mesmo após 5 a 20 anos do encerramento da terapia.

#### 4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Esta é uma pesquisa qualitativa, realizada a partir da revisão sistemática de literatura. Trata-se de uma abordagem subjetiva que preza entender os fenômenos sociais em seu contexto natural e complexo, podendo utilizar de diferentes métodos, como pesquisa documental e estudo de caso (Godoy, 1995).

Além disso, este estudo se trata de uma revisão sistemática de literatura, onde a fonte de dados utilizada são estudos sobre determinada área de interesse. É um método sistemático, que busca integrar e sintetizar as informações de um conjunto de estudos feitos separadamente (Linde; Willich, 2003 apud Sampaio; Mancini, 2007). Este método apresenta explicitamente quais estudos foram consultados, o processo de escolha dos artigos, baseados em critérios de inclusão e exclusão, verificando quais são úteis ou não num dado contexto (Galvão; Ricarte, 2020).

A base de dados utilizada foram os sites Scientific Eletronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico . A busca pelos artigos foi feita por meio dos descritores: Adolescência, Terapia cognitivo-comportamental que foram encontradas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e Dependência Digital que não foi localizada, por ser um termo relativamente novo. Recorreu-se ao operador Booleano AND para conectar as palavras chaves.

Como critérios de inclusão (CI), foram utilizados artigos que respondessem a estes requisitos:

- CI-1: Estudos que estivessem em língua portuguesa.
- CI-2 : Trabalhos do tipo artigo de revisão.
- CI-3: Artigos produzidos no período de 2013 a 2023.
- CI-4: Artigos que se encaixassem com o tema.

Como critérios de exclusão (CE) foram excluídos artigos que:

- CE- 1: Estudos de outras línguas que não português.
- CE-2: Artigos produzidos anteriormente ao ano de 2013.
- CE-3: Artigos que não estivessem dentro do tema proposto.
- CE-4: Artigos que requerem pagamento.
- CE-5: Trabalhos não encontrados no meio eletrônico.

Com o uso dos descritores, 16700 artigos foram encontrados. Após selecionar o CI-1, restaram 14400 artigos, com o CI-2 e CI-3 restaram 544. Com o restante dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 6 artigos, que foram utilizados para os resultados e discussão.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A tabela a seguir apresenta uma síntese dos resultados encontrados em artigos que se encaixassem com os descritores Terapia Cognitivo-Comportamental, adolescência e dependência digital e que contribuíssem para a discussão do tema deste trabalho.

Autor/Ano	Tipo	Título	Objetivos	Resultados	Considerações finais
Santos, D. A. N., Silva, R.S. 2018	A	Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa	Analisar o treinamento de habilidades sociais como intervenção para dependência de internet.	A dependência de internet é um tema recente. Dentre as dificuldades encontradas a HS, déficits em habilidades sociais. O uso apropriado, controlado consciente seria o tratamento mais adequado.	Os sintomas de DI podem ser mascarados, tendo origem em outros problemas. Propõe-se atuar tanto na prevenção quanto no tratamento, há também sugestão de medidas para patologias similares.
Finotti, M. B. et al. 2018	A	Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos: revisão de literatura	Entender se há relação entre a dependência dos smartphones com alguns transtornos psiquiátricos.	O uso excessivo de smartphones e má qualidade do sono podem ocasionar ansiedade e depressão. Pessoas do gênero feminino, com depressão, ansiedade grave e baixa idade, são	É crucial investigar a relação entre a dependência de smartphones (nomofobia) e distúrbios como ansiedade, depressão, síndrome do pânico, agorafobia, fobia social e distúrbios do sono.

				fatores preditores independentes do uso abusivo de celulares.	
Silva, B. B., Leite, S. C., Costa, E. R., 2020	A	Dependência de tela - A patologia do século XXI: uma revisão narrativa	Reconhecer os impactos que a dependência de tela causa para os indivíduos.	A dependência está relacionada a um comportamento impulsivo que visa a busca do prazer, sendo assim, um dos sintomas acometidos é manter-se por horas conectados.	A nova patologia se apresenta como uma fuga da realidade, o tratamento efetivo estaria relacionado a trazer o indivíduo e ajudá-lo a lidar com suas dificuldades.
Bienzobas, S.M, 2021	TCC	Adolescência, internet e saúde mental: uma revisão de escopo.	Identificar e analisar a relação da internet e das redes sociais no desenvolvimento psicossocial do adolescente.	O transtorno de dependência de internet é considerável a doença patológica da era digital com seu público alvo indivíduos na fase do adolescer tendo em vista a busca por autoafirmação e pertencimento.	É fundamental adotar medidas que possam garantir um acesso equilibrado e seguro às tecnologias digitais, necessário também que pais e cuidadores estejam cientes dos riscos e benefícios para o adolescente.
Tostes, A. M. G., Lanes, C. C., Castro, G.	A	Correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e	Compreender a correlação entre o uso depreciativo	O mau uso da internet pode desencadear sintomas ansiosos e	As mídias sociais têm influenciado cada vez mais o convívio das pessoas, e se faz

F. P. d., 2022		transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes: Uma revisão bibliográfica.	o das mídias sociais e os transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes.	depressivos, ao mesmo tempo que pessoas com esses sintomas podem usar a internet como uma ferramenta de compensação .	necessário novos estudos que busquem compreender essa correlação e formas de prevenção.
Nunes, M.P. et al. 2023.	TCC	O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil:Revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes.	Compreensão de como problemas referentes ao uso descontrolado da tecnologia pode afetar o desenvolvimento intelectual, motor e social de crianças e adolescentes.	A dependência digital impacta negativamente o rendimento acadêmico, com maior risco no atraso de habilidades linguísticas, raciocínio e outras cognições. Com alta probabilidade também para obesidade infantil, distúrbios do sono e problemas comportamentais.	Estabelecer limites no tempo do uso de tela e incentivar outras atividades físicas podem auxiliar no bem estar da criança. Há benefícios potenciais da tecnologia, mas é necessário a “desintoxicação digital”.

Fonte: Autoria própria, 2023

Legenda:

A - Artigo.

TCC - Trabalho de Conclusão de Curso.

## 5.1 Consequências do manuseio da internet por adolescentes

As fases da infância e do adolescer são onde ocorrem mudanças mais importantes na vida do indivíduo. Através da neurociência, observou-se que o cérebro da criança tem grande plasticidade, sendo assim ela está sensível a modificações e sempre aprendendo. A partir disso é possível compreender alguns impactos causados na saúde mental e física da população infanto-juvenil (Nunes *et al.*, 2023). Quanto à adolescência, tem-se as últimas regiões em transformação cerebral sendo efetuada, que são responsáveis por julgamentos morais, inibição dos impulsos, planejamento das ações e informações emocionais que influenciam tomadas de decisão (Siegel, 2013 apud Tostes, Lanes, Castro, 2022).

Os adolescentes estão entre o público mais ativo das redes, tendem a se adaptar com mais facilidade nessas plataformas e a usar mais de uma por vez. Costumam optar pelas mídias que geram mais engajamento (Custódio, 2021 apud Tostes; Lanes; Castro, 2022). Este acesso pode fornecer um meio de conhecimento e informação, assim como pode ser utilizada para fins educativos (Campos; Simões, 2011 apud Bienzobas, 2021). Finotti *et al.*, (2018) afirmam que os dispositivos tecnológicos têm cada vez mais importância no cotidiano dos jovens, estão diretamente ligados aos seus papéis na família e na sociedade. Podendo assim, favorecer a sociabilidade com amigos distantes, mas se distanciar da relação com os pais, sobretudo aqueles que têm pouca interação com seus filhos.

Nesse contexto, Nunes *et al.*, (2023) ressaltam as consequências do uso excessivo das telas pelos adolescentes, como obesidade, distúrbios de sono, ansiedade, depressão e dificuldades sociais, resultantes da exposição por longos períodos as telas. Finotti *et al.*, (2018) dizem que os *nomofóbicos* (dependentes do smartphone) tem uma propensão a apresentar transtornos de ansiedade generalizada, depressão, entre outros transtornos quando comparados com pessoas não dependentes. Outro aspecto negativo estão em comportamentos como alienação, dependência e isolamento (Campos; Simões, 2011 apud Bienzobas, 2021).

É essencial reconhecer esses sintomas como parte da Dependência Digital, pois só dessa maneira poderiam se tomar atitudes cabíveis que pudessem melhorar a qualidade de vida e adquirir hábitos adequados. Podendo assim também ter uma

compreensão melhor sobre as influências da sociedade conjunta das mudanças do adolescer referente a seus perfis no ambiente virtual.

Bienzobas (2021), afirma que os adolescentes são mais suscetíveis às influências da internet, pois como visto anteriormente, estão passando por mudanças emocionais, mentais e sociais nessa fase, ademais suas críticas referente aos malefícios sobre o uso da internet trouxe ainda comportamentos narcisistas, sentimentos de solidão, assédio e até mesmo distorção da realidade. A sociedade e as redes sociais moldam seus valores e interações sociais. Contudo, a autora também reconhece que as redes podem facilitar intervenções precoces e promoção à saúde mental, visto que as pessoas tendem a se expressar nessas plataformas.

Ao analisar esses estudos, entende-se que a internet está profundamente inserida no cotidiano das pessoas, sobretudo dos jovens. A internet não é por si só algo positivo ou negativo, no entanto, esse uso desmedido traz consequências. Essa realidade ainda é algo relativamente novo, as pessoas que convivem conectadas diariamente ainda são novas, portanto, não se sabe com certeza a dimensão das consequências desse uso constante.

## **5.2 Diagnóstico, tratamento e medidas de prevenção**

A dependência da internet traz impactos negativos para o indivíduo, como consequências nos relacionamentos pessoais, aumento de atividade criminosa, isolamento social e queda no desempenho escolar e profissional. Finotti, et al (2018) utilizam o termo “nomofobia” que significa medo excessivo de ficar sem o celular, sugerindo que este poderia ser considerado um transtorno, e deveria ser incluído no DSM-5, possibilitando que os profissionais da saúde pudessem chegar a um consenso sobre como diagnosticá-lo e tratá-lo. Além disso, permitiria que os pais e responsáveis compreendessem melhor sua importância. Ambos os autores enfatizam o reconhecimento da dependência da internet, pois esta tem um efeito significativo na saúde dos usuários, e sua sistematização facilitaria seu diagnóstico e tratamento, assim como mudaria a percepção das pessoas sobre ela.

Sob outra perspectiva, Tostes, Lanes e Castro (2022) falam da importância de estudos que relacionem o uso excessivo das redes sociais com transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes, visto que são diagnósticos cada vez mais



comuns nessa fase, e podem ser desencadeados ou intensificados pelo mau uso da internet. Distúrbios do sono, obesidade, ansiedade e depressão também estão associados a utilização desmedida das telas, assim como disfunções na atenção, memória e habilidade de leitura e escrita (Nunes, *et al* 2023). Segundo Bienzobás (2021), a dependência da internet pode ser consequência do uso frequente das mídias sociais como uma forma de encontrar conforto emocional, limitando assim as interações e atividades fora do meio virtual.

No entanto, Bienzobás (2021) também reconhece que as redes sociais podem ser usadas para promoção da saúde mental e a implementação de estratégias de intervenção precoce, visto que as pessoas tendem a compartilhar seus sentimentos nos ambientes virtuais. Diante disso, criam-se oportunidades para ações protetivas nesse meio, mediante informações, segurança e apoio aos usuários em relação às suas necessidades sociais e psicológicas.

Santos e Silva (2018) contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho referente ao tratamento de Dependência Digital, relataram que os tratamentos ainda estão sendo avaliados e une sugestões de procedimentos baseados em patologias similares. A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem sido muito indicada, tendo em vista a necessidade de abranger diversas intervenções não apenas na dependência, mas em diversas causalidades. O treinamento de habilidades sociais atua tanto na prevenção quanto no tratamento, tendo como importante fator de risco a inabilidade social. Sendo assim promove novos comportamentos e habilidades adaptativas em seu repertório e interação social pessoal, interrompendo o ciclo de dependência e maus hábitos.

Diante do enfoque que a TCC se refere em crenças cognitivas e suas distorções, que resultam efeitos no comportamento, possibilita o treino de controle de pensamentos e identificar aqueles que causam dependências e desencadeiam os sentimentos. Young apud Arruda (2016) sugeriu três fases da terapia cognitivo-comportamental, entre elas a modificação comportamental que tem por objetivo identificar estímulos que desencadeiam o uso patológico. A reestruturação cognitiva consiste em contribuir para o fim da dependência, trabalhando comportamentos distorcidos e crenças do indivíduo. A última fase tem por

finalidade diagnosticar e tratar os motivos pressupostos à dependência ( Young apud Arruda, 2016 apud Silva; Leite; Costa, 2021).

Finotti, *et al* (2018) relacionam a terapia cognitiva comportamental com outros métodos, como o uso de fármacos e internações se necessário, além de grupos de intervenções formados por pais que vivem problemas parecidos diariamente, trouxe a partir disso a responsabilidade dos pais ou responsáveis em supervisionar o uso das redes pelas crianças e adolescentes, educando-os a utilizá-las de forma saudável e segura. E também o papel dos profissionais da saúde orientar os adultos de forma que se previnam transtornos psiquiátricos e a dependência digital.

Ademais, reconhecer os impactos negativos da internet, possibilita a inserção de limites apropriados e a promover atividades alternativas, como a prática de esportes e atividades físicas, sociais e educacionais para as crianças e adolescentes (Nunes, *et al* 2023).

### **5.3 Influência da pandemia da COVID-19 como desencadeador da dependência digital**

Desde o início de 2020, a saúde pública tornou-se ameaçada devido a COVID-19. As medidas aplicadas não farmacológicas foram referentes ao distanciamento e isolamento social. Os artigos encontrados que trouxeram esse período de disseminação do vírus percebiam sentimentos de raiva, ansiedade e depressão ocasionados pelas situações de incerteza, distância, adoecimento ou morte de familiares ou amigos próximos.

Importante salientar que no apanhado dos artigos tidos como resultados, apenas dois selecionados falam sobre a Covid-19, e mesmo que não seja o foco deste trabalho, as autoras acharam necessário uma categoria para ressaltar como esta pandemia revolucionou o uso da internet e mídias sociais no cotidiano das pessoas. Inclusive, percebeu-se a importância em discutir sobre a temática devido aos poucos estudos que relacionem o uso excessivo da internet com o novo cenário. Em razão de pouco interesse ou escassez de estudos, principalmente em ambientes educacionais e saúde mental.

Bienzobás (2021) ressaltou que o período de pandemia apresentou uma nova realidade das mídias sociais e da tecnologia, diante do isolamento social as ferramentas digitais permitiram interações e realizações de atividades escolares e cotidianas. Contudo, houve uma tendência maior, agravando ou colaborando para surgimento de quadros de dependências. As crianças e adolescentes são potencialmente prejudicadas por estas circunstâncias devido a estarem em fase de fragilidade e desenvolvimento com experiências psicossociais adversas, possibilitando problemas comportamentais e funcionais.

Hoje, algumas das estratégias realizadas pela necessidade do isolamento na pandemia, se tornaram parte da rotina e mudaram positivamente muitas formas de trabalho, educação e o dia a dia, como por exemplo o Home Office, aulas virtuais e compras online. Até mesmo dar ou receber apoio, podendo assim compartilhar emoções e colaborar com outras pessoas.

Monteiro (2021) conduziu uma pesquisa na qual ressaltou que durante o contexto do período da pandemia da COVID-19 somada ao isolamento social, e excesso de informação, a utilização demasiada das telas acarretou danos negativos na saúde física e mental das crianças. Sendo assim enfatizou a necessidade de estabelecer limites bem definidos no uso de tecnologia durante este período e a importância de atividades diversas que promovam um desenvolvimento saudável (Monteiro, 2021 apud Nunes *et al.*, 2023). Um outro estudo realizado verificou um aumento no consumo do uso das redes sociais digitais de maneira gradual, com destaque para população mais nova, possibilitando uso prejudicial e consequentes danos psicológicos, alertando a necessidade de medidas preventivas e educacionais para uso de forma responsável (Galán, 2020 apud Bienzobás, 2021).

#### **5.4 Dificuldades na identificação da dependência digital**

Diante das discussões referentes ao tema da dependência digital, abordamos sobre vantagens e desvantagens, e aqui focaremos nossa pesquisa referente a identificação da percepção dos efeitos negativos devida a perceber a dependência.

Na perspectiva de Santos e Silva (2018) os sintomas de DI podem ser por vezes mascarados, tendo em vista que a internet pode ser utilizada para diversas finalidades como, para estudos, fins laborais, dentre outros. Além disso, na

contemporaneidade tem se apresentando com um considerável atrativo, sendo uma ferramenta útil e parte do cotidiano de muitas pessoas.

Percebe-se também este obstáculo a partir do surgimento desse transtorno, que geralmente tem origem advindas de outros problemas, sendo um deles o mais relevante e frequente a déficit social. É necessário identificar as causas que levam a patologia para poder compreender, e dentre as causas se observou a expressão de outros transtornos ( Manno; Rosa, 2018 apud Silva; Leite; Costa, 2020)

Finotti et al (2018) discutem em seu trabalho alguns estudos que correlacionam a nomofobia com alguns transtornos psiquiátricos. Evidenciou-se que o uso mais intenso de celulares e má qualidade do sono são causas comuns para ansiedade ou depressão, esses fatores também podem ser causas para uso excessivo de internet e má qualidade de sono. No mesmo estudo referente a outras pesquisas, participaram dois grupos onde um se referenciava ao uso compulsivo da internet que utilizava o celular mais para finalidade de contato social, enquanto o grupo de transtorno de pânico seria uma compulsão por segurança para evitar uma crise de pânico. O autor continua suas afirmações referenciando que homens e mulheres com histórico de outras dependências como álcool, drogas e alimentos têm uma tendência maior entre a relação de dependência de mídias sociais.

Um dos assuntos em comum nos artigos é a identificação da dependência digital como um sintoma de outros problemas de saúde mental ou uma condição patológica que pode levar ao desenvolvimento de outros transtornos. Como dito anteriormente, a adição desse transtorno no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ( DSM-5) aumentaria a conscientização sobre o problema e facilitaria o seu diagnóstico e formas de tratamento.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho abordou sobre a dependência digital em adolescentes pelo viés da terapia cognitiva-comportamental, através de revisões literárias conseguimos alcançar nossos objetivos referente ao interesse de pesquisa. A internet se fez presente em nossas vidas e desde então utilizamos no nosso cotidiano, seja como trabalho, como meio de informações ou comunicação.

Observou-se que durante o período de pandemia da COVID-19, houve um aumento relativo no uso tecnológico tendo em vistas as recomendações necessárias, como isolamento, também recomendado para fins educacionais, como salas de aulas online para estudantes. A partir disso, então como meio de entretenimento também.

Há grandes dificuldades na realização do diagnóstico, sabendo-se que não está incluso no DSM-5, entender os sintomas relacionados a um transtorno facilitaria o tratamento e prevenção aos profissionais de saúde. É necessário, da mesma forma, compreender se o uso exacerbado foi desenvolvido a partir de um transtorno ou se a dependência digital que causou o desenvolvimento de outros problemas. Queda no desempenho escolar, problemas nos relacionamentos pessoais, atividades criminosas e isolamento social, estão entre as causas negativas do uso demasiado da internet.

Sabe-se que a infância e o adolescer é uma das fases mais importante para o desenvolvimento humano, devido a isso, a grande importância em promover atividades saudáveis e de lazer para a população infanto-juvenil, proporcionando momentos distantes dos mundos virtuais, nota-se a necessidade da colaboração dos pais e responsáveis para com a promoção do bem-estar físico e mental desse público.

A terapia cognitiva-comportamental utiliza do treinamento de habilidades tanto no tratamento quanto na prevenção, tendo em vista a inabilidade social, interrompe ciclos da dependência e maus hábitos, promovendo novos comportamentos. Por Young apud Arruda (2016) as três fases também têm grande importância, podendo

assim identificar estímulos que desencadeiam o uso patológico, trabalhar os comportamentos e crenças distorcidas através da reestruturação cognitiva e tratar os motivos que levam à dependência. Grande importância assim como a orientação referente a dependência digital pelos profissionais de saúde.

Diante disso, entende-se que com o rápido avanço das tecnologias e sua inserção no cotidiano das pessoas, este tema é uma demanda que tende a aumentar. É necessário que as pessoas se conscientizem mais sobre essa nova patologia e a importância da intervenção terapêutica, assim como é essencial estudos futuros que continuem explorando essa temática.

## REFERÊNCIAS

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

ASSUMPÇÃO, A. A., TEODORO, M., MALTONI, J., et al. **A perspectiva adolescente na teoria cognitiva de Beck**. In: NEUFEULD, C. B. Terapia cognitivo comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017. Cap: 2. Acesso em: 01 abr. 2023.

AZEVEDO, J. C., NASCIMENTO, G. d., SOUZA, C. H. M. d., GUIMARÊS, D. N. **Dependência digital: Processos cognitivos e diagnóstico**. IX Simpósio Nacional ABCiber - PUC. São Paulo, 2016. Disponível em: [https://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/dependencia\\_digital\\_\\_processos\\_cognitivos\\_e\\_diagnostico\\_jefferson\\_cabral\\_azevedo.pdf](https://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/dependencia_digital__processos_cognitivos_e_diagnostico_jefferson_cabral_azevedo.pdf). Acesso em: 14 set. 2023.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática**. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CGI. **TIC Kids online Brasil 2015**: Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Comitê Gestor de Internet no Brasil, 2022. Acesso em: [https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20221121120124/tic\\_kids\\_online\\_2021\\_livro\\_eletronico.pdf](https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20221121120124/tic_kids_online_2021_livro_eletronico.pdf). Acesso em: 10 ago. 2023.

BIENZOBÁS, S. M. Adolescência, internet e saúde mental: Uma revisão de escopo. 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Terapia Organizacional) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/14411>. Acesso em: 10 ago. 2023.

CANHÃO, M. A. **Riscos e potencialidades do uso das redes sociais na adolescência**. Trabalho Final do Curso de Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/29041>. Acesso em: 24 mar. 2023.

FERNANDES, K. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da universidade federal de ouro preto**. 2019. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/2527>.

FINOTTI, M. B.; BARROS, J. M. M.; TOLEDO, A. L. S.; FARIA, F. d. S.; FERREIRA, J. K. d. S.; MATA, T. H. d.; DUTRA, I. M.; PRAVATO, G. T.; BERBERT, L. d. M. B.;

FROESLER, M. V. G., SANTOS, J. A. M., TEODORO, M. L. M. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro. V. 9, n. 1, p. 42-50, jun. 2013. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180856872013000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872013000100007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 10 maio, 2023.

GALVÃO, M. C. B., RICARTE, I. L. M. Revisão sistemática de literatura: conceituação, produção e publicação. **LOGEION: Filosofia da informação**. Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 57-73, set. 2019/fev.2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>. Acesso em: 10 maio, 2023.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de empresas**. São Paulo, v.5, n.35, p. 20-29, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/ZX4cTGrqYfVhr7LvVyDBgdb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 05 mai. 2023.

GOMES, D. F. d. A., **#Sleep (less)**: Relação entre sono, uso noturno de dispositivos eletrônicos e Fear of Missing Out (FoMO) em estudantes universitários. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/94511>. Acesso em: 14 set. 2023.

GREENBERGER, D., PADESKY, C. A. **A mente vencendo o humor**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. In: **YOUNG, K. S., ABREU, C. N. d. Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento**. Artmed, 2011.

HOFFMAN, S. G. **Introdução a terapia cognitivo comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

HONORATO, E. J. S. Comunidade virtual do orkut: Uma análise psicossocial. In: **PRADO, O. Z. FORTIM, I., COSENTINO, L. Psicologia e informática: produções do III. psicoinfo II**. Conselho Regional de Psicologia, São Paulo: 2006. P. 31 -40. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Ivelise-Fortim/publication/280004340\\_O\\_orkut\\_na\\_clinica\\_e\\_a\\_relacao\\_terapeuta\\_paciente/links/55a310db08aec9ca1e65064b/O-orkut-na-clinica-e-a-relacao-terapeuta-paciente.pdf#page=32](https://www.researchgate.net/profile/Ivelise-Fortim/publication/280004340_O_orkut_na_clinica_e_a_relacao_terapeuta_paciente/links/55a310db08aec9ca1e65064b/O-orkut-na-clinica-e-a-relacao-terapeuta-paciente.pdf#page=32). Acesso em: 12. maio, 2023.

KING, A. L. S. NARDI, A. E. CARDOSO, A. **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? dependência do telefone celular?**. 1ª edição. São Paulo: Atheneu Editora, 2014.

KNAPP, P., BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 54-64, Out. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em: 10 maio, 2023.

KUYKEN, W., PADESKY, C. A., DUDLEY, R. **Conceitualização de casos colaborativa: o trabalho em equipe em terapia cognitivo comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2010.



MACEDO, D. M., PETERSEN, C. S., KOLLER, S. H. Desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico na adolescência e as terapias cognitivas contemporâneas. Separata de: NEUFEULD. C. B. **Terapia cognitivo comportamental para adolescentes**: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017. Cap: 1. Acesso em: 01 abr. 2023.

NUNES, A. P.; VAZ, C. S.; ABOOD, E. M.; SOUTO; M. C. C. d. M.; PASCOAL, M. H. O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil: revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, v.6, n. 5, p. 19926-19939, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-045>. Acesso em: 15 ago. 2023.

PAPALIA, D. E., FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12ª edição. Porto Alegre: Amgh, 2013.

PRATTA, E. M. M., SANTOS. M. A. d. Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. *Psicologia em estudo*, 12 (2), p. 247-256. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722007000200005>. Acesso em: 10 maio, 2023.

RODRIGUES, M. D., RELVA, I. C.; FERNANDES, O. M. Funcionamento familiar e dependência da internet em adolescentes. **CES Psicol**, [S/I], Medellín, v. 15, n. 1, p. 44-67, Apr. 2022. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-30802022000100044&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802022000100044&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 01 abr. 2023.

SAMPAIO, R. F., MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: Um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Rev. bras. fisioter.**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 mai. 2023.

SANTOS, D. A. N. d., SILVA, R. S. d. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, V. 14, n. 2, p. 85-94, dez. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872018000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000200004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 21 set. 2023.

SARAIVA, M. d. S. L. S. **O impacto das redes sociais no cotidiano de diferentes gerações**. 2020 RELATORIO DE ESTAGIO MESTRADO.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. 14ª edição. São Paulo: Artmed, 2014.

SILVA, A. P. A. d. **As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes**. 2016. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) - Faculdade de Economia, Universidade do Porto, 2016. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/83896>. Acesso em: 20 Out. 2023.

SILVA, B. B.; LEITE, C. S.; COSTAS, E. R. **Dependência de tela - A patologia do século XXI: uma revisão narrativa**. 2022. Disponível em: <https://unisaesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2022/01/Artigo-Dependencia-de-tela-A-patologia-do-seculo-XXI-uma-revisao-narrativa-Pronto.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2023.

SILVA, T. O., SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedag.** São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-8486201700010009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-8486201700010009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 11 mar. 2023.

SILVA, T. M. d.; TEIXEIRA, T. d. O., FREITAS, S. M. P. Ciberespaço: uma nova configuração do ser no mundo. **Psicol. Rev.** Belo Horizonte vol. 21, n.1, p. 176-196. 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682015000100012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682015000100012). Acesso em: 24 mar. 2023.

SUDAK, D. M. **Terapia cognitivo comportamental na prática**. São Paulo: Artmed, 2008.

TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; CASTRO, G. F. P. d. Correlação entre o uso depreciativo das mídias sociais e transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Revista Transformar**, v. 16, n. 1, p. 188-208, 2022. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>. Acesso em: 10 ago. 2023.

WENZEL, A. **Inovações em terapia cognitivo-comportamental: Intervenções estratégicas para uma prática criativa**. [s.l.]. Artmed, 2018.

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