

DEPENDÊNCIA DE INTERNET E PREJUÍZO NO COMPORTAMENTO

INTERNET ADDICTION AND LOSS FOR THE BEHAVIOUR

Eduardo Bergmann¹

Marcia Fortes Wagner²

RESUMO

Este artigo faz uma análise do ponto de vista teórico da dependência de internet. O objetivo do presente estudo é investigar a respeito das consequências do uso compulsivo da internet, quais as possíveis causas desse comportamento e os prejuízos na vida do indivíduo. Para realização do estudo, foram selecionados artigos e livros referentes ao tema, considerando as publicações de 2005 a 2015, a partir dos descritores internet, dependência de internet, compulsão por internet. A literatura destaca que a internet surgiu como uma nova forma de comunicação entre as pessoas, a qual permite o acesso a um banco de dados infinito e que contém inúmeras informações que são úteis a qualquer usuário deste sistema. Em alguns casos, se tornou tão viciante que pode ser comparada à dependência de uma substância química, pois podem ocorrer danos ao comportamento do indivíduo, os quais podem afetá-lo fisicamente, psicologicamente e socialmente em várias esferas da vida. Neste contexto, o prejuízo não incide apenas no usuário dependente, mas também nas pessoas que fazem parte de sua vida, podendo ser um fator desencadeador de graves problemas de relacionamento. Conclui-se que o uso consciente e adequado da internet pode trazer muito benefícios, enquanto o uso excessivo pode desenvolver um quadro psicopatológico.

Palavras-chave: Internet. Dependência de internet. Prejuízos no comportamento.

ABSTRACT

This article analyzes the theoretical point of view of internet addiction. The aim of this study is to investigate about the compulsive internet use consequences, including the possible causes of this behavior and impairments in an individual's life. To conduct the study, articles and works on the topic were selected, considering the publications 2005 to 2015 from the internet descriptors, dependence on internet, compulsive internet. The literature points out that the Internet has emerged as a new form of communication between people, which allows access to an infinite database and contains a wealth of information that are useful to any user of this system. In some cases, it has become so addictive that can be compared to a chemical dependency, as they may cause damage to the individual's behavior, which can affect you physically, psychologically and socially in various spheres of life. In this context, the injury does not focus only on user dependent, but also the people are part of your life and can be a triggering factor for serious relationship problems. We conclude that the conscious and appropriate use of the internet can bring much benefits as overuse can develop a psychopathological condition.

Keywords: Internet. Internet addiction. Losses behavior.

¹ Acadêmico da Escola de Psicologia do IV Nível, da Faculdade Meridional (IMED).

² Doutora em Psicologia, Professora da Escola de Psicologia e Coordenadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Habilidades Sociais (NEPHS) da Faculdade Meridional (IMED).

1 INTRODUÇÃO

Através do uso da internet, podemos nos conectar com o mundo, buscar informações sobre diferentes temas em uma variedade de base de dados ou bibliotecas online e fazer compras através de sites de empresas nacionais e internacionais a qualquer hora do dia ou da noite. Estamos vivendo em uma era digital e, com todas essas facilidades, as pessoas estão ficando mais tempo em frente ao computador.

Esta é uma forma de viver que exige um pensamento reflexivo devido à maneira como as pessoas estão se relacionando. Através do uso das redes sociais e aplicativos, tais como facebook, whatsapp, twitter, entre outros, a interação social desenvolve-se de forma mais virtual, com diminuição do contato físico e, conseqüentemente, menor necessidade de encontros reais, os quais passam a ser substituídos por relacionamentos virtuais.

À medida em que foi se ampliando o número de usuários da internet, as consequências negativas também foram surgindo. Sendo assim, muitos passaram a desenvolver comportamentos problemáticos em relação às novas tecnologias, caracterizando um transtorno com características específicas, mesmo que ainda sem uma definição totalmente clara.

2 METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão de literatura sobre a dependência ou compulsão por internet. O objetivo do presente estudo é investigar a respeito das consequências do uso compulsivo da internet, quais as possíveis causas desse comportamento e os prejuízos na vida do indivíduo. Foram selecionados artigos e livros referentes ao tema, considerando as publicações de 2005 a 2015, a partir dos descritores internet, dependência de internet, compulsão por internet.

3 RESULTADOS

3.1 A internet e seu uso excessivo

A literatura destaca que o uso da internet de forma adaptativa pode propiciar a busca de informações, a comunicação mais rápida entre amigos, bem como ser uma importante ferramenta no ambiente de trabalho ou ser um valioso recurso de entretenimento nas horas livres. É comum pessoas que trabalham em casa através da internet e passam o dia trancados

em uma sala, em frente ao seu computador. Porém, quando este uso torna-se excessivo ou compulsivo, segundo Abreu, Goés, Vieira e Chwartzmann (2008), pode se tornar viciante, levando o indivíduo a ficar incontáveis horas conectado à internet, proporcionando prazer com jogos online, acessando sites de conteúdos sexuais, enviando *e-mails*, fazendo compras ou apenas navegando de forma obsessiva em busca de informações.

A utilização de celulares multitarefas com acesso à internet está desencadeando mudanças significativas na vida social e individual das pessoas; muitas vezes pode interferir no rendimento do trabalho, pois os indivíduos ficam concentrados, de forma obsessiva, em suas conversas online, acessando redes sociais ou outros aplicativos. Abreu, Karam, Goes e Spritzer (2008) afirmam que Young, em 1998, foi quem desenvolveu os primeiros estudos a respeito do uso excessivo de internet, por razões que não são de estudos e profissionais, mas que foram associadas aos efeitos prejudiciais sobre o desempenho acadêmico e profissional.

Os aspectos mais aditivos de internet são o de conteúdo sexual e os jogos de vídeo. O abuso dessas duas áreas de conteúdo não é novo nem se limita à internet ou computador; pode estar em qualquer momento da vida da pessoa (YOUNG; ABREU, 2011). Atualmente, até as crianças estão fazendo uso da internet, deixando de lado brincadeiras com bicicletas, bonecas, entre outros jogos e maneiras de brincar, e isso traz uma preocupação do ponto de vista psicológico, visto que o excesso de tempo dedicado ao mundo virtual pode trazer prejuízos à saúde física e emocional durante a infância, etapa importante e crucial de definição de personalidade e de aprendizagem de valores.

3.2 A internet segundo a psicopatologia

Dependência de internet (DI) pode ser compreendida como a incapacidade de controlar o uso impulsivo da internet, trazendo prejuízos na vida do indivíduo e dos outros que o cercam. É um conceito novo, ainda não incluso no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, APA, 2013) como um transtorno, mas pode vir a ser uma possível psicopatologia no novo DSM, pois a internet é uma tecnologia recente e que está se alastrando rapidamente em todas as classes sociais e seus respectivos efeitos ainda estão para surgir com maiores ou menores consequências na vida dos indivíduos (YOUNG; ABREU, 2011).

A DI pode causar um sofrimento intenso na vida pessoal e profissional do indivíduo, quando o uso da internet se torna um vício. Tal uso descontrolado, de acordo com Sá (2012), pode trazer prejuízos à vida afetiva do sujeito, pois faz com que não consiga se desligar do

mundo virtual, estimulando o isolamento social e possíveis dificuldades no estabelecimento de um relacionamento. A dependência de internet pode trazer prejuízos na vida do indivíduo em diversas esferas de sua vida, seja em casa ou no trabalho, quando se torna um comportamento compulsivo (SILVA ET AL., 2011).

Um dos tratamentos que vem apresentando bons resultados no tratamento de dependências deste tipo vem a ser a terapia cognitivo-comportamental (TCC), a qual enfoca o que o fator central da dependência de internet são as cognições mal adaptativas e destaca a importância do gerenciamento do tempo on-line, estabelecimento de objetivos pessoais, ampliação da rede social, além do desenvolvimento das habilidades sociais e da assertividade (ABREU; GOES; VIEIRA; CHWARTZMANN, 2008). Embora ainda seja escassa a literatura acerca da eficácia das psicoterapias no tratamento da dependência de internet, a TCC vem sendo considerada por muitos profissionais da área da saúde mental como a primeira escolha (PUJOL; ALEXANDRE; SOKOLOVSKY; KARAM; SPRITZER, 2009).

A psiquiatria reconhece a DI como uma patologia. Segundo Young e Abreu (2011), foi desenvolvida uma proposta de critérios diagnósticos para este quadro clínico por Young, conforme descrito na tabela 1.

Tabela 1 - Critérios diagnósticos para a dependência da Internet¹

-
- 1) Preocupação excessiva com a Internet
 - 2) Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação
 - 3) Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da Internet
 - 4) Presença de irritabilidade e/ou depressão
 - 5) Quando o uso da Internet é restringido, apresenta labilidade emocional (Internet como forma de regulação emocional)
 - 6) Permanecer mais conectado (on-line) do que o programado
 - 7) Trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo
 - 8) Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas on-line
-

Segundo a proposta de Young, cinco ou mais critérios positivos são necessários para o diagnóstico de dependência de Internet.

Segundo Young e Abreu (2011), a DI pode estar relacionada a jogos on-line e a sites pornográficos. O sexo virtual está relacionado a acessar cenas de sexo via computador, produzindo um orgasmo e sensação de estar fazendo sexo, com a busca de prazer. O ato de fazer sexo virtual não implica em ser uma alternativa para satisfazer seus desejos, pois a grande maioria dos adeptos possui parceiros e até uma união estável. Entretanto, o sexo com o parceiro pode não ser suficiente, ou até mesmo não ser tão prazeroso como o sexo virtual.

Diante destas questões, homens ou mulheres dependentes desse relacionamento virtual podem apresentar sérios problemas com seus cônjuges, provocando ciúmes e, muitas vezes, desencadeando separações, visto que não possuem mais controle sobre o vício e não conseguem abrir mão deste comportamento patológico. O sexo via internet envolve muitas pessoas no mundo inteiro e o mercado movimenta cifras grandiosas com os sites e vídeos pornográficos acessados (PIROCCA, 2012).

Os viciados em jogos via internet ficam incontáveis horas jogando, podendo se privar de necessidades vitais como comer ou dormir para ficar jogando *online*. O vício é mais forte que o indivíduo e, mesmo não querendo mais jogar, não consegue parar e cria-se um estado de ansiedade, no qual o jogo pode ser comparado a uma droga; o prazer do jogo não é igual ao da droga, mas também há uma necessidade de ter o comportamento de jogar para aliviar o estado de ansiedade. A dependência dos jogos é mais mental, enquanto para o dependente químico, apresenta também uma dependência física (HENRIQUES; CORREA, 2011).

Os dependentes de internet precisam de tratamento psicológico para conseguir livrar-se do vício e, um dos métodos utilizados pelos pais de dependentes, é proibir ou limitar o uso da internet. Tal conduta não soluciona o problema, pois o indivíduo vai buscar outra forma de utilizar a internet; ficar privado do vício gera uma grande fonte de ansiedade (BALLONE; MOURA, 2008).

Um dos graves problemas constatados frente ao uso patológico da internet é a compulsão diante de uma infinidade de produtos ou mercadorias via *online*. Pessoas com alguns quadros clínicos podem apresentar tal comportamento, como no transtorno bipolar de humor, patologia na qual o indivíduo oscila de humor e tem picos de humor elevado, no qual pode existir a presença de algum tipo de compulsão, como por exemplo, por compras, na qual é difícil resistir ao impulso de fazer compras na internet, estimulado por promoções que acionam o comportamento compulsivo (ABREU; KARAM.; GOES; SPRITZER, 2008).

Os prejuízos causados pela DI são psicológicos, emocionais e físicos, afetando o desempenho acadêmico, os relacionamentos, a forma de pensar. De acordo com Young e Abreu (2011), como o usuário passa por muitas horas a mais do que desejaria “navegando”, muitas vezes pode perder compromissos acadêmicos, profissionais, sociais e/ou familiares. O prejuízo na área social tem sido visto frequentemente, visto que o tempo gasto em frente à internet pode desencadear problemas nas comunicações sociais, tendo por consequência, conflitos em diversas área da vida.

É possível referir que problemas na convivência social, tais como o isolamento, dificuldades em fazer amizades ou manter vínculos amorosos, sentimentos de inferioridade e baixa autoestima, podem estar relacionados à busca de resolução destas questões em frente a um computador. Dependência e compulsão por estar conectados vêm a ser condutas que afetam todas as faixas etárias, tanto em adultos, crianças, como em adolescentes, e merecem uma atenção especial por serem comportamentos que trazem muito prejuízos e que, com o tratamento adequado, podem ser reduzidos e suprimidos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A internet é uma das invenções mais criativas do ser humano, mas também vem trazendo prejuízos pelo uso compulsivo, o qual pode desencadear uma série de problemas. O comportamento de acessar a internet já é uma realidade e, assim como a velocidade da conexão e facilidade de acesso e invenção de novos aparelhos vem crescendo, surge a necessidade de investigação e estudo sobre as mudanças no comportamento humano desencadeadas pela tecnologia.

Tal acesso à informação e o fato de propiciar às pessoas estarem permanentemente conectados uns aos outros, traz facilidades, mas pode também causar afastamentos e comportamentos compulsivos que devem ser investigados, devido às consequências danosas que podem acarretar. É necessário que o uso da internet seja repensado, voltado aos aspectos saudáveis e de aproximação das pessoas e cabe aos profissionais da área da saúde mental estimular um debate a respeito dos problemas de seu uso descontrolado, destacando que o uso consciente e adequado pode trazer muito benefícios, enquanto o uso excessivo pode desenvolver um quadro patológico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ABREU, C.N.; KARAM, R. G.; GOES, D. S.; SPRITZER, D.T. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. Revista Brasileira de Psiquiatria, vol.30, n.2, p.156-167, 2008.

ABREU, C.N.; GOES D. S.; VIEIRA, A.; CHWARTZMANN, F. Dependência de Internet. In: C.N. ABREU; H. TAVARES; CORDÁS, T. A. Manual clínico dos transtornos do controle dos impulsos. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 137-153.

BALLONE, G. J.; MOURA, E. C. Compulsão à Internet, Mito ou Realidade, 2008. In: PsiqWeb, Internet. Disponível em <http://www.psiqweb.med.br/>. Acesso em: 10 out. 2015.

HENRIQUES, B.; CORREIA, P. Percepção dos estudantes universitários face aos videojogos: O caso do ISMAT. International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD, Revista de Psicología, vol.2, n.1, p. 325-334, 2011.

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

PIROCCA, C. Dependência de internet, definição e tratamentos: revisão sistemática de literatura. Monografia de Especialização, 2012. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/40120/000826609.pdf?sequence=1>. Acesso em 10 out. 2015.

PUJOL, C. C.; ALEXANDRE, S.; SOKOLOVSKY, A.; KARAM, R. G.; SPRITZER, D. T. Dependência de Internet: perspectivas em terapia cognitivo-comportamental. Revista Brasileira de Psiquiatria, vol.31, n.2, p. 185-186, 2009.

SÁ, G. M. À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Vol. XXIV, p. 133-147, 2012.

SILVA, C.; JESUS, A.; FERREIRA, C.; OSÓRIO, A.; CARVALHO, G. S. Conceções sobre os efeitos da internet ao nível da saúde: um projeto em estudo com alunos do 1º ciclo do ensino básico. In: Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, CIEC, Instituto da Educação. Universidade do Minho, 2011. Disponível em: https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14513/1/SEFLS_Internet%26Saude_1351-1362.pdf. Acesso em 10 de out. 2015