

## **AS IMPLICAÇÕES DA DEPENDÊNCIA DE JOGOS ELETRÔNICOS NO COMPORTAMENTO DE ADOLESCENTES**

### **THE IMPLICATIONS OF DEPENDENCE ON ELECTRONIC GAMES ON THE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS**

**Maria Eduarda Orozimbo Lima Moura<sup>1</sup>, Maria Luiza Rodrigues Silva<sup>1</sup>, Lênia Márcia Gonçalves<sup>2</sup>**

**1** Alunas do Curso de Psicologia

**2** Professora Mestra do curso de Psicologia

#### **Resumo**

**Introdução:** O surgimento dos aparelhos tecnológicos e da internet revolucionou o mundo, oferecendo ao ser humano várias ferramentas, encontrando no adolescente seu usuário mais fiel. Este público têm, em geral, acesso livre a programas de jogos eletrônicos *offline ou online*, atividade que proporciona prazer, envolvimento e, em muitos casos, dependência decorrente de seu uso desenfreado. A dependência de jogos eletrônicos foi reconhecida pela OMS como um transtorno mental que chama atenção por se tratar de um quadro relacionado à modernidade que vem crescendo significativamente entre as pessoas, sobretudo entre adolescentes. Com base nisso, essa pesquisa busca analisar as implicações do uso excessivo de jogos eletrônicos no comportamento de adolescentes, de modo a oferecer informações atualizadas para as famílias, escolas e profissionais da saúde mental. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, onde a metodologia utilizada foi a revisão integrativa da bibliografia publicada com o tema em foco. Concluiu-se que os efeitos deste transtorno, são significativos na vida dos adolescentes, impactando suas relações sociais, autoestima, saúde física e mental, e requer ações preventivas por parte da sociedade e intervenções específicas de profissionais especializados nesta área. O tratamento deste transtorno envolve o diálogo entre a psiquiatria e a psicologia, quanto à identificação e manejo deste quadro. A psicologia, contribui para o tratamento deste transtorno, oferecendo, além da psicoterapia, informações e orientações para as famílias, educadores e profissionais da saúde mental, de maneira que estes desenvolvam estratégias de prevenção e encaminhamento precoce ao atendimento.

**Palavras-Chave:** dependência; jogos eletrônicos; adolescentes.

#### **Abstract**

**Introduction:** The emergence of technological devices and later the internet revolutionized the world, offering to human beings various tools for communication, work, education and, in particular, entertainment, which found their most loyal user in teenagers. This public generally has free access to offline or online electronic game programs, an activity that brings them a lot of pleasure, involvement and, in many cases, dependence resulting from its unrestrained use. Addiction to electronic games was recognized by the WHO as a mental disorder and draws attention because it is a condition related to modernity that has been growing significantly among people, especially among teenagers. Based on this, this research aims to analyze the implications of excessive use of electronic games on adolescent behavior, to offer updated information for families, schools and mental health professionals who deal with these subjects. This is qualitative research, where the methodology used was the integrative review of the bibliography published with the topic in focus. It was concluded that the effects of this disorder are significant in the lives of adolescents, impacting their social relationships, self-esteem, physical and mental health, and requires preventive actions on the part of society and specific interventions from professionals specialized in the field of psychology. Involves dialogue between psychiatry and psychology, regarding the identification and management of this condition. Cognitive behavioral psychology contributes to the treatment of this disorder, offering, in addition to psychotherapy for adolescents, information and guidance for families, educators and mental health professionals. so that they develop prevention strategies and early referral to care.

**Keywords:** dependency; electronic games; teenagers

Contato:maria.moura@souicesp.com.br maria.rodrigues@souicesp.com.br lenia.goncalves@icesp.edu.br

#### **Introdução**

A tecnologia faz parte da sociedade e exerce um papel fundamental neste contexto, enquanto contribui para o desenvolvimento de diversas áreas do conhecimento. Na área da educação, houve um salto qualitativo expressivo, como os avanços tecnológicos, que permitiram o acesso a novas metodologias de ensino e ferramentas que auxiliam os alunos a aprenderem com mais facilidade. Além das contribuições na área da educação, a tecnologia, representada aqui pela internet, que é uma rede global de computadores conectados, revolucionou a forma de comunicação no mundo inteiro, tornando-a mais rápida e eficiente. No bojo da internet

surgiram as redes sociais que conectam amigos, famílias e trabalho, os jogos eletrônicos e outros aplicativos que auxiliam em tarefas do cotidiano, sejam elas profissionais, de lazer ou de outra natureza.

Embora a tecnologia tenha repercussões positivas no cotidiano das pessoas, estudos recentes apontam também algumas adversidades provocadas por seu uso desenfreado, em especial de jogos individuais ou em rede por meio da internet. Sobre este tema, em 2022 a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu formalmente a dependência em jogos eletrônicos como um distúrbio relacionado à saúde mental. No Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5 TR, 2023) este quadro foi denominado

“distúrbio em jogos eletrônicos” e está associado aos transtornos relacionados a substâncias psicoativas, dada a complexidade dos mecanismos neurológicos e psicológicos envolvidos em sua dependência. O CID 11 (2018) já havia identificado esse quadro, associando-o ao transtorno por comportamento de dependência, dentre os quais está o transtorno de jogo, o qual é dividido entre aquele que é predominantemente *online*, *off-line* ou inespecífico). O termo e a referência que será utilizado ao longo deste estudo será aquele que foi proposto pelo DSM-5-TR, isto é, distúrbio em jogos eletrônicos.

A OMS e os manuais de classificação de transtornos mentais acima mencionados, apontam para um quadro de saúde mental novo, decorrente da relação do sujeito com os dispositivos eletrônicos. O DSM 5-TR coloca que o distúrbio em jogos eletrônicos se refere ao uso excessivo destas tecnologias e, tal qual o uso abusivo de substâncias psicoativas, é capaz de provocar dependência, tolerância e crises de abstinência, situação decorrente da suspensão abrupta do uso destes recursos. A definição deste quadro e sua similaridade com os mecanismos psicofisiológicos presentes na dependência de substâncias psicoativas provocou a conscientização de profissionais da saúde mental e da população em geral acerca da sua gravidade e da necessidade de se buscar estratégias de manejo e intervenção eficazes e que contribuam para que o sujeito consiga romper o ciclo da dependência e, desta maneira, resgatar sua qualidade de vida.

Sobre as motivações para o uso excessivo de jogos eletrônicos, Batista (2020), De Carvalho (2022) e Veraszto (2009) apontam que uma grande parte dos usuários utilizam-no como uma forma de fuga da realidade, uma maneira de desviar o foco dos problemas do cotidiano ou até mesmo de sair da rotina, para diversão e como uma possibilidade de socialização, ainda que *online*. Com base nestas afirmações observa-se que o uso de ferramentas tecnológicas, dentre elas os jogos eletrônicos, traz consigo pontos positivos e, ao mesmo tempo, negativos, uma vez que podem afetar a saúde mental dos usuários, sobretudo quantos esses se tornam dependentes. Em 2022, a OMS definiu dependência como um conjunto de fenômenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos, que se desenvolvem após o uso repetido de determinada substância e todos os sintomas relacionados a ela.

A sociedade vive uma nova era, marcada pelo uso cotidiano de recursos tecnológicos pela maior parte das pessoas, que recorrem a ela em situações que vão desde tarefas simples, como organizar sua agenda ou ouvir uma música, até às mais complexas, como as ferramentas usadas no trabalho ou estudos. Os adolescentes também

fazem parte deste grupo, se beneficiam desses recursos e têm acesso livre a eles, em especial a programas de jogos eletrônicos, atividade geralmente que lhes traz muito prazer. Importante salientar que nesta faixa etária, marcada pela transição entre a infância e a fase adulta, ocorrem mudanças significativas no corpo e no psiquismo tanto de meninas quanto de meninos. Justamente por ocorrerem essas mudanças é que adolescentes, em geral, encontram-se em uma situação de vulnerabilidade maior, sendo mais propensos às influências externas, conforme afirma Papalia,(2000). Nesta fase é comum, sentimentos de baixa autoestima, necessidade de pertencimento a um grupo social, mudanças de humor, desejo de experiências novas, com a possibilidade de apresentar comportamentos de risco. Neste sentido, os recursos tecnológicos podem ser atrativos para estes sujeitos, visto que encontram neste meio espaço para informação, lazer e interações sociais virtuais, anônimas ou não, que podem se tornar sua forma preferida de participação social. Com base nisso, torna-se fundamental analisar e discutir o uso excessivo de jogos eletrônicos a fim de compreender melhor os impactos destas ferramentas no seu comportamento e refletir sobre as possibilidades de prevenção e intervenção diante da perspectiva ou o fato destes adolescentes desenvolverem o distúrbio relacionado a esta ferramenta. O presente estudo, se dedicou a buscar estas respostas.

A discussão das alterações comportamentais decorrentes do uso excessivo de jogos eletrônicos por adolescentes põe em evidência um tema atual, que afeta o Brasil e o mundo e estimula a reflexão e conscientização da sociedade acerca dos efeitos adversos relacionados à dependência dos jogos eletrônicos. A socialização dos conhecimentos científicos sobre este distúrbio tem o potencial de atingir profissionais da saúde mental que lidam com este quadro e, sobretudo, famílias de adolescentes no sentido de, ao identificarem os sinais, buscarem tratamento especializado precocemente, bem como orientações para lidarem com esta questão no cotidiano doméstico, com o foco no apoio ao adolescente no estabelecimento de um equilíbrio saudável entre o tempo de jogo e outras atividades. Neste sentido, esta pesquisa visa analisar os impactos do uso excessivo de jogos eletrônicos no comportamento de adolescentes, também contribuir para a reflexão e divulgação desse tema, tornando-o acessível a todos os profissionais que não são da área de saúde mental e que lidam com adolescentes, como os professores, oferecendo informações que colaborem para o encaminhamento a psicólogos e psiquiatras antecipadamente.

Sobre as possibilidades de intervenção profissional, ressalta-se a importância do diálogo da psiquiatria e da psicologia no acompanhamento deste distúrbio. A psicologia cognitiva comportamental (TCC) tem um papel fundamental no tratamento e manejo da dependência em jogos eletrônicos. Esta abordagem trabalha no sentido de discutir e refletir sobre alternativas de mudança de comportamento do indivíduo, além de ajudá-lo a compreender melhor essa patologia e seus desafios para que o sujeito seja capaz de lidar com esta, retomar sua vida e alcançar novos objetivos de forma satisfatória e saudável (Anjos, 2006; Wanderley e Ferreira, 2010; Oliveira, 2013).

## Metodologia

Este estudo configura-se como uma pesquisa qualitativa, no qual a metodologia utilizada foi a revisão integrativa da bibliografia publicada com o tema em foco. Esta metodologia proporciona a síntese do conhecimento produzido e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos, na prática (Souza, 2010). Seu objetivo é apresentar os conceitos gerais, com base nas mais recentes evidências científicas (De Sousa et al., 2017).

Para selecionar os artigos utilizados nesta pesquisa, foram consultadas as bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* - SCIELO, Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia - PEPSIC, Google Acadêmico, além de livros e artigos em revistas científicas, a partir das palavras-chave: jogos eletrônicos, dependência, adolescentes.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estudos em língua portuguesa, inglesa e espanhola que abordem a temática do uso excessivo de jogos eletrônicos por adolescentes entre 12 e 18 anos. Foi dada preferência a publicações científicas mais recentes. Excluíram-se artigos relacionados ao uso de jogos eletrônicos por crianças, adultos e idosos.

As informações e dados encontrados orientaram a narrativa a ser apresentada, que abrange o processo de dependência de jogos eletrônicos de adolescentes e busca esclarecer as alterações no seu comportamento, tanto positivas quanto negativas, e identificar as contribuições da psicologia no tratamento desses casos.

## Revisão da literatura

Ao longo do tempo e de sua evolução, a tecnologia tem auxiliado nas atividades do cotidiano e influenciado as relações e interações

sociais, sobretudo tem colaborado para o compartilhamento de informações, cultura e conhecimento no mundo todo.

Com a virada para o século XXI, passou a ser muito mais utilizada como um meio frequente de comunicação, pesquisa e lazer, tornando-se para os jovens uma ferramenta essencial para a interação entre sujeitos e grupos. O que também se observa, é que, com o acesso simultâneo a múltiplos dados e textos que de outra forma poderiam estar inacessíveis, surge o desafio da auto-organização e do estabelecimento do foco em meio a toda a diversidade, relevância/irrelevância, atualidade/adolescência (Baptista, 2007).

Para compreender como esta ferramenta se tornou imprescindível na vida moderna, é necessário compreender sua evolução histórica, tema que será abordado no capítulo a seguir.

## O uso da tecnologia ao longo do tempo

Nesse estudo, o termo tecnologia foi usado para se referir a ferramentas eletrônicas tais como computadores, celulares, programas, aplicativos e jogos eletrônicos *online e offline*.

Veraszto (2009) define tecnologia como "um corpo de conhecimentos, ferramentas e técnicas, derivados da ciência e da experiência prática, usado no desenvolvimento, projeto, produção, e aplicação de produtos, processos, sistemas e serviços". Desta forma, infere-se que o termo tecnologia engloba todas as ferramentas e recursos, criados ao longo do tempo, tais como a roda, o uso do bronze para criação de objetos como as espadas, as carroças, telefones, televisores, automóveis, computadores, smartphones, internet, dentre outros.

Considerando a evolução da tecnologia nos diversos campos, sobretudo com relação ao desenvolvimento no campo da informática, os primeiros computadores surgiram durante a Segunda Guerra Mundial a partir da necessidade de compartilhamento de informações políticas e de guerra entre os países envolvidos. Eles tinham o intuito de auxiliar e facilitar a comunicação e troca entre os países aliados que lutavam contra a dominação alemã. Na ocasião, os computadores tinham um peso de 30 toneladas, ocupavam muito espaço, consumiam muita energia e tinham capacidade operacional menor do que qualquer calculadora de mão moderna (Lins, 2013).

Após este período, os computadores foram incorporados a algumas atividades civis. Os computadores usados para fins comerciais, eram produzidos com processadores específicos voltados para comunicação de dados, conforme

afirma Lins (2013). Eram complexos e funcionavam lentamente. Concomitantemente, os computadores também eram usados para fins acadêmicos e de pesquisas científicas e se tornaram comuns em universidades e institutos voltados para a produção de conhecimento. Mais tarde, com a criação de *chips* que permitiram a diminuição do tamanho dos computadores, tornando-os pessoais (microcomputadores), as famílias passaram a ter acesso a estes aparelhos eletrônicos em suas casas e escritórios como ferramenta de auxílio e estudo (Lins,2013).

Ao longo do tempo a tecnologia dos computadores foi se desenvolvendo e outras ferramentas foram agregadas às suas funcionalidades. Um dos fatos marcantes na história da tecnologia foi o surgimento da internet, que inicialmente era acessada somente por estes aparelhos, os computadores. As redes de internet foram criadas para gerar uma forma de conexão entre os computadores e as pessoas e para facilitar o acesso e a forma de comunicação entre elas.

A Internet é uma ferramenta que auxilia na realização de tarefas diárias, facilita a comunicação, a negociação em empreendimentos, desenvolvimento de projetos, possibilitou, e ainda possibilita, a globalização. Permite, desse modo, que cada vez mais pessoas tenham acesso à informação e a comunicação com outras pessoas ao redor do mundo, compreender sua cultura e visitar virtualmente seus países. Chegou no Brasil no início dos anos noventa como uma rede de grande alcance internacional, principalmente devido ao seu fortalecimento e crescimento durante o final dos anos oitenta (Carvalho, 2006). Nesta ocasião, a internet era limitada e lenta, conectada à rede de telefone acessada somente por computadores.

No início da década de oitenta começou no Brasil e no mundo, a disseminação do uso de microcomputadores, não só nas organizações, mas também nas residências, o que fez aumentar o interesse na comunicação entre as pessoas através da interligação de seus computadores pessoais, com o uso do *modem* e da rede de telefonia convencional (Carvalho, 2006). Na atualidade os computadores são comuns no lares do mundo inteiro e o acesso da internet se tornou disponível à maioria das pessoas.

O sucesso das tecnologias na cultura, segundo Barbosa (2020), se deu pela diminuição dos custos envolvidos no acesso à informação pela Internet. A autora cita, como uma nova forma de entretenimento, as plataformas de *streaming*, que já estão presentes no cotidiano brasileiro e passam a ser inseridas nos negócios da indústria cultural. Ela também traz à tona o fato de que a

nova geração, justamente pós-pandemia, atualmente vive uma era onde não se tem mais a necessidade de somente utilizar a televisão e rádio como forma de fonte de diversão e lazer. O contexto atual é: a maior parte da sociedade utiliza as mídias digitais com os *smartphones*, *tablets*, relógios digitais ,etc.

Sobre a inserção da tecnologia de telefones no cotidiano das pessoas, segundo Carvalho (2006) até meados da década de cinquenta, o Brasil vivia uma fase embrionária das telecomunicações, quando uma série de ações, de diferentes governos federais, deram início ao desenvolvimento desse setor tecnológico, com investimentos nas linhas telefônicas e no desenvolvimento científico do país.

Os telefones também chegaram como um fator de grande importância para a comunicação e como uma ferramenta de serviços e atendimento entre empresas, como afirma Dutra (2016). Os primeiros telefones domésticos eram fixos, uma vez que estavam ligados a fios que permitiam a conexão entre duas linhas. Com a evolução da tecnologia, foram criados os telefones sem fios, que assistiu à criação do telefone móvel, ou aparelho celular, que alcançou rapidamente as pessoas comuns como um dispositivo pessoal usado para comunicação via ligações telefônicas ou de recursos como as mensagens de texto. Esta tecnologia evoluiu para os *smartphones*, que associaram as funções de telefone móvel com a internet e todos os seus recursos, inclusive jogos eletrônicos,, de maneira que o acesso a estes recursos foi facilitado, não sendo mais necessário que adolescentes estivessem em espaços físicos específicos ou em um computador para que pudessem jogar sozinhos ou *on-line*. Certamente este fato contribuiu fortemente para a disseminação destas ferramentas no mundo todo, aumentando significativamente o tempo dedicado ao seu uso por todas as pessoas, em especial por adolescentes.

### **Os impactos da tecnologia na vida do indivíduo**

Segundo De Carvalho (2022) a tecnologia faz parte da vida cotidiana do ser humano na maior parte do mundo. Na atualidade, o acesso a recursos como computadores, televisão, jogos eletrônicos, relógios digitais, tablets, leitores digitais, aplicativos e etc, está cada vez mais fácil, especialmente após a criação dos computadores pessoais portáteis e dos telefones celulares e *smartphones*. Estes recursos estão presentes em quase todas as atividades humanas e seus cotidianos, como assistir filmes, atividades laborais, nas escolas, universidades, na fotografia

ou em até atividades mais simples como aplicativos para pagamentos de contas, verificação de dados bancários, redes sociais, documentos digitais e etc.

Conforme a tecnologia se desenvolveu ao longo do tempo, possibilitou uma mudança nas formas de interação entre as pessoas e entre as instituições. Entretanto, nem todos se sentiram confortáveis com isso, em especial as pessoas que nasceram em gerações onde os registros, transações, relacionamentos sociais e comunicação aconteciam de forma presencial, face à face. Um exemplo disso é o uso da tecnologia para operações bancárias, que requer o compartilhamento de informações pessoais pela via da internet, o que gerou e ainda gera preocupação, insegurança e rejeição das diversas tecnologias, ainda que elas auxiliem significativamente suas vidas. Esses sentimentos são geralmente causados pela falta de compreensão acerca dos benefícios de usar essas ferramentas ou como utilizá-las com independência, e, ainda, pela insegurança com aquilo que é novo ou diferente.

As mudanças que vieram com a internet trouxeram a constatação de que a sociedade vivia um processo de mudança, e, que demandava a atualização e adaptação das pessoas a este novo modelo de interação e de acesso ao conhecimento, em especial de pessoas que nasceram na era analógica, notadamente o público idoso. Com estas mudanças promoveu-se um novo ponto de vista acerca da comunicação humana, dispondo de diferentes dispositivos tecnológicos para livre interação de acordo com os interesses individuais (Fernandes, 2016).

Na atualidade, muitas pessoas não utilizam tecnologias, especialmente indivíduos em situação de vulnerabilidade social. Estas pessoas vivem uma situação de exclusão digital, segundo De Moura (2020), esse desequilíbrio é identificado na relação de forças do mercado, no investimento desigual em infraestruturas, na discriminação, em esforços políticos insuficientes e na cultura de competição. A exclusão digital se manifesta além do fato de não se possuir dispositivos ou não ter acesso a eles, mas também ao não saber usá-los mesmo quando lhes é disponibilizado. Estes sujeitos demandam por uma alfabetização digital, meio pela qual poderão dar mais um passo em direção à sua inclusão social em um mundo cada vez mais conectado.

Segundo Greco (2021) com as ferramentas disponibilizadas pelo avanço da tecnologia, foi criada uma nova forma de interação das pessoas, de comunicação e criação de comunidades onde o que prevalece são suas características ou objetivos semelhantes. A

velocidade da internet, hoje, permite que notícias e informações sejam passadas em tempo real, pessoas assistem a um filme ao mesmo tempo, shows ao vivo, jogos online e várias outras plataformas de entretenimento onde comunidades podem assistir simultaneamente filmes, séries, vídeos, jogos e outros mesmo à distância.

No que se refere aos jogos eletrônicos, tema deste estudo, Pittol (2019) afirma que este recurso tecnológico é qualquer jogo que possui um material interativo resultando a ação de um jogador no *display* ou tela. Estas ferramentas foram tomando espaço no cotidiano das pessoas desde suas primeiras versões. Em 1972 foi lançado o primeiro *console* de jogos eletrônicos para ser utilizado em residências. A partir daí, estes jogos evoluíram tecnologicamente e criativamente até chegarem à forma atual. Neste percurso a empresa Atari teve papel importante, especialmente ao disponibilizarem o jogo Pong, que fez tanto sucesso que levou a desenvolver uma versão doméstica do produto (Rosa, 2020).

Para Pittol (2019), com a chegada da internet e as várias possibilidades de interação, estes jogos se tornaram virtuais e síncronos, de maneira que já não foi mais necessário estar em um mesmo ambiente físico que outros jogadores, abrindo a possibilidade de interagir com o mundo todo. Hoje existem jogos para quase todo tipo de dispositivo como celulares, tablets e computadores, facilitando o acesso e o uso em qualquer local e a qualquer hora. Concomitantemente, os jogos *offline* ganharam muitos admiradores, especialmente entre crianças e adolescentes, que passaram a desejar dispositivos como o *Playstation*, *XBox*, *Nintendo* ou *Wii* e suas infinitas de jogos individuais ou coletivos.

O adolescente é um dos principais público-alvo dos jogos eletrônicos, pois é uma ferramenta de entretenimento que permite que haja conexão, comunicação, utilização da criatividade, cooperação e identificação para o jovem. Os jogos eletrônicos podem contribuir para o desenvolvimento de diversas habilidades, como raciocínio rápido, tomada de decisão e coordenação motora (De Carvalho, 2022).

Embora se reconheça a importância dos jogos eletrônicos no desenvolvimento humano, é importante ressaltar que, ao mesmo tempo, implica em diversos riscos relacionados à saúde mental. Ainda que a tecnologia tenha, em grande parte, impactado positivamente a vida das pessoas, é inegável que algumas coisas foram se perdendo ao longo do tempo. Se por um lado a comunicação ficou mais rápida, por outro muitas pessoas já não se encontram face-a-face para

resolverem seus conflitos ou discutirem sobre algum tema importante. Segundo Wagner et al. (2009) as famílias diminuíram sua interação e o diálogo, bem como os idosos encontraram dificuldades de se comunicarem via chamadas de vídeo, as amizades e relacionamentos amorosos se tornaram mais superficiais, por exemplo. Evidentemente existem relacionamentos virtuais afetivos, solidários, intensos, profundos, sendo capaz de criar laços de amizade e companheirismo, entretanto, em contrapartida, em muitos casos as interações sociais não refletem a “vida real”, são breves, superficiais e sobretudo descartáveis (Bauman,2011). Dentre outros aspectos negativos relacionados ao uso da internet, o denominado “medo de perder” ou “*fear of missing out*” (FOMO), segundo os autores Elhai,et al. (2020); Freire e Santos (2021) se desenvolvem quando necessidades sociais não são contempladas, de modo que a partir desse receio os indivíduos podem se manter conectados por mais tempo, o que leva ao comportamento aditivo relacionado à internet.

Um outro aspecto negativo do uso de tecnologias identificada por De Freitas (2021) diz respeito ao fato dos trabalhadores não conseguirem se desconectar do seu local de trabalho em seus períodos de folga ou férias e de seus empregadores. A tecnologia possibilitou ao empregador manter o colaborador sob controle e vigilância mesmo fora do seu horário e ambiente de trabalho, podendo trazer, desta maneira, quadros de ansiedade, estresse e *burnout* decorrentes da falta de privacidade e sobrecarga de trabalho.

### **Adolescência, dependência de jogos eletrônicos e critérios diagnósticos**

A adolescência se caracteriza por um período de dúvidas, conflitos, mudanças, descobertas e transformações significativas no corpo (Neves, 2021). Estas mudanças implicam em alterações na personalidade e na forma de lidar com o outro e com a sociedade, em especial com a família, uma instituição que exerce influência significativa durante todo o processo de desenvolvimento do indivíduo.

No adolescente ocorre a necessidade de se integrar em um mundo que apresenta demandas diferentes daquelas que tinha na infância, buscando identificações exteriores. Uma das principais mudanças sociais no adolescente está relacionada com a importância que as amizades vão assumindo, e como tal, é essencial que as mesmas se desenvolvam com qualidade. Nesta etapa, desenvolve-se também a capacidade de compreender as manifestações emocionais e

intenções sociais do outro, e com isso surge uma crescente preocupação em ser aceito pelo grupo (Rosário, 2021).

Esta fase é descrita por Dos Santos (2021) como uma fase de vulnerabilidade, uma vez que o adolescente, busca formas de ser aceito e inserir-se socialmente. Tornando-se suscetíveis à influência de terceiros e a apresentar comportamentos iguais ao grupo e quando não aceitos nesses grupos além dos conflitos que geram entre si, buscam formas de achar pertencimento ao mundo.

Atualmente, com a ascensão da globalização e das redes sociais, os adolescentes tendem a utilizar meios eletrônicos diariamente, de forma que estes recursos influenciam diretamente o seu comportamento de busca, conforto e prazer imediato (Dos Santos, 2021). Essa busca por conforto e prazer pode trazer consequências, pelo fato do sujeito, em uma parte significativa dos casos, depositar seus sentimentos, dúvidas e conflitos em redes sociais, busca por aprovação, validação ou *likes* e seguidores nas redes sociais. Os jogos eletrônicos podem funcionar, neste contexto, como um apoio aos sentimentos subjacentes à rejeição, ao *bullying* e a outras situações que afligem adolescentes, levando a seu uso excessivo. Segundo a OMS (2023), quando o controle é perdido diante ao uso de jogos eletrônicos ou jogos online pode ser classificado como transtorno de jogo pela Internet.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR (p.795, 2013), os critérios para diagnósticos do distúrbio de jogos na internet, partem do uso persistente e recorrente da internet para envolver-se em jogos, frequentemente com outros jogadores, levando a prejuízo clinicamente significativo ou sofrimento conforme indicado por cinco (ou mais) dos sintomas a seguir em um período de 12 meses.

O primeiro sintoma é a preocupação com jogos pela internet; o jogo pela internet torna-se a atividade dominante na vida diária. O segundo é composto de sintomas de abstinência, quando os jogos pela internet são retirados e se observa irritabilidade, ansiedade ou tristeza, porém não existem sinais físicos de abstinência farmacológica. O terceiro é a tolerância, ou seja, a necessidade de passar quantidades crescentes de tempo envolvido nos jogos pela internet. O quarto sintoma, são as tentativas, sem sucesso, de controlar a participação nos jogos pela internet. Em quinto lugar, vem a perda de interesse por passatempos e divertimentos anteriores, em consequência, e com a exceção dos, jogos pela internet. O sexto critério, é o uso excessivo

continuado de jogos pela internet, apesar do conhecimento dos problemas biopsicossociais. O sétimo se caracteriza por enganar membros da família, terapeutas ou outros em relação à quantidade do jogo pela internet. O oitavo sintoma se dá, pelo uso dos jogos pela internet para evitar ou aliviar um humor negativo (p. ex., sentimentos de desamparo, culpa, ansiedade). Por último, o nono sintoma se dá por, colocar em risco ou perder um relacionamento, emprego ou oportunidade educacional devido à participação em jogos pela internet.

Ainda segundo os critérios para diagnóstico do DSM V-TR, uma pessoa é considerada dependente em jogos de internet ao apresentar: falta de controle sobre o jogo (duração, frequência e intensidade); priorizar os jogos em relação a outras atividades da vida; continuar ou aumentar as horas de jogo mesmo apresentando consequências negativas; e prejuízo significativo com relação à esfera pessoal, ocupacional, educacional, familiar e social.

O CID-11 aborda o mesmo problema e o trata de “distúrbio por jogos”. Trata-se padrão de comportamento de jogo persistente ou recorrente ('jogos digitais' ou 'videojogos') que é conduzido principalmente através da internet. Os critérios diagnósticos são semelhantes aos previstos no DSM-V e envolvem o uso sem controle pessoal de jogos, prioridade desta atividade sobre outros interesses, uso contínuo e em escalada, apesar dos prejuízos identificados, dentre outros.

De acordo com De Carvalho (2022) o adolescente que usa excessivamente os jogos eletrônicos, pode apresentar uma série de comportamentos como irritabilidade, ansiedade, euforia, raiva e dificuldade para dormir. Também pode apresentar fatores psicológicos como comportamento introspectivo, com preferência a ficar em casa à se socializar, baixa estima e auto depreciação.

A dependência dos jogos eletrônicos e virtuais ocorre à medida que as atividades sociais são substituídas pelas atividades dos jogos eletrônicos e o indivíduo passa a negligenciar atividades de bem comum para interagir somente com situações de cunho eletrônico ou virtual, necessitando deste como método de fuga do real (De Carvalho, 2022).

### **Aspectos neurológicos da dependência em jogos eletrônicos**

O fenômeno da dependência de jogos eletrônicos se assemelha à dependência de substâncias psicoativas ou de jogos de azar, uma

vez que implica em questões relacionadas ao funcionamento neurobiológico do cérebro e liberação da dopamina e ao sistema de recompensa (Abreu, 2008). Diversas pesquisas indicam que a liberação de dopamina no cérebro resultante dos jogos de azar se vincula a imprevisibilidade da entrega de recompensa, tanto quanto a própria recompensa final. A motivação para jogar baseia-se amplamente na impossibilidade de se prever a ocorrência de gratificação, mais do que no ganho (Lembke, 2022).

Sobre esta questão, Freitas (2021) coloca que a maioria das recompensas como a gratificação decorrentes de estar ganhando uma partida ou os pontos acumulados em um nível do jogo, aumenta o nível de dopamina no cérebro. A dopamina (DA) é um neurotransmissor monoaminérgico, da família das catecolaminas e das feniletilaminas que desempenha várias funções importantes no cérebro e no corpo (Freitas, 2021).

A abstinência envolve a dopamina que é ligada a sensação de prazer e ao circuito de recompensa cerebral que é mediado por ela. Alterações na quantidade deste neurotransmissor ou na sensibilidade dos receptores podem provocar, naqueles que apresentam estas alterações, uma falta de controle dos impulsos, buscando sempre uma maior intensidade nas sensações prazerosas (Batista, 2008).

Com exposição prolongada e repetitiva a estímulos prazerosos aumenta o limite para experienciar o prazer. No caso de dependentes de jogos de internet, especificamente os adolescentes, tema deste estudo, podem passar horas numa mesma posição, durante o jogo e não sentir-se desconfortável, pelo nível de concentração em que se encontram, possibilitando assim, maior duração do prazer, sem perceber o estímulo de dor, fato observado diante do aumento da dopamina.

Do ponto de vista do comportamento, a dependência de jogos eletrônicos pode levar o adolescente a se isolar e trocar o mundo real pelo fictício, de acordo com De Carvalho (2022). O mesmo autor afirma ainda que este fenômeno pode afetar também a memória e a atenção destes sujeitos.

A relação entre uso excessivo de eletrônicos e comportamento já é reconhecida no meio científico. A dependência de jogos de internet pode influenciar diretamente o comportamento de busca pelo prazer e conforto imediato, resultando em uma tolerância muito baixa a frustrações nesses e demais âmbitos, prejudicando diretamente o processo de maturação, porque é

nessa fase que os conflitos e questionamentos tanto físicos e psicológicos surgem e o adolescente acaba não exercitando a capacidade de compreensão e resolução de problemas, comprometendo os vínculos com os pais, professores e amigos, visto que existe uma mudança de valores e interesses acontecendo a todo instante onde ele busca encontrar seu lugar e ter suas opiniões (Dos Santos, 2021).

Apesar de a maioria dos jogadores de jogos eletrônicos jogar por lazer, estudos realizados por Suzuki, et al. (2019) colocam que estudantes que jogam com frequência, isto é, acima de uma vez por semana, apresentaram mais indícios de problemas relacionados ao jogo, indicando dificuldades em finalizar as partidas, somente conseguindo suspender o uso quando interrompidos por outra pessoa e normalmente jogam mais de 4 horas por dia. Conforme estes autores, devem ser levados em consideração, todos os fatores que constituem os perigos do uso exacerbado de jogos eletrônicos e outros instrumentos tecnológicos, a fim de que possa haver maior vigilância diante as possíveis situações.

Segundo Pereira (2019) o padrão de comportamento de jogo pode ser contínuo, episódico ou recorrente. A dependência de jogos e as outras características anteriormente citadas como esquecer o convívio social, o isolamento, a baixa tolerância, a preocupação com os jogos. Segundo o DSM-5 (2013) são normalmente evidentes durante um período de pelo menos 12 meses para que um diagnóstico seja atribuído, embora a duração necessária possa ser encurtada se todos os requisitos de diagnóstico forem cumpridos e os sintomas forem severos.

O uso de jogos eletrônicos por excessivas horas, pode indicar que algo está errado com o adolescente. O tempo exagerado é uma forma de demonstrar que questões de vivência cotidiana não vão bem, logo o único conforto encontrado e o espaço preferencial para manifestação destas frustrações são o ambiente dos jogos(Pereira, 2019).

Para lidar com estas questões, os adolescentes ou seus responsáveis podem buscar formas de tratamento, alívio de sintomas e intervenção por meio do atendimento psicológico e psiquiátrico.

### **Contribuições da Psicologia na prevenção e no tratamento do distúrbio de jogos na internet**

O distúrbio de jogos na internet afeta profundamente o comportamento e a saúde

mental dos dependentes. Neste sentido, a psicologia tem um papel fundamental no âmbito da oferta de suporte, além de intervir a fim de que o adolescente consiga superar esta condição. O tratamento deste distúrbio envolve uma equipe multidisciplinar da qual fazem parte, além do psicólogo, psiquiatra, terapeuta ocupacional, a escola e a família.

Por se tratar de um quadro novo, não há consenso ainda sobre a abordagem psiquiátrica mais adequada, entretanto segundo Ávila (2022) tratamento com psicofármacos somente é indicado se houver comorbidades psiquiátricas, isto é, quadros de depressão, ansiedade social e compulsão, por exemplo (Coutinho, 2019). Sendo assim necessário, um correto diagnóstico, com um profissional que esteja disposto a acompanhar e planejar o tratamento da melhor forma possível.

No campo da psicologia, o tratamento do distúrbio de jogos na internet, estudos de autores como, Young e Beck, apontam que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é a mais indicada, pois utiliza de algumas estratégias facilitadoras do tratamento, que colaboram para que o próprio paciente seja atuante em seu processo, objetivando a minimização dos sintomas da dependência, e utilizando dos recursos da TCC, para criar caminhos alternativos no decorrer de crises, por exemplo. Considerando que essas psicopatologias como alcoolismo, dependência química e também o uso compulsivo de jogos eletrônicos apresentam características semelhantes e podem ser consideradas pertencentes a um mesmo grupo, acredita-se que essas práticas também possam ser replicadas para o tratamento da dependência de jogos eletrônicos (Young, 2011).

Segundo Beck(2013), a TCC tem como princípio basear-se na hipótese de que não é uma situação que determina as emoções, o comportamento e a fisiologia de um indivíduo, mas suas cognições e percepções a respeito dessa situação. Com a dependência, não é diferente, os pensamentos do sujeito, se correlacionam aos jogos eletrônicos em situações do cotidiano, fazendo com que este, busque nos jogos, a recompensa, e para que se possa reverter esses pensamentos automáticos, utiliza-se dos métodos da TCC para distanciamento destes.

Os pensamentos automáticos são provenientes de crenças, que podem ser funcionais ou disfuncionais e subdividem-se em nucleares e intermediários. Segundo Knapp & Beck (2008), crenças nucleares, são aquelas que representam o nível mais fundamental da crença, são construídas na infância e retratam ideias rígidas e profundas a respeito do indivíduo, dos outros e do mundo, já as crenças intermediárias,

se desenvolvem por influência das crenças nucleares e estão relacionadas às regras, atitudes e pressupostos do paciente.

Um indivíduo que apresenta alguma disfunção na interpretação de uma determinada situação pode acabar tendo pensamentos, comportamentos e emoções desadaptativos, pois suas disfunções cognitivas impedem a compreensão dos acontecimentos de uma forma realista. Sendo assim, o terapeuta cognitivo-comportamental busca realizar uma mudança cognitiva, por meio da modificação do pensamento e do sistema de crenças do indivíduo, para produzir uma transformação emocional e comportamental duradoura. Ou seja, por meio de intervenções, na forma como o indivíduo percebe as situações, busca-se promover alterações em suas crenças e pensamentos, levando-o a interpretar os eventos de maneira realista e adaptativa (Beck, 2013; Wright, Basco & Thase, 2008).

O primeiro passo para qualquer terapia é estabelecer um vínculo terapêutico com o paciente a fim de possibilitar um ambiente neutro, onde ele possa ser acolhido e assim obter resultados positivos no tratamento. Com os adolescentes, não é diferente, é necessário que se estabeleça o vínculo, mas para tal, pode ser necessária a utilização de artifícios mais dinâmicos, buscando objetos com os quais, tenha mais afinidade, porém, tratando-se do distúrbio de jogos, o cuidado é essencial, justamente pelo fato de haver esta dependência, sendo assim, o plano de intervenção deve ser bem mais criterioso e pensado acerca do que é ou não benéfico ao tratamento. Outra questão que deve ser levada em consideração, logo no início, é a presença de psicopatologias, que caso existam, como ansiedade, depressão, transtorno bipolar, TOC, etc; devem ser avaliadas e tratadas em conjunto com os problemas relacionados ao uso de jogos (Hodgins; Peden, 2008).

De acordo com Hodgins e Peden (2008), o terapeuta deve se basear na formulação de caso do seu paciente para estabelecer quais técnicas são mais apropriadas para a intervenção. Essa formulação serve de orientação para o trabalho do profissional e contém informações sobre o diagnóstico e os sintomas do paciente, experiências da infância ou de outra fase do desenvolvimento que possam servir de influência, fatores situacionais e interpessoais, questões genéticas, biológicas e médicas, habilidades do indivíduo e padrões de pensamentos automáticos, emoções e comportamentos, também as crenças. A partir dessa investigação, são criadas hipóteses de trabalho e é estabelecido um plano de tratamento (Wright; Basco; Thase, 2008).

Após a análise de conteúdo realizada no decorrer desta pesquisa, não foi encontrado um modelo de intervenção específico, porém existe um modelo que busca avaliar o uso prejudicial ou dependência de jogos eletrônicos, a literatura aponta para uma variedade de técnicas e modelos de intervenção desenvolvidas para outros transtornos do controle de impulsos, que podem ser adaptadas para essa demanda. Neste sentido, segundo Tavares e Alarcão (2008), a impulsividade é descrita como uma característica do comportamento marcada por reações frenéticas e não planejadas, em que a análise das consequências não é realizada ou somente de forma parcial, com um enfoque nos aspectos imediatos causados pelas consequências a longo prazo. Como exemplo de transtornos de impulsos, temos: cleptomania, tricotilomania, piromania, etc). Semelhante ao próprio distúrbio dos jogos eletrônicos, onde o indivíduo, geralmente, perde o controle de tempo e do mundo real ao jogar desenfreadamente e não perceber suas consequências.

Young (2011) desenvolveu um modelo específico de TCC para o tratamento da dependência de internet que pode também ser utilizado para o tratamento do uso prejudicial de jogos eletrônicos, visto que o transtorno do jogo pela internet é considerado um subtipo da dependência de internet. Esse modelo constitui-se em três fases, na primeira delas foca-se em uma abordagem comportamental cujo objetivo principal é gerenciar o tempo que os indivíduos estão online e off-line. A segunda fase foca em um trabalho de reestruturação cognitiva, abordando e reestruturando as distorções cognitivas que servem como gatilho para o comportamento compulsivo. Por fim, na terceira fase, utiliza-se a Terapia de Redução de Danos para recuperação contínua e a prevenção de recaídas.

Outras ferramentas que podem ser usadas, segundo Dias (2023) são a psicoeducação, higiene de sono e terapia com realidade virtual (etapas de relaxamento, simulação de situação com alto risco, e reestruturação cognitiva). Neste caso, um exemplo que se relaciona com a psicoeducação seria a conscientização da família, auxiliando o adolescente a realizar outras atividades para que possa se desprender dos jogos, ao menos por um momento em sua rotina.

Para a avaliação, Young & Abreu (2011) criaram um questionário de dependência para usuários de jogos on-line baseado no DSM-IV, associado à entrevista clínica de avaliação. O instrumento é composto por 10 perguntas que abrangem cinco dimensões da dependência de jogos on-line (saliência, modificação do humor, tolerância, conflitos e restrições de tempo), com

respostas do tipo Likert que variam de nunca a muito frequentemente. De acordo com os autores, a dimensão está presente caso o jogador responda "frequentemente" ou "muito frequentemente" em no mínimo uma pergunta. Se todas as cinco dimensões estiverem presentes, é considerado que ele tem todos os sintomas de comportamento dependente. E o indivíduo "corre riscos pelo comportamento de dependência" se a dimensão "conflito" e outras três estiverem presentes.

Escala Likert é uma escala composta por um conjunto de frases (itens) em relação a cada uma das quais se pede ao sujeito que está a ser avaliado para manifestar o grau de concordância desde o discordo totalmente, até ao concordo totalmente (Cunha et al, 2007).

Segundo Young (2011), para se obter um bom tratamento é necessário fazer uma vinculação com o paciente, a fim de motivá-lo para o início do tratamento; em seguida, instruir ao paciente que monitore o uso dos jogos, a fim de que haja uma conscientização do tempo e disposição depositados nesta atividade; no terceiro passo, o terapeuta estabelece metas com o paciente, para que este determine regras que o auxiliem e evitem obstáculos para atingir o seu objetivo principal; neste passo, busca-se levar o paciente a tomar conhecimento sobre seus gatilhos e distorções cognitivas que o levam a usar os jogos de forma prejudicial; nos dois últimos passos, o paciente desenvolve habilidades para resolução de problemas e desvinculação do comportamento do uso, e, por fim que o paciente identifique possíveis situações que o levarão a recaída, e possa assim, manejá-las a fim de que a primeira não ocorra. Também é importante que no decorrer do tratamento, o psicólogo, busque questionar ao paciente qual a função do jogo em sua vida e quais os motivos ocultos que o levam a jogar.

## **Considerações finais**

Este trabalho buscou compreender e analisar os impactos do uso excessivo de jogos eletrônicos por adolescentes. Estes impactos, identificados como o isolamento social, alteração da rotina do sono, dificuldade na aprendizagem, comportamentos semelhantes aos de dependentes químicos e dificuldade de enfrentamento de suas próprias dores emocionais.

Iniciando com o viés histórico do surgimento das tecnologias, como o telefone, computadores e a própria internet; assimilando como essas ferramentas passaram a influenciar o cotidiano das pessoas em geral, bem como os adolescentes, foco deste estudo.

Os adolescentes se encontram em um período de mudanças físicas e psicológicas intensas e buscam encontrar-se no mundo, pertencer a algum lugar ou grupo, serem aceitos, amados, reconhecidos e valorizados. Este fato os deixam mais vulneráveis a se envolverem em situações de risco e a buscarem refúgio em jogos eletrônicos, tornando-se, assim, suscetíveis à dependência deles.

O distúrbio de jogos na internet, apesar de contemporâneo, vem surgindo de forma efetiva nos últimos anos e tende a ser iniciado através de videogames, computadores e celulares. Em relação à dependência em jogos eletrônicos o uso recreativo passa a ser considerado uma dependência quando são percebidos prejuízos e o seu uso deixa de ser um comportamento controlado e passa a ser uma preocupação na vida do sujeito, onde afeta sua rotina, responsabilidades e relacionamentos, estes passam a ser corrompidos ou ignorados por haver a necessidade de manter-se jogando.

Quando o adolescente passa a se preocupar com outra realidade, onde o sistema de recompensas é acionado, gerando um sentimento de vitória, onde o sujeito alcança seus próprios méritos, ativando sua autonomia, sem ter um contato direto com o real, e tendo sempre um controle sobre a quantidade de tentativas, não havendo a perda, pois é um ambiente onde não se perde a fantasia.

Nos dias atuais, é comum que os pais procurem apoio ou até mesmo uma investigação sobre os comportamentos dos filhos, desta forma, depara-se com muitos diagnósticos de transtornos, em resposta aos comportamentos dos adolescentes e crianças; o que tem possibilitado o crescimento desta condição, onde as patologias passam a surgir veementemente nos consultórios, escolas, etc. Desta forma, é interessante que os pais observem os comportamentos de seus filhos, por se tratar de uma fase mais sensível, onde o sujeito encontra-se em maior vulnerabilidade e busca apoio, sendo assim, os pais tendo uma atenção mais focada nos filhos, e às suas demandas, os acolhendo, possibilitará a prevenção da dependência ou mesmo na possibilidade de tratamento.

Tendo em vista o apresentado, pode-se concluir, a partir das pesquisas realizadas ao longo deste estudo, que a Psicologia tem bastante a contribuir para o tratamento deste transtorno, fornecendo informações tanto para as famílias, educadores e profissionais da saúde mental, encontrando referências que nortearão suas ações e provocarão reflexões no sentido de criar formas de intervenção que tenham foco, também, em ações preventivas; em relação, principalmente, ao

adolescente, por meio da Terapia Cognitivo Comportamental, pode significar o acolhimento e tornar-se capaz de condicionar seus comportamentos impulsivos de jogar excessivamente.

## Agradecimentos

Durante a elaboração do presente artigo, tivemos o apoio de diversas pessoas, e gostaríamos de agradecê-las.

Primeiramente, a Deus, por nos possibilitar ter disposição e fé para seguirmos superando desafios e prosseguir nesta caminhada. Aos nossos familiares e amigos, por nos apoiar, acolher, e amar em todos os momentos, assim como nos possibilitar o aprendizado por meio de nossas conversas.

A nossa mentora, orientadora e parceira, Professora Lênia Márcia, por acreditar em nossa pesquisa, pelas correções, incentivos e palavras de carinho. Ao corpo docente do Centro Universitário ICESP. A coordenação de Psicologia, Professora Giselda Jordão, nossa gratidão por todos os anos de compartilhamento de conhecimento e humanidade.

Por fim, agradecemos uma à outra pelo nosso companheirismo, que nos possibilitou, assim que iniciamos nosso projeto, o surgimento também de uma amizade e união.

## Referenciais Bibliográficos:

ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 156-167, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/>>. Acesso em: 28 nov.2023

ANJOS, L. A. Obesidade e saúde pública [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2006. **Temas em saúde Collection**. 100 p. ISBN 978-85-7541-344-9. Disponível em: <<https://books.scielo.org/id/rfdq6>>. Acesso em: 17 set.2023.

ÁVILA, Luisa Azzolin et al. O USO EXACERBADO DE JOGOS ELETRÔNICOS E SEUS EFEITOS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES. **Salão do Conhecimento**, v. 8, n. 8, 2022. Disponível em: <<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/22531/21025>>. Acesso em: 24 nov.2023

BAPTISTA, Dulce Maria. A utilização da internet como ferramenta indispensável na busca contemporânea de informação: alguns aspectos relevantes. **Informação & Informação**, v. 12, n. 1, p. 40-49, 2007. Disponível em: <<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/1754>>. Acesso em: 28 jul.2023

BARBOSA, Maria Naftally Dantas et al. Consumo cultural: os serviços de streaming e o novo modo de assistir filmes e ouvir músicas na internet. In: **VII Congresso Nacional de Educação**. 2020. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/68211>>. Acesso em: 15 mai.2023.

BATISTA, Ilza Rosa et al. Neurociência do Uso de Substâncias. São Paulo: **LiNC-Lab Interdisciplinar de Neurociências Clínicas**, 2008. Disponível em: <[https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/2013/10/Addictions\\_Neurobiology\\_final.pdf](https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/2013/10/Addictions_Neurobiology_final.pdf)>. Acesso em: 18 mai.2023.

BAUMAN, Zygmunt. **44 cartas do mundo líquido moderno**. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2011. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=RXLTDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Bauman,+Z.+\(2011\).+44+cartas+do+mundo+l%C3%ADquido+moderno.+Rio+de+Janeiro:+Zahar&ots=WakwA18Cov&sig=GeyxZE-K635T1KfO4dl2vCZIXqs#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=RXLTDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Bauman,+Z.+(2011).+44+cartas+do+mundo+l%C3%ADquido+moderno.+Rio+de+Janeiro:+Zahar&ots=WakwA18Cov&sig=GeyxZE-K635T1KfO4dl2vCZIXqs#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 24 nov.2023.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BORGES, Thécia Vitória Mariano; DE FREITAS, Talita Maria Machado. A terapia cognitiva comportamental como ferramenta auxiliar no combate a obesidade. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 35, 2022. Disponível em: <<http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/1529>>. Acesso em: 20 ago.2023.

CARVALHO, M. S. R. M. A trajetória da Internet no Brasil: do surgimento das redes de computadores à instituição dos mecanismos de governança. **Estudos de Ciência e Tecnologia no Brasil, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro**, 2006. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Carvalho-13/publication/268809917>>. Acesso em: 15 out.2023.

COUTINHO, GC<sup>1</sup> et al. Repercussões psiquiátricas que incluíram o vício em jogos na Classificação Internacional de Doenças. **Jornada de Psiquiatria de Juiz de Fora**, v. 2, p. 38-38, 2019.

CUNHA, Luísa Margarida Antunes da et al. Modelos Rasch e Escalas de Likert e Thurstone na medição de atitudes. 2007. **Tese de Doutorado**. Disponível em: <<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/1229>>. Acesso em: 01 nov.2023.

DE CARVALHO, Mayhara D.'arc Souza; DA SILVA LUSTOSA, Gabriela Lopes; GAMA, Daniel Guilherme Rodrigues. A influência dos jogos eletrônicos na saúde de adolescentes usuários de um ambulatório de saúde mental. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 3, n. 15, p. 167-201, 2022. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/457>>. Acesso em: 20 mai.2023.

DE FREITAS, Juliana Santos. Os impactos da tecnologia da informação e comunicação no direito à desconexão do trabalho. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 978-994, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/22601/18095>>. Acesso em: 20 out.2023.

DE MOURA, Luzia Menegotto Frick et al. Exclusão Digital em processos de Transformação Digital: uma revisão sistemática de literatura. **Gestão. Org**, v. 18, n. 2, p. 198-213, 2020. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7809229>>. Acesso em: 27 mar.2023.

DE SOUSA, Luís Manuel Mota et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017. Disponível em: <<https://www.sinaisvitais.pt/images/stories/Rie/RIE21.pdf#page=17>>. Acesso em: 02 out.2023.

DIAS, Marcelo Vergueiro; DE OLIVEIRA, Karina Cestari. Aspectos do transtorno de jogos pela internet no Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 2, p. e11920-e11920, 2023. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11920>>. Acesso em: 24 nov.2023

DOS SANTOS, Tatiane Brand; DINIZ, Talita Macedo; DA SILVA, Emanuely Zelir Pereira. Fatores comuns associados ao suicídio na adolescência no contexto pós moderno. **Monumenta-Revista de Estudos Interdisciplinares**, v.2,n.4,p.68-93,2021. Disponível em: <<https://monumenta.emnuvens.com.br/monumenta/article/view/93>>. Acesso em: 21 abr.2023.

DSM-5-TR. Washington: American Psychiatric Publishing, 2022. APA - ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA.

DUTRA, Flora. A história do telefone celular como distinção social no Brasil. Da elite empresarial ao consumo da classe popular. **Revista Brasileira de História da Mídia**, v. 5, n. 2, 2016. Disponível em: <<https://revistas.ufpi.br/index.php/rbhm/article/view/4798>>. Acesso em: 30 mai.2023.

ELHAI JD, et al. Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator. **Hum Behav Emerg Technol**. 2021;3(1):137-146. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753448/>>. Acesso em: 24 out.2023.

FERNANDES, Euclécio Alves et al. A evolução da comunicação impactada pela tecnologia. **Ideias e Inovação-Lato Sensu**, v. 3, n. 2, p. 93-102, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/ideiaseinovacao/article/view/2973>> . Acesso em:28 abr.2023.

FERREIRA, Monique Bernardes de Oliveira; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli. Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 11, n. 2, p. 306-326, 2018. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202018000200009&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202018000200009&script=sci_arttext)>. Acesso em: 29 out.2023.

FREIRE RC e SANTOS VA.Features shared between fear of missing out on rewarding experiences (FOMO) and internet gaming disorder. **Braz J Psychiatry** 2021; 43:129-130. Disponível em :<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8023157/>>. Acesso em: 24 out.2023

FREITAS, Bruna Hinnah Borges Martins de et al. Dependência de smartphone em adolescentes, parte 1: revisão de escopo. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 39, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl>>. Acesso em: 18 mai.2023.

GONÇALVES MIRANDA, Nivea Morena et al. Processo Hierárquico Analítico (AHP) em Modelagem Espacial da Vulnerabilidade à Inundação em Ambientes Mistos. **Anuario do Instituto de Geociencias**, v. 42, n. 4, 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufri.br/index.php/aigeo/article/viewFile/31328/17808>>. Acesso em: 04 out.2023.

GRECO, Clarice; DAL BELLO, André. Entre gamers e fãs: performance e identidade de jogadores de videogames. **Revista Contracampo**, v. 40, n. 3, 2021. Disponível em:<<https://periodicos.uff.br/contracampo/article/view/50460>>. Acesso em: 30 mai.2023.

HODGINS, David C.; PEDEN, Nicole. Tratamento cognitivo e comportamental para transtornos do controle de impulsos. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. S31-S40, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/65S7wLHCWQVbBS9QBkMHsq/?lang=pt>>. Acesso em:30 jul.2023

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54-s64, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtn/>>. Acesso em: 17 out.2023.

LEMBKE Anna, **Nação Dopamina**. 4ª edição. Vestígio Editora 2022.

LINS, Bernardo Felipe Estellita. A evolução da Internet: uma perspectiva histórica. **Cadernos Aslegis**, v. 48, p. 11-45, 2013. Disponível em: <[https://www.belins.eng.br/ac01/papers/aslegis48\\_art01\\_hist\\_internet.pdf](https://www.belins.eng.br/ac01/papers/aslegis48_art01_hist_internet.pdf)>. Acesso em: 07 abr.2023.

NEVES, João Victor Viana da Silva et al. Uso de álcool, conflitos familiares e supervisão parental entre estudantes do ensino médio. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4761-4768, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/wM8xTclBpY7wbnvhF8zHrTd/?lang=pt>>. Acesso em 18 mai.2023.

OLIVEIRA, Margareth da Silva. Terapia cognitivo comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. **Aletheia, Canoas**, n. 40, p. 159- 173, abr. 2013. Disponível em: <[www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3350](http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3350)>. Acesso em 28 abr.2023.

OLIVEIRA, Maria Paula Magalhães Tavares de et al. Uso de internet e de jogos eletrônicos entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Trends in Psychology**, v. 25, p. 1167-1183, 2017. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/tpsy/a/9JYCNpvWtFtmWvdVNWdJpcx/>>. Acesso em: 25 abr.2023.

OMS. **Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2002.Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/6-5-2022-oms-lanca-primeiro-relatorio-mundial-sobre-prevencao-e-control-e-infeccoes>>. Acesso em:18 nov.2023.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000. Disponível em: <[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/68881204/Desenvolvimento\\_Humano\\_8a\\_Edicao\\_Diane\\_Papalia-libr](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/68881204/Desenvolvimento_Humano_8a_Edicao_Diane_Papalia-libr)>. Acesso em: 24 mar.2023.

PEREIRA, João Paulo Ames. O DISTÚRBO DE GAMES E O PONTO DE VISTA SOCIAL. **Salão do Conhecimento**, 2019.PDF. Disponível em:

<<https://publicaçõeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/12610/11285>>. Acesso em: 17 out.2023.

PITTOL, Gabriel Luis Duarte. **A história e contribuição dos jogos e consoles de videogame para a sociedade e a computação.** 2019. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/198493>>. Acesso em: 03 mar.2023

ROSA, João Victor. Videogames e ensino de história: aspectos práticos no uso didático. Tese de Doutorado. **Universidade de São Paulo.** Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8138/tde-19042021-194251/en.php>>. Acesso em: 17 abr.2023.

ROSÁRIO, Susana Fernandes. Vinculação aos pais, qualidade das amizades e solidão. 2021. Tese de Doutorado. Disponível em: <<https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/8431>>. Acesso em: 17 mai.2023.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTbKvJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt&%3A~%3Atext=A%20>>. Acesso em: 04 out.2023.

SUZUKI, Fernanda Tomie Icassati et al. O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, p. 162-168, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SjB9Xr3xDbTTPz33yfZFF4p/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 06 mai.2023.

TAVARES, Hermano; ALARCÃO, Gustavo. **Psicopatologia da impulsividade. Manual clínico dos transtornos do controle dos impulsos**, p. 19-36, 2008. Disponível em: <[https://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_01\\_10\\_.pdf](https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01_10_.pdf)>. Acesso em: 14 ago.2023.

VERASZTO, Estéfano Vizconde et al. **Tecnologia: buscando uma definição para o conceito. Prisma. com**, n. 8, p. 19-46, 2009. Disponível em: <<http://aleph.letras.up.pt/index.php/prismacom/article/view/2065>>. Acesso em: 21 abr.2023.

WAGNER, Adriana et al. Adolescência & comunicação virtual. Col. e Agora. com-**A era da informação e a vida cotidiana.** São Leopoldo: Editora Sinodal, 2009.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira & FERREIRA, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciências saúde coletiva [online]**. 2010, vol.15, n.1. Disponível em: <[https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csc/v15n1/a24v15n1.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v15n1/a24v15n1.pdf)>. Acesso em 03 jul.2023.

WRIGHT, Jesse H. et al. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental:- Um Guia Ilustrado.** Artmed Editora, 2018. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=V2J9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1996&dq=Wright,+J.+H.,+Basco+M.+R.,+%26+Thase+M.+E.,+\(2008\).+Aprendendo+a+Terapia+Cognitivo+Comportamental:+Um+Guia+Ilustrado.+Porto+Alegre:+Artmed](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=V2J9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1996&dq=Wright,+J.+H.,+Basco+M.+R.,+%26+Thase+M.+E.,+(2008).+Aprendendo+a+Terapia+Cognitivo+Comportamental:+Um+Guia+Ilustrado.+Porto+Alegre:+Artmed)>. Acesso em: 11 set.2023.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento.** Artmed Editora, 2011. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=8avU3ygQ7ToC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Young,+K.,+S.,+%26+de+Abreu,+C.,+N.,+\(2011\)](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=8avU3ygQ7ToC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Young,+K.,+S.,+%26+de+Abreu,+C.,+N.,+(2011))>. Acesso em: 09 out.2023.

