



CENTRO DE ENSINO SUPERIOR DE ILHÉUS – CESUPI
PSICOLOGIA

NAWANA DOS ANJOS SANTANA

**DESCONECTANDO PARA RECONECTAR: ADOLESCÊNCIA,
DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS E ABORDAGENS CONTEMPORÂNEAS DE
INTERVENÇÃO**

ILHÉUS – BA
2024

NAWANA DOS ANJOS SANTANA

**DESCONECTANDO PARA RECONECTAR: ADOLESCÊNCIA,
DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS E ABORDAGENS CONTEMPORÂNEAS DE
INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Ilhéus, como requisito de avaliação da
disciplina TCC II.

Orientador (a): Prof. Me. Carla Patrícia Santos
Araújo

ILHÉUS – BA

2024

LAUDA DE APROVAÇÃO

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi elaborado pela acadêmica NAWANA DOS ANJOS SANTANA, CARLA PATRÍCIA SANTOS ARAÚJO acompanhada como professora orientadora e pelos professores membros da Banca Examinadora, sendo considerado aprovado.

Carla Patrícia Santos Araújo
Professora Orientadora
Mestra

Dayane Mangabeira
Professora membro
Especialista

Márcio Amorim
Professor membro

RESUMO

O presente estudo aborda o crescente problema do uso dependente de redes sociais entre adolescentes e explora estratégias contemporâneas de intervenção para mitigar seus impactos. Sendo assim, investiga a dependência de redes sociais entre adolescentes e suas implicações psicológicas, propondo estratégias de intervenção eficazes. A pesquisa exploratória adota uma análise qualitativa de vinte e três fontes acadêmicas, destacando a aplicação de terapias como a Cognitivo-Comportamental e práticas de mindfulness. O artigo justifica-se pela relevância de compreender os impactos psicológicos e desenvolver métodos que promovam um uso saudável das redes sociais, visando melhorar o bem-estar mental dos jovens e educar sobre os riscos associados ao uso digital excessivo.

Palavras – chave: Dependência de Redes sociais. Adolescentes. Saúde mental. Técnicas em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

ABSTRACT

The present study addresses the growing problem of dependent use of social networks among adolescents and explores contemporary intervention strategies to mitigate its impacts. Therefore, it investigates the dependence on social networks among adolescents and its psychological implications, proposing effective intervention strategies. The exploratory research is based on a qualitative analysis of twenty-three academic sources, highlighting the application of therapies such as Cognitive-Behavioral and mindfulness practices. The article is justified by the relevance of understanding the psychological impacts and developing methods that promote a healthy use of social networks, aiming to improve the mental well-being of young people and educate about the risks associated with excessive digital use.

Keywords: Internet addiction. Social media. Adolescents. Mental health. Techniques in Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	MÉTODO	8
3	REVISAO BIBLIOGRÁFICA	9
3.1	Adolescência e desenvolvimento cerebral	9
3.2	Dependência de redes sociais e suas implicações.....	11
3.3	Estratégias de intervenção do uso dependente de redes sociais	14
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
	REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

Na era digital contemporânea, as redes sociais se tornaram um componente central na vida cotidiana, especialmente para os adolescentes. Essas plataformas digitais oferecem meios para comunicação, socialização e expressão pessoal. No entanto, o aumento significativo no seu uso trouxe consigo desafios psicossociais complexos. A capacidade de permanecer constantemente conectado pode levar a uma dependência das redes sociais, caracterizado por comportamentos compulsivos que podem afetar adversamente a saúde mental dos jovens.

Estudos recentes realizados pela Kids Online Brasil, acerca da Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), coordenado pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), indicam que uma grande proporção dos brasileiros, especialmente aqueles entre 9 e 17 anos, estão ativamente engajados em múltiplas plataformas de redes sociais, com dados apontando que até 93% dos jovens no Brasil estão online, e a maioria deles navega em redes sociais regularmente (Cetic.br, 2022). Esta interação intensiva tem sido associada a diversas consequências negativas, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e outros relacionados ao uso excessivo de tecnologia digital.

A relevância deste estudo reside na necessidade emergente de entender melhor os impactos psicológicos das redes sociais nos adolescentes. Durante esta fase crítica de desenvolvimento psicológico e social, a dependência das redes sociais pode ter implicações duradouras na sua saúde mental e bem-estar. Portanto, explorar métodos eficazes para reduzir esses riscos é crucial para promover uma juventude saudável e resiliente. Além disso, esta revisão visa contribuir para o desenvolvimento de intervenções psicológicas e programas educacionais que possam ser implementados para educar tanto os jovens quanto seus responsáveis sobre os riscos e benefícios do uso das redes sociais, enfatizando a importância de uma abordagem equilibrada e informada.

Com base nas considerações expostas, questiona-se: “De que forma abordagens contemporâneas de intervenção auxiliam adolescentes na dependência de redes sociais?”. O objetivo geral do presente artigo foi de compreender como as diversas intervenções auxiliam na problemática da dependência de redes por adolescentes. Os objetivos específicos são: 1) Discutir a adolescência e o desenvolvimento cerebral; 2) Apresentar a dependência de redes sociais e suas

implicações; e 3) Apontar as estratégias de intervenção voltado a abordagens contemporâneas.

O presente estudo foi estruturado em seis seções. Na seção de introdução, apresenta a contextualização do tema, seguido da epidemiologia e justificativa da pesquisa. Na seção metodológica, será descrito todo o percurso para alcançar os objetivos propostos. Na seção de revisão bibliográfica, apresenta-se o embasamento teórico sobre a temática eleita que foi apresentado. Na seção de análise e discussão, discute-se análise e os resultados encontrados. Na seção de considerações finais, apresenta-se as considerações da pesquisa, apresentando implicações práticas e teóricas para a prática psicológica e futuras pesquisas. Por fim, na seção de referências, mostra-se os referenciais utilizados para embasar o presente estudo.

2 MÉTODO

Este estudo configura-se como uma pesquisa bibliográfica pois foi desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Sendo assim, a natureza exploratória desta pesquisa permite um planejamento flexível, facilitando a investigação de diversos aspectos relacionados ao fenômeno estudado, neste caso, o uso dependente de redes sociais por adolescentes e abordagens contemporâneas de intervenção (Gil, 2002).

Com isso, este artigo caracteriza-se pela compreensão de dados e leituras a partir do tema proposto, fornecendo informações qualitativas, visto a necessidade de compreender tanto a problemática do uso dependente das redes sociais por adolescentes, quanto as abordagens contemporâneas de intervenção que podem ser utilizadas para ajudar este adolescente.

Para compor este presente trabalho, foram selecionados vinte e três (23) materiais de acordo com o objetivo do tema referido. Os critérios de inclusão usados foram: estudos publicados em português e inglês, priorizando recorte temporal dos últimos 10 anos, analisando atentamente à títulos, palavras – chave e resumos que seriam utilizados seguindo os critérios adotados. Diante disso, realizou-se uma leitura exploratória de cunho analítico, interpretativo e seletivo de artigos, livros e revistas do tema proposto.

Esta pesquisa dispôs de dados coletados no período entre fevereiro e maio de 2024. Dessa forma, foi fundamentada através de artigos científicos e revistas da área de psicologia e medicina, sendo publicados por pelo menos nos últimos 10 anos, em português ou inglês. Foram acessados portais periódicos no *Scientific Electronic Library Online (scielo)*, periódicos de revistas de universidades brasileiras, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e livros relacionados ao tema, buscando palavras – chave como, dependência de internet, redes sociais, adolescentes, saúde mental, técnicas em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

3 REVISAO BIBLIOGRÁFICA

3.1 Adolescência e desenvolvimento cerebral

A adolescência é determinada como a fase complexa que marca e reflete a transição da infância para a vida adulta, em que o adolescente está ativamente construindo sua identidade (Santos, Andrade e Bueno, 2015; Papalia e Feldman, 2013). Não há um consenso relacionado a definição da faixa etária deste grupo. Se para de Papalia e Feldman (2013) o período da adolescência compreende as idades entre 11 e 19 ou 20 anos, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera o período que vai dos 12 aos 18 anos de idade (Brasil, 1990), e a Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca que adolescência é o período dos 10 aos 19 anos (OMS, 2023).

O conceito de adolescência é uma construção social, considerando que a forma como esta fase é compreendida e vivenciada é moldada pela sociedade. Além disto, o contexto social influencia profundamente o desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental neste período. A adolescência proporciona chances não apenas de crescimento físico, mas também de desenvolvimento em competências cognitivas e sociais, autonomia, autoestima e intimidade (Papalia e Feldman, 2013).

No que diz respeito a aspectos neurobiológicos, durante a puberdade há uma série de alterações físicas drásticas, que resultam da produção de vários hormônios. Segundo Santos, Andrade e Bueno (2015) na puberdade, ocorre o desenvolvimento hormonal e reprodutivo, junto com o crescimento e desenvolvimento de características sexuais secundárias, regulados pelas estruturas hipotalâmicas que estimulam a liberação dos hormônios ovariano e testicular (estrógeno, progesterona e testosterona), determinando as características sexuais de cada gênero.

Outra importante mudança envolve uma enorme reorganização estrutural do encéfalo. Enquanto as regiões subcorticais amadurecem mais precocemente, as regiões pré-frontais ainda estão em um processo de desenvolvimento (Casey, 2015). Essas áreas estão intimamente ligadas à execução de comportamentos complexos e ao pensamento racional, incluindo habilidades como iniciar ações, planejar e prever soluções para problemas, antecipar consequências e controlar impulsos, entre outros (Lezak *et al.*, 2012). Além disto, o sistema dopaminérgico, envolvido na

regulação cognitiva, afetiva e motivacional, é altamente modelável nesta fase. Essa vulnerabilidade torna o adolescente mais sensível a recompensas externas, gratificação imediata e comportamentos de risco, como sexo desprotegido, tentativas de suicídio e acidentes automobilísticos (Casey, 2015).

Nota-se uma vulnerabilidade particular aos riscos entre 14 e 17 anos, devido à intensa busca por novas sensações e ao desenvolvimento ainda incompleto da capacidade de autorregulação. Em suma, a ligação entre os comportamentos de riscos e o fator de recompensa resulta em um aumento da atividade dopaminérgica e um controle insuficiente das regiões pré-frontais sobre as subcorticais, resultando em uma maior predisposição a situações de riscos e maior influência do ambiente social (Santos, Andrade e Bueno, 2015).

Papalia e Feldman (2013) complementam apontando que, comparado as crianças, os adolescentes começam a apresentar padrões cerebrais mais semelhantes aos dos adultos, sugerindo uma evolução na capacidade de tomar decisões mais razoáveis. No entanto, fica evidente que devido o desenvolvimento cerebral ainda incompleto, os jovens podem ser mais influenciados pelos sentimentos do que pela razão, explicando escolhas imprudentes, como o abuso de substâncias e sexo inseguro.

Em conformidade com os autores supracitados, Steinberg (2007) sugere que o comportamento de risco dos adolescentes resulta da interação entre duas redes cerebrais: uma ligada a estímulos sociais e emocionais, como a influência dos pares, e outra relacionada ao controle cognitivo. A primeira rede se torna mais ativa na puberdade, enquanto a segunda amadurece gradualmente até a idade adulta. Isso pode explicar as explosões emocionais e o comportamento de risco dos adolescentes, especialmente quando ocorrem em grupos. Apesar dos desafios mencionados, é importante reconhecer que a modulação do sistema de recompensa e o ambiente social podem ser fontes de motivação, apoio e oportunidades de crescimento, contribuindo para o desenvolvimento saudável dos adolescentes.

Outra mudança neurobiológica de extrema relevância que ocorre na adolescência é a mudança no padrão de sono. Sabe-se que o sono adequado é crucial para a saúde e o desempenho escolar dos adolescentes. Entretanto, os adolescentes geralmente têm o hábito de dormir mais tarde, embora ainda precisem acordar cedo devido à rotina escolar. Observa-se que a duração do sono dos adolescentes está diminuindo, o que pode ser atribuído ao aumento do uso da

internet e das mídias sociais, bem como ao início mais precoce das aulas (Ming *et al.*, 2011; Cain e Gradisar, 2010). Esses fatores contribuem para uma redução na qualidade do sono entre os adolescentes.

Neste contexto, o hábito de dormir e acordar tarde pode contribuir para a insônia, um problema que frequentemente começa no final da infância ou na adolescência, a falta de sono que reduz a motivação e levar à irritabilidade, afetando a concentração e o desempenho acadêmico, problemas de saúde física, como dores de cabeça, problemas de saúde mental e comportamentos não saudáveis. Identificar hábitos disfuncionais que podem agravar o atraso no ciclo de sono e a privação crônica de sono entre os adolescentes é fundamental. Especialmente porque, durante a puberdade, eles tendem a preferir dormir e acordar tarde, o que pode estar relacionado ao atraso na liberação de melatonina (indicador de quando o cérebro está pronto para dormir) nessa fase (Ming *et al.*, 2011).

Santos, Andrade e Bueno (2015) destacam que a era digital tem impactado profundamente a forma como as crianças pensam, aprendem, interagem e interpretam informações, devido ao rápido avanço tecnológico. Embora represente uma nova forma de inclusão social e uma ferramenta poderosa para expressão pessoal e educacional, a utilização da internet também traz consigo riscos, como a dependência de jogos e da própria internet, redução das interações sociais e um estilo de vida sedentário. Portanto, é essencial refletir sobre como a internet influencia o comportamento dos adolescentes, podendo alterar seus hábitos, estilo de vida e até mesmo modificar redes neurais durante períodos sensíveis de desenvolvimento.

3.2 Dependência de redes sociais e suas implicações

As redes sociais são ferramentas importantes para a comunicação entre os jovens, considerando a facilidade de interação mais rápida com o outro. Podemos compreender as redes sociais como “um espaço onde se encontram um conjunto de indivíduos interligados e que permitem aos seus utilizadores experimentarem identidades e estabelecer novas relações com outras pessoas” (Teixeira, 2016, p.26). Conforme Pinto (2022), as redes sociais são caracterizadas como espaços virtuais nos quais os indivíduos podem criar um perfil pessoal, que pode variar em sua visibilidade, podendo ser público ou mais restrito, como é o caso do Facebook

ou Instagram. Nestas plataformas, os usuários têm a capacidade de construir e gerenciar uma lista de contatos, além de visualizar as conexões estabelecidas por outros usuários.

De acordo com análise de dados do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), 93% do público jovem no Brasil está online, com 78% navegando em redes sociais. Contudo, somente 38% desses usuários postam seu próprio conteúdo, refletindo uma abordagem cuidadosa ao uso dessas plataformas, as quais, por norma, restringem o cadastro a indivíduos com mais de 13 anos. WhatsApp e Instagram são preferidos para perfis, mas o TikTok é a rede mais popular, escolhida por 34% dos jovens (Cetic.br, 2022).

Diante deste cenário, se faz necessário a distinção entre uso excessivo e dependência de redes sociais para compreender a natureza do problema. O uso excessivo refere-se à quantidade de tempo desproporcional gasto nessas plataformas, o que pode afetar negativamente outras áreas da vida do indivíduo. Já a dependência, é caracterizada por um padrão de comportamento de uso compulsivo, dificuldade em controlar esse uso, e persistência no uso apesar das consequências adversas (*American Psychiatric Association- APA, 2024*).

Atualmente, os principais manuais de diagnóstico: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, texto revisado (DSM-V-TR) (APA, 2024) e a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) (OMS, 2018) não apresentam um diagnóstico específico para a dependência de redes sociais, termo frequentemente está associado ao Transtorno de Uso de Internet (TUI). O DSM-5-TR inclui o Distúrbio de Jogo no capítulo de Transtornos Não Relacionados a Substâncias. Devido ao aumento dos estudos e evidências, comportamentos como os jogos de azar têm sido associados à ativação do sistema de recompensa do cérebro, produzindo efeitos similares aos das drogas de abuso. A dependência de internet não é reconhecida nesta edição como transtorno. No entanto, em seus apêndices de Condições para Estudos Posteriores, consta o Transtorno de Jogo através da Internet. Dessa forma, a dependência de internet se caracteriza, basicamente, pela incapacidade de controlar o próprio uso da internet, resultando em sofrimento e prejuízos significativos em diversas áreas da vida do indivíduo (Santos, 2017; APA, 2024).

Como as demais adições, a dependência de redes sociais pode ser definida pela compulsão constante de abusar de determinadas substâncias ou atividades que

proporcionam prazer, mesmo diante das consequências adversas que isso possa causar, sejam elas físicas, financeiras, sociais ou psicológicas. Embora diversas, um fator em comum entre as adições (seja comportamentais ou associadas ao uso de substâncias) é que geram o aumento da dopamina (DA) na região do núcleo accumbens (NAc) (DI CHIARA, 2007).

O aumento da dopamina provocado pelo uso inicial de redes sociais está relacionado principalmente aos seus efeitos reforçadores positivos (ou recompensadores). Assim, a dopamina tem um papel ímpar na motivação do uso e expectativa do prazer associado a recompensas (EVERITT; ROBBINS, 2005). Em casos de dependência, há uma incapacidade de controlar o uso. Embora inicialmente visando o prazer (reforço positivo), posteriormente motivado em grande parte pela necessidade de reduzir ou eliminar a ansiedade causada pela sua ausência (reforço negativo),¹ que constitui um comportamento obsessivo (Greenfield, 2011; Jesen, 2016; Young; Yue; Liying, 2011).

Para melhor entendimento, explicaremos a seguir o ciclo da dependência de internet. O uso da internet por jovens começa com uma experiência eufórica que traz felicidade e satisfação, levando ao uso contínuo para prolongar essa sensação. Com o tempo, a euforia se transforma em hábito, estabelecendo a dependência. O jovem então entra na fase de tolerância, onde precisa aumentar o uso da internet para obter a mesma sensação de prazer. Quando o uso é interrompido, surgem sintomas de abstinência como irritabilidade e insônia. Enfrentando frustrações externas, o jovem adota comportamentos passivos ou agressivos. Por fim, o impulso primitivo de buscar prazer para evitar a dor mantém o jovem preso em um ciclo de dependência (Young; Yue; Liying, 2011).

Apesar dos aspectos positivos, como a promoção da socialização e do apoio entre pares, a dependência das redes sociais por adolescentes tem sido associada a uma variedade de consequências negativas. Problemas de saúde mental, como transtornos de ansiedade e depressão, têm sido correlacionados ao uso dessas plataformas (Twenge e Campbell, 2018). Alguns estudos demonstram que o uso de redes sociais causa transtornos mentais nos adolescentes. A Organização Mundial

¹ A definição clássica de reforço o caracteriza como uma consequência que aumenta a probabilidade de o comportamento ser repetido futuramente. O positivo consiste em acrescentar um estímulo agradável após determinado comportamento e o negativo consiste na retirada (ou evitação) de um estímulo aversivo\desagradável após um comportamento (Skinner, 1989).

da Saúde (OMS) aponta que se estima 3,6% dos adolescentes de 10 a 14 anos e 4,6% dos de 15 a 19 anos sofram de transtorno de ansiedade. Além disso, 1,1% dos adolescentes de 10 a 14 anos e 2,8% dos de 15 a 19 anos sofrem de depressão, apresentando sintomas como mudanças rápidas e inesperadas no humor (OMS, 2023).

Ainda, Andrade *et al.* (2022) e outros autores selecionados para o estudo verificaram que o Brasil é o terceiro país com a maior quantidade de tempo gasto diariamente na internet, com uma prevalência entre 21% e 62%. O estudo mostrou que jovens estudantes passam mais de 6 horas por dia conectados à internet, reforçando a ideia de que eles usam as redes para suprir suas necessidades. Além disso, a exposição prolongada a redes sociais pode levar a sobrecarga de informações e conteúdos irreais de beleza e sucesso podendo assim contribuir para a baixa autoestima e insatisfação corporal entre os jovens (Diniz, 2023).

O uso das redes sociais pode se tornar um ciclo vicioso, visto que a busca por validação social e o medo de ficar de fora contribuem para um aumento do uso dependente. Abreu *et al.* (2013) salienta que essa busca pode intensificar os sentimentos de isolamento e ansiedade (medo ou preocupação excessiva a respeito do futuro), em vez de aliviá-los. Em complemento, a pesquisa de Primack *et al.* (2017) destaca que o engajamento intenso em múltiplas plataformas de mídia social está significativamente relacionado a níveis mais altos de isolamento social, um fator de risco para transtornos de ansiedade e depressão. Este achado sublinha a importância de abordar a dependência das redes sociais como uma questão complexa, onde os sintomas de ansiedade e isolamento se interligam. Por tanto, para combater a dependência digital, é vital estabelecer limites saudáveis de uso das redes sociais.

3.3 Estratégias de intervenção do uso dependente de redes sociais

As estratégias para lidar com o uso dependente de redes sociais por adolescentes torna-se uma área em crescimento dentro da psicologia. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma estratégia eficaz no tratamento do uso dependente de redes sociais em adolescentes, por meio da identificação e modificação de pensamentos disfuncionais que podem levar a dependência. No estudo realizado, destacamos dentro da literatura alguns meios de

intervenção, sendo eles: TCC, programas de prevenção e promoção, *mindfulness* e educação digital.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) desenvolvida por Aaron Beck, busca reestruturar as cognições sobre as emoções e comportamentos, visto que a forma como interpretamos as situações é o que nos afeta, e não a situação em si. Dessa forma, utiliza-se o modelo cognitivo partindo do princípio de que os pensamentos influenciam diretamente os sentimentos e comportamentos, entendendo que “quando as pessoas aprendem a avaliar seu pensamento de forma mais realista e adaptativa, elas experimentam um decréscimo na emoção negativa e no comportamento mal adaptativo” (Beck, 2013, p.4).

Sendo assim, a TCC tem a capacidade de auxiliar indivíduos a identificar, desafiar e modificar pensamentos e crenças disfuncionais que contribuem para comportamentos compulsivos. No contexto do uso dependente de redes sociais por adolescentes, denota-se que uma intervenção estruturada visando o reconhecimento, além de salientar a importância da identificação de crenças nucleares e esquemas disfuncionais, que são as estruturas subjacentes aos pensamentos automáticos e comportamentos compulsivos serão mais eficazes. Essas crenças podem estar relacionadas a padrões de pensamento disfuncionais, como: comparação social negativa; medo de exclusão social; desenvolvimento de dependência; uma autoimagem negativa; à necessidade de aprovação social ou ao medo de ficar fora dos grupos, dentre outros.

Os adolescentes podem comparar constantemente suas vidas com as representações idealizadas de outras pessoas nas redes sociais, por exemplo, influenciadores digitais, levando a sentimentos de inadequação ou baixa autoestima. Em 1954, Leon Festinger desenvolveu a Teoria da Comparação Social, que sugere que as pessoas recorrem à comparação com os outros quando confrontadas com questões sobre características, capacidades e conquistas. Esses questionamentos são naturais para os seres humanos, pois buscam informações externas para entender a si mesmos e o mundo ao seu redor. Assim, as informações obtidas são assimiladas pelo indivíduo e podem afetar suas percepções, experiências e ações (Carvalho; Freitas; Ferreira, 2016). Uma técnica central da TCC refere-se à reestruturação cognitiva, onde os terapeutas trabalham com os adolescentes para desenvolver uma percepção mais realista e saudável de si mesmos e de sua

interação com as redes sociais, promovendo, assim, mudanças comportamentais duradouras.

Salienta-se que a abordagem da TCC não se limita apenas à identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, mas também envolve o desenvolvimento de estratégias comportamentais que os adolescentes podem usar para gerenciar o tempo gasto em redes sociais de maneira mais eficaz, encorajando atividades fora do ambiente virtual que promovam satisfação e bem-estar. Segundo o DSM-V-TR, indivíduos com transtorno de jogo, que pode levar à dependência de internet, frequentemente apresentam distorções no pensamento, como negação, superstições, senso de poder e controle sobre o resultado de eventos aleatórios, além de excesso de confiança (APA, 2022). Sendo assim, Beck (2013) ressalta a importância de um plano terapêutico colaborativo, onde terapeuta e adolescente trabalham juntos para estabelecer metas realistas e alcançáveis, contribuindo para uma mudança significativa no uso das redes sociais, e ensina o jovem a identificar essas distorções, ganhando distanciamento dos seus pensamentos, e começando a avaliar se realmente o pensamento é verdade ou não.

De acordo com Young, Yue, Living (2011), as dependências implicam a incapacidade de parar de fazer ou usar algo, mesmo que isso cause diversos tipos de danos, como ao corpo, às relações pessoais, ao bem-estar espiritual, à saúde mental e às finanças. A pessoa sente que precisa do objeto da dependência relacionado à internet para se sentir feliz. No caso da dependência de internet, os sintomas incluem obsessão pela internet, mudanças de humor, estresse, mentir sobre o tempo gasto online, conflitos com outras pessoas e recaídas no comportamento vicioso. Esses sintomas são semelhantes aos de outros tipos de dependência (Alves, 2014). O desenvolvimento desse vício envolve pensamentos constantes sobre a necessidade de estar *online*, o que, ao verificar notificações e atualizações frequentemente, pode levar a um ciclo vicioso de uso compulsivo das redes sociais.

Dessa forma, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) refere-se a uma abordagem eficaz e que sendo adaptada a determinada demanda pode tratar o uso dependente de redes sociais em adolescentes, focando na identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais para melhorar a autoestima e aliviar sentimentos de inadequação. Além disso, promove o desenvolvimento de

habilidades sociais e assertividade, ajudando na gestão do tempo, e incentiva atividades que reduzem a dependência das redes sociais.

Uma outra estratégia refere-se *mindfulness*, também conhecido como atenção plena, caracterizado pela habilidade de permanecer conscientemente atento ao momento presente, sem emitir julgamentos, conforme descrito por Kabat-Zinn (2017). Trata-se de uma técnica de meditação que promove a observação atenta das sensações, pensamentos e emoções, sem tentativas de modificá-las. Uma meta-análise conduzida por Dhir *et al.* (2018) revelou que intervenções baseadas em *mindfulness* podem reduzir significativamente o uso excessivo das redes sociais, ao melhorar a regulação emocional e reduzir a necessidade de gratificação instantânea. Essa intervenção possibilita a reconexão com o corpo, mente e experiências, auxiliando na vivência mais plena e consciente do cotidiano.

Nesse contexto, a atenção plena pode ser particularmente benéfica para jovens, ajudando-os a desenvolver uma maior consciência sobre suas reações e comportamentos ao interagir nas redes sociais. Ao adotar a prática de *mindfulness*, os adolescentes são encorajados a notar suas emoções e impulsos sem responder de maneira automática, o que contribui para a redução do uso compulsivo e promove uma compreensão mais profunda sobre o impacto das redes sociais em seu bem-estar emocional e social (Kabat-Zinn, 2017).

Adicionalmente, na terapia cognitivo-comportamental (TCC), *mindfulness* auxilia os pacientes a identificar e alterar padrões de pensamentos negativos ou automáticos, fomentando uma melhor regulação emocional e respostas mais adaptativas às diversas situações. Oliveira (2023) argumenta que adaptar esses princípios para incluir o uso consciente de tecnologias pode capacitar os jovens a desenvolver uma relação mais saudável com as redes sociais. A integração de *mindfulness* à TCC para tratar o uso excessivo das redes sociais implica em ensinar os indivíduos a se manterem atentos ao momento presente, a reconhecer padrões de uso prejudiciais e a desenvolver uma resposta mais reflexiva, em vez de reativa, aos impulsos de utilização constante dessas plataformas. É importante destacar que essas práticas não apenas minimizam o uso excessivo, mas também promovem o bem-estar geral e a saúde mental dos adolescentes em relação ao uso descontrolado das redes sociais.

Uma outra estratégia que foi discutida por Paschoal e Prado (2023), refere-se à prevenção por meio da educação apresentando uma abordagem que valoriza o

desenvolvimento emocional e psicológico, essencial para auxiliar adolescentes a compreender e reduzir os riscos associados ao uso excessivo de redes sociais. Esta modalidade educativa enfatiza o desenvolvimento de resiliência, habilidades sociais e emocionais, além de promover uma compreensão aprofundada das consequências das ações *online*. Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), conforme delineado por Beck, tais aspectos preventivos são integrados às sessões terapêuticas, que visam o ensino de habilidades de enfrentamento para lidar com o estresse e a ansiedade provenientes da interação nas redes sociais.

Além disso, programas de prevenção e promoção da saúde mental são fundamentais. Intervenções focadas na promoção de habilidades sociais e na construção de uma autoimagem positiva fora das redes sociais podem ser particularmente úteis. De acordo com Kuss e Griffiths (2017), programas educacionais que incluem o ensino sobre os efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais e estratégias para gerenciá-lo podem empoderar os adolescentes para fazer escolhas mais saudáveis.

Finalmente, a importância da participação da família não pode ser subestimada. A inclusão de pais e responsáveis pode fortalecer as estratégias de *coping* e oferecer suporte adicional aos adolescentes. Conforme indicado por Green *et al.* (2007), a comunicação aberta sobre o uso das redes sociais e o estabelecimento de regras claras em casa são essenciais para um ambiente digital saudável. Diante disso, a educação digital, portanto, deve equipar os adolescentes com competências necessárias para uma utilização responsável das redes sociais, incentivando interações positivas e prevenindo comportamentos nocivos, como o *cyberbullying*, que segundo Oliveira (2023), caracteriza-se pelo uso intencional de tecnologias digitais para assediar, constranger ou humilhar um indivíduo ou grupo através de ambientes *online*.

Para promover uma prática responsável *online*, a TCC emprega técnicas de modelagem e reforço positivo, que estimulam comportamentos adequados no ambiente digital. Tais técnicas incluem a prática de empatia *online*, o respeito mútuo e a promoção de interações sociais saudáveis. Ademais, o terapeuta, ao trabalhar com os pensamentos distorcidos e o treinamento de habilidades específicas, ensina habilidades de comunicação assertiva e estratégias para responder de maneira construtiva a situações de negatividade ou *bullying online*.

Em suma, o uso de técnicas como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), *mindfulness*, programas de prevenção e promoção de saúde mental e educação digital pode ser muito útil no tratamento e prevenção de que os adolescentes se tornem demasiado dependentes das redes sociais. Quando você pratica a atenção plena, isso o ajuda a controlar suas emoções e a ter mais consciência de como você interage com outras pessoas nas redes sociais. Tanto a aprendizagem como a prevenção são super importantes para crescer com boas competências sociais e emocionais, fundamentais para ter uma relação saudável com a tecnologia. Portanto, se as famílias se envolverem e as escolas ensinarem o uso digital, podemos garantir que os jovens utilizem as mídias sociais de uma maneira positiva e evitem situações ruins. Enfim, se misturarmos esses métodos, poderemos ser capazes de lidar com os problemas que surgem ao passar muito tempo nas redes sociais e encontrar um bom equilíbrio entre estar *online* e na vida real.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho abordou de forma aprofundada a dependência de redes sociais por adolescentes, destacando suas implicações psicológicas e os métodos de intervenção eficazes para mitigar os impactos negativos dessa prática.

A revisão bibliográfica permitiu identificar que a adolescência é uma fase de desenvolvimento cerebral e social significativa, na qual os jovens são particularmente vulneráveis aos efeitos das redes sociais. Estudos apontam que o uso excessivo dessas plataformas pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, e a comportamentos de risco. No entanto, também foi observado que as redes sociais podem oferecer suporte emocional e ajudar na formação da identidade, demonstrando a complexidade deste fenômeno.

A necessidade de intervenções baseadas em evidências, especialmente utilizando abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que se mostrou eficaz na reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais associados ao uso excessivo das redes sociais. Este estudo sugere que futuras pesquisas deveriam explorar ainda mais a integração de técnicas de *mindfulness* e o envolvimento da família nas estratégias de intervenção, considerando seus efeitos promissores no desenvolvimento de habilidades de *coping* e na regulação emocional.

Dada a prevalência do uso de redes sociais entre os jovens e os riscos associados, é crucial que a investigação continue a explorar não apenas os aspectos negativos, mas também como essas plataformas podem ser utilizadas positivamente para a educação e o suporte emocional dos adolescentes. Programas de educação digital que ensinam os jovens sobre os impactos das redes sociais e como gerenciá-las de forma responsável são essenciais para prevenir o uso problemático e promover um ambiente digital saudável.

Este trabalho destaca a importância de abordagens contemporâneas que integrem *insights* de diversas áreas da psicologia, educação, e ciências sociais para desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes e contextualizadas para os adolescentes, suas famílias e suas comunidades.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Cristiano Nabuco de *et al* (org.). **Vivendo esse Mundo Digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013. 327 p.
- ALVES, Pedro André Brites. A Dependência da Internet: efeitos na saúde. **Instituto Politécnico de Coimbra**, Coimbra, p. 1-120, mar. 2014.
- ANDRADE, André Luiz Monezi *et al*. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 40, p. 1-13, jun. 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202340e210010>.
- ASSOCIATION, American Psychiatric. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: dsm-5-tr. 5. ed. Washington, Dc: Associação Americana de Psiquiatria, 2024. 1381 p.
- Beck, J. S. (2013). Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed.
- BRASIL. Lei nº 8.069, de 1990. **Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990**.: Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069.htm. Acesso em: 04 mar. 2024.
- CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de; FREITAS, Luciana Gomes; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Comparação social, insatisfação corporal e comportamento alimentar em jovens adultos. **Interação Psicol.**, Curitiba, v. 20, n. 2, p. 219-225, ago. 2016.
- CASEY, B. J. Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66, 295-319, 2015.
- CETIC.BR (ed.). **TIC Kids Online Brasil 2021**: 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais. 78% das crianças e adolescentes conectados usam redes sociais. 2022. Cetic.br. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2021-78-das-criancas-e-adolescentes-conectados-usam-redes-sociais/>. Acesso em: 04 maio 2024.
- DHIR, Amandeep *et al*. Online social media fatigue and psychological wellbeing A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. **International Journal Of Information Management**, [S.L.], v. 40, p. 141-152, jun. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>.
- DI CHIARA, G.; BASSAREO, V. Reward system and addiction: what dopamine does and doesn't do. **Current Opinion in Pharmacology**, v. 7, n. 1, p. 69-76, 2007.
- DINIZ, George Carneiro. O impacto das mídias sociais na saúde mental: desafios e perspectivas. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, Itaporanga – Pb, v. 9, n. 1, p. 1, 10 ago. 2023. Disponível em:

<https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1387/1374>. Acesso em: 30 set. 2023.

EVERITT, B. J.; ROBBINS, T. W. Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. **Nature Neuroscience**, v. 8, n. 11, p. 1481-1489, nov. 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2002. 176 p.

GREEN, Julie *et al.* Generating best evidence from qualitative research: the role of data analysis. **Australian And New Zealand Journal Of Public Health**, [S.L.], v. 31, n. 6, p. 545-550, dez. 2007. Elsevier BV.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.17536405.2007.00141.x>.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N de. Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 169-190.

JENSEN, F. E.; O cérebro adolescente: guia de sobrevivência para criar adolescentes e jovens adultos. 1 ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

KABAT-ZINN, Jon. Atenção plena para iniciantes. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. 119 p.

KUSS, Daria; GRIFFITHS, Mark. Social Networking Sites and Addiction: tem lessons learned. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 14, n. 3, p. 311, 17 mar. 2017. MDPI AG.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph14030311>.

LEZAK, M. D.; HOWIESON, D. B.; BIGLER, E. D.; TRANEL, D. **Neuropsychological assessment**. 5. ed. Oxford: Oxford University Press, 2012.

LORENZON, Ana Júlia Guimarães *et al.* Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia – Ciências da Saúde**, [S.L.], v. 22, n. 3, p. 71-82, 18 ago. 2021. Disciplinarum Scientia: Ciências da Saúde. <http://dx.doi.org/10.37777/dscs.v22n3-007>.

MING, Xue *et al.* Sleep Insufficiency, Sleep Health Problems and Performance in High School Students. **Clinical Medicine Insights: Circulatory, Respiratory and Pulmonary Medicine**, [S.L.], v. 5, p. 71-79, jan. 2011. SAGE Publications.
<http://dx.doi.org/10.4137/ccrpm.s7955>.

OLIVEIRA, Inês Falcão Nogueira de. **O CONCEITO DE CYBERBULLYING:: uma análise de vídeos no youtube a partir da teoria crítica da sociedade**. 2023. 96 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Psicologia, Departamento de Psicologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2023.

ORGANIZATION, World Health. **Adolescent Health**. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. Acesso em: 13 maio 2024.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12. Ed. Porto Alegre: Amgh, 2013. 800 p.

PASCHOAL, Júlia Machado Dias; PRADO, Juliana Vieira do. A importância da disseminação digital da educação positiva com a proteção de crianças e adolescentes. **Caderno de Direito da Criança e do Adolescente**, [S. L.], v. 5, p. 1-17, dez. 2023.

PINTO, Ana Raquel Almeida. **Ansiedade, ansiedade social e autoestima em utilizadores de redes sociais**. 2022. 65 f. Dissertação (Doutorado) – Curso de Psicologia e Ciências da Vida, 2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Lisboa, 2022. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/handle/10437/13005>. Acesso em: 24 set. 2023.

PRIMACK, Brian A. *et al.* Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: a nationally-representative study among u.s. 23dole adults. **Computers In Human Behavior**, [S.L.], v. 69, p. 1-9, abr. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>.

SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos. **TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS NA INTERVENÇÃO DA DEPENDÊNCIA DE INTERNET NA ADOLESCÊNCIA**. 2017. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Faculdade de Ilhéus - Cesupi, Ilhéus - Ba, 2017.

SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos; SILVA, Ruana Santos da. Training of social skills in internet dependence: narrative bibliographical review. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 85-94, jul. 2018. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180013>.

SANTOS, Flávia Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando F. A. (org.). **Neuropsicologia hoje**. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2015. 365 p.

SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano**. Tradução de João Carlos Todorov e Rodolfo Azzi. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

STEINBERG, Laurence. Risk Taking in Adolescence. **Current Directions In Psychological Science**, [S.L.], v. 16, n. 2, p. 55-59, abr. 2007. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x>.

TEIXEIRA, Elsa Isabel Barbosa. **O uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes**. 2016. 59 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt>. Acesso em: 20 set. 2023.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and 23dolecentes: evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports**, [S.L.], v. 12, p. 271-283, dez. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.

YOUNG; K. S.; Yue, S. D.; Liying, L. Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. In: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N de. Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 19-35.