**DEPENDÊNCIA DE INTERNET: impactos negativos e positivos no comportamento de estudantes de graduação**

Hellen Raissa Brito Ferraz da Silva[[1]](#footnote-2)

Tahynara Ferreira Sousa[[2]](#footnote-3)

Tatiane Alves Vieira da Silva[[3]](#footnote-4)

Cleiber Garcia da Cruz[[4]](#footnote-5)

Gláucia Yoshida[[5]](#footnote-6)

Ruth do Prado Cabral[[6]](#footnote-7)

**RESUMO**

A dependência de internet (DI) é caracterizada principalmente pela inabilidade de controlar o próprio uso da Internet, que ocasiona ao indivíduo um sofrimento intenso e/ou prejuízo emocional e/ou comportamental, significativo em diversas áreas da vida. O objetivo deste estudo foi revisar de forma sistemática os artigos sobre a dependência de internet (DI) e averiguar se essa influência pode ou não influenciar os comportamentos nas relações interpessoais almejando, portanto, investigar as alterações no comportamento dos usuários (alunos) de internet, as influências tanto positivas quanto negativas, que moldam o comportamento do indivíduo e que pode ser feito para auxiliar, no cuidado com a exposição e o isolamento destes usuários. O método utilizado foi descritivo exploratório, cuja população abarcou 141 alunos do 1º, 5º e 9º período do curso de Psicologia da Universo na cidade de Goiânia, ressalva-se que somente 60 alunos responderam ao questionário, de forma que a amostra corresponde a 43% da população. Foi aplicado um questionário socioeconômico e a escala validada quantitativa Internet Addiction Test (IAT). Os resultados apontaram que 60% dos indivíduos apresentam características normais para o uso da internet, enquanto que 33% apresentam uso elevado da internet e 7% já estão classificados com uso moderado da internet, com indícios de dependência. Um dado importante é que no presente estudo nenhuma pessoa apresentou dependência grave. Conclui-se que a presente pesquisa mostrou que os alunos têm comportamentos relevantes que podem indicar dependência e prejuízos.

**Palavras-chave**: Dependência, Internet, Comportamento, Influência.

**INTRODUÇÃO**

A dependência de internet (DI) é caracterizada principalmente pela inabilidade de controlar o próprio uso da Internet, que ocasiona ao indivíduo um sofrimento intenso e/ou prejuízo emocional e/ou comportamental significativo em diversas áreas da vida (PUJOL; SCHMIDT; SOKOLOVSKY, 2009). Com o passar dos anos, a tecnologia e a internet vem evoluindo cada dia mais, provocando assim um aumento significativo dos usuários que as utilizam. Com a internet é possível se conectar as redes diversas, como o *Facebook, WhatsApp*, *Linkedin*, entre outras, que cada vez mais amplia seus usuários. Os usuários da Internet não têm uma faixa etária específica e nem um gênero, sendo usado por todas as idades e classes socioeconômicas.

A Internet facilita a vida de seus usuários, a comunicação e a busca de informações, sendo uma importante ferramenta social. Os benefícios dos canais de comunicação (Chats, *WhatsApp*, entre outros) são relatados por vários usuários como um meio importante já que auxiliam tanto na vida pessoal quanto profissionalmente. No entanto, com o aumento constante de usuários das redes de comunicação mundial, é possível que exista usuários “dependentes” de internet, onde há uma modificação relevante no seu comportamento.

Atualmente o mundo virtual tem ganhado espaço. A ilusão de ter muitos amigos supre a carência afetiva e torna-se menos usada as relações estáveis e duradouras do mundo real. Devido aos seus diversos benefícios e também ao fácil acesso, a internet se tornou um dos meios de comunicação mais utilizados no mundo, popularizando cada vez mais com a redução do seu custo e manutenção.

Embora tenha vários fatores positivos que segundo Ciribeli & Paiva (2011, p.3) “Jovens e adultos estão cada vez mais conectados às redes sociais on-line. Dentre os fatores que levam usuários a se cadastrarem, podem ser citados: entretenimento, facilidade em se comunicar e acessibilidade à informação”, percebe-se que em alguns usuários existe uma dependência exacerbada que vem a modificar o seu comportamento. Surge então o medo entre os usuários de não estarem por dentro de tudo que acontece e a ansiedade de ficarem desconectados. Essa geração de adeptos ao uso da internet tem se mostrado influente e a problemática surge quando não se tem o controle dos efeitos que podem vir a gerar em cada indivíduo.

Alguns questionamentos pertinentes são: Até quando o uso da internet pode ser considerado normal ou vir a ser um problema patológico? Quais os tipos de sentimentos que aparecem quando não estão conectados? O isolamento do indivíduo e sua auto-exposição tem acarretado que tipo de influência na vida do mesmo? Dentre eles gastar tempo excessivo conectado a rede, a não administração do seu tempo com as outras atividades diárias, ou seja, não sobrando tempo para atos da vida normal e cotidiana, vindo à tona o sentimento de que o mundo real é chato e sem graça, e que o virtual é melhor, consequentemente trazendo o sintoma da irritabilidade quando é trazido ao mundo real.

Assim o objetivo dessa pesquisa foi o de revisar de forma sistemática os artigos e a dependência de internet (DI). Investigando se pôde ou não influenciar os comportamentos nas relações interpessoais almejado, portanto, investigar as alterações no comportamento dos usuários (alunos) de internet, as influências positivas e negativas, que moldam o comportamento do indivíduo. O que pode ser feito para auxiliar, no cuidado com a exposição e o isolamento destes usuários. O presente estudo teve como campo de pesquisa a Universidade Salgado de Oliveira na cidade de Goiânia, no qual o método utilizado foi descritivo exploratório, cuja população abarca 141 alunos do 1º, 5º e 9º período do curso de Psicologia, onde os participantes responderam via e-mail o questionário socioeconômico e a escala validada quantitativa Internet Addiction Test (IAT), ressalva-se que somente 60 alunos responderam ao questionário. Os dados foram lançados em uma planilha Excel e interpretados pelas pesquisadoras.

## 1 REVISÃO DE LITERATURA

O advento da tecnologia proporcionou ao mundo nestes últimos anos diversas modificações, principalmente no que se refere aos meios de comunicação. Nesse sentido os avanços tecnológicos de forma direta ou indireta impactam a sociedade, que vem acompanhando os avanços e se adequando conforme vão se modificando. De acordo com Del Claro (2009, p.1) “O universo digital trouxe o atendimento à internet e rede de computadores e os avanços desses meios de comunicação tendem a expandir a novas tecnologias que interajam com os outros meios eletrônicos já existentes.”

De acordo com Galli (2002, p.2):

Uma das marcas da globalização é a velocidade com que evolui a tecnologia. Desde o seu advento, no final da década de 80, hoje, ainda com mais intensidade, a informática, responsável pelo avanço da tecnologia, tem contribuído para a melhoria da qualidade dos serviços, em todas as áreas de conhecimento, além da rapidez e precisão de dados com que tais serviços são executados.

A informática é consideravelmente uma responsável pelos avanços na área da tecnologia, permite um serviço com qualidade, rapidez e precisão. O impacto da chegada da era digital logo após a era industrial foi uma marco na sociedade, pois, homens foram substituídos por maquinário, denota a então chamada era digital, nesse sentido:

Em torno do final da década de 1980, logo após a Era Industrial, iniciou-se um novo período chamado de Era Digital ou Era da Informação. Essa nova fase trouxe consigo novas tecnologias que remontam dos primeiros anos da década de 1970, como microprocessador, fibra ótica, rede de computadores e computador pessoal. As opiniões divergem sobre o momento em que ocorreu essa passagem de Eras, mas ficou caracterizada de “firma”, onde ocorreu a substituição da mão-de-obra do homem pelo maquinário. (DEL CLARO, 2009, p. 1).

É notória a repercussão que a internet ganhou nesses últimos anos, o aumento significativo de usuários, cujos meios não são mais apenas o computador, mas um arsenal de aparelhos lançados nos últimos anos. Ferramenta utilizada para inúmeros fins, desde uma pesquisa literária, a negociações internacionais. É evidente, quão importante e indispensável a internet se tornou. Desta forma:

(...) a internet passou a ser usada como entretenimento humano e desencadeou o comércio online. A internet também passou a ser um meio de comunicação entre seus navegadores, possibilitando que se tenha acesso às informações sobre os acontecimentos mundiais de uma forma muito mais aprofundada do que outros meios de comunicação e em tempo real. Hoje, é possível fazer via online pagamentos de contas, transferências bancárias, consulta a saldo ou extrato bancário. O comércio eletrônico online aderiu à simpatia de todos os que se deixam conquistar pela simplicidade e conforto. São muitos os benefícios de quem opta pela tecnologia, porém até mesmo o mais avançado meio de desenvolvimento existente até hoje tem seu lado negativo a ser avaliado. (DEL CLARO, 2009, p. 2)

Segundo Pujol; Schmidt; Sokolovsky; Karam & Spritzer (2009, p. 1) a dependência de internet (DI) é um conceito relativamente novo na psiquiatria, caracterizado principalmente pela inabilidade de controlar o próprio uso da Internet, que ocasiona ao indivíduo sofrimento intenso e/ou prejuízo comportamental significativo em diversas áreas da vida.

Outro termo mais abrangente e adequado é o Comportamento Compulsivo Possibilitado pela Internet ou compulsão de mídia digital, pois comportamentos anteriormente associados apenas à internet foram agora acoplados a muitos dos aparelhos digitais mais recentes, tais como os assistentes pessoais digitais (PDAs, personal digital assistants), *iPhones*, *Black-Berries*, MP3 Players, aparelhos de jogos de mesa/portáteis e *smartphones* conectados à internet, assim como computadores de mesa, laptops e notebooks.

A intensidade, acessibilidade e disponibilidade com que os usuários utilizam a tecnologia denotam diretamente na dependência da internet, interferindo nas suas relações interpessoais. No caso dos usuários que apresentam índice de maior relevância na dependência - populações de estudantes na fase escolar e os jovens adultos - a internet torna-se um atrativo de fácil utilização por ser um ambiente “restrito”, que permite certo grau de privacidade, por isso relevante para os jovens, pois quase não há necessidade de interação social em tempo real (FERRIS, 2001; LEUNG, 2007 *APUD* YOUNG & ABREU, 2011). Por esta razão:

A internet limita e simplifica as deixas de inteligência socioemocional necessárias para um nível de interação mais manejável. Para a maioria dos usuários, ela diminui e atenua os níveis de atenção, interação, risco emocional e conexão íntima necessários no relacionamento social. (YOUNG & ABREU, 2011, p.182).

A preocupação da dependência de internet são as relações interpessoais as quais os jovens, por exemplo, podem estar sendo prejudicados cada vez mais, pois desde cedo possuem o contato com a internet. “Na adolescência a dependência da tecnologia é cada vez mais frequente, vê-se constantemente o envio de mensagens instantâneas nas redes sociais pelos celulares ou computadores’’ (PAIVA; COSTA, 2015. Pg.3). Apesar de facilitar a comunicação e isso ser um fator positivo, existe um impacto muito grande na vida das pessoas. De acordo com Silva e Zanela (2014. Pg.4) “Por serem os adolescentes os maiores usuários de internet, a preocupação com o conteúdo que esses jovens acessam e os malefícios que essa tecnologia traz é ainda maior.” Existe muito conteúdo impróprio que precisa ser limitado o seu uso, bem como existe também muito conteúdo a título de informação que pode ser absorvido pelos adolescentes, contribuindo assim para o seu crescimento profissional. De acordo com (YOUNG, 2011 *APUD* SILVA E ZANELA 2014, p. 3). Ressalte-se que:

A internet vem sendo um ambiente de convívio adequado principalmente para aqueles que apresentam dificuldades de aprendizagem, transtornos de déficit de atenção e fobias. Essa tecnologia faz parte literalmente da vida das pessoas prendendo cada vez mais a atenção através de novidades estimulantes intermináveis e fornecendo ilimitadas recompensas sociais. Por isso, pode se considerar a internet como um meio de relacionamento que simplifica as deixas de inteligência socioemocional imprescindíveis para um nível de interação mais funcional. (SILVA E ZANELA 2014. p.3)

Uma das formas de contato social é o virtual que é também uma das contribuições para o isolamento causando dependência das redes sociais e dos grupos do *WhatsApp*. Para os dependentes da internet é natural, mas as pessoas que convivem com o dependente percebem a mudança no comportamento, considerando que há uma variável de atenção relevante. Para o usuário de internet é muito cômodo, pois o mesmo acessa os conteúdos que quer a hora que quer e quase não há desconforto, já para a família, por exemplo, isso causa um desconforto ocasionando brigas e rebeldias. Esse tipo de comportamento de evitar o que não quer ouvir ou ver torna o indivíduo isolado. As postagens nas redes sociais preenchem o vazio e a angústia, pois lá eles sentem- se queridos e cheios de amigos, essa falsa ilusão conduz o indivíduo a se isolar cada vez mais, principalmente por não fazer falta o contato com o mundo real. Portanto:

Na linguagem e nas relações com seus semelhantes, o sujeito defronta-se com a falha simbólica, acompanhada de desamparo que lança o sujeito desprotegido, abandonado por suas ilusões, diante de outro desejante e agressivo. O desamparo “não se prolonga simplesmente desde a época infantil, mas é duradouramente conservado pelo medo ante o superior poder do destino” (FREUD, 1930/2010, p. 17). De certa forma, as mídias sociais oferecem ao sujeito certa sensação de proteção e garantia de ver e ser visto, ouvir e ser ouvido. Para isso, não é necessário que se dirija a ninguém em específico, o que pode vir a se estabelecer é a sensação de indiferenciação entre o eu e esse mundo virtual que lhe é externo. (ASSUNÇÃO, 2014, p. 11).

A internet é uma ferramenta utilizada com frequência, porém é preciso avaliar, se o seu uso está demasiado, visto que o excesso pode, no futuro, tornar-se uma doença compulsiva. A preferência pela vida virtual em detrimento da presencial pode trazer consequências negativas, tais como colocar em risco relacionamentos importantes (casamentos, relações entre pais e filhos, etc.), prejuízos escolares e do trabalho (K. S. YOUNG & ABREU, 2011; *APUD* FORTIM & ARAUJO, 2013, p.1). Assim:

No contexto da cultura digital (ou cibercultura), que materialmente vem se desenvolvendo desde a ampliação do acesso aos computadores pessoais (PCs) nos anos 1980, as redes sociais on-line ocupam atualmente o centro das atenções, especialmente a partir da década de 2001, quando registraram forte crescimento de adesão e utilização, especialmente por jovens em idade escolar (ROSADO; TOMÉ, 2015, p. 14).

A chegada da internet na sociedade acarretou mudanças significativas, pois o processo acelerou a comunicação a nível mundial, sendo possível enviar e receber documentos em questão de segundos, facilitando também as empresas que agora podem realizar suas reuniões por videoconferência. Atualmente o centro da atenção da internet são as redes sociais, mais utilizadas por jovens em idade escolar e universitários. Desta forma:

Estudos em populações de universitários revelaram índices de prevalência levemente mais elevados que os encontrados na população geral de usuários de internet. Na Universidade do Texas, utilizando varias versões de critérios do *DSM,* Scherer (1997) descobriu que 13% dos alunos do campus examinados exibiam sinais de dependência de internet. Morahan-Martin e Schumcher (1999) descobriram que 14% dos alunos do Bryant College Rhode Island, satisfaziam os critérios, e Yang (2001) estimou que 10% dos alunos satisfaziam os critérios na Universidade de Taiwan. As conclusões sugerem que os universitários tinham um acesso mais fácil à internet e esse acesso era mais estimulado, contribuindo para a prevalência mais elevada de uso *adictivo* nos *campi.* Na Finlândia, um estudo investigou a prevalência da dependência em adolescentes de 12 a 18 anos. Os achados sugerem que 4,7% das meninas satisfaziam a definição de dependência de internet conforme avaliada pelo *Internet Addiction Questionnaire* de Young (1998); entre os meninos, 4,6% satisfaziam a definição (YOUNG, DONG YUE & LI YING, 2011, p. 20).

Esse progresso da transmissão de informação tem seu lado positivo, antigamente não se imaginava que seria possível a comunicação que há atualmente. Os adeptos aos meios de comunicação através da internet possuem vários meios para disseminar conteúdos e transmitir mensagens. Dessa forma, é importante ter consciência do conteúdo a ser enviado, pois também surge à problemática envolvendo conteúdos impróprios e difamadores. Verifica-se que:

Ao longo dos últimos anos, a humanidade vem assistindo a progressos na produção e na transmissão da informação e na geração e aplicação do conhecimento que, há algumas décadas atrás, seriam inimagináveis. Avanços e saltos constantes e acelerados na informática, nas telecomunicações, na indústria eletroeletrônica e nos serviços de informação e comunicação vêm possibilitando ao homem um contato quase que alucinante com um fluxo imenso de informações que lhe chegam às mais diferentes formas e através dos mais diferentes meios. (GUIZZARDI FILHO; CONTL, 2001, p. 44).

Os autores Sanchez-Carbonell, Beranuy e outros (2008 *APUD* FORTIM; ARAUJO, 2013, P.3), sintetizaram os principais sintomas categorizados pela literatura, como vício em internet. Caracterizam os sintomas: dependência psicológica, consequências negativas, tolerância e abstinência e outros. Segundo a revisão bibliográfica realizada por estes autores, a atividade se converte na atividade mais importante da vida do sujeito, dominando pensamentos e sentimentos; ao sujeito parece que nada é possível sem internet e que tudo gira em torno dela. Também ocorre prejuízo de atividades que não exigem o computador como são as relações sociais levando o indivíduo a isolar-se, dando exclusividade às interações virtuais. A conduta é persistente, apesar do desejo do usuário de controlá-lo. Uma vez conectado, ele tem dificuldades de interromper a conexão, passando mais tempo do que o pretendido, utilizando de diversas desculpas para não desligá-la.

Existem dois tipos de dependência de internet: específica e generalizada. A específica envolve o uso excessivo de conteúdos específicos da internet (por exemplo, jogos de azar, negociações de ações, pornografia). A generalizada é caracterizada pelo uso multidimensional e excessivo da internet, resultando em consequências negativas na vida pessoal e profissional. Os sintomas da dependência da internet generalizada incluem cognições disfuncionais. Na dependência generalizada os usuários são atraídos por uma sensação de bem-estar online, demonstrando uma preferência pelo contato virtual, do que pela relação face a face (DAVIS, 2001, CITADO POR YOUNG, DONG YUE; LI YING, 2010& PIROCCA, 2012, p. 8).

O método melhor utilizado para identificar o uso compulsivo de internet é compará-lo com os critérios para outras dependências estabelecidas, tais como os transtornos do controle dos impulsos no Eixo I do DSM-IV[[7]](#footnote-8) (YOUNG, 2011 *APUD* FORTIM; ARAUJO, 2013, p. 7).

A dependência de internet[[8]](#footnote-9) possui méritos para ser inclusa no DSM-V, como um transtorno do espectro impulsivo-compulsivo, envolvendo o uso excessivo da internet para jogos, preocupações sexuais, além de mensagens de e-mail e texto. Este transtorno inclui quatro componentes: 1) uso excessivo – associado à perda da noção do tempo e negligência de impulsos básicos, 2) abstinência – incluindo sentimentos de raiva, tensão e/ou depressão, quando o computador está inacessível, 3) tolerância – incluindo a necessidade de equipamentos melhores, mais *softwares* ou mais horas de uso, 4) repercussões negativas – incluindo brigas, mentiras, baixo desempenho, isolamento social e fadiga (BLOCK,2008 *APUD* FORTIM; ARAUJO, 2013, p.8).

As pesquisas mostram que o uso da internet varia de culturas e sociedades, fato pelo qual os pesquisadores utilizam instrumentos distintos para definir a dependência da internet, adotando assim metodologias diversas, empregando dados levantados virtual em populações especificas, tornando a concordância dos estudos feitos dificultadas para haver uma validação no DSM – V. Conforme YOUNG, DONG YUE & LI YING:

As estatísticas mostram que o uso excessivo da internet varia entre as culturas e sociedades. Essa variação se explica pelo fato de que os pesquisadores utilizam instrumentos variados para definir a dependência de internet, além de adotarem metodologias diversas, algumas empregando dados de levantamento virtual em populações específicas, o que torna a concordância entre os estudos dificultada. De um modo geral, a conclusão que se chega é que parece haver menor prevalência da dependência de internet entre adolescentes, variando de 4,6% a 4,7%. Quando se trata de universitários, os números aumentam, e a prevalência chega de 13% a 18,4%, demonstrando que essa população corre maior risco (YOUNG, DONG YUE & LI YING, 2011 *APUD* FORTIM; ARAUJO, 2013, p.9).

**1.1 Avaliação e tratamento de dependentes de internet**

De acordo com Young & Abreu (2011, p. 37), as pessoas classificadas como usuários dependentes de internet geralmente ficam *online* por um período prolongado e excessivo de 40 a 80 horas por semana, sendo que poderia durar até 20 horas por período. Os padrões de sono podem ser interrompidos para que haja conexões durante a madrugada. Em uma revisão de literatura, Young & Abreu (2011, p. 37) observaram que:

Essa privação de sono provocava fadiga excessiva, prejudicando o desempenho acadêmico ou ocupacional e aumentando o risco de dieta inadequada e falta de exercícios. (YOUNG & ABREU, 2011, p. 37).

A estimativa de respostas dadas não era vinculada ao trabalho e nem a aprendizagem. Considerando como dependentes os que responderam sim a cinco ou mais questões apresentadas.

Neste sentido, Beard e Wolf (2001 *APUD* YOUNG, p. 38) modificaram o IADQ (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire) recomendando que todos os primeiros cinco critérios sejam atendidos para o diagnóstico de dependência de internet, uma vez que esses critérios podem ser aplicados sem qualquer prejuízo no funcionamento cotidiano da pessoa. Para se diagnosticar a dependência de internet também foi recomendado que pelo menos um dos últimos três critérios (Por exemplo, critérios 6, 7 e 8) seja atendido. A razão para separar os três últimos dos outros é o fato de que esses critérios influenciam a capacidade do usuário patológico de lidar com as situações de vida e funcionar bem (por exemplo: deprimido, ansioso, fugindo de problemas) e também influencia a interação com os outros (por exemplo: relacionamentos significativos, trabalho, mentiras).

No que tange às formas de tratamento, este inclui uma agregação de teorias de psicoterapia para tratar o comportamento *adicto* e os problemas psicossociais (por exemplo: fobia social, transtorno do sono, insatisfação conjugal ou esgotamento profissional), concomitantemente com a DI. Segundo Young “considerou-se que tratamentos eficientes incluem intervenções de recuperação que utilizem técnicas estruturadas, mensuráveis e sistemática encontrada na terapia cognitiva e comportamental (TCC)” (2011, APUD PIROCCA, p. 10). Segundo o modelo cognitivo-comportamental:

(...) as cognições e os comportamentos relacionados à internet que levam a resultados negativos são consequências, e não causas, de problemas psicossociais mais amplos (por exemplo, depressão, ansiedade social, solidão, déficit de habilidade social). Em outras palavras, essa perspectiva afirma que os problemas psicossociais predispõem os indivíduos a desenvolver cognições desadaptavas que levam à autorregulação deficiente, resultando basicamente em consequência negativa associadas ao uso de internet (DAVIS, 2001; CAPLAN. 2005,2010 *APUD* YOUNG, 2011, p. 61).

A psicoterapia interpessoal[[9]](#footnote-10) tem como um primeiro estágio o comportamental, visando àqueles comportamentos e eventos específicos em que o transtorno do controle dos impulsos provoca a maior complexidade. Em seguida o foco para as suposições e distorções cognitivas desenvolvidas e para as relutâncias do comportamento compulsivo. Posteriormente, a terapia faz com que as pessoas reaprendem a usar a internet para atingir resultados específicos, como o uso moderado e uso controlado (YOUNG, 2011, p.24). Recomenda-se terapia de apoio, aconselhamento, terapia familiar e entrevista motivacional como aliados no tratamento da DI. (PIROCCA, 2012, p. 10).

Ainda quanto às possibilidades de tratamentos, farmacológicos têm sido explorados, especialmente para tratar quadros afetivos e ansiosos que trivialmente são cormórbidos ao uso exabundante da internet. Em um relato de caso foi descrito um tratamento bem sucedido utilizando Citalopram para dar conta dos sintomas depressivos. Bem como, foram testados estabilizadores de humor, que resultam em uma diminuição significativa do uso da internet. (LIU & POTENZA, 2007 *APUD PIROCCA 2012, p. 11).*

**2 METODOLOGIA**

A pesquisa teve caráter descritivo exploratório[[10]](#footnote-11), sendo que, na revisão de literatura utilizou-se uma revisão narrativa[[11]](#footnote-12), na qual incluiu-se artigos e livros relacionados aos descritores. Pesquisou-se os artigos em bancos de dados como: Scielo, BVS e Pepsico.

Foi utilizado o tipo de pesquisa quantitativa, que segundo Diehl (2004) a pesquisa quantitativa é pelo uso da quantificação, tanto na coleta quanto no tratamento das informações,utilizando-se técnicas estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação, possibilitando uma maior margem de segurança.

Outra etapa foi a pesquisa com a utilização de questionário socioeconômico criado pelas pesquisadoras e a Escala validada Internet Addiction Test (IAT), que contém 20 itens de auto preenchimento com as respostas dadas em uma escala *Likert[[12]](#footnote-13)* de pontos, variando de 0 ( Nunca) 1 (raramente) 2 (As vezes) 3 ( Frequentemente ) 4 (Geralmente) e 5 (sempre), quanto maior sua pontuação, maior o grau de severidade da dependência. Avaliou-se alunos do curso de psicologia dos períodos primeiro, quinto e nono, classificando entre normal, leve, moderado e grave o grau de dependência dos alunos. Procurou-se investigar a dependência da internet nos alunos, sendo que foram desconsideradas as demais turmas para o presente estudo, a seleção dos alunos e período foi aleatória.

O questionário foi enviado para 141 alunos (as) do curso de psicologia do turno noturno, mas, somente 60 alunos participaram da pesquisa, os demais não deram justificativa por não terem respondido. O acesso ao questionário foi digital através de um *link,* elaborado através do *Google Forms[[13]](#footnote-14)*, sendo que os alunos responderam de acordo com a disponibilidade. A amostra corresponde a 43% das respostas obtidas pelos 60 alunos.

As hipóteses levantadas para o presente estudo foram se o uso exagerado da internet pode ser patológico, em que o comportamento torna-se inadequado diante da sociedade. O comportamento patológico devido ao uso exagerado da internet pode provocar prejuízos em seus relacionamentos interpessoais, gerando impactos psicológicos negativos. Após os questionários respondidos, as respostas foram diretamente lançadas para uma planilha Excel e os resultados foram em seguida interpretados pelas pesquisadoras do presente estudo.

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste estudo foram selecionados 141 alunos (as) do 1º, 5º e 9º período do curso de Psicologia. Sendo que, apenas 60 alunos responderam ao questionário.

Com relação aos dados sociodemográficos, a idade dos participantes varia de 18 a 47 anos com média de idade de 22 anos. Sendo que 22.2% dos alunos são solteiros e 19,2% moram com os pais. Quanto ao número de computadores com acesso a internet corresponde a 3 computadores por família. E a quantidade de celulares que eles possuem em casa são de 3 aparelhos celulares. Com relação às horas conectadas diariamente foi média de 16 horas por dia. Segundo, Moraes *et al*:

A dependência pode ser classificada pelo uso de mais de 38-40 horas/semana ou 5-6 horas/dia, embora, alguns autores tenham relatado que indivíduos que acessam entre 8 a 11 horas por semana, tenham o mesmo padrão de dependência. Isso ocorre, pois, as pessoas com um padrão de uso patológico, mesmo conectando menos horas, apresentam consequências negativas sobre o uso desta tecnologia. Sendo assim, percebe-se que não é exclusivamente o número de horas conectado que causa prejuízo na vida dos jovens, mas também a forma como ele utiliza essa tecnologia, priorizando, por exemplo, o contato virtual (2005, *APUD* SILVA E ZANELA 2014. p.8).

**Gráfico1: Dados escores IAT referente ao sexo Feminino e Masculino.**

Fonte: Silva; Sousa & Silva Abril/2016.

Segundo os dados contidos no Gráfico 1, os dados do IAT denotam escores de 92% para o sexo feminino e 8% para o sexo masculino. Considera-se que as estudantes do curso de Psicologia dentro da amostra sobressaem aos alunos do sexo masculino. É importante destacar que o índice de estudantes do sexo masculino no curso de Psicologia não é tão frequente quanto ao feminino. Na história do crescimento do ensino superior, nota o aumento das matrículas femininas, verificando assim a crescente condensação das alunas em carreiras tidas como “femininas”, já que são definidas culturalmente como mais adequada à mulher, tendo assim uma primazia de mulheres entre os seus alunos (BARROSO & MELLO, 1975 *APUD* CASTRO & YAMAMOTO, 1998, p.2).

Este fator é um importante indicativo, lembrando que a intensidade do uso da internet esta ligada a diferentes características sociodemográficas tais como idade, sexo, escolaridade etc. A frequência do uso da internet está diretamente ligada aos conteúdos acessados. Para Young *et al*. os “Os conteúdos mais comuns consumidos incluem música, informação, esportes, compras, notícias financeiras e outras, jogos de azar, jogos, conteúdo sexual, e assim por diante” (2011, p. 175).

**Gráfico 2: Resultado quanto a DI**

0%

Fonte: Silva; Sousa & Silva Abril/2016.

Com base no Gráfico 2 observa-se que nos escores do Teste IAT (nível de dependência de internet), revelam que 60% dos respondentes apresentam características normais[[14]](#footnote-15) (como pode ser observado na Tabela 1) para o uso da internet; enquanto que 33% apresentam uso leve da internet e 7% já estão classificados com uso moderado da internet, com indícios de dependência; no presente estudo nenhum participante apresentou dependência grave.

**Tabela 1: Classificação da DI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CATEGORIAS | ESCORES | DESCRIÇÃO |
| **NORMAL** | **0 - 30 PONTOS** | **A pessoa não apresenta indícios de dependência** |
| **LEVE** | **31 – 49 PONTOS** | **Ela já apresenta indícios de interferência da internet em seu comportamento, significativamente pequeno.** |
| **MODERADA** | **50 – 79 PONTOS** | **Já existe interferência do uso da internet e possivelmente o individuo já apresenta sintomas de dependência.** |
| **GRAVE** | **80 – 100 PONTOS** | **O individuo já esta dependente da internet, ou seja, a internet já influencia em seu comportamento.** |

Fonte: Silva; Sousa & Silva Abril/2016.

Para Young *et al*. “É muito natural que as pessoas aumentem o uso (e daí o abuso) de internet devido à sua natureza prazerosa e estrutura de reforço, referindo ao retorno que os usuários da internet possuem, principalmente aos das redes sociais” (2011, p. 170). O mesmo autor cita que:

O nexo de um ciclo de comportamento de dependência é que ações que dão prazer são seguidas pela intoxicação (dopamina elevada). Essa elevação da dopamina é então seguida por um padrão de dependência, que traz consequências negativas para a vida (incluindo vergonha e culpa) (YOUNG et al., 2011, p. 174).

Consequências essas que faz com que o indivíduo se ausente do contato social, e aos poucos vai estabelecendo relações pouco duradouras e instáveis, lembrando que o aumento do uso da internet são seguido pelo prazer e aumento da dopamina, resultando ao abuso.

**Gráfico 3. Dados escores IAT referente ao sexo Feminino**

0%

Fonte: Silva; Sousa & Silva Abril/2016.

Já no Gráfico 3, observa-se que os escores para o sexo feminino apresentam uma porcentagem de 60% normal, 35% em grau de dependência leve e 5% moderado, necessariamente o que revela que 5% dos indivíduos do sexo feminino, apresentam grau de comprometimento em relação a dependência. Em contrapartida a maior parte desta amostra revela resultados satisfatórios para não dependência.

Em uma pesquisa com jovem em idade escolar SILVA E ZANELA (2014, p. 6) os resultados apontaram que:

Através da análise dos resultados da associação entre IAT (nível de dependência de internet) e sexo dos indivíduos, não houve diferença significativa entre ambos (P: 0,467). A figura 1 demonstra que a maioria dos sujeitos que possuem uma dependência de internet leve, são do sexo feminino (59,60%) o mesmo ocorrendo nos níveis normal (65,40%) e moderado (73,10%). Nos escores de dependência grave, homens e mulheres estão equilibrados.

Sendo assim, pode-se observar que na pesquisa feita com jovens em idade escolar e na presente pesquisa, o sexo feminino teve os escores elevados. Percebe-se então que o uso da internet do sexo feminino sobressai ao sexo masculino na DI leve.

**Gráfico 4. Dados escores IAT referente ao sexo Masculino**

0%

Fonte: Silva; Sousa & Silva Abril/2016.

Tal gráfico trata dos dados coletados referente aos participantes do sexo masculino, observou-se os seguintes dados: 60% apresentam resultados normais em relação a dependência, ficando 20% para dependência leve e 20% para moderado, o que denota uma maior incidência do sexo masculino em relação a dependência moderada, considerando o Gráfico 3, onde escores do sexo feminino apresentaram apenas 5% do índice da dependência moderada. Logo podemos considerar que o uso da internet influencia mais o sexo masculino, o que denota uma preocupação mais acentuada. Ainda que a amostra seja composta por maioria do sexo feminino. Na visão de Young *et al.*:

Os aspectos mais *adictivos* de internet hoje, em termos da porcentagem de pessoas que precisam de tratamento clínico, são o conteúdo sexual e os jogos de vídeo ou computador. O abuso dessas duas áreas de conteúdo não é novo nem se limita à internet; entretanto, quando são acessadas pela internet, ocorre um processo de sinergia pelo qual o potencial de dependência dessas áreas de conteúdo é significativamente aumentado (2011, p. 175).

É importante ressaltar que os resultados do Gráfico 4 condizem com o que o autor cita acima, pois existe uma grande procura do sexo masculino a conteúdos sexuais e a jogos, a dependência da internet influenciada por essas áreas tem aumentado. Acredita-se que por esse motivo há uma incidência maior a pessoas que precisam de tratamento clínico.

A pesquisa nos mostra que a somatória das perguntas da Internet Addiction Test (IAT) da escala de 0 à 5, nos relevou as perguntas que tiveram a somatória superior.

**Tabela 2: Colocação das perguntas de acordo com a somatória das escalas.**

|  |  |
| --- | --- |
| **QUESTÕES DO QUESTIONÁRIO (IAT)** | **FREQUÊNCIA %** |
| **1. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?** | **73%** |
| **2. Com que frequência você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo online?** | **53%** |
| **12. Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça?** | **48%** |
| **16. Com que frequência você se pega dizendo "só mais alguns minutos" quando está online?** | **45%** |
| **17. Com que frequência você tenta diminuir a quantidade de tempo que fica online e não consegue?** | **43%** |
| **10. Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos leves da internet?** | **31%** |
| **11. Com que frequência você se pega pensando em quando vai entrar online novamente?** | **35%** |
| **5. Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam a você sobre a quantidade de tempo que você passa online?** | **37%** |
| **7. Com que frequência você checa seu e-mail antes de qualquer outra coisa que você precise fazer?** | **36%** |
| **4. Com que frequência você constrói novos relacionamentos com amigos usuários online?** | **35%** |
| **6. Com que frequência suas notas ou tarefas da escola sofrem por causa da quantidade de tempo que você passa online?** | **31%** |
| **13. Com que frequência você estoura, grita ou se mostra irritado (a) se alguém lhe incomoda enquanto você esta online?** | **18%** |
| **14. Com que frequência você dorme pouco para ficar logado (a) até tarde da noite?** | **28%** |
| **8. Com que frequência seu desempenho ou produtividade no trabalho sofre por causa da internet?** | **26%** |
| **18. Com que frequência você tenta esconder quanto tempo você está online?** | **22%** |
| **9. Com que frequência você fica a defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz online?** | **19%** |
| **15. Com que frequência você se sente preocupado (a) com a internet quando está off-line ou fantasia que está online?** | **19%** |
| **19. Com que frequência você opta por passar mais tempo online em vez de sair com outras pessoas?** | **19%** |
| **20. Com que frequência você se sente deprimido (a), mal- humorado (a) ou nervoso(a) quando está off-line e esse sentimento vai embora assim que você volta a estar online?** | **18%** |
| **3. Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu/ sua parceiro (a)?** | **13%** |

Fonte: Silva; Sousa & Silva Abril/2016.

Com essa classificação das questões mostradas na Tabela 2, pode-se dizer que os alunos têm passado mais tempo na internet do que planejado. Podendo indicar que há uma mudança de comportamento significativo nas relações familiar e social.

A pesquisa também mostrou que os alunos teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça (48%), será que os alunos se dão conta dessa dependência e o medo associado a qualquer cogitação de deixar de usar a internet? (YOUNG, 2011, p.42). A Tabela 2 mostra que os alunos ficam mais tempo na internet do que pretendia (78%), tendo aí um comportamento negativo. Sendo assim, a Tabela 2, descreve a frequência de cada pergunta na qual se pode fazer uma análise mais aprofundada no que se refere ao prejuízo biopsicossocial.

Tais questionamentos ajudam a entender as alterações psicológicas sofridas pelo indivíduo, na qual o uso patológico da internet tem um padrão distinto de cognição e comportamentos que resultam em consequências negativas e desadaptativa na vida do indivíduo. Com a investigação, mas aprofundada das questões pode-se chegar a uma melhor ferramenta de intervenção na terapia cognitiva-comportamental (TCC). Para YOUNG:

Considerando tudo, o IAT fornece uma estrutura para a avaliação de situações ou problemas específicos causados pelo uso exagerado do computador, o que ajudará no planejamento do tratamento subsequente (2011, p.42).

Em comum com este ponto de vista, Abreu *et al*. (2008, *APUD* PEREIRA; PICCOLOTO, 2010 APUD SILVA E ZANELA, 2014, p. 9), em sua pesquisa aponta que a dependência de internet é um problema crescente e gera danos graves a vários segmentos da vida real. Embora haja uma literatura restrita com relação a este diagnóstico, a população mundial vem alertando para os malefícios significativos causados na vida social, familiar, profissional e acadêmica (escolar) dos indivíduos.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com a realização dessa pesquisa pode-se destacar a publicação de poucos estudos referentes ao tema. Desse modo, a parcimônia, ou seja, a escassez pode estar relacionada ao fato da temática ser recente e ainda em expansão no campo da Psicologia e no tratamento da dependência de internet.

Diante disso houveram limitações em relação a materiais que poderiam ser usados na pesquisa, sendo que há somente um instrumento validado (Escala Internet Addiction Test (IAT)), que pode ser usado.

A presente pesquisa mostrou que os alunos têm comportamentos relevantes que podem indicar dependência e prejuízos, porém há indícios de comportamentos positivos que utilizam a internet como uma ferramenta no auxílio de atividades, tanto acadêmicas, profissionalmente e pessoal. Sendo que para a redução de prejuízos em varias áreas da vida, é possível através da psicoeducação, onde os alunos usarão a internet de forma moderada e saudável.

É necessário um olhar mais atento a essa nova geração de adeptos a internet, pois características e princípios que antes eram importantes estão sendo perdidas, as relações tem se tornado cada vez mais instáveis. Nota-se relacionamentos menos duradouros, pessoas que estão se isolando totalmente da vida e do mundo real para viverem o mundo virtual. Atualmente as famílias não se encontram nem nos horários de refeição, os assuntos têm se tornado mais chatos e sem conteúdo. As brincadeiras de criança perderam espaço para os jogos eletrônicos, serviços que antes precisavam de um encontro com um bom papo e um café, hoje são tratados virtualmente pelas redes sociais.

Alunos de todas as espécies, desde o ensino fundamental até a graduação, tem sua atenção voltada para o celular quando antes era para os professores. Diante dessa problemática faz se necessário melhor adaptação desses dependentes. Os equipamentos eletrônicos de comunicação de entretenimento (internet, *iPods* etc) são agradáveis e podem ser proveitosos para nós, porém todas apresentam características de dependência e de uso abusivo que podem modificar ou alterar nosso humor e a nossa consciência.

Comportamentos habituais podem ser elucidados em termos de deficiências na auto-observação e influência autorrelativa, que suplantam a busca consciente de gratificação esperadas das atividades como determinantes do uso da internet. Hábitos que passam a ser um meio fundamental de aliviar o humor disfórico são os que mostram a maior aptidão de fugir do controle diminuindo assim a capacidade do indivíduo de regular o próprio comportamento por meio da influência autocorretiva (YOUNG, 2011, P. 94). Para um melhor tratamento utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), deverá compreender as motivações pessoais do indivíduo, criando estratégias de recuperação personalizada e eficaz.

Apesar desta pesquisa ter trazido dados significativos e relevantes sobre a influência negativa da internet, o número de alunos pesquisados é significativamente pequeno em vista do progresso exacerbado deste meio de comunicação. Por conseguinte, se faz imprescindível à realização de novos estudos que abordem um número maior da amostra, diferença de cursos, faixa etária, além de fatores culturais, econômicos e familiares que influenciam diretamente a vida dos indivíduos. Poderia aumentar a representatividade da amostra, aplicando o instrumento utilizado na pesquisa em outros alunos de várias instituições de ensino superior em nível regional, ao invés de uma única instituição.

**REFERÊNCIAS**

ASSUNÇÃO, Alysson Bruno M. **Netscapismo, as mídias sociais e a constituição do sujeito:** Entre a conexão contínua e o desamparo. Revista Mediação, 2014, p. 16-19.

### ABREU, Cristiano Nabuco de; KARAM, Rafael Gomes; GOES, Dora Sampaio and.  SPRITZER, Daniel Tornaim. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online]. 2008, vol.30, n.2, pp. 156-167. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462008000200014>>. Acesso em 25.08.2015.

BASTOS, Jane Glaiby Silva; MARIN, Isabel Kahn. **Adolescentes exibicionistas:** a busca de um olhar. Revista Latino Americana de Psicopatologia Fundamental, São Paulo, 2014, p.1-17.

CARVALHO, Rodrigo Almeida; PUPO, Mariana Cadrobbi; MELLO, Marcelo Feijó. **Terapia interpessoal:** teoria, formação e prática clínica em um serviço de pesquisa e atendimento em violência. Rev. bras. psicoter. 2011;13(3):14-25

### CASTRO, Ana Elisa Ferreira de; YAMAMOTO, Oswaldo H.. A Psicologia como profissão feminina: apontamentos para estudo.Estud. psicol. (Natal) [online]. 1998, vol.3, n.1, p.147-158. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000100011>>. Acesso em 25.08.2015.

Ciribeli, João Paulo; PAIVA, Victor Hugo Pereira. **Redes e mídias sociais na internet:** realidades e perspectivas de um mundo conectado. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000100011>>. Acesso em 25.08.2015.

COSTA, Ana Maria Nicolacida. **Impactos Psicológicos do Uso de Celulares:** Uma Pesquisa Exploratória com Jovens Brasileiros.Psicologia: Teoria e Pesquisa. Mai-Ago 2004, Vol. 20 n. 2, p. 165-174.

### Consciência virtual e imaginário. Sci. stud.[online]. 2009, vol.7, n.4, p. 639-652. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1678-31662009000400006>>. Acesso em 25.08.2015.

DEL CLARO, Fernanda. **O avanço tecnológico no mundo econômico.** Revista FAE, Vitrine da Conjuntura, 2009, p. 2-8.

FORTIM, Ivelise e  ARAUJO, Ceres Alves de. **Aspectos psicológicos do uso patológico de internet.** Bol. - Acad. Paul. Psicol. [online]. 2013, vol.33, n.85, p. 292-311.

FERREIRA, Aline Cristiane Lemos. **Desenvolvimento Moral E Uso De Redes Sociais De Relacionamento Na Internet: Uma Relação Possível?**. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da UFMG, Belo Horizonte, 2007, p.1-99.

FERREIRA, Gonçalo Costa. **Redes Sociais de Informação:** uma história e um estudo de caso. Perspectivas em Ciência da Informação, São Paulo, V.16, N.3, Jul./set. 2011, p.208-231.

GALLI, Fernanda Correa Silveira. "**Linguagem da Internet:** um meio de comunicação global”.Hipertexto e gêneros digitais: novas formas de construção de sentido. Rio de Janeiro:Lucerna, 2004.

PAIVA, Natalia Moraes Noleto de; COSTA, Johnatan da Silva. **A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça?.**2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>. Acesso em: 02 jan. 2015.

PIROCCA, Caroline. **Dependência de Internet, definição e tratamento: revisão sistemática da literatura.** 2012. 39 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Instituto de Psicologia da Universidade do Rio Grande do Sul, Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

### PUJOL, Cristina da Costa; SCHMIDT, Alexandre; SOKOLOVSKY, Aline. Dependência de Internet: perspectivas em terapia cognitivo-comportamental.Rev. Bras. Psiquiatr. [online]. 2009, vol.31, n.2, p. 185-186. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462009000200019>> acesso em 25.08.2015..

ROSADO, Luiz Alexandre da Silva; TOMÉ, Vitor Manuel Nabais. **As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar.** Revista Brasileira Estudos Pedagógicos. Brasília, v. 96, jan. 2015. Mensal, p.11-25.

SILVA, Rodrigo Sinnott; ZANELA, Barbara Cordeiro. **Interferência da internet na vida social e emocional dos adolescentes de uma escola no sul do rs.** Revista de Psicologia [online]. 2014, vol. 17, nº. 27, p. 12. Disponível em: <<http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/renc/article/view/3000/2815>> acesso em 25.08.2015.

### SILVEIRA, Marcelo Deiro Prates da. Efeitos da globalização e da sociedade em rede via Internet na formação de identidades contemporâneas. *Psicol.cienc. prof.* [online].2004, vol.24, n.4, pp. 42-51.ISSN 1414-9893. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932004000400006>> acesso em 25.08.2015.

YOUNG S. K.; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de Internet:** Manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.

1. Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, campus Goiânia. [↑](#footnote-ref-2)
2. Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, campus Goiânia. [↑](#footnote-ref-3)
3. Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, campus Goiânia. [↑](#footnote-ref-4)
4. Docente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, campus Goiânia. [↑](#footnote-ref-5)
5. Docente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, campus Goiânia. [↑](#footnote-ref-6)
6. Docente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, campus Goiânia. [↑](#footnote-ref-7)
7. Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais 5.ª edição ou DSM-5 é um manual diagnóstico e estatístico feito pela [Associação Americana de Psiquiatria](https://pt.wikipedia.org/wiki/Associa%C3%A7%C3%A3o_Americana_de_Psiquiatria) para definir como é feito o diagnóstico de transtornos mentais. Usado por [psicólogos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Psic%C3%B3logo), [médicos](https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9dico) e [terapeutas ocupacionais](https://pt.wikipedia.org/wiki/Terapeuta_ocupacional). [↑](#footnote-ref-8)
8. A Associação Psicológica Americana cogita a inclusão da dependência da internet no apêndice do DSM-V, o que aumentará a legitimidade clinica do transtorno, além de favorecer o entendimento cientifico da natureza dessa dependência (Young & Abreu, 2011 *apud Fortim; Araujo, 2013, p. 8)* [↑](#footnote-ref-9)
9. De acordo com Carvalho; Pupo & Melo (2011, p1) “A terapia interpessoal (TIP) é uma psicoterapia breve e focal desenvolvida inicialmente para o tratamento de pacientes de pacientes deprimidos unipolares e não psicóticos. Foi definida em um manual por Gerald Klerman e cols e posteriormente atualizada por Weisman e cols”. [↑](#footnote-ref-10)
10. Na **pesquisa descritiva** realiza-se o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador. São exemplos de pesquisa descritiva as pesquisas mercadológicas e de opinião [(Barros e Lehfeld, 2007)](http://oferta.vc/omi3). A **pesquisa exploratória** estabelece critérios, métodos e técnicas para a elaboração de uma pesquisa e visa oferecer informações sobre o objeto desta e orientar a formulação de hipóteses [(Cervo e Silva, 2006)](http://oferta.vc/omia).A pesquisa descritiva é, juntamente com a pesquisa exploratória, a mais habitualmente realizada pelos pesquisadores sociais preocupados com a atuação prática. [↑](#footnote-ref-11)
11. A **“revisão narrativa”** não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura. A busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Não aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas. A seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade dos autores. É adequada para a fundamentação teórica de artigos, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de cursos. [↑](#footnote-ref-12)
12. A **escala Likert** ou **escala de Likert** é um tipo de escala de resposta psicométrica usada habitualmente em questionários, e é a escala mais usada em pesquisas de opinião. Ao responderem a um questionário baseado nesta escala, os perguntados especificam seu nível de concordância com uma afirmação. [↑](#footnote-ref-13)
13. O *Google Forms* é uma ferramenta da Google que permite que criem formulários para recolha de respostas e que permite também a disponibilização e apresentação dos dados. [↑](#footnote-ref-14)
14. O conceito de normalidade em Psicologia é uma questão delicada. Tratando de alterações comportamentais e mentais são de intensidade acentuada e longa duração, não havendo uma padronização das fronteiras entre o normal e o patológico. Porém, há muitos casos limítrofes nos quais a delimitação entre comportamentos e formas de sentir normais e patológicos é bastante difícil, dependendo muito da cultura onde se vive. [↑](#footnote-ref-15)