

Utilização Problemática de Internet Durante a Pandemia COVID-19: Um Novo Paradigma?

Internet Addiction During the Pandemic COVID-19: A New Paradigm?

Palavras-chave: Comportamento Aditivo; COVID-19; Pandemia; Perturbação de Dependência à Internet

Keywords: Behavior, Addictive; COVID-19; Internet Addiction Disorder; Pandemics

A pandemia COVID-19 tem precipitado uma mudança transformadora na sociedade atual.

A necessidade de implementar estratégias de mitigação por meio do confinamento, determinando o distanciamento social e o isolamento físico, impulsionou a importância das tecnologias de informação e comunicação (TIC) como fundamentais na resolução das dificuldades imprevisíveis.¹

As TIC adquiriram um papel central, a nível económico e laboral, facultando o *home office* e a continuação das atividades educativas (aulas *online*), colmatando o isolamento, fomentando os laços sociais/familiares e proporcionando momentos de entretenimento/lazer.

Ainda que a utilização das TIC, na sua generalidade, seja adaptável às necessidades vigentes, existem subgrupos de pessoas mais vulneráveis que poderão desenvolver padrões de utilização problemática das tecnologias.¹ À maior angústia vivida pela incerteza quanto ao futuro, acresce ainda o medo de contágio e as eventuais repercussões estimadas ao nível da saúde mental, que tendem a condicionar ou agravar comportamentos de risco, como abuso de substâncias e de dependências comportamentais, nomeadamente, a utilização problemática de internet.^{2,4}

REFERÊNCIAS

1. Király O, Potenza M, Stein D, King D, Hodgins D, Saunders J, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: consensus guidance. *Compr Psychiatry*. 2020;100:152180.
2. Kar S, Arafat S, Sharma P, Dixit A, Marthoenis M, Kabir R. COVID 19 pandemic and addiction: current problems and future concerns. *Asian J Psychiatr*. 2020;51:102064.
3. Sun Y, Li Y, Bao Y, Meng S, Sun Y, Schumann G, et al. Brief report: increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *Am J Addict*. 2020;29:268-70.
4. Dubey M, Ghosh R, Chatterjee S, Biswas P, Chatterjee S, Dubey S. COVID-19 and addiction. *Diabetes Metab Syndr*. 2020;14:817-23.

Sandra NASCIMENTO^{✉1}, Mariana SILVA¹, João OLIVEIRA¹, João REIS¹

1. Núcleo de Novas Dependências. Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa. Lisboa. Portugal.

Autor correspondente: Sandra Nascimento. sandrataeles@hotmail.com

Recebido: 04 de fevereiro de 2021 - **Aceite:** 10 de março de 2021 - **Online issue published:** 03 de maio de 2021

Copyright © Ordem dos Médicos 2021

<https://doi.org/10.20344/amp.15888>

O impacto que se tem vindo a sentir na esfera social, económica e na saúde tem precipitado um agravamento da sintomatologia ansiosa e depressiva, desencadeando maior sofrimento em resultado de eventos de *stress* e diminuição do bem-estar psicológico.³

Por outro lado, a necessidade do confinamento no domicílio promove um período substancial de tempo em que são utilizados aparelhos eletrónicos (utilização de Internet, videogames, pornografia, entre outros), que poderão agravar ou propiciar dependências comportamentais pela sua utilização como modulador dos afetos negativos.^{1,2}

Num inquérito *online* realizado na China, com uma amostra de 6416 indivíduos, verificou-se um aumento de 46,8% no número de indivíduos com dependência da utilização da Internet (UI) e 16,6% destes relatavam maior número de horas de UI.³ Salienta-se, ainda, o aumento de 23% da prevalência (4,3%) de dependência de Internet grave comparativamente com o período prévio à pandemia (3,5%). Da mesma forma, verificou-se um aumento de comportamentos de uso abusivo de álcool e tabaco.³

Pela crescente inquietação em torno de toda a problemática que advém das dependências comportamentais numa sociedade por si tecnológica, a tónica merece ser direcionada em recomendações práticas para a utilização das TIC. Entre estas, destaca-se a automonitorização, regulando o tempo de ecrã, bem como a manutenção de contacto com amigos e familiares, favorecendo a regulação dos afetos e minorando os sentimentos de solidão. Por último, é necessário facultar informação clara e fidedigna, viabilizando a procura de ajuda, assegurando linhas de apoio específicas e assistência de profissionais de saúde mental.¹

