



## Uso Problemático da Internet em Adultos: Que relação com sintomas clínicos? Problematic Internet Use in Adults: Is there a relation with clinical symptoms?

Inês Mendes\*, Isabel Silva\*\*

\*UFP, \*\* UFP/Hospital-Escola da UFP/Centro de Investigação FPB2S/APASD

### Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o uso problemático da internet, sintomas de depressão, ansiedade e stress, e autoconceito. Participaram 265 adultos, que responderam a um questionário sociodemográfico, à Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet, Escala de Ansiedade, Depressão e Stress-21 de Lovibond & Lovibond e ao Inventário de Autoconceito. Quanto maior revela ser a preferência de interação social online, a utilização da Internet para regular o humor, a autorregulação deficiente e as consequências negativas do uso da Internet, maior é a intensidade dos sintomas de ansiedade, depressão, e stress e menor o autoconceito total.

*Palavras-Chave:* internet, depressão, ansiedade, stress, autoconceito

### Abstract

This study aimed to analyse the relationship between the problematic internet use, symptoms of depression, anxiety and stress, and self-concept. A total of 265 adults, answered to a sociodemographic questionnaire, to the Problematic Generalized Internet Use Scale, to Anxiety, Depression and Stress Scale-21 from Lovibond & Lovibond, and to the Self-Concept Inventory. The higher are the preference for online social interaction, the use of Internet to regulate mood, the poor self-regulation, and the negative consequences of Internet use, the greater is the intensity of anxiety, depression and stress symptoms, and the smaller self-concept is.

*Keywords:* internet, depression, anxiety, stress, self-concept

O Uso da Internet faz parte da vida moderna, sendo uma forma de usufruir do tempo livre, devendo ser visto com um produto e uma consequência da evolução global da sociedade humana, que é inevitável (Hinich, 2011). Este uso pode ter bastantes aplicações, podendo ser elas a conversação social, consultar emails, pesquisar na internet, o uso das redes sociais e jogos (van Rooji, Schoenmakers, van de Eijnden & van de Mheen, 2010). Relativamente ao jogo, o uso da Internet criou uma nova forma de jogar aos indivíduos. Enquanto os jogos de vídeo já existiam antes da Internet ser utilizada globalmente, o uso de uma larga escala global de conexão entre pessoas abriu novas fronteiras e experiências ao ato de jogar (Király et al., 2014).

Alguns jogos contêm recompensas visuais estimulantes, proporcionam a recessão de atenção por parte dos pares do grupo e/ou aprovação, requerem

concentração total e recompensas que vão aumentando conforme o reforço do comportamento “correto”. O principal fator dos jogos online é que adicionam um contexto social ou uma interação social ao jogo tradicional, onde o indivíduo consegue exibir o seu resultado no meio virtual. Além disto, os jogos online exigem mais tempo do que os jogos tradicionais, especialmente os jogos “role-playing” (jogo em que indivíduo joga com uma personagem) (van Rooji et al, 2010).

A Dependência da Internet foi descrita pela primeira vez por Kimberly Young (Young, 1996), durante os anos 90 (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015), tendo sido estudada e debatida em todo o mundo ao longo dos anos (Laconi, Tricard, & Chabol, 2015).

No seu estudo, Young (1996) apresentou pela primeira vez 8 critérios possíveis para o diagnóstico de dependência de Internet, modificando alguns critérios do diagnóstico do Jogo Patológico apresentado no DSM-IV. Estes 8 critérios formavam um questionário de diagnóstico, sendo os critérios/questões as seguintes: “Sente-se preocupado com a Internet?”; “Sente a necessidade de utilizar a Internet em períodos crescentes de tempo para obter satisfação?”; “Tem tentado controlar, diminuir ou parar o uso da Internet sem obter êxito?”; “Sente-se inquieto, temperamental, deprimido ou irritável quando tenta cortar ou parar de usar a Internet?”; “Fica mais tempo online do que inicialmente pretendia?”; “Prejudicou ou arriscou a perda de uma relação significativa, uma oportunidade laboral, educacional ou de carreira devido à Internet?”; “Já mentiu à sua família, terapeuta, ou outros sobre o grau de envolvimento que tem com a Internet?” e por fim, “Usa a Internet como forma de escapar a problemas ou de se aliviar de um humor disfórico (sentimentos de desespero, culpa, ansiedade e depressão)? Quem respondesse “Sim” a cinco ou mais destas questões seriam identificados como “dependentes” (Young, 1996).

Porém, o termo “dependência” não é consensual (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna, & Vasquez-Medina, 2012), tendo sido introduzidos outros termos alternativos: problemático (e.g. Caplan, 2002; Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2014; Király et al., 2014; Odaci, & Çikrikçi, 2014), patológico (e.g. Davis, 2001; Te Wildt et al., 2010), excessivo (e.g. Morrison, &

Gore, 2010; Pontes & Patrão, 2014) e compulsivo (e.g. van Rooij, et al, 2010) (Adiele, & Olatokun, 2014).

Dependência, conforme a literatura, designa uma dependência fisiológica, entre uma pessoa e um estímulo, por norma, uma substância. Daí se usar o termo dependência de substâncias, e, ao invés, jogo patológico (Davis, 2001). Atualmente, a quinta versão do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), acrescentou na Secção III, “medidas e Modelos Emergentes” a perturbação de jogos de Internet, que é caracterizado como uso persistente e recorrente da Internet para envolvimento em jogos, frequentemente com outros jogadores, que levam a défices ou mal-estar clinicamente significativos, e apresenta os seguintes critérios: Preocupação com jogos da internet; Sintomas de abstinência quando os jogos da internet são retirados (sintomas como irritabilidade, ansiedade, tristeza, mas sem sinais físicos de abstinência farmacológica); Tolerância (necessidade de despende quantidades crescentes de tempo); Tentativas mal sucedidas de controlar a participação no jogo; Perda de interesse em passatempos e atividades de entretenimento prévias; uso excessivo continuado de jogos da internet apesar do conhecimento dos problemas psicossociais; Ter enganado membros da família, terapeutas ou outros em relação à quantidade de jogo na internet; Uso de jogos de internet para evitar ou aliviar um humor negativo e ter arriscado ou perdido uma relação significativa, emprego ou oportunidades educacionais ou de carreira devido à participação nos jogos. Para corresponder ao diagnóstico, o indivíduo tem de corresponder a 5 ou mais critérios num período de 12 meses (American Psychiatric Association, 2013). Relativamente ao uso problemático da internet, o DSM-5 clarifica que não é idêntico à perturbação de jogos da internet, porém refere que ainda é necessária investigação futura para conseguir consolidar orientações a dar a estes indivíduos (American Psychiatric Association, 2013).

O termo “uso problemático da Internet” define o uso de Internet como algo que cria dificuldades psicológicas, sociais, escolares e /ou laborais na vida de um indivíduo (Beard, & Wolf, 2001). É caracterizado pela perda de controlo, preocupação com o uso da Internet e a continuação desse uso apesar das consequências negativas (Chong, Chye, Huan, & Ang, 2014). O uso problemático da Internet pode, ainda, ser considerado como uma perturbação de controlo de impulsos (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna, & Vasquez-Medina, 2012).

Apesar do grande interesse que o uso problemático da Internet tem suscitado, não existe muito acordo no que refere à sua definição, ou ao que mede este construto (Caplan, 2002).

Mais recentemente, Weinstein, Feder, Rosenberg e Dannon (2014) caracterizaram o uso problemático da internet como preocupações ou comportamentos excessivos e pouco controlados em relação à internet que originavam prejuízo e angústia (Weinstein, Feder, Rosenberg & Dannon, 2014).

Segundo Davis (2001), o uso problemático da Internet deve ser distinguido entre específico ou generalizado. O

uso problemático específico da internet refere-se a quem é dependente de funções específicas da Internet, como por exemplo, materiais ou serviços sexuais (pornografia), serviços de leilões online, serviços online de troca de ações e jogo online. O que torna este uso específico é o facto de todas estas atividades se puderem realizar fora da Internet, na vida real. (Davis, 2001)

Estes indivíduos são totalmente independentes das outras funções da internet. Porém, este tipo de uso da internet é assumido como consequência de uma psicopatologia pré-existente, que se torna associada com a atividade online. Por outro lado, o Uso Problemático Generalizado da Internet refere-se a uma utilização abusiva difundida e multidimensional da internet, incluindo, por vezes, passar tempo online sem um objetivo específico. Este tipo de uso problemático pode-se associar com um chat online ou uma dependência do email, estando relacionado com o aspeto social da internet, presume-se. A necessidade do contacto social e de obter resultados online aumenta o desejo de continuar na vida virtual. Por norma, quem apresenta uma falta de suporte social por parte da família ou dos amigos e/ou um isolamento social, apresenta este tipo de uso da Internet (Davis, 2001).

Em Portugal, segundo o Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias, 70% das famílias têm acesso à internet em casa, a maioria com banda larga. Em 2015, 7 em cada 10 pessoas com idades entre os 16 anos e os 74 anos usam a Internet. Indivíduos com idades até aos 44 anos, para os homens e para quem concluiu o ensino secundário ou superior são mais propensos à utilização da Internet e de computador. A ligação à Internet em casa é também mais frequente em casas de famílias com crianças até aos 15 anos, apresentando uma proporção de 92% (Instituto Nacional de Estatística, 2015). O estudo sobre o uso da Internet em Portugal é ainda escasso (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016).

O uso problemático da internet está associado a sintomas, como pensamentos obsessivos sobre a internet, falta de controlo de impulsos, não conseguir cessar o uso da Internet, sentir que a internet é o seu único amigo, pensar na Internet quando se está “off-line” e antecipar o tempo que irá estar na Internet. O indivíduo que passa bastante tempo sente menos prazer em atividades que outrora eram prazerosas fora da Internet, fazendo com que as faça menos. O indivíduo acaba por se afastar das pessoas “reais”, reservando o seu tempo para a internet. Este facto faz com que o uso da Internet agrave, pois a pessoa acaba por se isolar, mantendo assim um ciclo vicioso. Normalmente, estes indivíduos sentem um sentimento de culpa em relação ao tempo que despendem na internet, mentindo às pessoas sobre o mesmo, tornando-o um segredo (Davis, 2001).

A literatura é um pouco parca em relação a teorias empiricamente validadas que esclareçam como é que o uso problemático da internet pode estar relacionado com a saúde mental ou o bem estar social. Estas limitações complicam o desenvolvimento da literatura referente a este tema e limita o conhecimento sobre o porquê de a

internet se tornar problemática para alguns indivíduos (Caplan, 2002).

Caplan (2002) demonstrou existir uma associação entre o uso problemático da Internet e a depressão, assim como outros estudos (Kraut, et al., 1998; Lee, Lee, Gyeong, Yu, Song, & Kim, 2013).

Também Morrison e Gore (2010), no seu estudo, encontraram uma ligação clara entre o uso problemático da internet e a depressão. No entanto, não identificaram relações causa-efeito, isto é, se as pessoas deprimidas se refugiam na Internet ou se o uso excessivo da internet proporciona o desenvolvimento de um quadro depressivo.

A ansiedade também revela estar associada ao uso problemático da internet, como demonstra o estudo de Te Wildt et al., (2010). Mas também neste estudo não é possível apurar qual é a causa ou qual é o efeito.

Por último, o stress também é relacionado com o uso problemático da internet, como descrito no estudo de Kaut, et al. (1998). Neste estudo, os autores referem que quem utiliza mais a internet apresenta um maior stress na sua vida diária.

O presente estudo, de natureza exploratória e transversal, pretende avaliar se existe uma relação entre o uso problemático da Internet e sintomas de depressão, ansiedade, stress e o nível de autoconceito em adultos portugueses.

## Método

### Participantes

Foi estudada uma amostra de conveniência constituída por 265 participantes; com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ( $M=31.97$ ;  $DP=12.05$ ); sendo 75% do sexo feminino; que maioritariamente frequentavam o ensino superior (68%).

### Instrumentos

Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, à Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet, à Escala de Ansiedade, Depressão e Stress-21 de Lovibond & Lovibond e ao Inventário de Autoconceito.

- O questionário sociodemográfico pretendia caracterizá-los quanto à sua idade, sexo e habilitações literárias;

- Versão portuguesa da Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016), que avalia os domínios Preferência pela Interação Social On-line, Uso da Internet para Regulação do Humor, Autorregulação Deficiente e Consequências Negativas. Esta escala é de tipo Likert, que variam entre o 1 “discordo fortemente” e 7 “concordo fortemente”, com 15 itens que avaliam o grau de uso problemático de internet cognitivo, comportamental e as suas consequências negativas no indivíduo. O resultado desta escala varia entre 15 e 105, e quanto maior o valor, maior a intensidade do uso problemático;

- Versão portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress-21 de Lovibond & Lovibond (Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004), escala que se divide

em três dimensões, Depressão, Ansiedade e Stress, sendo que cada uma tem 7 itens, e é dirigida a indivíduos com mais de 17 anos. Aos participantes é lhes pedido para responderem a uma frase que remete para sintomas emocionais negativos, escolhendo se a afirmação se aplicou ou não durante a semana anterior.

É uma escala tipo Likert, onde as respostas podem variar entre 0 “não se aplicou nada a mim” e 3 “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. Os resultados obtêm-se através do somatório dos resultados dos sete itens, onde este varia entre 0 e 21. Quanto maior o valor obtido em cada escala, mais negativos são os estados afetivos (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004);

- Inventário Clínico de Autoconceito de Serra (1986). Esta escala do tipo Likert, podendo as opções de resposta a cada item variar entre 1 (mínimo) e 5 (máximo), e em que uma pontuação mais alta equivale a um autoconceito melhor. Este inventário encontra-se organizado em quatro fatores - aceitação, autoeficácia, maturidade psicológica e impulsividade-atividade (Serra, 1986).

### Procedimento

Após obtenção de parecer positivo da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, foi realizado um convite para participação no estudo através das redes sociais, onde se distribuía um link que direcionava os participantes para um questionário online após darem o seu consentimento informado. O único critério de exclusão de participantes considerado foi a idade (não serem menores de 18 anos).

Esta recolha foi realizada entre março e abril de 2017. Os dados foram transferidos da base automaticamente criada em EXCEL para uma base eletrónica no programa SPSS, versão 23.

### Resultados

A análise dos resultados revela que existe uma relação positiva fraca a moderada entre a preferência de interação social online e sintomas de ansiedade ( $r=.24$ ;  $p<.0001$ ), stress ( $r=.26$ ;  $p<.0001$ ) e depressão ( $r=.46$ ;  $p<.0001$ ), porém, demonstra uma relação negativa entre essa preferência e o autoconceito total ( $r=-.38$ ;  $p<.0001$ ).

A utilização da Internet para regular o humor revelou estar positivamente correlacionada com ansiedade ( $r=.28$ ;  $p<.0001$ ), stress ( $r=.38$ ;  $p<.0001$ ) e depressão ( $r=.40$ ;  $p<.0001$ ) e negativamente com o autoconceito total ( $r=-.22$ ;  $p<.0001$ ), demonstrando uma correlação fraca a moderada.

A autorregulação deficiente revelou estar positivamente correlacionada com a ansiedade ( $r=.33$ ;  $p<.0001$ ), stress ( $r=.38$ ;  $p<.0001$ ) e depressão ( $r=.44$ ;  $p<.0001$ ) mas negativamente com o autoconceito total ( $r=-.32$ ;  $p<.05$ ), também com uma correlação fraca a moderada.

As consequências negativas do uso da Internet revelaram ter uma correlação positiva fraca a moderada com a ansiedade ( $r=.29$ ;  $p<.0001$ ), stress ( $r=.31$ ;  $p<.0001$ ) e depressão ( $r=.49$ ;  $p<.0001$ ) e uma correlação negativa com o autoconceito total ( $r=-.43$ ;  $p<.0001$ ).

## Discussão

Este estudo pretendia avaliar a associação entre o uso problemático da Internet com sintomas de depressão, de ansiedade, de stress e nível de autoconceito.

O presente estudo revela que o uso problemático da internet está positivamente associado a sintomas clínicos de ansiedade, de stress e de depressão, e negativamente associado com o nível do autoconceito, o que é consistente com a literatura (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2014; Caplan, 2002). Os sintomas depressivos apresentaram sempre uma relação moderada com os diferentes domínios da Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet, encontrando-se mais fortemente correlacionada com o domínio relativo às consequências negativas do uso problemático da internet. Uma das conclusões possível é que ainda essas consequências negativas estejam associadas a sintomas de ansiedade ou de stress, parecem refletir-se sobretudo nos sintomas depressivos. Por outro lado, os dados apresentaram sempre uma correlação negativa entre o uso problemático da internet e o nível de autoconceito total.

Pela natureza observacional e exploratória do presente estudo, não era possível identificadas relações de causa-efeito, como noutros estudos conduzidos neste domínio (Morrison & Gore, 2010; Te Wildt et al, 2010). Assim, não foi possível verificar se é o uso problemático da internet que origina o aparecimento de sintomas clínicos, ou se, como defende Davis (2001), são estas condições pré-existentes que originam o uso problemático da internet. Conhecer a natureza desta associação constituir-se-á como um importante passo para o futuro desenvolvimento de programas de intervenção quer preventivos, quer de tratamento para este problema.

A internet tem-se tornado numa ferramenta bastante utilizada nas escolas e universidades, facilitando a partilha de materiais e aproximando os alunos dos professores, porém, é importante que se transmita o bom uso da Internet, principalmente nos adolescentes e jovens adultos, pois segundo a literatura, estes grupos são os que apresentam maiores nível de uso problemático da Internet (e.g. Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014; Rumpf et al., 2014).

É também necessário continuar a investigação deste tema de forma a conseguir perceber se deve ser identificado como uma perturbação integradora de uma futura edição do DSM, tal como foi feito com a perturbação de jogo da internet, pois embora tenham características semelhantes, não são de todo o mesmo problema, pois um indivíduo pode ter um uso problemático da internet sem ter de ser necessariamente ligado a um jogo.

A internet cada vez mais se torna parte integrante da vida do indivíduo, sendo usada para diversas funções, algumas das quais costumavam ser realizadas fora do contexto da internet. É cada vez mais frequente o contacto social entre os indivíduos ser realizado através da internet, diminuindo, desta forma, o contacto pessoal entre as pessoas e aumentando a distância entre elas. É ainda alarmante o facto do primeiro acesso à internet ser

feito cada vez mais cedo na vida do indivíduo, muitas vezes ainda na fase da infância, sendo que as pessoas mais jovens, adolescentes ou jovens adultos, por norma, apresentam um nível uso problemático da Internet superior às outras faixas etárias (e.g. van Rooji et al., 2010).

Assistimos, ao longo dos últimos anos, a um crescimento da literatura relativa a este tema, o que tem vindo a contribuir para a continuação da discussão deste assunto que se torna cada vez mais normal na nossa sociedade. É essencial que esta reflexão e a investigação empírica neste campo continuem para que consigamos compreender melhor o fenómeno e ultrapassar a discórdia relativa quanto a conceitos e construtos que caracterizam o uso problemático da Internet.

## Referências

- Adiele, I., & Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, *31*, 100-110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.028>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Lisboa Climepsi Editores.
- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, *4*, 377-383. <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf>
- Bozoglan, B., Demirer, V. & Sahin, I. (2014). Problematic internet use: Functions of use, cognitive absorption, and depression. *Computers in Human Behavior*, *37*, 117-123. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.042>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*, 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Chong, W.H., Chye, S., Huan, V.S., & Ang, R.P. (2014). Generalized problematic Internet use and regulation of social emotional competence: The mediating role of maladaptive cognitions arising from academic expectation stress on adolescents. *Computers in Human Behavior*, *38*, 151-158. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.023>
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Hinic, D. (2011). Problems with internet addiction diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, *23*, 145-151. [https://www.researchgate.net/publication/51231301\\_Problems\\_with\\_%27Internet\\_addiction%27\\_diagnosis\\_and\\_classification](https://www.researchgate.net/publication/51231301_Problems_with_%27Internet_addiction%27_diagnosis_and_classification)
- Instituto Nacional de Saúde (2015). Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaquess&DESTAQUESdest\\_boui=224732582&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquess&DESTAQUESdest_boui=224732582&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)

- Kiraly, O., Griffiths, M. D., Urban, R., Farkas, J., Kokonyei, G., Elekes, Z., ... Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *17*, 749-754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, *53*, 1017-1031. doi: 10.1037/0003-066X.53.9.1017
- Laconi, S., Tricard, N., & Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic Internet uses according to gender, age, time spent online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, *48*, 236-244. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.006>
- Lee, K., Lee, H., Gyeong, H., Yu, B., Song, Y. & Kim, D. (2013). Reliability and validity of the Korean version of the internet addiction test among college students. *Journal of Korean Medical Science*, *28*, 763-768. [https://www.researchgate.net/publication/236912893\\_Reliability\\_and\\_Validity\\_of\\_the\\_Korean\\_Version\\_of\\_the\\_Internet\\_Addiction\\_Test\\_among\\_College\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/236912893_Reliability_and_Validity_of_the_Korean_Version_of_the_Internet_Addiction_Test_among_College_Students)
- Morrison, C.M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, *43*, 121-126. <https://doi.org/10.1159/000277001>
- Odaci, H., & Çikrikçi, O. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, *32*, 61-66. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *5*, 229-239. <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf>
- Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I.L., & Vasquez-Medina, J.A. (2012). Internet addiction: A review. *Addiction Research & Therapy*, *6*, 1-10. <https://www.omicsonline.org/peer-reviewed/internet-addiction-a-review-10923.html>
- Pontes, H.M., Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, *4*, 11-23. <http://dx.doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Pontes, H.M., Caplan, S.E., & Griffiths, M.D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computer in Human Behavior*, *63*, 823-833. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Rumpf, H.J., Vermulst, A.A., Bischof, A., Kastirke, N., Gurtler, D., Bischof, G., ... Meyer, C. (2014). Occurrence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European Addiction Research*, *20*, 159-166. <https://doi.org/10.1159/000354321>
- Serra, A.V. (1986). O Inventário Clínico de Auto-Conceito. *Psiquiatria Clínica*, *7*, 67-84. <http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/188/1/O%20Invent%C3%A1rio%20Cl%C3%ADnico%20de%20Auto-Conceito.%20p%5B1%5D.%2067-84.%201986.pdf>
- Te Wildt, B.T., Putzig, I., Drews, M., Lampen-Imkamp, S., Zedler, M., Wiese, ... Ohlmeier, M.D. (2010). Pathological Internet use and psychiatric disorders: A cross-sectional study on psychiatric phenomenology and clinical relevance of internet dependency. *European Journal of Psychiatry*, *24*, 136-145. <http://scielo.isciii.es/pdf/ejpen/v24n3/original2.pdf>
- Van Rooji, A. J., Schoenmakers, T.M., Van Eijnden, R.J. & Van de Mheen, D., (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, *47*, 51-57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.021>
- Weinstein, A., Feder, L., Rosenberg, K., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. *Annals of Clinical Psychiatry*, *27*, 1-7. [https://www.researchgate.net/publication/262601577\\_Internet\\_Addiction\\_Disorder\\_Overview\\_and\\_Controversies](https://www.researchgate.net/publication/262601577_Internet_Addiction_Disorder_Overview_and_Controversies)
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, *1*, 237-244. <http://chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf>