

# COMO A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA PODE AUXILIAR NA REDUÇÃO DO VÍCIO EM INTERNET ENTRE ADOLESCENTES? UMA ABORDAGEM ACT

## HOW PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY CAN HELP REDUCE INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS: AN ACT-BASED APPROACH

Raiza Apolinário Nunes Calai<sup>1</sup>

### RESUMO

O uso excessivo da internet entre adolescentes tem se configurado como um desafio crescente à saúde mental, associado a impactos negativos como ansiedade, depressão e prejuízos no desenvolvimento socioemocional. Este estudo buscou descrever a aplicação da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) no tratamento do vício em internet nesta população, enfatizando a promoção da flexibilidade psicológica como fator central para a mudança comportamental. A partir de uma revisão narrativa, foram explorados os seis processos da ACT: atenção ao momento presente, desfusão cognitiva, aceitação, *self*-como-contexto, valores e ação comprometida, e sua relação com o uso problemático da internet. Foram apresentadas estratégias terapêuticas adaptadas para adolescentes, que visam fortalecer a atenção plena, cultivar a aceitação das experiências internas, reduzir a fusão cognitiva e fomentar escolhas alinhadas aos valores pessoais, em vez de impor um controle rígido sobre o uso digital. Além disso, destacou-se a importância do envolvimento da rede de apoio familiar e social para o avanço do tratamento, reforçando a necessidade de ambientes que promovam experiências reais e conexões significativas. Apesar da escassez de estudos empíricos específicos, a ACT se mostra uma abordagem promissora para o enfrentamento do vício digital, ao priorizar a autonomia e o bem-estar integral dos jovens, promovendo o uso consciente e equilibrado da internet.

**Palavras-chave:** vício em internet; adolescentes; ACT; flexibilidade psicológica

### ABSTRACT

Excessive internet use among adolescents has emerged as a growing challenge to mental health, associated with negative impacts such as anxiety, depression and impairments in socioemotional development. This study aimed to describe the application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the treatment of internet addiction in this population, emphasizing the promotion of psychological flexibility as a central factor for behavioral change. Through a narrative review, the six processes of ACT: present moment awareness, cognitive defusion, acceptance, self as context, values and committed action and their relation to problematic internet use were explored. Therapeutic strategies adapted for adolescents were presented, aiming to strengthen mindfulness, cultivate acceptance of internal experiences, reduce cognitive fusion and foster choices aligned with personal values rather than imposing rigid control over digital use. Additionally, the importance of involving the family and social support network in advancing treatment was highlighted, reinforcing the need for environments that promote real experiences and meaningful connections. Despite the scarcity of specific empirical studies, ACT appears to be a promising approach for addressing digital addiction by prioritizing autonomy and the holistic well-being of young people, encouraging

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, sob a orientação do Prof. Dr. Gibson Juliano Weydmann. Email: raiza.calai0553@unilasalle.edu.br. Data de entrega: 30/06/2025.

conscious and balanced internet use.

**Keywords:** internet addiction; adolescents; ACT; psychological flexibility

## 1 INTRODUÇÃO

As tecnologias digitais mudaram profundamente a forma como as pessoas vivem e se conectam com o mundo, influenciando hábitos, comportamentos e relações sociais. Apesar de trazerem benefícios, como facilidade de acesso à informação e maior interação, também trazem desafios, como o uso excessivo e sem controle da internet. Kuss e Lopez-Fernandez (2016) apontam que esse comportamento, especialmente entre adolescentes, tem causado impactos negativos na saúde mental e vem sendo reconhecido como uma preocupação crescente em saúde pública.

Segundo o relatório Digital 2024, publicado pela DataReportal (2024), os brasileiros passam, em média, 9 horas e 13 minutos por dia conectados à internet. Em janeiro de 2024, aproximadamente 187,9 milhões de pessoas utilizavam a internet no país, o que corresponde a 86,6% da população, evidenciando um elevado nível de acesso digital. Esse alto grau de conectividade tem levantado preocupações sobre as implicações do uso excessivo da internet.

Kuss e Lopez-Fernandez (2016) definem a dependência de internet, também denominada vício digital, como um padrão compulsivo de uso que traz prejuízos relevantes na vida social, acadêmica e ocupacional do indivíduo. Estudos recentes indicam que o uso problemático da internet pode estar associado a alterações neurobiológicas, especialmente em adolescentes, com comprometimentos em áreas cerebrais relacionadas à memória, controle inibitório e tomada de decisão (Weinstein e Lejoyeux, 2020; Valkenburg, Meier e Beyens, 2022). De acordo com Weinstein e Lejoyeux (2020), essas modificações envolvem também disfunções nas funções executivas, maior impulsividade e dificuldades emocionais, configurando um possível transtorno com repercussões clínicas significativas.

Segundo o Comitê Gestor da Internet no Brasil (2023), a pesquisa TIC *Kids Online* Brasil revelou que 88% dos jovens de 9 a 17 anos no Brasil têm acesso à internet, com grande parte utilizando plataformas como o *Instagram*®. Isso evidencia o alto grau de conectividade e a exposição contínua a possíveis comportamentos prejudiciais, incluindo o vício digital. Além disso, esse tipo de aplicativo tem se destacado como um dos principais fatores ligados ao uso problemático da internet. Serviços como *Instagram*®, *TikTok*® e *Snapchat*® são especialmente atraentes para os adolescentes por oferecerem estímulos constantes,

recompensas rápidas e oportunidades de comparação social, fatores que podem intensificar o uso compulsivo.

Valkenburg, Meier e Beyens (2022) apontam que o tempo prolongado nas redes sociais pode estar associado ao aumento de sintomas depressivos em jovens, possivelmente devido à constante busca por aceitação e reconhecimento virtual, o que fragiliza a saúde emocional e o bem-estar psicológico. Essa vulnerabilidade é acentuada pela própria adolescência, que, segundo Siegel (2016), é um período de elevada plasticidade cerebral, caracterizado por mudanças significativas no desenvolvimento da identidade e na necessidade de pertencimento social, tornando os jovens mais suscetíveis a comportamentos impulsivos e de risco.

Além disso, Andreassen et al. (2016) apontam que o uso problemático de mídias sociais e videogames está ligado a sintomas de transtornos psiquiátricos, especialmente quando esses comportamentos configuram padrões aditivos reforçados por recompensas imediatas, como “likes” e interações virtuais. Nesse contexto, Marino et al. (2018) destacam que adolescentes emocionalmente vulneráveis têm maior probabilidade de desenvolver uso problemático da internet como forma de regulação emocional, utilizando o ambiente digital para lidar com sentimentos negativos, o que pode perpetuar o ciclo de dependência.

Kahraman e Demirci (2018) evidenciam que o uso excessivo das tecnologias digitais está associado ao agravamento de quadros como ansiedade, depressão e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Esse comportamento descontrolado das tecnologias digitais prejudica o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e o desempenho escolar, potencializando os efeitos negativos na saúde mental dos jovens. Assim, esses estudos ressaltam a complexidade dos impactos psicológicos relacionados ao uso excessivo da internet na adolescência, enfatizando a necessidade de intervenções que considerem tanto as vulnerabilidades neurobiológicas quanto os aspectos sociais e emocionais característicos dessa fase do desenvolvimento.

Diante desses impactos, torna-se fundamental a adoção de abordagens terapêuticas que auxiliem os jovens a lidar com tais desafios. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), por exemplo, pode ser uma estratégia eficaz para o tratamento do uso excessivo da internet, pois auxilia os indivíduos a se relacionarem de forma mais flexível e aberta com seus pensamentos e emoções, permitindo que esses conteúdos internos não interfiram negativamente em seu comportamento (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). A ACT é uma abordagem de terapia contextual, baseada na aceitação e na atenção plena, que busca auxiliar a pessoa a encarar experiências internas desconfortáveis enquanto se compromete com ações

alinhadas aos seus valores. O alvo de tratamento da ACT é a flexibilidade psicológica, que, segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2021), consiste na capacidade de acolher pensamentos, emoções e lembranças difíceis, ao mesmo tempo em que se mantém o compromisso com comportamentos que estão em consonância com os próprios valores e objetivos. Essa habilidade é considerada essencial para o enfrentamento de situações adversas, contribuindo para a redução de sofrimento psicológico e para a promoção do bem-estar.

Sendo assim, a ACT pode ser uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento do vício em internet entre adolescentes. Ao promover a flexibilidade psicológica, a ACT pode auxiliar os jovens a lidarem de maneira mais adaptativa com os pensamentos, emoções e impulsos gerados pelo uso excessivo da internet, sem ceder a padrões compulsivos ou evitativos. Essa abordagem favorece o desenvolvimento de uma postura mais consciente e acolhedora em relação às suas experiências internas, ao mesmo tempo em que os orienta a se comprometerem com ações alinhadas aos seus valores (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). Esse processo não apenas pode reduzir o comportamento aditivo, mas também fortalecer a saúde mental, contribuindo para a construção de maior autonomia emocional, aspectos essenciais para o bem-estar dos adolescentes.

Com base nos fatos apresentados, torna-se claro que o tratamento do vício em internet entre adolescentes demanda abordagens terapêuticas inovadoras e eficazes, que considerem as especificidades dessa fase do desenvolvimento. Nesse contexto, o objetivo deste estudo é descrever como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) pode ser aplicada no auxílio a adolescentes com vício em internet, buscando promover a flexibilidade psicológica e, assim, reduzir o uso problemático de telas. Nas próximas seções do artigo, a epistemologia da ACT e os processos clínicos adjacentes a este modelo de terapia serão apresentados, com exemplos de sua aplicação clínica em casos de adolescentes com vício em internet. O texto não busca esgotar os fundamentos da ACT, todavia, viabiliza a apresentação de estratégias que podem ser úteis para terapeutas contextuais interessados no tratamento de adolescentes com uso problemático ou excessivo da internet e das redes sociais.

## 2 MÉTODO

Diante da escassez de estudos que articulem diretamente o uso problemático<sup>2</sup> da internet, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a população adolescente, optou-se

---

<sup>2</sup> Optou-se pelo termo “uso problemático” com o objetivo de abarcar uma literatura abrangente sobre o tópico “vício em internet”.

por uma revisão narrativa. Esse tipo de revisão é indicado quando se pretende realizar uma análise crítica e reflexiva da literatura disponível, especialmente em áreas nas quais os estudos ainda são incipientes ou fragmentados (Rother, 2007).

A escolha por essa abordagem justifica-se também pela ausência, nos principais manuais diagnósticos, de um transtorno específico relacionado ao vício em internet. No DSM-5-TR, por exemplo, apenas o Transtorno do Jogo pela Internet é mencionado, e ainda assim em uma seção destinada a condições que requerem estudos adicionais (*American Psychiatric Association*, 2022). Esse cenário reforça a urgência de pesquisas que discutam outros tipos de comportamentos aditivos digitais, especialmente em adolescentes.

Os poucos trabalhos encontrados sobre a temática abordam majoritariamente amostras de estudantes do ensino médio ou universitário, o que evidencia a necessidade de estudos voltados especificamente para adolescentes. De acordo com Botelho, Costa e Silva (2011) e Rother (2007), a revisão narrativa, permite uma análise mais ampla e contextualizada, possibilitando a integração de diferentes enfoques teóricos e empíricos, ampliando o campo de investigação e oferecendo subsídios para o desenvolvimento de novas estratégias clínicas e de intervenções. A busca por referências no presente trabalho decorreu da leitura de artigos científicos sobre ACT (A), vício ou uso problemático da internet (B) e adolescência (C), intercambiando as relações entre A-B, B-C e A-C para compor uma narrativa coerente do texto. Uma busca inicial no PubMed e no *google scholar* utilizando os termos (*"internet addiction" OR "smartphone addiction" OR "Internet Addiction Disorder" OR "internet use" OR "Internet Addictions"*) AND (*"acceptance and commitment therapy" OR "psychological flexibility" OR "psychological inflexibility"*) guiou para a escrita inicial do artigo.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 Descrição das bases epistemológicas da ACT**

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) tem como base epistemológica o contextualismo funcional, uma perspectiva filosófica que busca compreender o comportamento humano a partir da análise de suas funções em contextos específicos, e não por meio de categorias fixas ou estruturas internas universais (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

Essa perspectiva epistemológica entende que eventos psicológicos, como pensamentos, emoções e sensações, devem ser analisados em relação ao contexto histórico e ambiental no qual ocorrem, priorizando sua utilidade prática e efeitos no comportamento. O

objetivo, portanto, não é eliminar o sofrimento, mas promover mudanças contextuais e a relação com o contexto histórico e imediato que ampliem a capacidade de o indivíduo agir de forma coerente com seus valores pessoais (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

No entendimento de caso clínico, essa epistemologia conduz a uma mudança significativa na prática do terapeuta. Em vez de rotular sintomas de forma categórica, a ACT propõe que se investigue a função que esses sintomas exercem na vida do cliente e como eles contribuem para a evitação experiencial e o afastamento de ações significativas. Dessa forma, o sofrimento não é patologizado, mas acolhido como parte da experiência humana. O foco da intervenção passa a ser o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de estar presente, aceitar eventos internos difíceis e agir de maneira comprometida com os próprios valores, mesmo diante do desconforto (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

De acordo com Hayes, Strosahl e Wilson (2021), a flexibilidade é operacionalizada por meio de seis processos comportamentais centrais, que compõem o modelo hexaflex da ACT: atenção ao momento presente, desfusão cognitiva, aceitação, *self*-como-contexto, valores e ação comprometida. Esses processos atuam de forma associada para ampliar a capacidade do indivíduo de lidar com experiências internas dolorosas sem que estas impeçam ações coerentes com seus propósitos de vida. Assim, a intervenção terapêutica não se foca na eliminação dos sintomas, mas na construção de uma vida com mais sentido, mesmo diante do sofrimento inevitável.

O primeiro processo, atenção ao momento presente, está relacionado à habilidade de manter o foco na experiência atual, o que contrasta com padrões disfuncionais como a ruminação ou a catastrofização, que desviam a atenção e intensificam o sofrimento (Luoma, Hayes e Walser, 2022). Já a desfusão cognitiva corresponde a distanciar-se dos pensamentos e crenças que contribuem para a desregulação emocional, evitando a fusão cognitiva, processo no qual a pessoa se deixa levar completamente pelos conteúdos mentais.

O processo de *self*-como-contexto complementa a desfusão ao promover a percepção de que o “eu” é um observador constante e consciente, separado dos pensamentos e emoções passageiros, o que contribui para a flexibilidade em relação a um *self*-conceito mais rígido e fixo (Luoma, Hayes e Walser, 2022). Já a dimensão dos valores envolve o reconhecimento e a compreensão dos princípios pessoais que direcionam as ações de modo congruente, a ausência dessa clareza pode conduzir a comportamentos incongruentes e sem propósito.

A ação comprometida, por sua vez, diz respeito ao engajamento em atitudes alinhadas com os valores, mesmo diante de adversidades internas e externas, evitando tanto a impulsividade quanto a rigidez comportamental (Luoma, Hayes e Walser, 2022). Por fim, a

aceitação envolve abrir espaço para experiências internas desagradáveis sem tentar controlá-las ou evitá-las, reagindo à esquiva experiencial que limita a ação efetiva. A aceitação possibilita que o indivíduo conviva com o desconforto de forma aberta, contribuindo para o compromisso com comportamentos significativos mesmo diante de emoções difíceis.

Nas próximas seções, serão descritos estudos e exemplos de como os seis processos da flexibilidade cognitiva podem ser alterados em adolescentes com vício em internet. O texto apresenta uma possível intervenção para cada um dos processos na seção de tratamento.

### **3.2 Processos da ACT no vício em internet**

Pesquisas têm demonstrado que a atenção ao momento presente exerce um papel central na autorregulação diante do ambiente digital. Níveis reduzidos de atenção plena estão associados a uma maior vulnerabilidade a padrões de uso impulsivo e descontrolado da internet. Meynadier et al. (2023) identificaram, em sua meta-análise, que a diminuição da capacidade de atenção plena contribui diretamente para o aumento do uso problemático das redes sociais, sugerindo que o fortalecimento dessa habilidade pode representar uma estratégia promissora tanto para a prevenção quanto para o tratamento da dependência digital. Esses achados corroboram evidências anteriores que também identificaram uma relação inversa entre atenção plena e comportamentos disfuncionais relacionados à internet, especialmente em populações jovens. Em um estudo com adolescentes espanhóis, Calvete, Gámez-Guadix e Cortazar (2017) observaram que níveis mais elevados de atenção ao momento presente estavam significativamente associados à menor ocorrência de condutas problemáticas *online*, como a busca por interações virtuais em detrimento das presenciais, o uso da internet para lidar com emoções negativas e consequências adversas decorrentes da falta de controle sobre o tempo de uso. Tais evidências reforçam a hipótese de que o cultivo da atenção plena pode atuar como um fator protetivo contra o envolvimento desadaptativo em ambientes digitais, sendo, portanto, uma abordagem relevante no enfrentamento da dependência tecnológica entre adolescentes.

A compreensão do uso problemático da internet também requer atenção à esquiva experiencial, que está relacionada a estratégias de fuga emocional e uso compulsivo da tecnologia. Vale lembrar que a esquiva experiencial é um fenômeno incongruente com a aceitação. Em um estudo com estudantes universitários, Chou, Yen e Liu (2018) identificaram que a inflexibilidade psicológica e a esquiva experiencial são fatores preditores significativos

para a dependência da internet, além de estarem associadas a níveis elevados de depressão e ideação suicida. Reforçando essa associação, Faghani et al. (2020) também investigaram o uso problemático da internet em estudantes universitários e identificaram que processos psicológicos, como a esquiva experiencial, desempenham um papel mediador fundamental na relação entre emoções desconfortáveis e o comportamento de uso excessivo da internet. Os autores destacam que a esquiva experiencial contribui para o desenvolvimento do vício digital ao impedir o enfrentamento adaptativo das emoções, levando os indivíduos a utilizarem a internet como uma estratégia de fuga. Ainda no que confere à esquiva experiencial, García-Oliva e Piqueras (2016) investigaram adolescentes entre 12 e 18 anos e encontraram uma associação significativa entre altos níveis de esquiva experiencial e o aumento do uso compulsivo de tecnologias digitais. Os autores ressaltam que adolescentes com maior dificuldade em aceitar e lidar com experiências internas desagradáveis tendem a recorrer ao uso excessivo da internet como mecanismo para escapar do desconforto emocional, contribuindo tanto para a iniciação quanto para a manutenção desses comportamentos problemáticos.

A fusão cognitiva também desempenha um papel importante no entendimento do vício em internet na adolescência, caracterizando-se pela dificuldade em dissociar-se dos pensamentos e identificá-los como eventos mentais transitórios. Tal processo contribui para a rigidez cognitiva e emocional, prejudicando a capacidade do indivíduo em adotar perspectivas distanciadas e reflexivas acerca de suas experiências internas. Evidências apontam que níveis elevados de fusão cognitiva estão correlacionados com sintomas exacerbados de ansiedade, depressão e comportamentos de risco em adolescentes (García-Gómez et al., 2019; Bennett et al., 2021), fatores estes que podem potencializar a vulnerabilidade ao uso compulsivo da internet. Essa adesão automática e acrítica a pensamentos intrusivos relacionados às redes sociais, jogos eletrônicos e outras plataformas pode dificultar o reconhecimento e a interrupção desses padrões mentais disfuncionais, contribuindo para a persistência do comportamento problemático. Segundo Blackledge (2007), a fusão cognitiva compromete a flexibilidade psicológica ao prender o indivíduo a conteúdos mentais que limitam a resposta adaptativa ao ambiente, perpetuando ciclos de comportamento problemático. Dessa forma, a rigidez cognitiva e emocional associada à fusão tende a contribuir para a continuidade do ciclo de uso compulsivo da internet, reforçando estratégias de evasão emocional e dificultando a adoção de comportamentos mais funcionais.

A ausência de clareza e engajamento em valores pessoais pode ser compreendida como mais um fator que contribui para o uso problemático da internet entre adolescentes.

Quando os comportamentos não estão alinhados com valores significativos, há maior propensão ao desenvolvimento de padrões automáticos e disfuncionais, utilizados como formas de lidar com o sofrimento interno de maneira desengajada. De acordo com Fortier et al. (2024), a desorientação em relação aos próprios valores pode enfraquecer a motivação para ações consistentes e comprometidas, favorecendo a adesão a comportamentos impulsivos como o uso excessivo de internet. Nesse sentido, a dificuldade de conexão com propósitos mais amplos pode tornar o adolescente mais suscetível à influência imediata de reforçadores externos, como os estímulos das redes sociais, em detrimento de metas de longo prazo. A literatura da ACT também aponta que a ausência de valores claros compromete a autorregulação e a persistência frente ao desconforto emocional, reduzindo a capacidade de resistir a padrões de comportamento evitativo (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021; Wilson e Murrell, 2004).

Por fim, a compreensão do *self*-como-contexto pode se demonstrar fundamental para explicar processos psicológicos relacionados à saúde mental na adolescência, especialmente no que diz respeito a comportamentos problemáticos como o vício em internet. McHugh, Barnes-Holmes e Barnes-Holmes (2004) indicam que adolescentes podem apresentar dificuldades em habilidades ligadas à mudança de perspectiva, como diferenciar o que sentem e pensam do que os outros sentem e pensam, ou perceber a si mesmos a partir de uma posição mais distanciada e observadora. A habilidade de observar a si mesmo em perspectiva é indispensável para o desenvolvimento do *self*-como-contexto e, quando pouco aperfeiçoada, pode afetar negativamente a saúde mental nessa fase da vida (Moran, Almada e McHugh, 2018). No contexto do vício em internet, essa habilidade pode estar comprometida, o que resulta em uma identificação excessiva com impulsos e pensamentos compulsivos relacionados ao uso digital, dificultando o autocontrole e potencializando o sofrimento psicológico. Assim, intervenções que promovam o desenvolvimento do *self*-como-contexto e ampliem a flexibilidade psicológica podem ser promissoras no tratamento do uso problemático da internet entre adolescentes, ao favorecerem a diferenciação entre o “eu” observador e os conteúdos mentais, reduzindo a fusão cognitiva e, por conseguinte, o comportamento compulsivo *online*.

Na próxima seção do trabalho será discutido como a ACT pode auxiliar no tratamento do uso problemático de redes sociais entre adolescentes. Considerando o pequeno número de referências sobre o tópico, exemplos serão dados para guiar o trabalho clínico dos leitores.

### 3.3 Proposta de intervenção ACT

O tratamento com ACT tem início a partir da avaliação dos seis processos que compõem a flexibilidade psicológica: aceitação, defusão, contato com o momento presente, eu como contexto, valores e ação comprometida. O processo mais indicado para o início da intervenção costuma ser a esQUIVA experiencial (versus aceitação), pois é essencial reconhecer quais conteúdos internos têm sido evitados e de que forma a tentativa de controle ou supressão dessas experiências pode estar contribuindo para o sofrimento.

Um sinal comum da esQUIVA experiencial em adolescentes é a recusa em participar de conversas difíceis com familiares, bem como o uso excessivo de celular ou dispositivos eletrônicos como forma de “desconectar” da realidade emocional. Além disso, o retraimento social na escola (evitar interações com colegas, não se engajar em atividades em grupo ou se isolar durante os intervalos) pode indicar tentativas de fugir de emoções desconfortáveis como vergonha, inadequação ou medo de rejeição. Esses comportamentos evitativos costumam trazer alívio imediato, mas, a longo prazo, ampliam o sofrimento ao reduzir o contato com experiências significativas e reforçar a ideia de que o desconforto precisa ser eliminado a qualquer custo. Em casos como esse, é possível trabalhar estratégias de aceitação para ampliar a disposição do cliente em permanecer com o desconforto, em vez de evitá-lo. Exercícios como “abrindo espaço para emoções difíceis” e “acolhendo a emoção como visitante” permitem que o adolescente relacione-se com seus sentimentos de forma mais gentil, sem agir impulsivamente para afastá-los, e assim focando no que importa no momento atual (Luoma, Hayes; Walser, 2022).

No primeiro exercício, a terapeuta orienta o cliente a direcionar sua atenção para as sensações corporais associadas às emoções, observando-as com curiosidade e sem julgamento. Em vez de fugir ou lutar contra o desconforto, o cliente aprende a notar onde e como a emoção se manifesta no corpo, por exemplo, uma tensão no peito, um aperto na garganta ou uma sensação de calor e após esse reconhecimento, pode optar por agir de maneira mais consciente. No segundo exercício, o cliente é convidado a imaginar que uma emoção, como a tristeza, é uma “visitante” temporária, que pode ser reconhecida e acolhida, em vez de combatida ou ignorada. Ao praticar essas estratégias, o adolescente desenvolve maior flexibilidade para lidar com emoções difíceis e agir com mais liberdade de escolha.

Contudo, barreiras podem surgir. É comum que o adolescente prefira evitar emoções desconfortáveis e busque a internet para se distrair. Nesses momentos, a terapeuta pode propor um convite simples, como: *“Que tal a gente fazer um pequeno desafio? Segura o celular na mão, mas tenta prestar atenção no que está acontecendo aí dentro, como se estivéssemos olhando juntos por uma lente curiosa. Depois, se quiser, pode voltar a usar o celular.”* Essa abordagem respeita a autonomia do adolescente e suaviza a resistência, mostrando que não é preciso abandonar totalmente a distração para começar a se relacionar de forma diferente com as emoções. É importante destacar que intervenções baseadas na aceitação tendem a ser mais eficazes quando o cliente reconhece que tolerar o desconforto pode ser um meio de se aproximar daquilo que realmente importa para ele (ver valores abaixo).

A prática da atenção plena é fundamental para fortalecer a flexibilidade psicológica, especialmente em adolescentes que frequentemente se encontram fusionados com seus pensamentos ou dispersos por estímulos digitais. Sinais comuns dessa dificuldade incluem responder “não sei” quando questionados sobre como estão se sentindo, não conseguir lembrar o que fizeram durante o dia ou a semana, ou relatar que “não veem o tempo passar” enquanto navegam no celular por horas, desconectados do presente (Webb et al., 2021; Ingrassia et al., 2021). Para desenvolver essa habilidade, a técnica de ancoragem, também denominada *grounding exercise*, consiste em direcionar a atenção para sensações corporais e estímulos ambientais, promovendo o contato com o momento presente (Luoma, Hayes; Walser, 2022). A terapeuta pode convidar o adolescente a se conectar com sensações físicas, como a respiração, o toque dos pés no chão ou os sons ao redor, especialmente quando está distante da internet ou de dispositivos eletrônicos. Observar de maneira consciente e curiosa ambientes conhecidos também pode auxiliar, já que o uso constante da internet pode gerar uma sensação de desconexão com o mundo. Estar sem acesso direto à internet pode provocar pensamentos e sensações desconfortáveis. Notar essas experiências sem reagir automaticamente é também um exercício de atenção ao momento presente, que pode ser combinado com estratégias de aceitação conforme o grau de desconforto.

Por exemplo, se o adolescente relata que “nem vê o tempo passar” enquanto está no celular, a terapeuta pode propor uma proposta prática durante a sessão: *“Vamos pegar o celular e olhar o feed durante dois minutos. (Após os dois minutos). Agora vamos olhar novamente, durante mais dois minutos, mas cada vídeo ou imagem será observado, buscando identificar o que aparece aí dentro de ti, como se fosse uma notificação interna. Topa?”* Em seguida, a terapeuta conduz um exercício de *grounding*, convidando o cliente a perceber cinco coisas que vê, quatro que pode tocar, três que escuta, duas que pode cheirar e uma que pode

saborear. Essa prática simples pode ajudar a ancorar a atenção no corpo e no ambiente, favorecendo a reconexão com o presente. Em vez de condenar o uso da internet, o objetivo é ampliar a consciência sobre o que acontece quando ele está ou não conectado, fortalecendo a habilidade de escolha diante de estímulos automáticos.

A fusão cognitiva ocorre quando o cliente trata seus pensamentos como verdades absolutas, limitando suas ações. Em adolescentes com baixa autoestima, por exemplo, pensamentos como “sou um fracasso” ou “ninguém gosta de mim” são comuns. Isso pode levar a evitar desafios na interação social que ocorrem em ambiente natural, mas não na internet, onde o uso de avatares e o mascaramento de emoções é possível. Vidal et al. (2020) apontam que o uso excessivo das redes sociais pode estar associado a isolamento social e prejuízos emocionais que dificultam o enfrentamento de desafios cotidianos em adolescentes. Técnicas de desfusão, como repetir o pensamento em voz alta até que perca seu impacto (por exemplo, “sou um fracasso, sou um fracasso...”) ou rotulá-lo como “estou tendo o pensamento de que sou um fracasso”, ajudam a criar espaço entre o pensamento e a pessoa. Outra estratégia possível é a música mental: o cliente canta o pensamento difícil com uma melodia “boba”, como “parabéns pra você”, o que permite desarmar seu poder emocional e olhar para ele com mais leveza. A desfusão pode permitir que o adolescente veja seus pensamentos como eventos passageiros, e não como comandos a serem seguidos (Luoma, Hayes e Walser, 2022). No contexto do uso excessivo de internet, o exercício pode ser adaptado para situações em que o adolescente evita interações presenciais por medo de julgamento. Por exemplo, se o cliente diz “*vou passar vergonha se for naquela roda de conversa*”, a terapeuta pode propor: “*Vamos tentar repetir esse pensamento algumas vezes, como se fosse um vídeo no TikTok® que roda em loop. Só observa o que acontece com ele quando você repete assim ‘vou passar vergonha, vou passar vergonha, vou passar vergonha...’.* Faça isso até que a frase pareça meio estranha, como se tivesse perdido o sentido”. A proposta aqui não é eliminar o pensamento, mas ajudá-lo a ver que ele é apenas isso, um pensamento. Com o tempo, o adolescente pode começar a se descolar dessas ideias automáticas e, com suporte terapêutico, escolher ações mais alinhadas aos seus valores, mesmo que o desconforto ainda esteja presente.

No processo de “eu como contexto”, busca-se ajudar o cliente a reconhecer que ele é mais do que seus pensamentos, emoções ou histórias pessoais. Em adolescentes que se identificam fortemente com rótulos negativos, como “eu sou problemática” ou “eu sou depressiva”, esse trabalho é fundamental para ampliar a noção de identidade. A proposta é desenvolver uma perspectiva de si mais ampla, na qual o cliente se veja como alguém que

observa pensamentos e sentimentos, mas que não se resume a eles. Um exemplo de intervenção é o exercício da “perspectiva do observador”, no qual o cliente é guiado a recordar diferentes momentos da vida (infância, adolescência e presente) e notar que, apesar das mudanças, algo em si permanece constante: o “eu” que observa. Essa prática contribui para a construção de uma identidade mais estável e flexível, auxiliando no enfrentamento dos altos e baixos emocionais (Luoma, Hayes e Walser, 2022). Uma aplicação prática para adolescentes intensamente conectados pode ser a seguinte: convidar o adolescente a lembrar como se sente ao interagir pessoalmente com amigos e qual adjetivo daria a si mesmo nessa interação; depois, como se sente ao interagir *online* e qual adjetivo daria a si mesmo nessa situação; por fim, perguntar “quem” observa esses diferentes tipos de interação. O objetivo é conduzir o cliente a perceber que não há um único conceito ou descrição capaz de definir completamente.

Identificar valores é uma etapa fundamental na ACT, pois fornece direção e sentido à vida do cliente, funcionando como um guia para escolhas mais alinhadas com o que realmente importa. Em muitos adolescentes, no entanto, há uma confusão entre metas externas (como agradar os pais ou corresponder a expectativas sociais) e valores pessoais genuínos. Isso pode se manifestar em frases como “tanto faz” ou “não me importo”, mesmo diante de decisões significativas, refletindo uma dificuldade em se conectar com o que tem real importância. Outra manifestação comum é a sensação de vazio ou de falta de propósito, expressa em falas como “nada faz sentido”, o que indica a ausência de clareza sobre os próprios valores.

Uma forma de explorar os valores em adolescentes é por meio da entrevista de valores, na qual o cliente é convidado a refletir sobre as áreas da vida em que gostaria de estar mais presente. Ao nomear valores como amizade, coragem ou criatividade, torna-se possível distinguir entre o que é importante de verdade e o que é apenas uma tentativa de evitar desconforto. Também a técnica da bússola de valores, que consiste em uma metáfora que auxilia o cliente a se orientar na direção do que é realmente significativo para ele, pode ser utilizada para fortalecer essa consciência, incentivando-o a seguir seus valores como um guia constante em suas escolhas e ações (Luoma, Hayes e Walser, 2022). No contexto do uso excessivo da internet e da fase da adolescência, é importante explorar quais valores podem estar presentes nas interações digitais, como conexão social, criatividade, autonomia, pertencimento, expressão pessoal, aprendizado, reconhecimento, diversão, apoio emocional e exploração de novas ideias, para que o adolescente possa buscar formas de vivenciá-los também fora do ambiente virtual. Um adolescente pode estar participando em fóruns *online*, por exemplo, não pelo conteúdo dos fóruns mas pela constante sensação de estar sendo

acolhido, o que indicaria um valor próximo da sensação de pertencimento ou de conexão social. Esse movimento, por parte da terapeuta, de ampliar a experiência de vida real e dar nome aos valores que guiam os comportamentos que o adolescente já possui na internet, poderá fortalecer escolhas alinhadas com os valores pessoais do cliente, reduzindo a dependência da internet como único meio de aproximação dos valores. Além disso, ao conhecer os valores, o adolescente poderá comunicar aos cuidadores e outras pessoas significativas o que busca nas relações e interações com o mundo.

Por fim, a ação comprometida é o processo que transforma a intenção em movimento, ou seja, a disposição para agir em direção aos valores, mesmo na presença de dor ou desconforto. Por exemplo, um adolescente que valoriza a conexão com os amigos pode ser incentivado a dar pequenos passos para cultivar esses vínculos fora do espaço da internet, mesmo que sinta ansiedade. Segundo Luoma, Hayes e Walser (2022), a técnica da escolha corajosa estimula a tomada de decisões alinhadas aos valores, fortalecendo o comprometimento e ampliando a flexibilidade psicológica. A intervenção pode incluir o planejamento de ações viáveis, com suporte terapêutico para lidar com barreiras internas, como vergonha ou medo da rejeição. A elaboração de um plano semanal com metas claras e revisões regulares favorece a continuidade do esforço e fortalece a confiança do adolescente em sua capacidade de superar desafios.

No contexto do uso excessivo da internet, a ação comprometida pode ser trabalhada incentivando o adolescente a engajar-se progressivamente em atividades presenciais ou *offline* que reflitam seus valores pessoais. Por exemplo, se o valor central for a amizade, a terapeuta pode apoiar o jovem a marcar pequenos encontros presenciais com amigos, como um café rápido ou um passeio no parque, mesmo que isso provoque desconforto ou ansiedade. Durante esses momentos, intervenções de aceitação podem auxiliar o adolescente a acolher sensações difíceis, como o medo do julgamento ou insegurança, enquanto práticas de atenção plena o ajudam a reconhecer esses sentimentos sem que eles o impeçam de agir. Além disso, técnicas de desfusão podem ser usadas para distanciar pensamentos automáticos e julgamentos negativos, como “ninguém quer estar comigo” ou “vou me sentir deslocado”, que podem paralisar o adolescente antes da ação. Entre as estratégias possíveis, a terapeuta pode propor que o jovem repita esses pensamentos em voz alta várias vezes até que eles percam o impacto emocional, ou que nomeie-os como categorias de pensamento (“lá vem os pensamentos julgadores”), facilitando a criação de distância entre o pensamento e o sentido que ele tenta impor. Com o avanço dessas pequenas ações, o adolescente pode gradualmente ampliar seu repertório de experiências significativas fora do mundo digital, reforçando

escolhas que promovam bem-estar e reduzindo a dependência da internet como única fonte de satisfação social.

**Tabela 1 – Processos da ACT e suas adaptações para adolescentes com vício em internet**

<b>Processo da ACT</b>	<b>Referencial Original</b>	<b>Adaptação para adolescentes com vício em internet</b>
<b>Aceitação</b>	Abrir espaço para experiências internas difíceis (Luoma, Hayes e Walser, 2022)	Exercícios para acolher emoções difíceis e observar desconforto com o celular na mão, respeitando autonomia
<b>Desfusão Cognitiva</b>	Distanciar-se dos pensamentos, reduzindo fusão (Luoma, Hayes e Walser, 2022)	Técnicas como repetição, rotulação e música mental dos pensamentos para reduzir seu impacto emocional e afastar a fusão cognitiva
<b>Contato com o momento presente</b>	Direcionar atenção plena ao corpo e ambiente (Luoma, Hayes e Walser, 2022)	Foco em sensações físicas e ambientais; observação consciente do uso do celular e sensações internas
<b>Self-cómo-contexto</b>	Desenvolver a perspectiva do observador (Luoma, Hayes e Walser, 2022)	Exercícios para ampliar a identidade e diferenciar sentimentos, percepções e comportamentos <i>online</i> e <i>offline</i>
<b>Valores</b>	Identificar valores pessoais autênticos (Luoma, Hayes e Walser, 2022)	Explorar valores vividos <i>online</i> e incentivar busca por vivências fora do ambiente virtual
<b>Ação comprometida</b>	Agir segundo valores mesmo com desconforto (Luoma, Hayes e Walser, 2022)	Incentivar pequenos passos em atividades presenciais, lidando com ansiedade e pensamentos negativos durante a ação

Fonte: Autoria própria (2025)

### 3.4 A importância da rede de apoio familiar e social

O envolvimento dos responsáveis é fundamental para o avanço do tratamento em casos de uso excessivo da internet por adolescentes. É importante que pais e familiares compreendam o racional por trás da abordagem terapêutica, especialmente quando se utiliza a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que valoriza a aceitação do desconforto e o alinhamento às prioridades pessoais, em vez de uma simples proibição ou controle rígido do uso digital. Durante o processo terapêutico, os responsáveis devem ser orientados de que falhas, recaídas ou dificuldades fazem parte natural da trajetória de mudança e não indicam fracasso ou falta de empenho por parte do adolescente (Luoma, Hayes e Walser, 2022). Tal compreensão é ainda mais relevante considerando que o acesso à internet tornou-se uma

condição quase indispensável para a vida social, educacional e cultural dos jovens, estando profundamente inserido em seu cotidiano e nas relações interpessoais (*World Health Organization, 2021*)

No caso específico da ACT, recomenda-se que os profissionais de saúde mental estabeleçam um diálogo ativo com os responsáveis, a fim de favorecer uma compreensão compartilhada dos valores que orientam a vida do adolescente, bem como dos processos internos que influenciam seu comportamento (Luoma, Hayes e Walser, 2022). Isso inclui esclarecer como a evitação experiencial pode contribuir para o uso compulsivo de dispositivos, e como o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, por meio da aceitação, da presença consciente e do comprometimento com ações alinhadas aos valores, podendo gerar mudanças mais sustentáveis. Além disso, é essencial que os cuidadores aprendam a oferecer apoio de forma acolhedora, evitando reforçar padrões de controle ou julgamento, e contribuindo para um ambiente familiar que reconheça o sofrimento emocional e estimule escolhas mais conscientes. A colaboração entre terapeutas, adolescentes e familiares, portanto, constitui um tripé fundamental para o avanço do processo terapêutico.

Por fim, o papel da sociedade e das instituições (escolas, serviços de saúde, cultura e lazer) é igualmente decisivo. Criar ambientes que incentivem experiências reais significativas, reforcem valores e promovam habilidades socioemocionais fora do universo digital é essencial. Políticas públicas e iniciativas comunitárias que ampliem o acesso a espaços de convivência saudável, atividades coletivas e recursos culturais contribuem para ampliar as possibilidades de escolha dos adolescentes e reduzir a dependência exclusiva da internet como principal fonte de satisfação e pertencimento (WHO, 2021).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente artigo teve como objetivo descrever de que forma a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) pode ser aplicada no auxílio a adolescentes com vício em internet. Para isso, inicialmente foram apresentados os seis processos que compõem a flexibilidade psicológica, analisando como cada um deles se manifesta em adolescentes com uso excessivo de dispositivos digitais. Em seguida, foram discutidas estratégias de intervenção baseadas na ACT, com exemplos clínicos adaptados à realidade dessa população, considerando os impactos do ambiente virtual sobre o desenvolvimento emocional e social dos jovens.

Este estudo possui limitações, sendo algumas delas inerentes à sua metodologia. Embora tenha se baseado em literatura atualizada, ainda há escassez de pesquisas que investiguem de forma específica a aplicação da ACT no tratamento do vício em internet entre

adolescentes. Por isso, recomenda-se a realização de estudos empíricos que avaliem a eficácia das estratégias aqui propostas e ampliem a compreensão sobre a aplicabilidade do modelo ACT nesse contexto. Ainda, considerando o baixo número de referências sobre ACT e vício em internet, as sugestões terapêuticas são sugestões elaboradas pelos autores com vistas a oferecer alternativas para os clínicos interessados no tópico. Portanto, devem ser avaliadas conforme o caso.

Apesar dessas limitações, a ACT se destaca como uma abordagem promissora, por não se restringir à eliminação de sintomas, mas por buscar ampliar a autonomia e a consciência dos adolescentes sobre seus valores e comportamentos. Ao promover a flexibilidade psicológica, a ACT permite que os jovens aprendam a lidar de forma mais aberta com suas experiências internas, reduzindo o comportamento compulsivo de forma mais regulada do que estratégias focadas apenas no controle do uso.

Por fim, é válido destacar que manter um diálogo aberto entre adolescentes, responsáveis e terapeutas cria uma rede de apoio essencial, que fortalece o acompanhamento clínico, facilita a identificação precoce de dificuldades e favorece a construção de estratégias compartilhadas para enfrentar os desafios do uso excessivo da internet. Assim, o objetivo não é eliminar completamente o uso da internet, mas promover um uso consciente e equilibrado, que possibilite ao adolescente desenvolver outras formas de conexão, lazer e aprendizado, alinhadas com seus valores e seu bem-estar integral.

## REFERÊNCIAS

**AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION.** *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR*. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2022.

**ANDREASSEN, C. S.; BILLIEUX, J.; GRIFFITHS, M. D.; KUSS, D. J.; DEMETROVICS, Z.; MAZZONI, E.; PALLÉSEN, S.** The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, v. 30, n. 2, p. 252–262, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/adb0000160>. Acesso em: 10 abr. 2025.

**BENNETT, M.; KNIGHT, R.; PATEL, S.; SO, T.** Decentering as a core component in the psychological treatment and prevention of youth anxiety and depression: a narrative review and insight report. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/351592698>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**BLACKLEDGE, J. T.** Disrupting experiential avoidance: the role of acceptance and cognitive defusion in behavioral treatment. In: **HAYES, S. C.; FOLLETTE, V. M.; LINEHAN, M. M.** (Org.). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press, 2007. p. 125–151.

**BOTELHO, F.; COSTA, M. A.; SILVA, J. D.** A revisão narrativa como estratégia de pesquisa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais*, v. 7, n. 1, p. 124–139, 2011.

**CALVETE, E.; GÁMEZ-GUADIX, M.; CORTÁZAR, N.** Mindfulness facets and problematic Internet use: a six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, v. 72, p. 57–63, set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**CHOU, W.-P.; YEN, C.-F.; LIU, T.-L.** Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 15, n. 4, p. 788, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29670025/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL.** Pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023: crianças e adolescentes na internet. São Paulo: Cetic.br/NIC.br, 2024. Disponível em: <https://www.cetic.br>. Acesso em: 20 abr. 2025.

**DATAREPORTAL.** Digital 2024: Brazil. 2024. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em: 16 maio 2025.

**FAGHANI, N.; AKBARI, M.; HASANI, J.; MARINO, C.** An emotional and cognitive model of problematic internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive Behaviors*, v. 105, p. 106394, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32062334/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**FORTIER, S. M.; STRAND, E.; ZOTTARELLI, L. K.; STEVENS, M.; SPRINGER, C. M.** Values Work With Adolescents: A Qualitative Component Analysis Using an Integrative Model of Values and Behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1077722924000804>. Acesso em: 28 maio 2025.

**GARCÍA-GÓMEZ, M.; GUERRA, J.; LÓPEZ-RAMOS, V. M.; MESTRE, J. M.** Cognitive fusion mediates the relationship between dispositional mindfulness and negative affects: a study in a sample of Spanish children and adolescent school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 20, p. 3918, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31775280/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**GARCÍA-OLIVA, C.; PIQUERAS, J. A.** Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 13, n. 5, p. 1-14, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27363463/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G.** Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. São Paulo: Artmed, 2021.

**INGRASSIA, M.; CEDRO, G.; PUCCIO, S.; BENEDETTO, L.** Adolescents suspended in the space-time: problematic use of smartphone between dissociative symptoms and flow experiences. *Flow and Dissociation*. IntechOpen, 2021. Disponível em: <https://www.intechopen.com/chapters/79818>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**KAHRAMAN, Ö.; DEMİRCİ, E. Ö.** Internet addiction and attention-deficit-hyperactivity disorder: Effects of anxiety, depression and self-esteem. *Pediatric International*, v. 60, n. 6, p. 529-534, jun. 2018. DOI: 10.1111/ped.13573. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29617061/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**KUSS, D. J.; LOPEZ-FERNANDEZ, O.** Internet addiction and problematic Internet use: a systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, v. 11, n. 1, p. 1-43, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27014605/>. Acesso em: 6 maio 2025.

**LUOMA, J. B.; HAYES, S. C.; WALSER, R. D.** Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. 2. ed. São Paulo: Sinopsys Editora, 2022.

**MARINO, C.; GINI, G.; VIENO, A.; SPADA, M. M.** The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 226, p. 274-281, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29024900/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

**MCHUGH, L.; BARNES-HOLMES, Y.; BARNES-HOLMES, D.** Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, v. 54, p. 115-144, 2004. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395465>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**MEYNADIER, J.; MALOUFF, J. M.; LOI, N. M.; SCHUTTE, N. S.** Lower mindfulness is associated with problematic social media use: a meta-analysis. *Current Psychology*, v. 43, p. 3395-3404, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04587-0>. Acesso em: 18 maio 2025.

**MORAN, O.; ALMADA, P.; MCHUGH, L.** An investigation into the relationship between the three selves (Self-as-Content, Self-as-Process and Self-as-Context) and mental health in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, [S. l.], v. 7, p. 55-62, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221214471830022X>. Acesso em: 1 jun. 2025.

**ROTHER, E.** Metodologia científica: A pesquisa e a produção de conhecimento na área da saúde. 2. ed. São Paulo: Editora Unesp, 2007.

**SIEGEL, D. J.** Cérebro adolescente: o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos. Tradução de Ana Claudia Imbassahy. Rio de Janeiro: nVersos, 2016.

**VALKENBURG, P. M.; MEIER, A.; BEYENS, I.** Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 130, p. 1-23, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001500>. Acesso em: 25 jun. 2025.

**VIDAL, C.; LHAKSAMPA, T.; MILLER, L.; PLATT, R.** Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, v. 11, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC7392374/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**WEBB, C. A.; ISRAEL, E. S.; BELLEAU, E.; APPLEMAN, L.; FORBES, E. E.; PIZZAGALLI, D. A.** Mind-wandering in adolescents predicts worse affect and is linked to aberrant default mode network–salience network connectivity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 60, n. 3, p. 377–387, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32553785/>. Acesso em: 22 jun. 2025.

**WEINSTEIN, A.; LEJOYEUX, M.** Neurobiological mechanisms underlying internet gaming disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 22, n. 2, p. 113–126, 2020. Disponível em: <https://europepmc.org/article/PMC/PMC7366941>. Acesso em: 6 maio 2025.

**WILSON, K. G.; MURRELL, A. R.** Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In: **HAYES, S. C.; FOLLETTE, V. M.; LINEHAN, M. M.** (Orgs.). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press, 2004. p. 120–151.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION.** Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 22 jun. 2025.