

A dependência da internet e a sintomatologia ansiosa em adultos: O papel mediador da autocompaixão

Jéssica Duarte¹

Ana Paula Matos

Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação, Universidade de Coimbra

CINEICC - Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental, Universidade de Coimbra

RESUMO

Introdução: A utilização da internet aumentou nos últimos anos, particularmente durante a pandemia de COVID-19. O uso da internet poderá tornar-se prejudicial quando se torna excessivo e compulsivo, estando associado ao desenvolvimento de psicopatologia. A autocompaixão tem sido considerada uma estratégia de regulação emocional eficaz contra o uso problemático da internet e ansiedade.

Objetivos: Estudar a relação entre dependência generalizada da internet, autocompaixão e sintomatologia ansiosa, analisando o efeito mediador da autocompaixão nesta relação.

Métodos: Participaram no estudo 725 adultos que preencheram um protocolo com instrumentos de autorresposta que avaliam a dependência da internet (versão breve da Escala de Dependência Generalizada da Internet), a autocompaixão (versão breve da Escala de Autocompaixão) e a sintomatologia ansiosa (Inventário de Saúde Mental).

Resultados: Níveis mais elevados de dependência generalizada da internet e de sintomatologia ansiosa relacionaram-se com níveis mais baixos de autocompaixão. Verificou-se uma associação positiva entre sintomatologia ansiosa e dependência da internet. Foi encontrado um efeito mediador da autocompaixão na relação entre a dependência da internet e a ansiedade.

Conclusões: Os resultados identificam a autocompaixão como uma potencial e eficaz estratégia de regulação emocional em adultos com dependência generalizada da internet e com sintomas de ansiedade.

Palavras-chave: Autocompaixão; Ansiedade; COVID-19; Dependência generalizada da internet; Adultos.

ABSTRACT

Introduction: The use of the Internet has increased in recent years, particularly during the COVID-19 pandemic. The use of the internet can become harmful when it becomes excessive and compulsive, associated with psychopathology. Self-compassion has been found to be an effective emotion regulation strategy against problematic internet use and anxiety.

Objectives: To study the relationship between generalized internet dependency, self-compassion, and anxious symptoms, analyzing the mediating effect of self-compassion on this relationship.

Methods: The study included 725 adults who filled out a protocol with self-report instruments that assessed internet dependency (short version of the Generalized Internet Dependency Scale), self-compassion (short version of the Self-Compassion Scale), and anxious symptoms (Inventory of Mental Health).

Results: Higher levels of generalized internet dependency and anxious symptoms were related to lower levels of self-compassion. There was a positive association between anxious symptoms and internet dependency. Self-compassion mediates the relationship between internet dependency and anxiety.

Conclusions: The results identify self-compassion as a potential and effective emotion regulation strategy in adults with generalized internet dependency and anxiety symptoms.

Keywords: Self-compassion; Anxiety; COVID-19; Generalized internet dependency; Adults.

¹Endereço de contacto: jessica.duarte@fpce.uc.pt

1. Introdução

Em março de 2020, após a propagação rápida e à escala mundial do vírus SARS-CoV-2, foi declarada a pandemia de COVID-19 pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020). Para fazer face à propagação do vírus foram implementadas medidas de isolamento social (Amsalem et al., 2021), a que se associaram a um maior sofrimento psicológico (Ramírez-Ortiz et al., 2020).

Diversos estudos têm mostrado que a pandemia de COVID-19 provocou um impacto significativo na saúde mental, reportando um aumento da sintomatologia depressiva e ansiosa (Gonçalves et al., 2020; O'Connor et al., 2020), sintomatologia da perturbação de stress pós-traumático, ideação suicida (O'Connor et al., 2020; Marazziti & Stahl, 2020), problemas de sono, (Marazziti & Stahl, 2020), irritabilidade e exaustão emocional (Brooks et al., 2020), para além de sentimentos de incerteza, medo e desespero (Mucci et al., 2020). Impacto este que se pode verificar a médio e a longo prazo (Sun et al., 2020; Wang et al., 2020; Zkang et al., 2020).

A utilização diária da internet aumentou significativamente nos últimos anos, particularmente durante a pandemia de COVID-19, tendo sido reportado um aumento de 15 a 20% do tráfego da internet durante o confinamento (Feldmann et al., 2020).

A internet constitui-se uma ferramenta importante para o dia a dia dos indivíduos, na medida em que providencia oportunidades na comunicação, socialização, educação e entretenimento (Mars et al., 2020). Durante a pandemia de COVID-19, o uso da internet permitiu manter interações sociais, que neste contexto se encontravam comprometidas (Mucci et al., 2020), obter informação sobre a evolução da pandemia de COVID-19 (Wang et al., 2020) e trabalhar ou estudar remotamente (Gjonjeska et al., 2022).

Apesar dos benefícios da utilização da internet, o seu uso pode tornar-se disfuncional quando se revela excessivo e compulsivo (Sun et al., 2020). A utilização excessiva da internet tem sido alvo de preocupação porque se associa com diversos problemas físicos e psicológicos como obesidade, perturbações alimentares (Ballara et al., 2018; El Asam et al., 2019), problemas de sono (Alimoradi et al., 2019), sintomas da perturbação de stress pós-traumático (Xie et al., 2021), ansiedade e depressão (Lebni et al., 2020). A literatura refere que a relação entre a dependência da internet e o desenvolvimento de psicopatologia pode variar segundo o sexo. As mulheres com dependência da internet têm maior probabilidade de desenvolver sintomas depressivos enquanto os homens apresentam mais frequentemente sintomatologia ansiosa (Li et al., 2019).

Atualmente, não existe consenso em relação ao termo a usar para a utilização excessiva da internet. Na literatura são frequentemente utilizadas as designações de adição à internet (Young, 1998), uso problemático da internet (Caplan, 2002), ou dependência da internet (Chen et al., 2003). Além disso, algumas investigações focam-se no estudo da dependência generalizada da internet, ou seja, numa utilização multidimensional disfuncional da internet (Davis, 2001; Kuss, et al., 2021). Enquanto outros autores estudam a dependência de uma atividade online específica, como por exemplo os jogos online, pornografia, compras em websites, redes sociais (Burkauskas et al., 2021; Montag et al., 2014; Negin et al., 2017).

De acordo com Young e colaboradores (2014), o uso problemático da internet pode ocorrer para compensar os efeitos negativos de situações adversas da vida. Esta utilização excessiva também tem sido considerada como uma possível tentativa de lidar com emoções desagradáveis, usando a vida online como um escape (Gámez-Guadix, 2014; Kim et al., 2017; Tokunaga, 2015).

A regulação emocional refere-se aos processos cognitivos automáticos que influenciam a duração, intensidade e a expressão das emoções (Gratz & Roemer, 2004). Os indivíduos com défices na regulação emocional usam frequentemente estratégias mal-adaptativas para regular emoções negativas (e.g., evitamento, ruminação, autodano) (Berking & Whitley, 2014), estando em maior risco de desenvolverem depressão e ansiedade (Moniri et al., 2022).

As estratégias de regulação emocional adaptativas incluem resolução de problemas, aceitação das emoções como elas são e a interpretação positiva de situações de stress como forma de reduzir a ansiedade (Samson et al., 2017; Schweizer et al., 2010). A literatura sugere que a autocompaixão pode impactar positivamente na saúde mental ao promover a regulação adaptativa das emoções (Inwood & Ferrari, 2018).

A autocompaixão pode ser definida como a capacidade para estar sensível ao sofrimento do “eu” e dos outros, com um profundo desejo e compromisso para aliviar esse sofrimento (The Dalai Lama, 1995). Neff (2003) conceptualiza a autocompaixão em três componentes: autobondade, humanidade comum e

mindfulness. A autobondade é entendida como a capacidade de ser amável, bondoso e compreensivo para consigo próprio em vez de se sentir indiferente ou crítico (autocriticismo); a condição humana significa entender as suas experiências negativas como parte de uma experiência humana maior, em vez de sentir isolado (isolamento); o *mindfulness* refere-se à consciência equilibrada e à aceitação dos próprios sentimentos e pensamentos dolorosos (o contrário da sobre-identificação) (Neff, 2003).

Gilbert propõe que a compaixão e a autocompaixão possam ser compreendidas a partir da teoria das mentalidades sociais e dos sistemas de regulação de afeto, que permitem uma compreensão das motivações e funções do comportamento do ser humano (Gilbert, 1989, 2014). O modelo dos três sistemas de regulação emocional conceptualiza a existência de um sistema de afeto negativo (o sistema de defesa-ameaça) e dois sistemas positivos, o sistema de procura e o sistema de tranquilização (Gilbert, 2005). O sistema de defesa-ameaça tem como função a deteção e resposta a diferentes tipos de ameaças para a sobrevivência das espécies. As respostas de autodefesa podem ser comportamentais (e.g., luta, fuga, submissão), emocionais (e.g., ansiedade, aversão), cognitivas (e.g., sobregeneralização, pensamento dicotómico) e fisiológicas (e.g., produção do cortisol) (Gilbert, 2009a, 2014). O sistema de procura está associado à procura de recursos para a sobrevivência e a comportamentos de procura/aquisição dirigidos à concretização de objetivos valorizados (Panksepp, 1998). Também se encontra associado a motivações competitivas (e.g., procura de estatuto social) (Gilbert, 2014).

O sistema de tranquilização está ligado à mentalidade social de prestação de cuidados, que requer o desenvolvimento de relações com os outros e consigo mesmo, fornecendo algum tipo de investimento (e.g., tempo, energia, afeto) de forma a promover e manter a sobrevivência e crescimento do indivíduo a quem são prestados os cuidados. O sistema de tranquilização dá origem a emoções positivas como felicidade, segurança, conexão com os outros, bem-estar e aconchego (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005). A autocompaixão encontra-se intimamente ligada ao sistema supramencionado (Gilbert, 2009a). De indivíduos que foram criados em ambientes seguros e de apoio, espera-se que tenham níveis superiores de autocompaixão assim como maior capacidade de ativar e manter sentimentos de segurança e calor (Gilbert, 2014).

A literatura tem apontado a autocompaixão como uma variável protetora de sintomas psicopatológicos (e.g., ansiedade, depressão) e de processos psicológicos (Egan et al., 2021; Liang et al., 2022) e como uma variável promotora de bem-estar físico e mental (Hall et al., 2013). A autocompaixão demonstrou ser eficaz na redução de sintomas de dependência à internet (Moniri et al., 2022; Zahra et al., 2017). Foram encontradas associações negativas entre a dimensão positiva da autocompaixão (autobondade, humanidade comum e *mindfulness*) e dependência à internet e associações positivas entre a dimensão negativa da autocompaixão (isolamento, autocriticismo e sobre-identificação) e a dependência à internet (Ískender & Akin, 2011).

Tendo em conta o papel protetor da autocompaixão na redução de sintomas de ansiedade (Egan et al., 2021) e na dependência à internet (Ískender & Akin, 2011), torna-se fulcral estudar a autocompaixão enquanto potencial estratégia de regulação emocional na relação entre a dependência generalizada da internet e os sintomas de ansiedade, numa amostra de adultos portugueses, durante o contexto pandémico.

1.1. Objetivos

Tendo como base a revisão da literatura, o presente estudo pretende analisar as relações entre a autocompaixão, a sintomatologia ansiosa e a dependência generalizada da internet e estudar o efeito mediador da autocompaixão na relação entre a dependência da internet e a sintomatologia ansiosa, numa amostra de adultos portugueses.

2. Material e métodos

2.1. Participantes

O presente estudo incluiu uma amostra de 725 indivíduos com idades entre os 18 e 88 anos ($M = 29.91$; $DP = 14.492$), dos quais 476 (65.7%) são do sexo feminino e 249 (34.3%) são do sexo masculino (cf. Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra

		<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade		29.91	14.492
		<i>N</i>	%
Sexo			
	Masculino	249	34.3
	Feminino	476	65.7
Estado civil			
	Solteiro	505	69.7
	Casado/União de facto	185	25.5
	Divorciado	30	4.1
	Viúvo	5	0.7
Habilitações Literárias			
	Ensino básico ou secundário	466	64.3
	Ensino superior	259	35.7

2.2. Procedimentos

Os indivíduos participaram neste estudo de forma voluntária e anónima, através do preenchimento de um protocolo de avaliação constituído pela versão breve da Escala de Autocompaixão (SELFCS-SF; Raes et al., 2011; versão portuguesa: Castilho et al., 2015), a versão breve da Escala da Dependência Generalizada da Internet (EDGInt-SF; Matos et al., 2019) e o Inventário de Saúde Mental (MHI; Veit & Ware, 1983; versão portuguesa: Pais-Ribeiro, 2001, 2011).

A cada participante foi assegurada a confidencialidade dos dados fornecidos, tendo sido requerido o consentimento informado a todos os participantes. Esta amostra foi recolhida online através da plataforma *LimeSurvey* entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022.

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

2.3. Medidas

Dependência Generalizada da Internet

A Escala da Dependência Generalizada da Internet (EDGInt) é um instrumento de avaliação desenvolvido por Matos et al. (2019), que avalia a dependência generalizada da internet. O EDGInt tem como base os critérios de diagnóstico do DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) para perturbações relacionadas com substâncias e/ou jogo patológico e a adaptação dos itens da escala *Internet Gaming Disorder Scale* de Lemmens et al. (2015). Esta versão é composta por 27 itens, com uma escala do tipo Likert (0 = nunca; 1 = uma a quatro vezes; 2 = cinco a onze vezes; 3 = uma a três vezes por mês; 4 = uma vez ou mais por semana; 5 = todos os dias ou quase todos os dias).

No presente estudo foi utilizada a versão breve (EDGInt-SF) de 9 itens, cujo pontuação total pode variar entre 0 e 35. A versão breve apresentou uma consistência interna de $\alpha = .86$.

Sintomatologia Ansiosa

O Inventário de Saúde Mental (MHI) é um instrumento de autorresposta desenvolvido por Veit & Ware (1983), que avalia a saúde mental através de 38 itens, com uma escala de resposta do tipo *Likert* de 5 ou 6 opções (e.g., 0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = durante algum tempo; 3 = a maior parte do tempo; 4 = quase sempre; 5 = sempre). Os itens representam cinco dimensões de saúde mental: Ansiedade, Depressão, Laços emocionais, Afeto positivo e Perda de controlo emocional/comportamental. Estas dimensões agrupam-se em duas grandes dimensões que medem o Distress psicológico (Depressão, Ansiedade, Perda de controlo emocional/comportamental) e o Bem-estar psicológico (Laços emocionais e Afeto positivo).

Neste estudo foi utilizada apenas a dimensão Ansiedade para avaliar a presença de sintomatologia ansiosa. A pontuação total da dimensão Ansiedade do MHI pode variar entre 1 e 60. A dimensão Ansiedade apresentou um valor alfa de Cronbach de .82.

Autocompaixão

A Escala da Autocompaixão (SELFCS) é um instrumento de autorresposta desenvolvido por Neff (2003), que visa avaliar os três componentes básicos da autocompaixão: Autobondade, Humanidade comum e *Mindfulness*. A SELFCS é composta por 26 itens com uma escala de resposta do tipo Likert de 5 pontos (1 = quase nunca; 2 = raramente; 3 = algumas vezes; 4 = muitas vezes; 5 = quase sempre). Os itens encontram-se agrupados em 6 dimensões: Autobondade, Autocriticismo, Humanidade comum, Isolamento, *Mindfulness* e Sobre-identificação. No presente estudo foi utilizada a versão breve de 12 itens (SELFCS-SF), cujo pontuação total varia entre 12 e 60. A dimensão total da SELFCS-SF apresentou um valor alfa de Cronbach de .85.

2.4. Análise dos dados

O tratamento estatístico dos dados foi efetuado através do programa informático IBM SPSS Statistics, versão 22.0 para Windows (SPSS Inc, Chicago, IL) e a análise do efeito mediador da autocompaixão na relação entre a dependência generalizada da internet e a sintomatologia ansiosa foi realizada através da Macro PROCESS do SPSS – Modelo 4 (Hayes, 2018).

Para estudar a existência de relações significativas entre as variáveis em estudo, efetuaram-se correlações de Pearson. Segundo Pestana e Gageiro (2008), uma magnitude inferior a .20 reflete uma correlação muito baixa; entre .21 e .39, baixa; quando $.40 < r < .69$, moderada; de .70 a .89, elevada; e uma correlação é muito elevada, quando $r > .90$.

A significância estatística dos efeitos indiretos foi testada através do bootstrapping com 5000 amostras, um procedimento que cria 95% de desvios corrigidos. Os efeitos indiretos são considerados significativos se o zero não estiver presente entre o intervalo de confiança inferior e superior (Kline, 2005).

3. Resultados

A dependência generalizada da internet correlacionou-se positivamente com a sintomatologia ansiosa e negativamente com a autocompaixão, apresentando correlações de magnitude baixa e moderada, respetivamente. A autocompaixão correlacionou-se negativamente com a ansiedade, com uma correlação moderada (cf. Tabela 2).

Tabela 2. Correlações de Pearson entre as variáveis em estudo

Variáveis	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3
1. Dependência da internet	18.85	9.120	-		
2. Ansiedade	42.23	16.425	.402***	-	
3. Autocompaixão	37.52	7.560	-.337***	-.637***	-

*M: Média; DP: desvio padrão; *p < .05, **p < .01, ***p < .001*

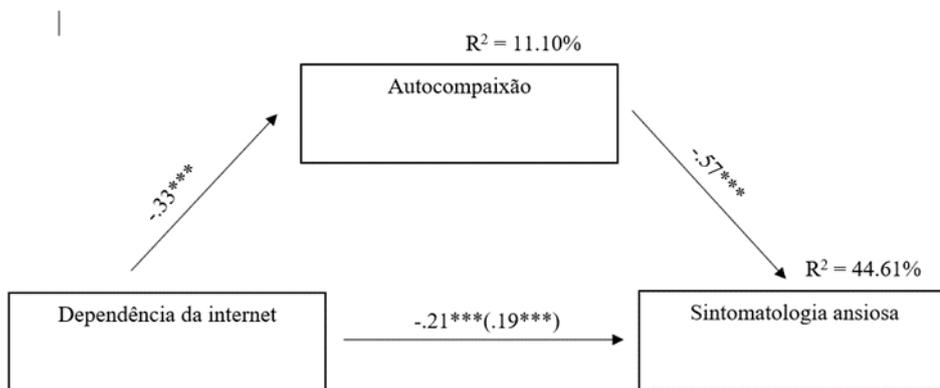
Foi testado um modelo de mediação simples, em que se analisou a associação entre a dependência da internet (variável independente) e a sintomatologia ansiosa (variável dependente), via a autocompaixão (variável mediadora).

Os resultados revelaram que a dependência da internet estava significativamente associada com a autocompaixão ($b = -.276$, $SE = -.03$, $p < .001$), explicando 11.10% da sua variância, $F_{(1, 723)} = 90.29$, $p < .001$. Por sua vez, a autocompaixão estava significativamente associada à sintomatologia ansiosa ($b = -.565$, $SE = 0.06$, $p < .001$). A dependência da internet e a autocompaixão explicam 44.6% da variância da sintomatologia ansiosa, $F_{(2, 722)} = 290.78$, $p < .001$.

A dependência da internet apresentou um efeito total significativo ($b = -.724$, $SE = .06$, $p < .001$) e um efeito direto significativo ($b = .384$, $SE = .05$, $p < .001$) na sintomatologia ansiosa. Foi observado também um efeito indireto significativo da dependência da internet na sintomatologia ansiosa, através da autocompaixão ($b = .189$, $SE = .02$, IC de 95%].1498, .2253[]).

A relação entre a dependência generalizada da internet e a sintomatologia ansiosa é direta e indireta, ou seja, níveis mais elevados de dependência da internet associam-se a níveis mais elevados de sintomatologia ansiosa, tanto diretamente como através de menores níveis de autocompaixão (cf. Figura 1).

Figura 1. Diagrama estatístico do modelo de mediação simples que analisa a associação entre a dependência da internet e a sintomatologia ansiosa, através da autocompaixão



4. Discussão e conclusões

O presente estudo tinha como objetivos analisar as relações entre a dependência generalizada da internet, a autocompaixão e a sintomatologia ansiosa e ainda analisar a dependência da internet enquanto variável preditora de sintomatologia ansiosa com o papel mediador da autocompaixão, numa amostra de adultos portugueses, durante a pandemia de COVID-19.

Os resultados mostraram a existência de uma associação significativa e positiva entre dependência generalizada da internet e sintomatologia ansiosa, indo ao encontro da literatura (Cai et al., 2021; Geng et al., 2021; Stankovic & Nestic, 2022). Ainda não existe consenso quanto à direção desta relação, uma vez que alguns autores defendem que a sintomatologia ansiosa pode ser considerada um preditor de dependência da internet, que por sua vez pode predizer sintomatologia depressiva (Xie et al., 2023). A utilização da internet, a curto prazo, pode diminuir temporariamente a ansiedade sentida pelos indivíduos, no entanto, a longo prazo, pode aumentar os sentimentos de desconexão social, levando posteriormente ao desenvolvimento ou agravamento da sintomatologia depressiva (Swetlitz, 2021). A literatura refere também que a dependência da internet pode contribuir para o desenvolvimento de psicopatologia, nomeadamente depressão, ansiedade, stress e ideação suicida (Ismail et al., 2019).

Foram encontradas correlações negativas e significativas entre a autocompaixão, a sintomatologia ansiosa e a dependência generalizada da internet. A literatura tem sido consistente e robusta quanto aos benefícios da autocompaixão na redução de sintomas psicopatológicos, nomeadamente de ansiedade (Egan et al., 2021). A

autocompaixão permite aos indivíduos compreender melhor as suas experiências e o sofrimento humano (Neff, 2003), influenciando como os indivíduos reagem a situações de stress (Breines et al., 2015). Adicionalmente pode proporcionar a capacidade de lidar com as situações de stress de forma mais eficaz através da reavaliação cognitiva (Gluck, 2022), que é considerada uma estratégia de regulação emocional adaptativa (Samson et al., 2017; Schweizer et al., 2010).

A utilização compulsiva e excessiva da internet pode ser considerada uma estratégia de evitamento de emoções negativas, nomeadamente da ansiedade sentida durante a pandemia de COVID-19. O efeito do reforço negativo desta utilização poderá ser a causa da transformação deste comportamento numa dependência (Moniri et al., 2022). Considerando a autocompaixão como uma potencial estratégia de regulação emocional adaptativa, foi testado o efeito mediador desta variável na relação entre a dependência generalizada da internet e a sintomatologia ansiosa numa amostra de adultos portugueses, tendo sido encontrado um efeito mediador significativo. Os indivíduos que apresentam níveis superiores de autocompaixão, têm maior capacidade de enfrentar os sentimentos e pensamentos negativos com atenção plena e consciência compreensiva e revelam ainda um sentido de humanidade comum, em vez de usarem supressão emocional (Folkman & Moskowitz, 2000; Lsen, 2000; Neff, 2003). Os indivíduos com dependência da internet, que sejam menos compassivos, têm mais tendência para apresentar níveis superiores de sintomatologia de ansiosa, podendo assim a autocompaixão ser um mecanismo que pode transportar o efeito da dependência generalizada da internet na sintomatologia ansiosa.

Tendo em conta o modelo dos três sistemas de regulação emocional (Gilbert, 2005), o sistema de defesa-ameaça é ativado perante uma perceção de ameaça e o indivíduo responde instintivamente com uma série de respostas emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas. Assim, é possível que os indivíduos com dependência generalizada da internet se percecionem como tendo menos competências sociais, procurando segurança e sentimentos de conexão com os outros através do uso da internet (Arteiro, 2018), mas de uma forma excessiva e compulsiva. Neste sentido, a autocompaixão permite ativar o sistema de tranquilização, que desativa o sistema de ameaça (ligado a sentimentos de insegurança, vergonha fuga e a respostas de ansiedade) e promove sentimentos de conexão, tranquilidade e segurança em relação a si próprio e aos outros (Gilbert, 2014).

Consideramos necessário o desenvolvimento de estudos futuros longitudinais que permitam avaliar a direção dos efeitos observados entre as variáveis e analisar de que forma estas relações se mantêm ao longo do tempo. Será ainda pertinente a realização de investigações que permitam avaliar as relações entre estas variáveis em amostras constituídas por um número equivalente de homens e mulheres e por indivíduos com dependência generalizada da internet e/ou dependência a atividades específicas realizadas na internet (e.g., jogo online, redes sociais). Poderá também ser estudada a interação de variáveis relacionadas com a pandemia de COVID-19 (e.g., exposição a infeção por COVID-19, pertença a um grupo de risco para COVID-19) com as variáveis em estudo. Assim como poderá analisar-se o efeito ao longo do tempo das várias fases da pandemia percecionadas como mais stressantes para os indivíduos (e.g., confinamentos, aumento significativo do número de casos).

Em futuros estudos é importante realizar um estudo comparativo das variáveis do presente estudo em ambos os sexos assim como controlar o seu efeito nas análises de mediação, uma vez que a literatura refere que tem um papel relevante na relação entre a dependência da internet e no desenvolvimento de psicopatologia.

Tendo em conta os resultados obtidos no presente estudo é importante desenvolver intervenções baseadas na evidência que incluam a componente da autocompaixão em adultos com dependência generalizada da internet e sintomatologia ansiosa. Intervenções cognitivo-comportamentais de terceira geração como a Terapia Focada na Compaixão (TFC) (Gilbert, 2009b), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) (Hayes, 2005), o Programa de Redução de Stress baseado em *Mindfulness* (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982; 2009), a Terapia Cognitiva baseada no *Mindfulness* (MBCT) (Segal et al., 2002) e o Programa *Mindful Self-Compassion* (MSC) (Neff & Germer, 2013) poderão ser utilizadas com eficácia, uma vez que a literatura refere os seus benefícios na redução do sofrimento psicológico, melhoria do bem-estar e na aquisição de estratégias de regulação emocional adaptativas (Foroughi et al., 2020; Leaviss, & Uttley, 2015; Morini et al., 2022; Spidel et al., 2018).

Referências

- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., ... & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews, 47*, 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004>
- American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). American psychiatric association.
- Amsalem, D., Dixon, L. B., & Neria, Y. (2021). The coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak and mental health: current risks and recommended actions. *JAMA Psychiatry, 78*(1), 9-10. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1730>
- Arteiro, R. (2018). *Análise funcional evolucionária do uso da Internet: Desenvolvimento, estrutura fatorial e validação inicial da Escala das Funções do Uso da Internet (EFUInt)* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Universidade de Coimbra.
- Balhara, Y. P. S., Mahapatra, A., Sharma, P., & Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: Current state of evidence. *Indian Journal of Public Health, 62*(3), 197-210. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_288_17
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). Emotion regulation: Definition and relevance for mental health. In M. Berking & B. Whitley (Eds.), *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual*, 5-17. Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_2
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cai, H., Xi, H. T., An, F., Wang, Z., Han, L., Liu, S., ... & Xiang, Y. T. (2021). The association between Internet addiction and anxiety in nursing students: a network analysis. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 723355. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.723355>
- 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*(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., & Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. *Chinese Journal of Psychology, 45*(3), 279-294.
- Dalai Lama, X. I. V., & Jacobi, D. (1995). *The power of compassion*. Aquarian Press.
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... & Finlay-Jones, A. (2021). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 49*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors, 90*, 428-436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Feldmann, A., Gasser, O., Lichtblau, F., Pujol, E., Poese, I., Dietzel, C., ... & Smaragdakis, G. (2020, October). The lockdown effect: Implications of the COVID-19 pandemic on internet traffic [Paper presentation]. *ACM Internet Measurement Conference*, New York, United States. <https://doi.org/10.1145/3419394.3423658>
- Foroughi, A. A., Khanjani, S., Rafiee, S., & Taheri, A. A. (2020). Self-compassion: conceptualization, research, and interventions (Brief review). *Shenakht Journal of Psychology & Psychiatry, 6*(6), 77-87. <https://doi.org/10.29252/shenakht.6.6.77>
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(11), 714-719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders, 293*, 415-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>

- Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 447-463. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01002.x>
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Robinson.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment* 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P., & Bailey, K. G. (Eds.). (2014). *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*. Routledge.
- Gjoneska, B., Potenza, M. N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C. M., ... & Demetrovics, Z. (2022). Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152279. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152279>
- Gonçalves, A. P., Zuanazzi, A. C., Savador, A. P., Jaloto, A., Pianowski, G., & Carvalho, L. F. (2020). Preliminary findings on the associations between mental health indicators and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 10-19. <https://doi.org/10.12740/APP/122576>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Ismail, W. S., Sim, S. T., Tan, K. A., Bahar, N., Ibrahim, N., Mahadevan, R., ... & Abdul Aziz, M. (2020). The relations of internet and smartphone addictions to depression, anxiety, stress, and suicidality among public university students in Klang Valley, Malaysia. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 949-955. <https://doi.org/10.1111/ppc.12517>
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, 45(5), 927-945. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Lebni, J. Y., Toghroli, R., Abbas, J., NeJhaddadgar, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M., ... & Ziapour, A. (2020). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 205. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_148_20
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological assessment*, 27(2), 567-582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Marazziti, D., & Stahl, S. M. (2020). The relevance of COVID-19 pandemic to psychiatry. *World Psychiatry*, 19(2), 261. <https://doi.org/10.1002/wps.20764>

- Mars, B., Gunnell, D., Biddle, L., Kidger, J., Moran, P., Winstone, L., & Heron, J. (2020). Prospective associations between internet use and poor mental health: A population-based study. *PLoS one*, *15*(7), e0235889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235889>
- Matos, A.P., Costa, J.J., Soares, M.J., Salvador, M.C., Vale-Dias, M.L., Pinheiro, M.R. & Zenha-Rela, M. (2019). Escala de Dependência Generalizada da Internet (EDGInt): Estudo da sua estrutura fatorial, consistência interna e validade convergente em adultos portugueses. *Diagnóstico e Avaliação Psicológica: Atas do 10º Congresso da AIDAP/AIDEP*, pp 177-192. Coimbra: Associação Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica.
- Moniri, R., Pahlevani Nezhad, K., & Lavasani, F. F. (2022). Investigating anxiety and fear of COVID-19 as predictors of internet addiction with the mediating role of self-compassion and cognitive emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 460. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.841870>
- Mucci, F., Mucci, N., & Diolaiuti, F. (2020). Lockdown and isolation: psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry*, *17*(2), 63-64. <https://doi.org/10.36131/CN20200205>
- Munroe, M. (2022). *Post-traumatic Growth to Psychological Well-being: Coping Wisely with Adversity* (Vol. 30). Springer Nature.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–102.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zorzea, T., Ferguson, E., & Robb, K. A. (2020). Mental health and wellbeing during the COVID-19 Pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 mental health & wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, *218*(6), 326–333. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.212>
- Panksepp, J. (1998). The periconscious substrates of consciousness: Affective states and the evolutionary origins of the self. *Journal of Consciousness Studies*, *5*(5-6), 566-582.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18*(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, *48*(4). <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental Health Inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *2*(1), 277-99.
- Ribeiro, J. L. P. (2011). Inventário de saúde mental. Placebo.
- Stanković, M., & Nešić, M. (2022). Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students. *Current Research in Behavioral Sciences*, *3*, 100071. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2022.100071>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford publications.
- Spidel, A., Lecomte, T., Kealy, D., & Daigneault, I. (2018). Acceptance and commitment therapy for psychosis and trauma: Improvement in psychiatric symptoms, emotion regulation, and treatment compliance following a brief group intervention. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *91*(2), 248-261. <https://doi.org/10.1111/papt.12159>
- Sun, D., Yang, D., Li, Y., Zhou, J., Wang, W., Wang, Q., ... & Zhang, Q. (2020). Psychological impact of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak in health workers in China. *Epidemiology & Infection*, *148*, e96 <https://doi.org/10.1017/S0950268820001090>
- Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet addiction, problematic Internet use, and deficient self-regulation: Contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, *39*(1), 131-161. <https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11679174>

- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Wang, Y., Zhao, X., Feng, Q., Liu, L., Yao, Y., & Shi, J. (2020). Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Journal of Health Psychology, 25*(6), 733-737. <https://doi.org/10.1177/13591053209191>
- World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. (2022). <https://covid19.who.int/>. (accessed January, 2023).
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity, 87*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>
- Xie, X., Cheng, H., & Chen, Z. (2023). Anxiety predicts internet addiction, which predicts depression among male college students: A cross-lagged comparison by sex. *Frontiers in Psychology, 13*, 1102066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1102066>