

E-book

Cibercomportamentos

os efeitos da
era digital



De acordo com o Digital Report 2024, o número de usuários de redes sociais em todo o mundo já ultrapassou a marca de 5 bilhões, ou seja, um aumento de 266 milhões de pessoas, entre 2023 e 2024, registrando um crescimento anual de 5%.¹

No Brasil, 86,6% da população já adotou o uso da internet, contando com 144 milhões de usuários de mídias sociais.² **O país figura como o segundo que mais utiliza internet em todo o mundo, com uma média de 9 horas e 13 minutos conectados diariamente, ficando atrás apenas da África do Sul.¹**

O fenômeno da internet tem representado grandes avanços para a sociedade devido à sua utilidade na educação, no lazer e na transmissão de informações.^{3,4}

No entanto, também tem gerado transtornos comportamentais de grande preocupação por poderem ocasionar graves danos ao bem-estar social, psicológico e físico de um indivíduo.^{3,4}



Nesse contexto, surge a necessidade de compreender os cibercomportamentos e as questões psiquiátricas relacionadas ao excesso de uso dessas tecnologias.⁵

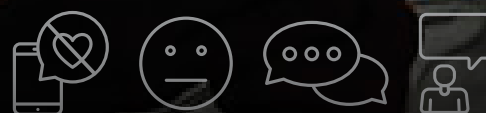
TOQUE FANTASMA

DEPENDÊNCIA DIGITAL

FADIGA DIGITAL

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu o uso de tecnologias digitais como uma questão de saúde pública em 2014^{6,7}. Na literatura científica, vários termos surgiram para descrever o uso patológico de tecnologias digitais, como “vício em Internet”, “uso compulsivo da Internet” ou “vício em telefone celular”.

Do ponto de vista psicopatológico, pesquisadores tentaram compreender o uso problemático da internet e conceituaram-no como tendo elementos do transtorno por uso de substâncias (desejo quando não usa e descontrole), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC, componente compulsivo) e transtorno do controle de impulsos (impulso descontrolado).⁵



E, apesar de ainda não haver consenso sobre grande parte dos termos utilizados para descrever “comportamentos potencialmente problemáticos relacionados com a Internet e tecnologias digitais”, já há evidência sobre condições como^{5,7,8}:

- **Gaming disorder**
- **FOMO (Fear of Missing Out)**
- **Nomofobia**
- **Selfitis**
- **Phubbing**
- **Dependência digital**
- **Cibercondria**
- **Síndrome do texto fantasma**
- **Náusea digital**

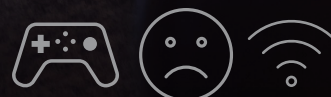
A seguir, abordaremos cada uma das condições citadas.

Transtorno de Jogo Eletrônico



O **Transtorno de Jogo Eletrônico** (ou **Gaming Disorder**) é caracterizado pela persistência no ato de jogar, prejuízo no controle sobre essa ação e comprometimento funcional devido ao excesso do uso de jogos digitais, geralmente por um período de pelo menos 12 meses.⁹

Transtorno de Jogo na internet foi reconhecido como uma forma de vício não relacionada a substâncias e consta na revisão da quinta edição do **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5-TR)**, publicado em 2022 pela Associação Americana de Psiquiatria (APA).^{9,10,11}



Nove critérios para o diagnóstico do Transtorno de Jogo Eletrônico foram recomendados no DMS-5-TR¹²:

1. Preocupação com jogos eletrônicos, tornando a atividade dominante no dia a dia;
2. Sintomas de abstinência quando os jogos são retirados, como irritabilidade, ansiedade ou tristeza, mas sem sinais físicos;
3. Necessidade de gastar cada vez mais tempo jogando;
4. Tentativas frustradas de controlar o tempo gasto nos jogos;
5. Perda de interesse em outras atividades de passatempo e entretenimento;
6. Uso crônico excessivo de jogos, apesar do conhecimento dos problemas psicossociais;
7. Mentir para a família, terapeutas ou outras pessoas sobre o tempo gasto com os jogos;
8. Uso dos jogos para evitar ou aliviar o humor negativo;
9. Colocar em risco ou perder relacionamentos, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira devido à participação em jogos.¹²

Transtorno de Jogo Eletrônico



As consequências prejudiciais do jogo excessivo também foram reconhecidas pela **OMS**, e o distúrbio do jogo foi incluído no lançamento de 2018 da 11ª revisão da **Classificação Internacional de Doenças (CID-11)**.¹⁰

Na definição da CID-11, **Transtorno de Jogo Eletrônico** é categorizado como um transtorno devido a comportamentos de dependência; é um padrão de comportamento de jogo persistente ou recorrente que pode ser online ou off-line, e manifestado pelos três critérios a seguir¹⁰:

1. **Controle prejudicado sobre o jogo;**
2. **Aumento da prioridade dada ao jogo, na medida em que ele tem precedência sobre outros interesses da vida e atividades diárias;**
3. **Continuação ou escalada do jogo apesar da ocorrência de consequências negativas.**

Indivíduos com esse transtorno, excluem outras atividades da vida para dar preferência aos jogos, resultando na interferência da rotina e nos

autocuidados básicos (sono, alimentação, higiene pessoal), falta de interação social no mundo real e omissão de responsabilidades importantes (como escola, trabalho, cuidado com os filhos).⁹

Além disso, muitas vezes sentem-se incapazes de regular ou cessar o tempo em jogos e experimentam estados de humor negativos intensos quando não conseguem jogar.⁹

O Transtorno de Jogo Eletrônico compartilha características e sintomas com outros comportamentos de dependência como os transtornos por uso de substâncias e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).⁹

Desde meados da década de 1970, uma série de estudos vem sendo publicada acerca desse tema. **No "PubMed" (uma base de dados de artigos científicos), mais de 6.800 resultados estão disponíveis sobre esse assunto**, abordando a preocupação crescente sobre os efeitos negativos dos jogos. Esses estudos exploram uma variedade de aspectos, incluindo os impactos psicológicos, sociais e físicos dos jogos eletrônicos.^{9,10,13}

Fear of Missing Out (FOMO)



FOMO é um dos fenômenos mais reconhecidos no contexto do uso da internet e descreve os sentimentos de ansiedade decorrentes da percepção de que alguém está perdendo experiências satisfatórias que outras pessoas estão vivenciando. Isso gera um desejo persistente de permanecer conectado para acompanhar as atividades alheias.¹⁴

FOMO é um fenômeno universal que permeia culturas diversas, atingindo principalmente a população jovem, impactando negativamente o humor e a satisfação geral com a vida.¹⁴

O comportamento persistente de verificação online inerente ao **FOMO** não é apenas ativo, ou seja, quando as pessoas têm tempo para navegar proativamente em seus dispositivos habilitados para internet, como smartphones, mas também é frequentemente passivo, devido às inúmeras notificações sociais recebidas ao longo do dia, às quais sentem uma compulsão para responder.¹⁴



O **FOMO** tem sido objeto de estudo mais recente, com uma crescente quantidade de pesquisas publicadas desde 2016. No "**PubMed**", **cerca de 200 artigos foram encontrados sobre o tema**. Esses estudos exploram uma variedade de áreas, desde os impactos negativos na saúde mental, como ansiedade e depressão, até as implicações do **FOMO** na performance no trabalho e nas relações sociais.^{14,15}

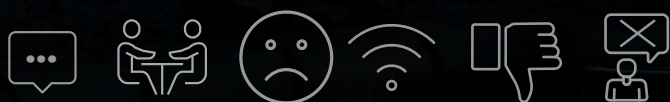
Uma pesquisa de 2023, publicada por Perazzini et al., explorou a contribuição conjunta do apego adulto e das atitudes conscientes na formação do FOMO, o que foi considerado um determinante-chave do uso compulsivo e não regulamentado das mídias sociais.¹⁶

Nomofobia

É possível viver
sem o celular?

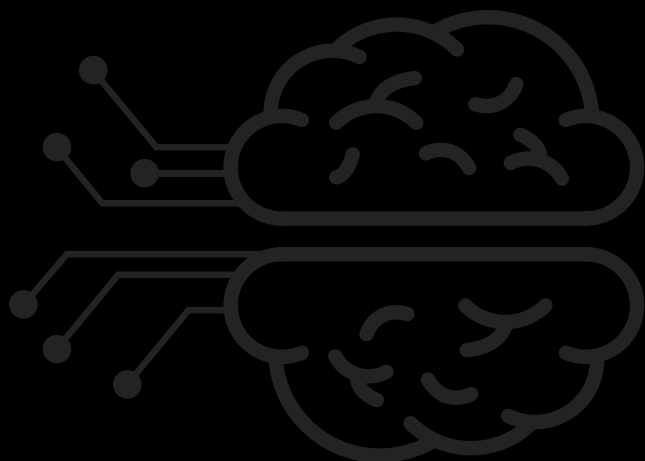
O celular emergiu como uma ferramenta essencial que auxilia as pessoas em suas atividades diárias, consolidando funções anteriormente restritas aos computadores. Atualmente, o celular se tornou um dispositivo multifuncional que está integrado ao lazer, às obrigações cotidianas e até mesmo aos estudos.¹⁷

Entretanto o uso excessivo do celular pode levar ao afastamento do mundo real, especialmente devido à constante conexão com a internet. Isso pode conduzir o usuário a uma forma de isolamento nas relações pessoais, prejudicando o contato direto e presencial com outras pessoas.¹⁷



É aí que surge a Nomofobia (no mobile fobia) ou, em outras palavras, o medo de ficar sem o aparelho celular. A Nomofobia causa o sentimento de medo, pânico ou ansiedade intensa pela falta do aparelho, tornando a pessoa dependente fisicamente, semelhante a um indivíduo com diagnóstico de dependência química.¹⁷

A **Nomofobia** vem sendo estudada desde 2018 e possui apenas cinco estudos publicados até o momento no "PubMed", com temas que abordam as relações do uso do celular com ansiedade, além de escalas e questionários de validação da nomofobia.¹⁸



Selfitis



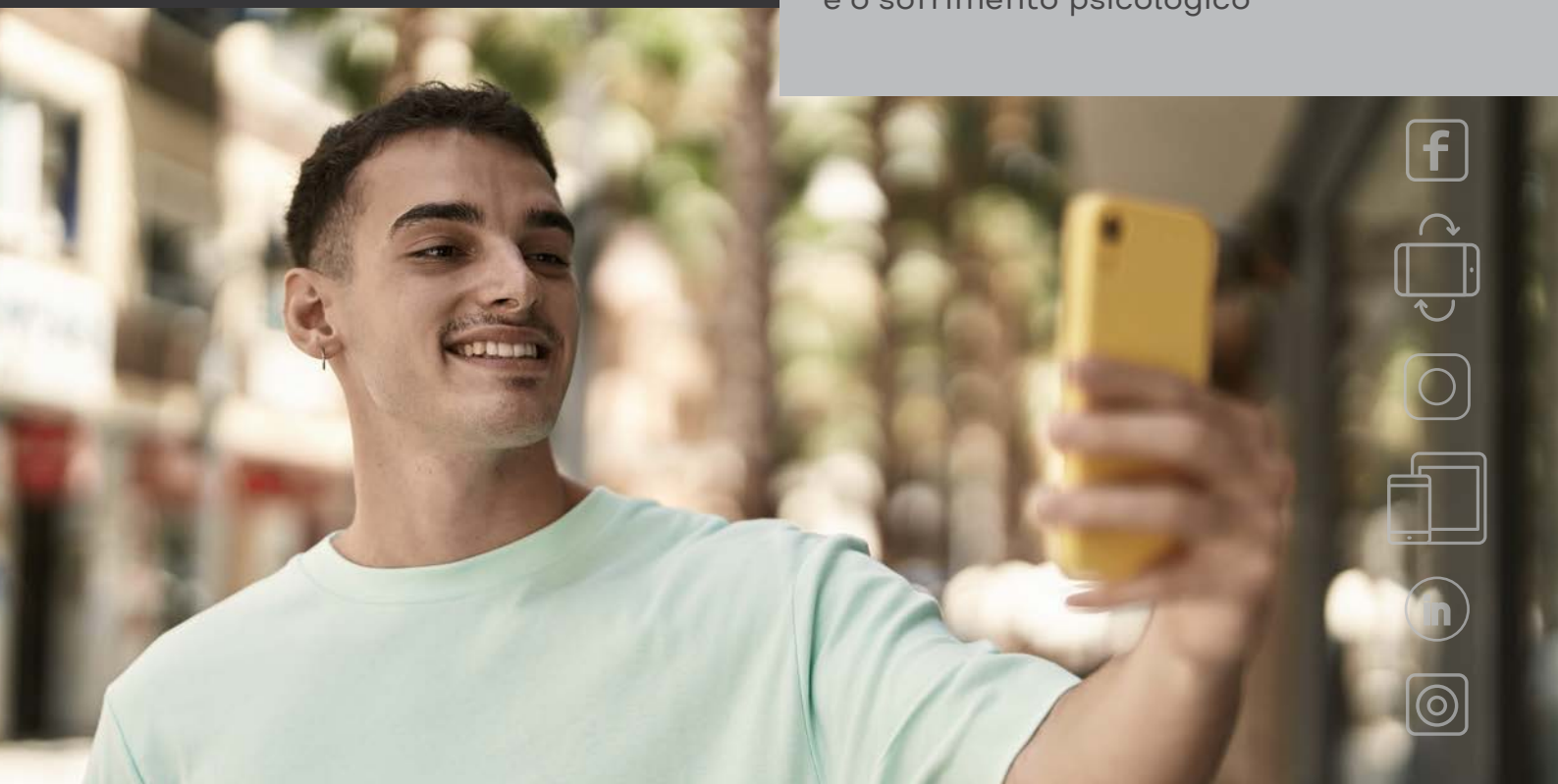
O uso da tecnologia como dispositivo de comunicação, entretenimento e até mesmo econômico atingiu um dos seus pontos mais modernos com a prática de tirar *selfies*. O surgimento de plataformas de mídia social e o avanço dos smartphones aumentaram significativamente a popularidade das *selfies*, alimentando o desejo de as pessoas experimentarem a sensação de euforia ou reconhecimento associada à publicação dessas imagens.¹⁹

O envolvimento excessivo em atividades relacionadas às *selfies* é denominado *Selfitis*, caracterizado pelo desejo obsessivo-compulsivo de tirar fotos de si mesmo e compartilhá-las nas redes sociais como uma maneira de compensar a falta de autoestima e preencher uma possível lacuna na intimidade.¹⁹

No entanto, embora a **Selfitis** possa ser influenciada por vários fatores, como a busca por melhorias no ambiente, competição social, busca de atenção, modulação do humor, aumento da autoconfiança e conformidade subjetiva, é importante reconhecer que o envolvimento excessivo nesse comportamento pode representar perigos e interferir em diferentes áreas da vida de uma pessoa, incluindo sua performance escolar, profissional, bem como suas funções psicossociais e saúde geral.¹⁹

Selfitis vem sendo estudada desde 2017 e conta com nove artigos publicados até então no "PubMed", que abordam a dependência, os impactos na autoestima e os problemas comportamentais.²⁰

A **Selfitis** tem sido observada como uma mediadora nas associações entre o uso problemático de mídias sociais, de smartphones, a aparência corporal e o sofrimento psicológico.¹⁹

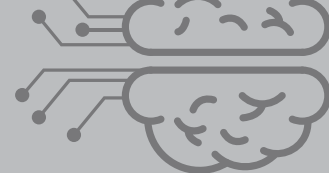


Phubbing



O uso excessivo de smartphones em companhia de outras pessoas tem sido associado a consequências sociais negativas para os usuários, o que levou ao surgimento de um novo conceito conhecido como *Phubbing*.²¹

Phubbing refere-se ao ato de ignorar alguém em um ambiente social ao olhar para o telefone em vez de prestar atenção à pessoa. Esse comportamento tem impactos adversos na comunicação interpessoal, reduzindo a satisfação nos relacionamentos e o bem-estar pessoal.²¹



Esse comportamento pode resultar níveis mais baixos de qualidade percebida nos relacionamentos, confiança entre os parceiros e empatia na presença de telefones celulares, além de criar desconexão intencional ou não entre as pessoas, enquanto elas usam seus smartphones.²¹

Cerca de 117 estudos foram publicados no “PubMed” desde 2015 abordando o **Phubbing** e os seus impactos na saúde mental. Um termo que chama atenção é a do “*phubbing* parental”, que se refere ao ato de os pais usarem telefones celulares na presença de seus filhos, em vez de interagir com eles.^{22,23}



Por se tratar de um fenômeno relativamente recente, pouco se sabe sobre as causas deste comportamento e “**como se tornou uma característica aceitável ou normativa da comunicação moderna**”.²³

Esse comportamento pode ter um efeito prejudicial no ajustamento socioemocional das crianças. **Quando os pais priorizam seus dispositivos digitais em detrimento dos filhos, isso pode levar a sentimentos de negligência, redução da conexão emocional e impedimento do desenvolvimento socioemocional das crianças.**²³



Dependência digital (DD)



Nos últimos anos, a DD emergiu como uma área de pesquisa significativa devido à sua crescente prevalência. Atualmente, não há consenso sobre a definição dessa dependência, incluindo qual termo utilizar para identificá-la.

Diferentes critérios são utilizados para caracterizar a DD: estilo de uso (por exemplo, tempo gasto ou apego excessivo ao dispositivo), critérios diagnósticos para dependência comportamental e as consequências prejudiciais decorrentes do relacionamento viciante.²⁴

Estudos demonstram que a DD está associada a uma série de problemas, como depressão e ansiedade, má qualidade do sono, dificuldades no autocuidado, na realização de atividades diárias e nas relações sociais.²⁴

Diversos tipos de DD são reconhecidos, como vício em internet, vício em jogos eletrônicos e vício em mídias sociais, já citados anteriormente. Essa diversidade de formas de DD destaca a complexidade

do fenômeno e a necessidade de abordagens multifacetadas para compreendê-lo e tratá-lo adequadamente.²⁴

A DD tem sido objeto de estudo desde a década de 1970 e continua a ser uma área de pesquisa ativa. No "PubMed", estão disponíveis aproximadamente 664 estudos sobre esse tema. Esses artigos abordam uma variedade de questões relacionadas à dependência digital, incluindo o declínio físico e psicológico associado ao uso excessivo de tecnologia.²⁵

Além disso, muitos estudos investigam os efeitos da DD em outros aspectos da saúde, como distúrbios do sono. O grande número de pesquisas reflete a crescente preocupação com os impactos negativos do uso descontrolado de dispositivos digitais na saúde e no bem-estar das pessoas.²⁶



Síndrome do texto-fantasma

...
O aumento do uso de smartphones, especialmente entre os jovens, tem contribuído para as sensações-fantasma, como vibração e toque quando o telefone não está presente.²⁷

De uma forma geral, essa síndrome é inofensiva no dia a dia.²⁷

No entanto, um estudo indica que há uma correlação entre a síndrome de vibração e o toque-fantasma com quadros de ansiedade e depressão.²⁸

O estresse também pode desempenhar um papel significativo no fenômeno das **sensações-fantasma**. Além disso, há a possibilidade de que esses fenômenos possam ser considerados como um precursor da Síndrome de Burnout.²⁷

Estudos sugerem que o esgotamento relacionado ao trabalho está significativamente associado às **sensações-fantasma**, podendo essas serem possíveis preditores dessa condição.²⁷



Cibercondria



A definição da Cibercondria tem sido um desafio, mas, de uma forma geral, é um padrão excessivo e/ou repetitivo de pesquisa online sobre saúde associado a um aumento na ansiedade ou angústia.²⁹

Isso pode levar à negligência ou priorização inadequada de deveres e atividades em casa, no trabalho ou em ambientes de aprendizagem. Os relacionamentos e a vida social também podem ser negativamente afetados.²⁹

Pesquisas indicam uma associação entre **Cibercondria** e comprometimento funcional, mesmo após o controle do efeito da ansiedade em relação à saúde. No entanto, para uma compreensão mais completa do impacto da **Cibercondria**, são necessárias mais pesquisas e investigações.²⁹



A Cibercondria vem sendo objeto de estudo desde meados dos anos 2000. Na plataforma “PubMed”, há aproximadamente 75 estudos disponíveis sobre o tema. Esses estudos abrangem uma ampla gama de aspectos relacionados à Cibercondria, incluindo suas associações com a ansiedade, o aumento da prevalência durante a pandemia de covid-19 devido à busca incessante por informações de saúde online, bem como as disfunções familiares que podem surgir como resultado desse comportamento.²⁸

Náusea Digital



A **Náusea Digital** é caracterizada por uma variedade de sintomas adversos que surgem com o uso de certas tecnologias, como desorientação, apatia, fadiga, tontura, dor de cabeça, aumento da salivação, boca seca, dificuldade de concentração, cansaço visual, vômito, palidez, sudorese e instabilidade postural. Esses sintomas podem ser desencadeados pelo uso prolongado de dispositivos eletrônicos.³¹

Vários fatores contextuais contribuem para o risco de apresentar sintomas de **Náusea Digital**, incluindo condições ambientais (como temperatura, umidade e ruído ambiente), fatores de desempenho (fisiológicos, psicocognitivos e afetivos) e fatores humanos (como habituação e duração da exposição) relativos à interação homem-máquina.³⁰





DETOX DIGITAL

Estamos imersos numa era digital, em que telas e notificações disputam constantemente nossa atenção. No entanto, da mesma forma que nosso corpo necessita de intervalos, nossa mente também anseia por momentos de desconexão digital.

O QUE É DETOX DIGITAL?^{32,33}

É reservar um momento na sua rotina para se desconectar intencionalmente do mundo online. Isso significa evitar o acesso a mídias digitais, redes sociais, participação em reuniões online ou o uso excessivo de telas que nos mantêm constantemente conectados à interatividade digital.

COMO FAZER?^{32,34}

- Estabeleça pequenas metas, como diminuir em 30 minutos o tempo gasto por dia em aplicativos e aumentá-lo progressivamente;
- Desative as notificações. As notificações constantes podem ser uma grande fonte de distração e desativá-las pode reduzir interrupções desnecessárias;
- Em vez de falar com pessoas por mensagem, faça uma chamada de vídeo;
- Defina períodos do dia em que você não usará seus dispositivos eletrônicos, como durante as refeições;
- Estabeleça limites diários para o uso de redes sociais e aplicativos;
- À noite, pare de navegar, pelo menos, duas horas antes de se deitar;
- Tire o celular de perto. Deixar o celular longe da sua vista te ajudará a aproveitar melhor os momentos entre família e amigos;
- Explore atividades off-line. Pratique novas atividades e tarefas que substituam o uso do celular e da internet, como ler um livro ou praticar uma atividade física;
- Reserve um espaço livre de dispositivos eletrônicos em sua casa, onde você possa relaxar e recarregar sem a distração de telas;
- Pratique meditação.

BENEFÍCIOS DO DETOX DIGITAL^{32,34}:

- Fortalece conexões;
- Melhora suas noites de sono;
- Estimula a criatividade;
- Potencializa a produtividade;
- Reconecta com o mundo real;
- Reduz sintomas do estresse como irritabilidade, dispersão, fadiga;
- Reduz ansiedade.

Em resumo, o detox digital é uma prática que pode auxiliar na manutenção de um equilíbrio saudável entre a vida online e off-line, promovendo bem-estar mental, qualidade de vida e fortalecendo laços afetivos.

1. Data Reportal. Digital 2024: Global Overview Report. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>. Acesso em 25 de fevereiro de 2024.
2. Data Reportal. Digital 2024: Brazil. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>. Acesso em 25 de fevereiro de 2024.
3. Lozano-Blasco R, Robres AQ, Sánchez AS. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Comput Human Behav*. 2022; 130:107201.
4. Singh P, Bhardwaj P, Sharma SK, Agrawal AK. Effect of Screen Media Technologies on Physical and Psychological Well Being in Middle Aged Adults. *Int J Cyber Behav Psychol Learn*. 2023;13(1):1-17.
5. Groover S, Shouan A. Cyberpsychiatric Disorders: An Overview of Assessment and Management. *J Ment Health Hum Be*. 2020;25(2):76-92.
6. Hall M. Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting report [Internet]. 2014. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367_eng.pdf
7. Kuss DJ, Billieux J. Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*. 2017 Jan; 64:231–3.
8. Carmassi C, Bertelloni CA, Cordone A, Dell'Oste V, Pedrinelli V, Barberi FM, et al. Problematic Use of the Internet in Subjects With Bipolar Disorder: Relationship With Posttraumatic Stress Symptoms. *Frontiers in Psychiatry*. 2021 Apr 26;12.
9. Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Aust N Z J Psychiatry*. 2021;55(6):553-568.
10. Darvesh N, Radhakrishnan A, Lachance CC, et al. Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. *Syst Rev*. 2020;9(1):68.
11. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, texto revisado (DSM-5-TR). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2022.
12. Gonçalves MK, Azambuja LS. Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: uma revisão da literatura. *Aletheia* v.54, n.1, p.146-153 Jan./jun. 2021.
13. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: Gaming disorder. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=gaming+disorder>. Acesso em 12 de março de 2024.
14. Elhai JD, Yang H, Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatr*. 2021;43(2):203-209.
15. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: FOMO fear of missing out. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=fomo+fear+of+missing+out>. Acesso em 12 de março de 2024.
16. Perazzini M, Bontempo D, Giancola M, et al. Adult Attachment and Fear of Missing Out: Does the Mindful Attitude Matter? *Healthcare (Basel)*. 2023;11(23):3093.
17. Leite RJL, Welter MM, Barreto LKS, et al. É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. *Espacios*. 2020; 41(3):11.
18. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: nomofobia. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=nomofobia>. Acesso em 12 de março de 2024.
19. Oppong D, Adjaottor ES, Addo FM, et al. The Mediating Role of Seltis in the Associations between Self-Esteem, Problematic Social Media Use, Problematic Smartphone Use, Body-Self Appearance, and Psychological Distress among Young Ghanaian Adults. *Healthcare (Basel)*. 2022;10(12):2500.
20. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: seltis. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=seltis>. Acesso em 13 de março de 2024.
21. Garrido EC, Issa T, Esteban PG, Delgado SX. A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Helyon*. 2021;7(5): E07037.
22. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: phubbing. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=phubbing>. Acesso em 13 de março de 2024.
23. Zhang J, Dong C, Jiang Y, et al. Parental Phubbing and Child Social-Emotional Adjustment: A Meta-Analysis of Studies Conducted in China. *Psychol Res Behav Manag*. 2023 Oct 19;16:4267-4285.
24. Cemiloglu D, Almourad MB, McAlaney J, et al. Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technol Soc*. 2022; 68:101832.
25. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: digital dependency and mental disorder. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=digital+dependency+and+mental+disorder&page=1>. Acesso em 13 de março de 2024.
26. Nakshine VS, Thute P, Khatib MN, Sarkar B. Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*. 2022;14(10):e30051.
27. Mangot AG, Murthy VS, Kshirsagar SV, et al. Prevalence and Pattern of Phantom Ringing and Phantom* Vibration among Medical Interns and their Relationship with Smartphone Use and Perceived Stress. *Indian J Psychol Med*. 2018;40(5):440-445.
28. Lin YH, Chen CY, Li P, Lin SH. A dimensional approach to the phantom vibration and ringing syndrome during medical internship. *J Psychiatr Res*. 2013;47:1254–8.
29. National Library of Medicine (NIH). PubMed. Search: cyberchondria and mental disorders. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=cyberchondria+and+mental+disorders>. Acesso em 13 de março de 2024.
30. Bockelman P, Lingum D. Factors of Cybersickness. In: Stephanidis, C. (eds) HCI International 2017 – Posters' Extended Abstracts. HCI 2017. Communications in Computer and Information Science, vol 714. Springer, Cham.
31. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.
32. Mirbabaie M, Stieglitz S, Marx J. Digital Detox. *Bus Inf Syst Eng*. 2022;64(2):239–46. doi: 10.1007/s12599-022-00747-x. Epub 2022 Feb 22. PMID: PMC8862700.
33. O que é detox digital? Saiba como funciona e se você deveria fazer [Internet]. *vidasaudavel.einstein.br*. 2022. Available from: <https://vidasaudavel.einstein.br/detox-digital/>
34. Schmitt JB, Breuer J, Wulf T. From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Comput Human Behav*. 2021;124:106899. doi:10.1016/j.chb.2021.106899.