

DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA E RELAÇÕES FAMILIARES: CAMINHOS PARA O USO ADEQUADO NA ATUALIDADE¹

Raquel Machado Soares²

Tatiana Madalena da Silveira³

RESUMO:

A tecnologia se tornou uma ferramenta indispensável na sociedade pós-moderna. No entanto a sua utilização em excesso pode ocasionar padrões de comportamentos que se iniciam de forma saudável, devido as necessidades de uso cotidiano, mas que a longo prazo se tornam disfuncionais, proporcionando uma preocupação excessiva ou incontrolável para manter-se conectado, aliados aos prejuízos em atividades diárias e nos relacionamentos interpessoais, deste modo é caracterizado como dependência tecnológica. Devido a esses fatores o ambiente familiar passa por modificações em suas interações, que impactam o meio no qual o ser humano desenvolve seu suporte físico, emocional social e espiritual. Sendo assim o presente artigo visa analisar o que é a dependência tecnologia, os fenômenos vivenciados nas relações familiares, os aspectos que a tecnologia pode proporcionar na atualidade. Desta maneira encontrar possíveis caminhos para o uso adequado proporcionando o fortalecimento dos vínculos familiares, melhor integração entre os membros, conseqüentemente uma cidadania digital mais consciente e responsável em direção a novas reflexões.

Palavras-chave: Dependência Tecnológica. Comportamento. Família. Caminhos.

INTERNET ADDICTION AND FAMILY RELATIONSHIP: PATHS TO PROPER USE TODAY

ABSTRACT:

Technology has become an indispensable tool in postmodern society. However, its excessive use can cause behavior patterns that start out in a healthy way, due to the needs of everyday use, but that in the long run become dysfunctional, providing excessive or uncontrollable concern to stay connected, combined with losses. in daily activities and in interpersonal relationships, that it is characterized as Internet Addiction. Due to these factors, the family environment undergoes changes in its interactions, which impact the environment in which human beings develop their physical, emotional, social and spiritual support. Therefore, this article is to analyze what Internet Addiction is and the phenomena experienced in family relationships, the

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA), na linha de pesquisa psicologia e tecnologia. Recebido em; 23/10/2022 e aprovado, após reformulações em 23/11/ 20222

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centre Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: raquel-pn-soares@hotmail.com

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). Email: tatianamaddalena@uniacademia.edu.br

aspects that technology can provide today. In this way, find possible ways for the proper use, providing the strengthening of family ties, better integration between members, consequently more conscious and responsible digital citizenship towards new reflections.

Keywords: Internet Addiction. Behavior. Family. Paths

1 INTRODUÇÃO

A tecnologia se tornou uma ferramenta indispensável na sociedade pós-moderna, verifica-se seu exponencial crescimento, possibilitando um maior alcance das informações, novas alternativas de trabalhos, inúmeros atrativos que proporcionam diferentes formas de lazer e comunicação (ABREU, 2013; PALFREY 2011).

As pesquisas realizadas em relação ao uso da tecnologia vêm crescendo desde a década de 1990 (ABREU, 2013), e a partir de então, foram encontradas repostas em diversos trabalhos, relatando problemas decorrentes desse uso, incluindo comportamentos que caracterizam a dependência de internet, contendo uma preocupação excessiva ou incontrolável para manter-se conectado, aliados aos prejuízos em atividades diárias e nos relacionamentos interpessoais (PALFREY 2011; YOUNG, 2011, 2018). Conforme Abreu (2019) várias classificações já foram utilizadas na literatura científica, como dependência de internet, uso patológico da internet, transtorno de dependência de internet, uso compulsivo de internet etc. Suas formas abrangem vários formatos, compras compulsivas, preocupações sexuais, uso e abuso de redes sociais, envios excessivos de e-mail, entre outros. (ABREU, 2019; YOUNG, 2011).

Segundo a *We Are Social* o brasileiro passa em média 10 horas e 19 minutos por dia on-line (ABREU, 2013, 2019; BRASIL, 2021; KEMP, 2022; YOUNG, 2011, 2018). Devido a essas exposições o ambiente familiar passa por alterações nos comportamentos e na forma dos membros se comunicarem, fatores estes que são importantíssimos para a construção e desenvolvimento do indivíduo. Nesse contexto a dependência tecnológica pode ser inserida de forma lenta e progressiva, pois habitualmente inicia-se com uso saudável e pode-se desenvolver até o momento em

que o usuário não tem controle do seu comportamento e das consequências negativas (ABREU, 2013; BRASIL, 2021; GÓES, 2021; PALFREY, 2011; YOUNG, 2011).

Com a finalidade de alcançar o objetivo esperado em compreender a dependência tecnológica e o uso abusivo de tecnologias no contexto familiar, em direção e as possibilidades de uso adequado na contemporaneidade, foi realizada revisão bibliográfica narrativa. Baseada em estudos realizados através de livros, artigos, revistas selecionadas a partir das plataformas Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e site da APA, utilizando as palavras chave “dependência tecnológica”, “tecnologia e família”, “dependência de internet “relacionamentos familiares”. A análise da literatura foi feita mediante a apresentação de estudos e teorias já existentes sobre o tema, permitindo uma maior proximidade e esclarecimento. Sendo assim, os critérios de inclusão adotados foram estudos relacionados com o objetivo do presente trabalho, além disso, os critérios de exclusão se basearam em estudos com base quantitativa ou que não forneciam informações relevantes em relação ao projeto.

2 DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

As dependências são definidas como a compulsão habitual a realizar certas atividades ou utilizar algumas substâncias podendo ocasionar comportamentos disfuncionais, trazendo prejuízos físicos, mentais, familiares, sociais e espirituais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2016). Tradicionalmente apresentam aspectos físicos e psicológicas, por sintomas e sinais, que surgem quando o indivíduo para ou diminui bruscamente seu uso, o sistema de recompensa é ativado juntamente com a inclusão dos comportamentos reforçadores, mesmo que estes venham causar prejuízos. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2016), quando o indivíduo experiencia a abstinência, surgem sintomas como depressão, ansiedade, irritabilidade, insônia, fissura entre outros (YONG, 2011). De acordo com o DSM-5 esta abstinência depende do tipo de substância utilizada, e aparecem horas ou dias após o último uso. Em alguns transtornos como por exemplo, os alimentares, especificamente na bulimia nervosa, estes possuem características concernentes a dependência, onde a pessoa tem constantes perturbações na alimentação e padrões de uso compulsivo e compensatórios disfuncionais a fim de impedir o ganho de peso, o que resulta no consumo ou absorção de alimentos que comprometem a saúde

(AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2016). No transtorno obsessivo-compulsivo onde a pessoa experimenta pensamentos, impulsos e imagens intrusivas e persistente, surgem conseqüentemente as tentativas de ignorá-las e anulá-las, o que proporciona maior ansiedade e comportamentos disfuncionais (CORDIOLI, 2019). Na dependência emocional a pessoa necessita do outro para manter seu equilíbrio psíquico, uma condição emocional que afeta a capacidade do indivíduo em ter relacionamentos saudáveis e mutuamente satisfatórios, demonstrando dificuldades para iniciar planos de forma independentes e fazer objeções, se submetem a vontade do outro para não o perder (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2016). De forma geral nas dependências o prazer está diretamente condicionado quando os indivíduos são submetidos a substâncias e comportamentos específicos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2016).

A dependência tecnológica está diretamente relacionada aos fatores mencionados anteriormente concernentes a dependência, e como uma dependência comportamental, os estudos das variáveis que especificam o aumento do consumo de internet, facilita a compreensão clínica do por que as pessoas a usam exageradamente e seus prejuízos decorrentes. Segundo Abreu (2013) por volta da década de 1990 o médico Thomas Holgkin realizou a identificação do problema, mas o psiquiatra Ivan K. Goldberg ao nomear uma doença até então desconhecida, criou em 1986 um *website* chamado *PsyCom.Net*, onde profissionais podiam trocar experiências sobre questões que envolviam o uso abusivo de internet. Em 1991 foi descrito pela primeira vez o termo dependência de computador, em 1995 Mark Griffiths propôs o termo dependência tecnológica. Em 1996 a Dra. Kimberly Young apresentou a primeira pesquisa sobre dependência de internet em uma conferência anual da Associação Psicológica Americana, sua pesquisa tinha como base os critérios DSM-5 para jogo patológico. Os primeiros estudos procuraram definir a dependência de internet e examinaram padrões de comportamento que discriminavam o uso compulsivo do uso normal (YOUNG, 2011).

Conforme Abreu (2019) várias classificações já foram utilizadas na literatura científica, como dependência de internet, uso patológico da internet, transtorno de dependência de internet, uso compulsivo de internet etc. Suas formas abrangem vários formatos, compras compulsivas, preocupações sexuais, uso e abuso de redes

sociais, envios excessivos de e-mail, entre outros. Recentemente foi incluindo no CID-11 o uso abusivo de jogos eletrônicos (*Gaming disorder*) como transtorno que causa dependência (ABREU, 2019), “[...] um padrão persistente de comportamento de jogo ('jogo digital' ou 'jogo de vídeo'), que pode ser predominantemente *online* (ou seja, pela Internet ou redes eletrônicas semelhantes) ou *offline* [...]” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

2.1 DIAGNÓSTICO

O diagnóstico de dependência tecnológica pode ser complexo, pois a tecnologia esta inserida em nosso cotidiano e seu uso torna-se inevitável, seus avanços nos proporcionam mais acesso a informação, facilidades e agilidades em mobilidades, rapidez e alcance na comunicação global, redução de gastos, otimização do tempo entre outros. Com tantas utilizações funcionais e abrangentes, os sinais de dependência podem ser mascarados ou justificados (YOUNG, 2011). Por isso é importante que se faça uma avaliação clínica consistente, como o tempo gasto na internet está sendo utilizado, visto que as pessoas inicialmente podem apresentar sinais de depressão, ansiedade, tendências obsessivas-compulsiva entre outros. O uso patológico específico se caracteriza por ser peculiar a um determinado uso como jogos de apostas, pornografia, entre outros. O uso patológico generalizado envolve tempo de uso prolongado sem fator definido, ou obsessão pelo uso, ocasionando graves problemas sociais e familiares (ABREU, 2019; PALFREY, 2011). A Dra. Kimberly criou o Questionário de Diagnóstico de Dependência da Internet (IADQ) e os 8 principais critérios incluem perguntas referentes à preocupação em relação a internet, o tempo e a necessidade de uso para se obter satisfação, as tentativas disfuncionais de controlar os comportamentos, utilizar a internet como forma de escape para aliviar sentimentos (tristeza, desamparo, culpa etc.), prejuízos e perdas profissionais e ou familiares por causa da internet, mentir ou esconder o tempo de uso, negligenciar o sono para ficar on-line etc (YOUNG, 2011).

De acordo com Palfrey (2011) o vício de internet é uma forma de sobrecarga de informação, disponibilizados de maneira rápida, por meio de vários dispositivos, celulares, tabletes, *notebooks*, etc. Seus efeitos negativos podem interferir na tomada

de decisão, principalmente em jovens, pois a quantidade de informação alcançada e produzida excede a capacidade de processamento, tornando-se uma sobrecarga que inserem frustrações, ansiedade, pânico, confusão, depressão, entre outros. Interferindo diretamente na qualidade da tomada de decisões. Nos casos mais graves podem surgir variações de frequência cardíacas, enxaquecas, inquietações, atenção reduzida, problemas visuais, redução do apetite, insônia, dores musculares causada pela má postura, movimentos repetitivos, entre outros. O excesso de informação pode levar a pessoa ao *tecnoestresse*, que pode ser definido pela vontade incontável de estar conectado o tempo todo, realizando várias tarefas simultaneamente, sem atenção e concentração necessária (ABREU, 2013, 2020; PALFREY, 2011; YOUNG, 2018).

2.1.1 Relações familiares e tecnologias

O ser humano tem a necessidade de viver em família, sua própria origem requer a presença de outros para seu desenvolvimento e suporte físico, emocional, social e espiritual. O artigo 226 da Constituição Federal Brasileira de 1988, afirma que “A família, base da sociedade, tem especial proteção do Estado [...]” (BRASIL, 1988)

Por meio a uma análise filosófica, onde os filósofos gregos, como Sócrates, Platão, Aristóteles entre outros, utilizaram alguns métodos como: a observação, os questionamentos internos, a busca pela essência, a experimentação e a descoberta do conhecimento substancialmente embasado na verdade, resultando assim na produção de conhecimento e novas descobertas. Por meio desses métodos pode-se compreender a família como uma instituição de desenvolvimento e construção necessária a existência humana, sendo descrita ao longo dos séculos como uma instituição que possui sua verdadeira importância e finalidade no surgimento das relações, bem como a construção das civilizações. O convívio e fortalecimento do casal, dos pais e filhos estabelecem sensação de pertencimento, segurança, aprendizado, autonomia, afeto e socialização entre os membros, estendendo-se para o convívio em sociedade. Visto que é a primeira instituição onde há a definição e solidificação de regras, valores e princípios necessário para a construção de uma jornada, e o estabelecimento de ações presentes que influenciarão as posteriores

gerações. Segundo Carvalho (2012) a família” [...] é antecedente ao Estado, é a base de toda racionalidade e consciência humana, a sua destruição seria a destruição da instituição, na qual não existe outra semelhante, em que o ser humano desenvolve sua própria personalidade e torna-se humano [...]” (BRASI, 1988; BRASIL PARALELO, 2021; CARVALHO, 2012).

Em janeiro deste ano a *We Are Social e Hootsuite* publicaram Relatório Global Digital 2022, (KEMP, 2022) conforme a pesquisa a maior parte do mundo conectado continua a crescer mais rápido do que antes da pandemia. Levando-se em consideração que a população mundial é de 7,91 bilhões de pessoas, o número de usuários mundial de telefone celular chega a mais de dois terços (67,1%) da população mundial com usuários únicos, atingindo 5,31 bilhões. Já os usuários globais da *Internet* subiram para 4,95 bilhões, o que equivale a 62,5% da população total do mundo. Em relação as mídias sociais especificamente houve um crescimento de 10% nos últimos doze meses anteriores a janeiro de 2022, com 424 milhões de novos usuários. Esse número é igual a 58,4% da população total do mundo, embora seja importante notar que “usuários” de mídia social podem não representar indivíduos únicos, pois alguns perfis podem ser duplicados como por exemplo, o mesmo usuário pode ter um profissional, outro pessoal, outro para animais de estimação etc. (KEMP, 2022).

Em se tratando do tempo gasto conectado a tecnologia, também continuam a crescer, mesmo considerando o fator da necessidade de uso durante a pandemia, onde houve maior tempo de uso, devido ao confinamento de alguns países, os dados mais recentes mostram que as pessoas estão de fato gastando mais tempo do que nunca, usando tecnologia conectada, mesmo após a pandemia. A pesquisa da *GWI* revela que o usuário global “típico” da Internet agora gasta quase 7 horas por dia usando a Internet em todos os dispositivos (KEMP, 2022). Os sul-africanos passam a maior quantidade de tempo online todos os dias, 10 horas e 46 minutos. Os brasileiros estão em terceiro lugar, com usuários gastando em media 10 horas e 19 minutos por dia on-line. No outro extremo da escala, os usuários japoneses passam menos tempo online todos os dias, com a média nacional ainda abaixo de 4½ horas por dia. No total, os números mais recentes sugerem que o mundo deve gastar mais de 12,5 trilhões de horas online somente em 2022.

As pesquisas sobre dados estatísticos do uso de internet no Brasil em vários setores realizada a 15 anos pela Cetic.br. No que diz respeito a pesquisas de tecnologias da informação e comunicação por crianças e adolescentes no Brasil (*TIC Kids Online Brasil*) são realizadas anualmente desde de 2012 (NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.br), 2021). Em agosto de 2022 foram divulgados dados que mostram dentre as faixas etárias de 9 a 17 anos 93% das crianças e adolescentes brasileiras são usuários de internet, dos dispositivos utilizados 93% utilizam celular, 58% utilizam internet pela televisão, 44% pelo computador e 19% por *videogame*, 79% possuem aparelhos celulares. Em se tratando do local de acesso 97% utilizam em casa, ou em residências de outras pessoas. Nas atividades de interação on-line, 88% possuem perfis em redes sociais, 66% jogam online com outros jogadores, 64% jogam online não conectados com outros jogadores. Nas faixas etárias de 11 a 17 anos, 32 % fizeram buscas na *internet* sobre suporte emocional sendo 29% do sexo masculino e 36% do sexo feminino (NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.br), 2021).

Em decorrência dos dados mencionados, à atualidade dos contextos familiares percebe-se as mudanças comportamentais e as modificações nos relacionamentos, com a inserção das tecnologias, ampliou-se o leque de experiências existenciais e sociais, essas experiências estão agregando cada vez mais diferentes dispositivos de multimídia de áudio e vídeo, proporcionando trocas de conversas por meio da imagem, voz e escrita, frequentemente são acessados de forma simultâneas. Uma pratica comum antes dessas modificações são os diários onde se escreviam as vivencias pessoais e internas, esses escritos não eram vistos por ninguém, foram substituídos por redes sociais e *blogs*, mas ainda que sejam uma forma de descrever eventos, deixam de ser uma autodescoberta privada para se tornarem coletivas (SAX, 2019). Novas estratégias e adaptações são necessárias para lidar com essa realidade, que serão perpetuadas por gerações (ABREU, 2013; BRASIL, 2021).

Segundo Góes (2021) devido as modificações na comunicação pessoal, gerou-se dificuldades dos indivíduos em manter um dialogo mais profundo, levando ao declínio de habilidades sociais, diminuindo a atenção à curto prazo e a capacidade de concentração, estão sempre conectados, mas isolados. Por vezes a necessidade de atividades realizadas através dos dispositivos e inúmeros aplicativos, as pessoas

podem desenvolver dependência tecnológica, de forma lenta e progressiva, pois habitualmente inicia-se com uso saudável e pode-se desenvolver até o momento em que o usuário não tem controle do seu comportamento e das consequências negativas, existindo uma linha tênue entre a necessidade, o desejar e o desfrutar (ABREU, 2013, 2020; BRASIL, 2021; SAX, 2019; YOUNG, 2018).

3 A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA NAS RELAÇÕES FAMILIARES: POSSÍVEIS CAMINHOS EM DIREÇÃO AO USO ADEQUADO DAS TECNOLOGIAS

Famílias com baixa interatividade possuem mais dificuldades na resolução de problemas e menores recursos para lidar com adversidades, pois a dinâmica familiar influencia a vida psicológica e comportamental dos indivíduos. A comunicação familiar é essencial para uma vida agradável, por meio dela se estabelecem orientações, que ajudariam a resolver o uso abusivo de internet, bem como um princípio para auxiliar aqueles que possuem dependência tecnológica, sendo crianças, jovens e até mesmo os adultos (ABREU, 2013, 2019; BRASIL, 2021; PALFREY, 2011).

No âmbito conjugal a internet pode propiciar os relacionamentos iniciados virtualmente, tornando-se reais e bem sucedidos, mas também a infidelidade virtual pode ser um problema real. Conforme Young (2011) ela ocorre quando os compromissos estabelecidos são rompidos, independente de quando, onde ou com quem. No espaço virtual esse rompimento é possível, por meio de interações emocionais ou sexuais inadequadas. O uso abusivo de internet pode interromper ou enfraquecer a comunicação do casal, pode gerar comparações, reduzir o tempo de qualidade, interferir na privacidade, por vezes observa-se casais que chegam em locais públicos, bares, restaurantes, em encontro com amigos, e permanecem utilizando aparelhos eletrônicos, substituindo a interação face a face (YOUNG, 2011, 2018; ABREU, 2019).

De acordo com Rodrigues (2020) como seres humanos temos a necessidade de interação social, com as redes sociais isso se tornou possível de forma mais fácil e rápida, mas com alguns prejuízos, como por exemplo a empatia que ela propicia, por vezes podem ser disfarçadas, pois a maior parte ocorrem mais exibições sobre os usuários na espera de reações de outras pessoas, ocasionando a liberação de

dopamina, um neurotransmissor que promove sensação de bem-estar e recompensa com comportamentos de buscas, em uma quantidade elevada gera ciclo vicioso e aumento da ansiedade (ABREU, 2020; PALFREY, 2011; YOUNG, 2011, 2018). A comunicação de forma acelerada e simplificada torna-se um obstáculo a experiência de uma realidade que traga dificuldades, decepções, interação física, prejudicando a necessidade de que como seres humanos temos, a necessidade de conquistar, isso não valoriza as interações fazendo com que os relacionamentos tenham menor duração (GÓES, 2021; PALFREY, 2011). A utilização de tecnologia com todos seus excessos de informações diminui a capacidade de concentração, memória, pensamento crítico e análises profundas que decorrem em informações distorcidas (RODRIGUES, 2020, 2022; SAX, 2019; YOUNG, 2011).

Em se tratando do convívio entre pais e filhos, as modificações geracionais tem ocorrido cada vez mais rápido, crianças com pouca idade estão sendo inseridas no mundo tecnológico, até mesmo algumas brincadeiras são digitais, o que podem limitar a criatividade e imaginação (ABREU, 2013; PALFREY, 2011; RODRIGUES, 2022). Quanto mais tempo se passa nas redes sociais, se comparando a outras pessoas maior a probabilidade de depressão e ansiedade, tendo efeito maior em meninas, que utilizam mais tempo editando fotos, usando filtro em suas *selfs* (RODRIGUES, 2020, 2022; SAX, 2019). No Brasil dos produtos visualizados na internet 69% das meninas foram roupas e sapatos, maquiagem e produto de beleza 73%. Em contra partida 73% dos meninos visualizaram jogos ou videogames (NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.br), 2021), pois eles têm a probabilidade de utilizar mais tempo em jogos de videogames, sendo um mundo virtual atraente, heroico, divertido, onde as sensações de vitórias e derrotas são alteradas incessantemente, e para resolução destas questões basta apertar um botão e começar tudo de novo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022; GRAIG *et al.*, 2017).

Adolescentes com maiores conflitos familiares tendem a se sentirem mais sozinhos, usando a tecnologia como forma de enfrentamento, e conseqüentemente se sente mais solitários (ABREU, 2013, 2019; BRASIL, 2021; PALFREY, 2011). A Sociedade Brasileira de Pediatria vem promovendo orientações, e a elaboração de documentos realizado pelo Grupo de Trabalho sobre saúde na era digital, documento

este que vem sendo atualizado desde 2016. As recomendações do Manual de Orientação sobre saúde e uso de telas, destaca a importância do convívio e cuidados familiares, pois os primeiros vínculos de afeto estão diretamente ligados aos pais, na expressão do olhar, o toque, olfato, os estímulos visuais, que são estímulos e cuidados nutrais importante para o desenvolvimento e maturação cerebral, pois modelam a arquitetura e a função dos ciclos neurobiológicos para produção dos neurotransmissores, que não podem ser substituídos por tecnologias, ainda que de forma passiva (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, 2019, 2020). Nos adolescentes é importante considerar que o tempo de maturação do córtex pré-frontal o controle de impulso e até mesmo a maturação cerebral ainda estão em percurso (NEUFELD, 2017; RODRIGUES, 2020, 2022; SAX, 2019), o desequilíbrio entre as redes cerebrais envolvidas nos processos de controle, recompensa e regulação da interação social pode favorecer a impulsividade tornando os comportamentos impulsivos mais evidentes, como por exemplo os desafios e os jogos, a gratificação que provem deste, se tornam mais atrativos bem como por suas recompensas imediatas (NEUFELD, 2017; PALFREY, 2011; PAPALIA, 2023; RODRIGUES, 2020; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, 2020).

É preciso que os pais estabeleçam limites e restrições, liderando pelo exemplo. Aconselha-se que crianças de 0 a 3 anos não tenha nenhum acesso a tecnologia, essa fase precisa se estabelecer desenvolvimento físico e afetivo e a comunicação social, dos 3 aos 6 anos e recomendável uma hora por dia, sob constante supervisão dos pais. Do 6 aos 9 anos uso com intensa supervisão, por duas horas, mas também proporcionando tempo e atividades familiares sem tecnologia, estimulando atividade física, leitura, envolvimento com a natureza e convívios sociais, dos 12 aos 18 anos no processo de independência, o fortalecimento de valores de fundamental importância para a interação em sociedade, como a empatia, o respeito e a responsabilidade entre outros (ABREU, 2020; BRASIL, 2021; PALFREY, 2011; PAPALIA, 2013; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, 2020; SAX, 2019).

É importante que o diálogo e as orientações sejam claras, observando o tempo de uso, quais as atividades estão sendo realizadas online, se estão prejudicando a vida familiar, escolar, os aspectos físicos e sociais, se existem sintomas de dependência de tecnologia. Limitando o tempo de jogos de *videogames* a duas ou três

horas por dia. Em todas as idades não usar telas no horário das refeições e desligá-las duas horas antes do dormir. Estabelecer regras de segurança, senhas apropriadas para toda família, a instalação de *App* que bloqueiam o acesso a determinados conteúdos e regulam o tempo de utilização (ABREU, 2020; BRASIL, 2019, 2021; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, 2019, 2020; PAPALIA, 2013; SAX, 2019; YOUNG, 2018).

Inúmeros pais acham interessante dizer que seus filhos sabem muito mais do que eles sobre os recursos tecnológicos, esse distanciamento parcial ou total da tecnologia prejudica a segurança, o referencial ético, para as próximas gerações. Pensar que os filhos estão “seguros” do mundo “externo” quando na verdade não se sabe o que acontece dentro do lar, assim como em outros espaços públicos de interações, a internet possui seus riscos (BRASIL, 2019, 2021). Quanto maior o número de usuários maior a proporção de crimes cibernéticos. Os avanços tecnológicos viabilizam o compartilhamento e acesso de dados, ocasionando prejuízos econômicos e morais, fazendo com que as vítimas convivam com exposições indesejadas de informações e imagens pessoais. O enfretamento da exposição e exploração sexual de crianças e adolescente em redes de pornografias, o avanço do acesso de pedófilos no aliciamento sexual, à apologia ao suicídio, sexting, cyberbullying, etc., tornou-se um desafio para os pais, educadores e políticas públicas (BRASIL, 2019, 2021). Acompanhar e interferir adequadamente, auxiliam na segurança, e no desenvolvimento e promoção de uma cidadania digital consciente. O Ministério da Justiça e Segurança Pública disponibiliza informações sobre a classificação indicativa dos conteúdos de vídeos, filmes, desenhos. Jogos etc., sugestões estas que podem ser questionadas, caso haja conteúdos inapropriados, deve-se denunciar diretamente as empresas responsáveis ou ao Ministério Público e às entidades de proteção a crianças e adolescentes (ABREU, 2013, 2020; BRASIL, 2019, 2021; YOUNG, 2018).

Segundo Graig e colaboradores (2017) recomenda aos pais, se possível joguem o jogo antes, ou vejam os jogos sendo jogados, se eles envolvem personagem que matam uns aos outros, com que frequência isso acontece, se os danos são recompensados e tratados com humor, as soluções não violentas estão presentes ou são menos atraentes, não apresentam consequências realistas da violência, se dois

ou mais critérios estiverem presentes sugere que então que não se deve jogar (GRAIG *et al.*, 2017; SAX, 2019). Em parceria com o Ministério da Educação a empresa Google lançou o programa *Seja Incrível Na Internet*, com conteúdos interativos para a família, disponibilizando uma cartilha com orientações, do mesmo modo o jogo do *Interland*, que ensina às crianças sobre os conceitos básicos de segurança e cidadania digital (BRASIL, 2019).

A mensagem que tem sido transmitida por gerações é estar presente com a família, os membros precisam sentir que são amados e que há outras maneiras além da tecnologia para expressar afetos e estabelecer diálogos. É importante utilizar maneiras de ensinar e praticar a resiliência, a inteligência emocional que favorece o autocontrole, praticar atividade física, alimentação adequada, leitura que estimulem o raciocínio, a imaginação, memória etc. (ROGRIGUES, 2020), como fator de prevenção e proteção para dependência tecnológica, a conscientização adequada dos prejuízos que o uso abusivo pode ocasionar, buscar ferramentas para identificar quando o mesmo estiver correndo, como manter uso moderado de tecnologia, propiciar conversas abertas que tragam alívio emocional, entre outros, e em se tratando de crianças e adolescentes, as vezes não conseguem avaliar as consequências de seus comportamentos (ABREU, 2020; PALFREY, 2011; YOUNG, 2018). A hora da refeição pode fazer com que seja não somente o momento de compartilhar alimentação, mas também afeto, momento oportuno para rever e observar a essência do olhar, o cuidado entre os membros, experiências que são alcançadas de formas desconectadas à tecnologia, importantes para a saúde física e psicológica de todos (ABREU, 2019; BRASIL, 2021; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, 2019, 2020).

4 REFLEXÕES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Os estudos sobre dependência tecnológica estão em direção a novas descobertas em todo o mundo para compreensão e tratamento. Os tratamentos dentro das abordagens cognitivas têm se mostrados eficazes, com utilização de técnicas de reestruturação cognitiva, registro de pensamento, psicoeducação, desenvolvimento de habilidades sociais, etc. (ABREU, 2013, 2019; YOUNG, 2011, 2018) que auxiliam na

identificação dos comportamentos que envolvem a tecnologia em tempo real, ou seja, tempo necessário para atividades indispensáveis e aqueles que são utilizados de forma disfuncional (BECK,2022; YOUNG, 2011, 2013, 2018). No decorrer do tratamento são trabalhadas aceitação e os pensamentos que são utilizados de forma a justificar o uso abusivo. A identificação de distorções cognitivas e crenças ajudam o paciente na compreensão dos sentimentos, pensamentos e comportamentos que desencadeiam a busca por tecnologia e o que estão por traz destes. O terapeuta pode juntamente com o paciente traçar planos para melhorar a administração do tempo no uso de tecnologias e o desenvolvimento de outras atividades que proporcionam bem estar, bem como ampliação de rede de apoio e interações sociais de forma presencial. Na terceira fase do tratamento, a reestruturação cognitiva auxiliam nas interpretações dos pensamentos analisando-os e contestando-os consequentemente construindo novas alternativas mais funcionais (NEUFELD, 2017; LEAHY, 2019; YOUNG, 2013). Para prevenir recaídas são usadas terapia de redução de danos, pois muitas vezes a ideia ou sensação de interromper um comportamento está vinculada a convicção da recuperação total, no entanto é preciso ter cuidado, pois ela acontece somente quando problemas subjacentes que levaram os comportamentos compulsivos são identificados tendo resoluções funcionais e saudável (ABREU, 2020; NEUFELD, 2017; YOUNG, 2011, 2013).

Atualmente no Brasil existem programas como o ambulatório de Programa de Dependência de Internet, Ambulatório Integrado dos Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clinicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, a partir do Programa Estruturado em Psicoterapia Cognitiva.com a finalidade de retomar o controle do uso adequado e desenvolvendo a capacidade de implementar uma rotina adaptativa e saudável do uso da internet. O Ministério da Mulher, Da Família e Dos Direitos Humanos, em 2021 lançou o programa Reconecte, que tem como objetivo a conscientização e fortalecimento dos relacionemos familiares e sociais, propondo vários projetos, apresentando ações que vão desde a educação nos diversos aspectos da dignidade humana, até ações que visam uma reeducação tecnológica, promovendo assim um uso dos recursos tecnológicos de maneira inteligente (BRASIL, 2021). É necessário a continuidade dos avanços em direções as orientações sobre o uso saudável da tecnologia, as formas

seguras, conscientes e responsáveis, para que ela se torne um instrumento a ser utilizado de forma eficaz na contemporaneidade (ABREU, 2013, 2020; PALFREY, 2011; YOUNG, 2011).

O fato de acostumar-se com os excessos tecnológicos é possível uma utilização que induz as escolhas automáticas e conformistas, onde a tecnologia é substituída pela comunicação e interações face a face tão necessária para nossa qualidade de vida (ABREU, 2019; BRASIL, 2021). Platão (2000) em sua obra *A Republica*, descreve a Alegoria da Caverna, um dialogo entre Sócrates e Glauco, uma metáfora onde na caverna os prisioneiros estão imobilizados por correntes, portanto são impedidos de se movimentarem. Por traz deles existe uma fogueira e o que conseguem ver é somente a projeção das sombras em uma parede, que são as imagens dos objetos que os homens que passam por ali estão transportando, os prisioneiros compreendem que esse lugar e imagens são tudo o que existe no mundo. Um dia um dos prisioneiros consegue se libertar, e busca saída da caverna, mesmo tendo dificuldade por causa da luz, consegue observar e admirar o mundo externo. Posteriormente decide voltar e libertar os outros prisioneiros, mas sua tentativa para aqueles que estão acostumados na escuridão não seria eficaz, não acreditariam em suas descrições, dessa maneira seria considerado louco e assassinado. De maneira análoga é possível perceber uma caverna digital na atualidade onde as imagens e informações transmitidas submergem uma massa social, condicionada por sombras que são reflexos projetados da realidade (PINHEIRO, 2021), visto que a interpretação foi realizada por outro e uma ressignificação dos fatos narrados de maneira confortável para aqueles que não veem a necessidade de se inclinarem ao senso crítico e reagir à proporção de outra possibilidade de interpretação, bem como a veracidade dos fatos distinguindo opinião de verdade (PINHEIRO, 2021).

Caminhar em direção à leitura, pesquisa, duvidas e criticas sobre informações e ideias, buscar recursos e refutações, nos assemelha ao prisioneiro que saiu da caverna, se passando por loucos e “cancelados” (PINHEIRO, 2021). Vemos o mundo mais por telas do que pela própria realidade, ate mesmo nossa imaginação se torna vinculada a necessidade de processamento em velocidade muito maior (BRASIL, 2021; PINHEIRO, 2021; ROGRIGUES, 2020), nossos momentos de introspecção nos desafiam ao silencio e a desaceleração da pós-modernidade. Uma vez que a

tecnologia não é o fator essencial da existência humana, passamos a utiliza-la com equilíbrio e responsabilidade (ABREU, 2019, YOUNG, 2011).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os avanços das tecnologias se fazem necessário na atualidade, mas ao realizar reflexões como elas estão inseridas no cotidiano, identificamos que seu uso de forma adequada se torna funcional, entretanto quando nos acostumamos com seus excessos nos deparamos com uma utilização que pode nos induzir as escolhas automáticas e conformistas, onde a tecnologia é substituída pela comunicação e interações face a face tão necessária para nossa qualidade de vida. Devido a esses fatores o ambiente familiar passa por modificações em suas interações, que impactam o meio no qual o ser humano se desenvolve e mantém seu suporte físico, mental e espiritual.

Considerando que a dependência tecnológica está presente no ambiente familiar e social, e por se tratar de uma dependência comportamental, é importante estar presente com a família, realizando outras maneiras de aprendizado e demonstração de afeto além da tecnologia. A conscientização adequada dos prejuízos que o uso abusivo pode ocasionar pode ser considerado fator de proteção para as famílias e proporcionar o fortalecimento dos vínculos familiares, uma melhor integração entre os membros, conseqüentemente uma cidadania digital mais consciente.

Como seres humanos que compõem esse mundo o olhar em direção para a observação face a face precisa ser analisado, pois as construções dos próximos anos envolvem nossos aprendizados anteriores e o futuro no que se refere às próximas gerações terá o resultado do que construímos hoje.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco; GÓES, Dora Sampaio. Dependência de Internet. *In*: CORDIOLI, A. V.; GREVET, E. H. **Psicoterapias**: abordagens atuais. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 484-493.

ABREU, Cristiano Nabuco; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela B. **Vivendo Esse Mundo Digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013.

ABREU, Cristiano Nabuco; GÓES, Dora Sampaio; LEMOS, Igor Lins (Org.). **Como lidar com dependência tecnológica**: guia prático para pacientes, familiares e educadores. São Paulo: Hogrefe, 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf. Acesso em: 27 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Seja incrível na Internet**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/mecplace/solucoes/parcerias/google/seja-incrivel>. Acesso em: 27 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. **O que é indicação Classificativa?** Brasília, DF: Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/seus-direitos/classificacao-1>. Acesso em: 23 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Tecnologia & Família**: promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. (Coleção Família e Desenvolvimento Humano, v. 2). Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/fevereiro/CardenoFamiliaeTecnologiaPromooudousointeligentedatecnologianoseiodafamilia.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2022.

BRASIL PARALELO. O que é uma família? Surpreenda-se com a explicação filosófica. **Redação Brasil Paralelo**, 31 ago. 2021. Disponível em: <https://www.brasilparalelo.com.br/artigos/o-que-e-familia>. Acesso em: 22 set. 2022.

CARVALHO, Olavo de. A família em busca da extinção. **Diário do Comércio**, out. 2012. Disponível em: <https://olavodecarvalho.org/a-familia-em-busca-da-extincao>. Acesso em: 22 set. 2022.

CORDIOLI, Aristides V. O TOC e suas manifestações. In: CORDIOLI, Aristides V. (Org.). **TOC**: manual de terapia cognitivo-comportamental para o transtorno obsessivo-compulsivo. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 12-32.

GÓES, Dora. Dependência e redes sociais: O impacto da tecnologia na família. *In*: ABREU, Cristiano Nabuco de *et al.* **Família & Tecnologia**: promoção do uso inteligente da tecnologia no seio da família. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2021. p. 59-73.

GRAIG, Abderson *et al.* Screen Violence and Youth Behavior. **American Academy of Pediatrics**, v. 140, nov. 2017. Disponível em: https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S142/34161/Screen-Violence-and-Youth-Behavior?autologincheck=redirected?nfToken=00000000-0000-0000-0000-000000000000. Acesso em: 22 set. 2022.

KEMP, S. Digital 2022: another year of bumper growth. **We are Social**, 22 jan. 2022. Disponível em: <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>. Acesso em: 26 mai. 2022.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de terapia cognitiva**: manual do terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (NIC.br). (2022). **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil**: TIC Kids Online Brasil, 2021. Disponível em: <http://cetic.br/pt/arquivos/kidsonline/2021/criancas>. Acesso em: 22 set. 2022.

NEUFELD, Carmem B. **Terapia Cognitivo-Comportamental para Adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

PALFREY, John; GASSER. **Nascidos na Era Digital**: entenda a primeira geração de nativos digitais. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. *In*: **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 379-414.

PLATÃO. **A República**. Tradução de Carlos Alberto Nunes. 3. ed. Belém: EDUFPA, 2000. p. 319-322.

PINHEIRO, Victor Sales. **A crise da cultura**. Porto Alegre: Brasil Paralelo, 2021.

RODRIGUES, Fabiano de Abreu. A internet está tornando as pessoas menos inteligentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 4, n. 7, p. 4584–4599, 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/19636>. Acesso em: 12 set. 2022.

RODRIGUES, Fabiano de Abreu. Cómo la tecnología puede perjudicar a los niños y jóvenes. **Ciencia Latina**: Revista Científica Multidisciplinar, v. 6, n. 2, p. 88-101, 2022. Disponível em: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1866>. Acesso em: 12 set. 2022.

SAX, Leonard. Redes Sociais e Videogames. *In*: SAX, Leonard. **Por Que Gênero Importa?** São Paulo: LVM, 2019. p. 219-249.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Dependência virtual – um problema crescente # menos vídeos #mais saúde**: manual de orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021), mai. 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22496c-MO_-_DepVirtual__MenosVideos__MaisSaude.pdf. Acesso em: 23 set. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital**: manual de orientação. Departamento de Adolescência, n. 1, out. 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em: 23 set. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **#menos telas #mais saúde**: manual de orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021), dez. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 23 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International Classification for Diseases: ICD-11 for mortality and morbidity statistics**, fev. 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>. Acesso em: 23 set. 2022.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco D. **Dependência de Internet**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco D. **Dependência de internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2018.

YOUNG, Kimberly S. Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. **Journal of Behavioral Addiction**, v. 2, n. 4, p. 209-15, dez. 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154573/>. Acesso em: 05 out. 2022.