

Dependência tecnológica por crianças e adolescentes: uma proposta de intervenção pela terapia cognitivo-comportamental

*Technological dependence by children and adolescents:
an intervention proposal by cognitive-behavioral therapy*

ANA PAULA OLIVEIRA FONSECA

Discente da Pós-Graduação com Ênfase em Terapia Cognitivo Comportamental – UNIPAM
E-mail: anapaulaof@unipam.edu.br

MÁIRA CRISTINA RODRIGUES

Professora orientadora – UNIPAM
E-mail: maira@unipam.edu.br

Resumo: A internet trata de uma das mais significativas inovações tecnológicas das últimas décadas, atingindo toda a sociedade, sendo inegáveis os benefícios que a tecnologia vem fornecendo, pois, com a ampliação da internet, adquirimos agilidade, facilidade e muitos avanços. No entanto, quando essa ferramenta passa a ser usada de forma irrestrita e abusiva, gera severos impactos na vida cotidiana de seus usuários, o que chamamos de dependência de internet ou tecnológica, que é caracterizada pelo uso excessivo da tecnologia, prejudicando a noção de tempo e de espaço do indivíduo, seus valores, criatividade, gerando prejuízos no humor, sintomas de abstinência à internet, nervosismo, obesidade, insônia, isolamento social. E quando falamos em crianças, o uso exacerbado dos dispositivos eletrônicos pode causar malefícios e problemas durante o desenvolvimento infantil. Dessa forma, é necessário que os pais e responsáveis encontrem meios de utilizar a tecnologia a favor do desenvolvimento dos seus filhos.

Palavras-chave: Dependência de internet. Crianças e adolescentes. Terapia cognitivo-comportamental.

Abstract: The internet is one of the most significant technological innovations of the last decades, reaching all of society. With the expansion of the internet, the benefits that technology has provided are undeniable since we have acquired agility, ease, and many advances. However, when we use this tool in an unrestricted and abusive way, it generates severe impacts on the daily lives of its users. This behavior is what we call internet addiction or technology addiction, characterized by excessive use of technology, damaging the individual's sense of time and space, values, and creativity, generating damage to mood, internet withdrawal symptoms, nervousness, obesity, insomnia, and social isolation. And when we talk about children, the exacerbated use of electronic devices can cause harm and problems during child development. Thus, parents and guardians must find ways to use technology in favor of their children's development.

Keywords: Internet dependency; children and adolescents; cognitive behavioral therapy.

1 INTRODUÇÃO

O final do século XX e o início do século XXI foram caracterizados pelo desenvolvimento e disseminação das tecnologias digitais. Nesse novo contexto, encontram-se em evidência os computadores, videogames, celulares e, é claro, a internet (VERZONI; LISBOA, 2017). Com isso, a dependência de internet vem ganhando espaço nas publicações leigas e científicas em todo o mundo (ABREU; GÓES, 2011). A dependência de internet foi pesquisada pela primeira vez em 1996, em um estudo que examinou mais de 600 casos de usuários que apresentavam sinais clínicos de dependência, identificados por uma versão adaptada dos critérios de DSM-IV para o jogo de azar patológico (YOUNG, 1996 *apud* PIROCCA, 2012; ABREU; GÓES, 2011).

Segundo os autores supracitados, ainda não se chegou a um consenso sobre a terminologia apropriada para a condição, ou comportamento do uso excessivo da internet, no entanto o termo que parece ter maior domínio na literatura é “dependência de internet”. Tal termo é utilizado quando o uso abusivo dessas ferramentas resulta em comportamentos que se assemelham a características de outras dependências, como abstinência, fissura e tolerância (MELO, 2018).

O diagnóstico do vício é difícil de ser detectado visto que o uso legítimo, pessoal ou para trabalho encobre, por vezes, o comportamento dependente. Com base nessa ideia, foram desenvolvidos oito critérios para diagnosticar a dependência de internet, os quais incluem: 1) preocupação excessiva com a internet; 2) necessidade de aumentar o tempo conectado (*on-line*) para se ter a mesma satisfação; 3) exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de internet; 4) presença de irritabilidade e/ou depressão; 5) quando o uso de internet é restringido, apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional); 6) permanecer mais *on-line* do que o programado; 7) trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo e 8) mentir aos outros a respeito da quantidade de horas *on-line* (PIROCCA, 2012).

O uso intensivo de equipamentos tecnológicos por crianças e adolescentes, bem como seus potenciais riscos à saúde vêm se tornando objeto de inúmeras pesquisas por profissionais da saúde e de áreas como educação e direito. A preocupação diz respeito, sobretudo, aos impactos e às repercussões que esse uso pode provocar em aspectos biológicos, psicológicos e comportamentais durante o período de crescimento e desenvolvimento, além do risco de desenvolvimento de doenças durante a vida adulta (EISENSTEIN; SILVA, 2015).

O uso dos jogos eletrônicos é fonte cada vez maior de preocupação para pais e cuidadores, à medida que se aumenta o tempo em que as crianças e jovens passam em contato com os meios eletrônicos (BREDA *et al.*, 2014).

Não é de hoje que os especialistas vêm estudando como a tecnologia pode desencadear sérios transtornos, a solidão e, em casos mais graves, a depressão, em médio e longo prazo. Já se sabe que, ao mesmo tempo em que a tecnologia usada via computador, tablets, celulares e smartphones informa e facilita a vida das pessoas, ela pode também afastar os usuários do convívio físico, fundamental para uma vida saudável (ROSA *et al.*, 2019).

A boa notícia é que isso pode ser evitado e, quando já instalado o problema, as intervenções psicoterápicas muitas vezes são valiosas por si mesmas e podem ser

combinadas com outras intervenções, como medicamentosas (SILVA; PUMARIEGA, 2020; ROSA *et al.*, 2019). Além disso, o uso da tecnologia é de responsabilidade de toda a família, que precisa estar consciente da utilização de forma coerente (MELO *et al.*, 2018).

Para a realização do presente trabalho, adotou-se como metodologia a pesquisa de revisão bibliográfica, que, de acordo com Marconi e Lakatos (2012), citados por Tabora (2019), possui a finalidade de reunir e resumir o conhecimento já produzido sobre o tema investigado. Dessa forma, o presente estudo possui o intuito de realizar um levantamento do conhecimento atual veiculado na literatura especializada acerca dos prejuízos desencadeados pelo uso excessivo de tecnologias no desenvolvimento das crianças e adolescentes e propor formas de intervenção através da terapia cognitivo comportamental.

A primeira parte da pesquisa foi desenvolvida a partir da busca e seleção de fontes nas bases de dados digitais do PePSIC, SciELO, BVS e Google Acadêmico, utilizando-se dos seguintes descritores: “uso excessivo de tecnologia”, “dependência tecnológica”, “uso de tecnologia por crianças e adolescentes”, “terapia cognitiva comportamental e dependência tecnológica”. A segunda etapa consistiu na leitura dos artigos encontrados e na realização de fichamentos dos artigos relacionados com o tema proposto. Dessa forma, o estudo reuniu um total de 26 artigos e a utilização de 3 livros.

O critério de inclusão consistiu em pesquisas realizadas na língua portuguesa, publicadas no período de 2008 a 2021. Como critério de exclusão, desconsideraram-se os trabalhos publicados anteriormente ao ano de 2008 que não abordassem diretamente o tema.

2 SURGIMENTO DA INTERNET E CRITÉRIOS PARA DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

A internet, uma das mais significativas inovações tecnológicas das últimas décadas, surgiu na década de 1960 pelas forças militares americanas, a partir de um projeto que visava à criação de um tipo de comunicação descentralizada e com múltiplas direções. Nos anos 1980, a comunidade científica cria uma rede própria, e a internet se estende a âmbitos extramilitares, no entanto passa ao uso comum na década de 1990, expandindo-se para outras partes do mundo de maneira rápida e progressiva. É no ano de 1995, entretanto, que marca a origem da internet tal como a conhecemos hoje, passando a ser encontrada no Brasil e no restante do mundo (DONNAMARIA; TERZIS, 2012).

Sabe-se que os primeiros meios de comunicação a invadir o cotidiano e os hábitos familiares foi o rádio e, posteriormente, a televisão, o que já foi suficiente para modificar a rotina das pessoas (SILVA; SILVA, 2017). Após o surgimento da internet, o relacionamento interpessoal e a comunicação vieram a ser mais modificados ainda, pois a nova ferramenta de uso amplo facilitou a socialização e permitiu o acesso às informações através das redes de comunicação, possibilitando não só a velocidade na troca de mensagens, mas transformando padrões de relacionamentos humanos (MELO, 2018). Por meio disso, os relacionamentos se ampliaram não só na esfera física, mas também de forma virtual (SILVA; RODRIGUES; PICOLO, 2018). Com isso, os valores

familiares foram alterados, surgiram novos rituais, novas formas de relacionamentos e novos conflitos (NEUMANN; MISSEL, 2019).

No século XXI, inovações tecnológicas como smartphones, tablets, aparelhos de MP3, ipods, notebooks, TV digital aberta e TV por assinatura surgiram e se popularizaram. Nos lares, cada integrante tem, em seu aposento, várias dessas tecnologias digitais com acesso fácil à internet. Dessa forma, muitas vezes as crianças e adolescentes estão passando cada vez mais tempo dentro do quarto, “conectados” com o mundo virtual (SILVA; SILVA, 2017). Sendo assim, a família contemporânea tem um crescente e sucessivo desafio que é a assimilar e orientar sobre as demandas que se originam do chamado mundo digital (NEUMANN; MISSEL, 2019).

De fato, a tecnologia faz parte da vida contemporânea e acaba por atingir toda a sociedade, de forma direta ou indireta, principalmente quando se trata de crianças, adolescentes e jovens adultos (SOUZA *et al.*, 2016). Contudo, devemos ressaltar que são inegáveis os benefícios que a tecnologia tem fornecendo à humanidade. Com a ampliação da internet, adquirimos agilidade, facilidade e muitos avanços, graças à tecnologia como um todo. E não podemos deixar de citar os avanços no que se refere aos aplicativos de comunicação por meio dos quais podemos falar com outra pessoa em qualquer lugar do mundo, basta que se tenha um simples telefone (MELO *et al.*, 2018).

No entanto, quando essa ferramenta passa a ser usada de forma irrestrita e abusiva, gera severos impactos na vida cotidiana de seus usuários. Segundo Melo *et al.* (2018), a relação do homem com a tecnologia pode ser encarada de duas maneiras: a primeira refere-se ao uso consciente e dominado, que se refere ao homem que utiliza da sua criação sem ser controlado por ela, sabendo extrair os benefícios da praticidade tecnológica. Na segunda, temos o uso descontrolado que reflete o indivíduo dominado, “escravo” e adoecido pela sua própria criação. Dessa forma, os autores Melo *et al.* (2018) e Santos e Barros (2018) relatam que dependerá do uso, da intenção, da frequência e da intensidade para que possa provocar algum desequilíbrio no sujeito, sendo que não são as tecnologias (neste caso, os eletrônicos) que são boas ou ruins, e sim o uso de que se faz delas.

Segundo os autores Tocantins e Wiggers (2021) e Silva, Rodrigues e Picolo (2018), a dependência de internet é caracterizada como o uso excessivo da internet em que o longo tempo de permanência on-line prejudica a noção de tempo e espaço do indivíduo, seus valores, subjetividade, criatividade, gerando prejuízos no humor, irritabilidade, ansiedade, sintomas de abstinência à internet, nervosismo, obesidade, insônia, isolamento social, entre outros sintomas. Além disso, a Dependência de Internet pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível educacional e estrato socioeconômico (ABREU *et al.*, 2008).

Quanto ao acesso descontrolado à internet, o DMS-5 Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mentais (2014, p. 735) relaciona cinco (ou mais) dos seguintes sintomas em um período de 12 meses: 1. preocupação com jogos eletrônicos, tornando-se a atividade dominante na vida diária; 2. sintomas de abstinência quando os jogos são retirados (irritabilidade, ansiedade ou tristeza, mas sem sinais físicos de abstinência farmacológica); 3. necessidade de despender cada vez mais tempo jogando; 4. tentativas frustradas de controlar a participação nos jogos; 5. perda de interesse em antigos passatempos e entretenimentos; 6. uso excessivo continuado de jogos pela internet,

apesar do conhecimento dos problemas psicossociais; 7. enganar a família, terapeutas ou outros quanto ao tempo despendido 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 pela internet.

Segundo Pirocca (2012) e Abreu e Góes (2011), existem dois tipos de dependência de internet: específica e generalizada. A específica envolve o uso excessivo de conteúdo específicos da internet (por exemplo, jogos de azar, negociações de ações, pornografias). A generalizada é caracterizada pelo uso multidimensional e excessivo da internet, resultando em consequências negativas na vida pessoal e profissional. Os sintomas da dependência de internet generalizada incluem cognições disfuncionais. Na dependência generalizada, os usuários são atraídos por uma sensação de bem-estar quando estão *on-line*, dando preferência ao contato virtual, em detrimento ao face e face.

O uso abusivo dessas ferramentas resulta em comportamentos que se assemelham a características de outras dependências, como abstinência, fissura e tolerância (MELO, 2018). A principal diferença entre o vício em tecnologia e os vícios em substâncias psicoativas é que o uso da tecnologia oferece recompensa imediata com o mínimo de atraso, mimetizando a estimulação fornecida pelo álcool ou drogas. A impulsividade é vista como um fator de risco para o desenvolvimento de dependência. O uso da tecnologia está ligado ao comportamento de busca de sensação, que é um subtratamento da impulsividade. Assim, indivíduos impulsivos tendem a usar a tecnologia como uma ferramenta de busca de sensação e podem se tornar viciados nela (SILVA, 2020).

3 DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES E SEUS EFEITOS

Segundo Verzoni e Lisboa (2017), a digitalidade e a tecnologia se constituem em novos desafios tanto para os pais como para os filhos. Isso se mostra na forma como as novas tecnologias digitais foram inseridas no contexto familiar e vêm alterando o modo como a família se reúne (SILVA; SILVA, 2017). Segundo Eugênio (2018) citado por Melo *et al.* (2018), as famílias da contemporaneidade apresentam hábitos um pouco diferentes de suas gerações passadas. Uma das características fortes dessa representatividade é a adoção exagerada da tecnologia nos lares, o que vem gerando o distanciamento entre pessoas, abalando as relações saudáveis, trocando o convívio presente com os parentes e amigos por um convívio virtual e distante. Com a ausência de comunicação e compreensão, o entendimento e união tornam-se inexistentes, resultando no comprometimento das relações de pais e filhos.

Já segundo Freire e Siqueira (2019), os meios tecnológicos são fundamentais ao indivíduo, seja para o trabalho, seja para a diversão, seja para qualquer outra atividade. Em contrapartida, a tecnologia surgiu repentinamente tomando conta do universo infantil. Algo que antes parecia inofensivo, hoje já é motivo de alerta e pesquisas, já que crianças e adolescentes têm tido contato com esse meio de maneira cada vez mais precoce. A tecnologia, seja celular, tv ou tablete, é usada como uma forma de distração. Enquanto os pais realizam alguma atividade, o bebê é distraído, por exemplo, com vídeos em um celular, acostumando-se com o uso (CÂMARA *et al.*, 2019). No entanto, o

fascínio pelos dispositivos eletrônicos pode causar malefícios e problemas no comportamento durante o desenvolvimento infantil, quando as crianças não são expostas a outros passatempos criativos e desconectados (SANTOS; BARROS, 2018).

Além disso, com o grande avanço tecnológico das últimas décadas, principalmente no que se refere à eletrônica e à informática, a internet e os jogos eletrônicos tornaram-se cada vez mais populares (ABREU *et al.*, 2008). Brincadeiras tradicionais como andar de bicicleta, pega-pega, amarelinha, pique-esconde e outras foram substituídas por não despertarem mais o interesse das crianças (CÂMARA *et al.*, 2019; SANTOS; BARROS, 2018; RAVASIO; FUHR, 2013).

Sendo assim, ser criança na contemporaneidade remete a um novo brincar – um brincar mediado pelos objetos tecnológicos. Esses objetos tecnológicos desempenham a função de um novo brinquedo diante das crianças, sendo que esses novos brinquedos são caracterizados por uma tela que, em essência, é detentora de um comando o qual deve ser executado; dessa forma, a criança passa a ter um papel de espectadora em vez de autora (SANTOS; BARROS, 2018).

Young (2019) explica, em seu livro, que, para se identificar se as crianças ou os adolescentes encontram-se dependentes da tecnologia, deve-se observar os seguintes critérios: a criança (ou o adolescente) passa muitas horas envolvida com tecnologia; está sempre preocupada com a tecnologia; afasta-se de situações sociais, preferindo usar dispositivos digitais; está cansada e irritada em consequência do sono inadequado e do uso excessivo; fica entediada quando não está usando dispositivos digitais; afasta-se das atividades de que costumava gostar, buscando apenas atividades nos dispositivos digitais, e o desempenho escolar está comprometido, pois seu foco está na tecnologia; já mentiu ou escondeu a extensão do seu uso de tecnologia e ficou raivosa ou desobedeceu quando foram estabelecidos limites em relação ao uso dos eletrônicos.

Dessa forma, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2016), citada por Santos e Barros (2018), recomenda que os pais proporcionem momentos de passatempo criativo e desconectado para bebês e crianças, tendo em vista que os adultos, pai ou mãe, são modelos de referência para os filhos. Dessa forma, não somente o tempo de tela das crianças deve ter um limite e um propósito, mas também o dos pais. Além disso, estes devem brincar mais com os filhos, fazendo-se presentes em brincadeiras que incluem o olhar, o abraço e a companhia, a fim de construir uma relação de confiança e, para isso, a televisão, os celulares e computadores não precisam estar ligados.

Na pesquisa realizada por Silva e Silva (2017), os adolescentes lideram o ranking de uso de celulares e internet. No último censo realizado em 2010 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), constatou-se que cerca de 81% dos jovens entre 10 e 19 anos acessam a internet todos os dias, evidenciando, assim, o quanto a internet está presente nos lares brasileiros, ressaltando ainda a grande capacidade de fascínio e dependência pelo objeto.

Dessa forma, além da dependência tecnológica, o uso excessivo de meios eletrônicos por crianças e adolescentes pode acarretar consequências negativas para o comportamento infantil, gerando problemas físicos, mentais e emocionais (CÂMARA *et al.*, 2019; YOUNG, 2019). Com isso, deve-se ficar atento ao contexto em que os meios eletrônicos são utilizados, pois podem acabar desconectando o indivíduo do mundo real, do que acontece no dia a dia ou então à sua volta (FREIRE; SIQUEIRA, 2019).

Os autores Câmara *et al.* (2019) e Nabuco de Abreu (2019) ressaltam que os aparelhos eletrônicos influenciam diretamente na educação das crianças e adolescentes, pois podem transmitir valores morais negativos e dificultar os relacionamentos familiares; sendo assim, crianças que fazem uso demasiado tendem a expressar comportamentos mais agressivos, problemas de leitura, déficit de atenção, rendimento escolar baixo, problemas interpessoais, distúrbios do sono, transtornos alimentares e estimulação precoce à sexualidade.

O excesso de exposição a telas pode influenciar diretamente no desenvolvimento da personalidade infantil. Segundo Levin (2007), citado por Ravasio e Fuhr (2013), a imagem e a tela aprisionam a criança e interferem diretamente na sua experiência infantil, provocando nas crianças uma determinada passividade corporal e também uma quebra no imaginário infantil.

Percebe-se também que o uso demasiado desses recursos tecnológicos acarreta privação do sono, pois as crianças e adolescentes fazem uso desses recursos por um longo período de tempo durante o dia e a noite para suprir a alta necessidade de estarem conectados, afetando o sono e levando à dificuldade de concentração, cansaço, desmotivação e prejuízos no rendimento escolar destes usuários. Em adolescentes, pode-se notar até o uso de substâncias para permanecerem mais tempo acordados e conectados (VERZONI; LISBOA, 2017).

Outro aspecto que vem sendo observado é o isolamento social. Este é um dos fatores de risco para a depressão, um dos maiores problemas do século XXI. Isso acontece porque a criança (ou adolescente) perde o interesse e a afinidade em realizar outros tipos de contato social, focando apenas nas relações virtuais (CÂMARA *et al.*, 2019; TABORDA, 2019; ROSA *et al.*, 2019). Em crianças pequenas, a falta de interação social pode comprometer sua capacidade de desenvolver habilidades sociais eficazes, o que prejudica a capacidade de desenvolver e manter relacionamentos saudáveis na adolescência e mais tarde. Com isso, podemos ver cada vez mais crianças que não sabem como fazer amigos, conversar com alguém do sexo oposto ou simplesmente relaxar e usufruir da companhia das pessoas, pois estão sempre conectadas (YOUNG, 2019).

Ainda, segundo a autora supracitada, tempo excessivo em frente a uma tela pode resultar em outros problemas sociais, como transtorno da conduta e piores ajustes psicossociais gerais. Crianças que lutam para proteger seu tempo em frente a uma tela provavelmente brigarão com seus pais sobre o uso desses equipamentos, desobedecerão aos limites de tempo e reagirão com agressividade ou até violência.

Esse uso inadequado pode gerar uma dessensibilização do sujeito em relação ao alcance das tecnologias, assim como distorções cognitivas acerca do sentido de postagens, fotos, amigos virtuais, entre outros. A busca pelos reforços positivos, advindos dos likes em redes sociais, por exemplo, pode se tornar uma necessidade de controle do sujeito que passa a ser excessivamente externo. Nesse sentido, o indivíduo tende a supervalorizar a opinião dos outros sobre si mesmo, subestimando sua autopercepção, o que gera insegurança. Esse processo pode afetar o autoconceito, assim como a autocrítica ou a capacidade de crítica em geral (VERZONI; LISBOA, 2017).

Segundo Santos e Barros (2018) e Abreu e Góes (2011), outros possíveis prejuízos a serem desencadeados nas crianças e adolescentes pela compulsão tecnológica é a aumento dos sintomas de ansiedade, distúrbios de comportamentos,

condutas antissociais, transtorno obsessivo-compulsivos (TOC), depressão e suicídio. Tocantins e Wiggers (2021) também ressaltam que o uso da tecnologia no espaço da sala de aula aparece como uma das principais quebras de regras institucionais. Outras consequências que podem ocorrer são o desenvolvimento de problemas de aprendizagem, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade; ainda dores de cabeça, alterações posturais, prejuízos na visão (TABORDA, 2019; MAIDEL; VIEIRA, 2015).

Segundo Melo *et al.* (2018), a depressão, a ansiedade e os diversos problemas psicológicos podem se instalar pouco a pouco dentro do contexto familiar em decorrência do uso excessivo da tecnologia. Isso se dá porque as crianças e adolescentes deixam de manifestar suas emoções, sentimentos e anseios no mundo real, utilizando apenas de recursos digitais, pois estes satisfazem suas necessidades (INÁCIO *et al.*, 2019).

4 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PELA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM USUÁRIOS COM DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

De acordo com Pirocca (2012) e Lemos e Santana (2012), o desenvolvimento da dependência de internet sofre influências de fatores situacionais tais como problemas pessoais e mudanças de vida (divorcio recente, recolocação profissional ou morte de ente querido); isso pode favorecer o uso da internet como uma fuga psicológica que distrai o usuário de um problema ou situação difícil da vida real e o absorve num mundo virtual, cheio de fantasia e fascínio.

Os usuários podem ainda compensar a baixa autoestima, a falta de habilidade social, a solidão e a depressão por meio da internet. Isso torna seu uso extremamente reforçador e aumenta a vulnerabilidade para essas pessoas desenvolverem um transtorno relacionado ao uso de internet. Portanto, para que qualquer tratamento seja eficaz, é necessário que o terapeuta investigue as comorbidades com as quais o dependente talvez esteja lidando e as motivações que o levam a usar as redes sociais. Esse exame permitirá que o cliente compreenda como usa a internet para compensar necessidades sociais ou psicológicas, sendo este o primeiro passo para a recuperação (YOUNG *et al.*, 2011 *apud* PIRROCA, 2012; LEMOS; SANTANA, 2012).

Quando o uso da internet passa a ser considerado um tipo de dependência, requer cuidados maiores, como a possibilidade de intervenções medicamentosas e o acompanhamento de um profissional da psicologia (SILVA; PUMARIEGA, 2020; SILVA; RODRIGUES; PICOLO, 2018). Sendo assim, acredita-se que a TCC apresenta resultados bastante satisfatórios para o tratamento de dependência tecnológica (FERREIRA; SARTES, 2018; LEMOS; SANTANA, 2012).

A TCC está baseada no modelo cognitivo que tem como princípio básico a hipótese de que não é uma situação que determina as emoções, o comportamento e a fisiologia de um indivíduo, mas suas cognições e percepções a respeito dessa situação. As percepções de uma pessoa diante dos eventos refletem-se nos pensamentos automáticos, sendo estes pensamentos rápidos, breves e avaliativos, que surgem de forma espontânea, em função da perspectiva de uma determinada situação. O conteúdo dos pensamentos automáticos é proveniente de nossas crenças, que podem ser funcionais ou disfuncionais e subdividem-se em nucleares e intermediárias. As crenças

nucleares, que, segundo Beck (2013), representam o nível mais fundamental da crença, são construídas desde o começo da infância e retratam ideias rígidas e profundas a respeito de si mesmo, dos outros e do mundo; já as crenças intermediárias são desenvolvidas por influência das crenças nucleares e estão relacionadas às regras, atitudes e pressupostos do paciente.

Um indivíduo que apresenta qualquer disfunção na interpretação de determinada situação pode acabar tendo pensamentos, emoções e comportamentos desadaptativos, pois suas disfunções cognitivas impedem a compreensão dos eventos de uma forma realista. Sendo assim, o terapeuta cognitivo-comportamental busca realizar uma mudança cognitiva, por meio da modificação do pensamento e do sistema de crenças do indivíduo para produzir uma transformação emocional e comportamental duradoura. Ou seja, por meio de intervenções na forma como o indivíduo percebe as situações busca-se promover alterações em suas crenças e pensamentos, levando-o a interpretar os eventos de maneira realista e adaptativa (BECK, 2013).

A Terapia Cognitivo-Comportamental aponta que as pessoas que se encontram dependentes necessitam de novas aprendizagens, ou seja, precisam aprender a como utilizar as redes sociais de forma saudável. Os métodos utilizados pelo terapeuta vão incluir o treino de assertividade, sensibilização, modelagem, métodos de relaxamento e inovações que envolvam o social. Esses instrumentos terapêuticos são de suma importância para os usuários que se encontram dependentes do mundo virtual (SILVA; RODRIGUES; PICOLO, 2018).

Além disso, o tratamento da dependência de internet utilizando a TCC envolve os seguintes aspectos: estratégias de aprendizagem de gestão de tempo; reconhecimento dos potenciais benefícios e malefícios da utilização da internet; identificação de gatilhos que levam ao uso compulsivo; gerenciamento de emoções e controle de impulsos relacionados com o uso da internet; melhora da comunicação interpessoal e das habilidades sociais; melhora dos estilos de enfrentamento de situações, além de se envolvimento em atividades alternativas (PIRROCA, 2012).

O diagnóstico da dependência dos meios eletrônicos tem como base uma avaliação inicial minuciosa e completa, visando a examinar outras situações importantes na vida do indivíduo. Uma abordagem diagnóstica completa tem como objetivo avaliar, identificar e, ao mesmo tempo, descartar a presença de transtornos psiquiátricos, avaliar características de personalidade e o nível de inteligência, fazer um levantamento de possíveis doenças clínicas e avaliar aspectos sociais e o funcionamento geral do indivíduo. O período da avaliação inicial é também fundamental no estabelecimento de um vínculo terapêutico de confiança, que servirá como base para a intervenção motivacional e a terapia propriamente dita (BREDA *et al.*, 2014).

Ainda segundo os autores supracitados, o tratamento da dependência de meios eletrônicos, via de regra, não tem o objetivo de abstinência plena, como se faz necessário no tratamento das dependências de álcool e outras drogas. Entretanto, um período de afastamento pode ser necessário, caso o prejuízo mostre-se bastante intenso e o comportamento não possa ser evitado de outra forma. Outra possibilidade é a psicoterapia associada com utilização de medicações, que pode ser uma forma benéfica de tratar pacientes viciados em internet (PIRROCA, 2012).

As autoras Ferreira e Sartes (2018) apresentam um modelo de intervenção baseado em 3 fases. Na primeira, foca-se em uma abordagem comportamental cujo objetivo principal é gerenciar o tempo que os indivíduos estão *on-line* e *off-line*. A segunda fase foca em um trabalho de reestruturação cognitiva, abordando e reestruturando as distorções cognitivas que servem como gatilho para o comportamento compulsivo. Por fim, na terceira fase, utiliza-se a Terapia de Redução de Danos para recuperação contínua e a prevenção de recaídas.

As autoras ainda apresentam uma lista de técnicas que podem ser realizadas em casos de dependência de internet, sendo: 1) entrevista motivacional: visando a aumentar a motivação do paciente para a mudança do comportamento aditivo, auxiliando a avaliar e a resolver sua ambivalência; 2) monitoramento do uso: estimula o paciente a registrar a quantidade de uso diário da tecnologia, levando-o a ter maior consciência dos problemas associados à sua utilização e de gerenciar o tempo que passa conectado e o tempo que passa longe dela; 3) estabelecimento de metas: visando aos principais objetivos a serem atingidos no tratamento; 4) reestruturação cognitiva: reformulando pensamentos e crenças para que se tornem mais adaptativos e proporcionem comportamentos mais saudáveis da utilização dos meios tecnológicos; 5) desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas: auxilia na elaboração de respostas alternativas ao estresse que leva ao comportamento desadaptativo; 6) prevenção de recaídas: leva o indivíduo a identificar situações de possível risco e a elaborar estratégias alternativas.

Já os autores Santos e Silva (2018) revelam a importância do treino de habilidades sociais (TSH) para pacientes em tratamento da dependência de internet. Segundo eles, habilidades sociais são aprendidas e adquiridas no decorrer da vida. Em cada fase do desenvolvimento, essas habilidades devem ser implementadas para adequação às novas demandas sociais, para se obter um bom desempenho social. Dessa forma, o TSH propõe tratar esses déficits sociais e, conseqüentemente, beneficiar o tratamento da dependência de internet e o desenvolvimento integral do indivíduo. Este irá desenvolver comportamentos alternativos e mais ajustados, não precisando recorrer a formas prejudiciais de manejo, aumentando também as experiências positivas em relações reais.

Assim, o TSH serve como intervenção auxiliar de tratamento, na prevenção dos comportamentos dependentes e de recaída, uma vez que novas habilidades são aprendidas para lidar com as potenciais situações de recidiva. Ainda, o TSH promove melhora na autoestima e autopercepção, a partir da intervenção nos três elementos das HS (comportamentais, cognitivo-afetivos e fisiológicos), abrangendo técnicas comportamentais (ensaio comportamental, modelagem, reforçamento, feedback, tarefas de casa, relaxamento, dessensibilização sistemática) e cognitivas (resolução de problemas, instruções, parada de pensamento). A partir das características causais da dependência de internet, o TSH promove novos comportamentos e habilidades adaptativas em seu repertório e a interação social pessoal, configurando-se também como um grupo de apoio e o distanciamento da internet, quebrando maus hábitos e o ciclo de dependência, promovendo qualidade de vida de forma geral.

Podem-se empregar também cartões de lembrete, como dicas visíveis que lembrem os sujeitos dos custos de seu vício na tecnologia e os benefícios de quebrar o

vício. Por exemplo, um cartão contendo os cinco principais problemas causados pelo vício em tecnologia, bem como os cinco principais benefícios de se reduzir o uso. Para tanto, é preciso reconhecer os benefícios de se abandonar o hábito, mostrando aos dependentes todas as atividades que praticavam ou para as quais não encontram tempo por causa do vício em tecnologia (SILVA; PUMARIEGA, 2020).

Também é importante empenhar-se para desenvolver habilidades de resolução de problemas, ajudando a efetivar respostas alternativas ao estresse que levam ao comportamento desadaptativo. A partir de então, é possível a prevenção de recorrência, orientando os indivíduos a identificar possíveis situações de risco e a desenvolver estratégias alternativas (SILVA; PUMARIEGA, 2020). Outros aspectos que devem ser trabalhados é explorar a ansiedade, a depressão, a solidão e o estresse, o que pode contribuir para um tratamento eficaz da dependência de internet. Além disso, as crenças a respeito do uso da internet devem ser foco para melhora do paciente. Devem ser trabalhados estilos mais adaptativos de enfrentamento de situações e fortalecer a autoestima dos usuários (PIROCCA, 2012).

No caso da dependência tecnológica por crianças e adolescentes, os pais também são os grandes responsáveis pelo gerenciamento e educação dos filhos para tal utilização, o que inclui a elaboração de normas, restrições, orientações e táticas sociais, bem como supervisão ou monitoramento (MAIDEL; VIEIRA, 2015), visto que o uso da tecnologia é de responsabilidade de toda a família, que precisa estar consciente da utilização de forma coerente (MELO *et al.*, 2018; SILVA; RODRIGUES; PICOLO, 2018).

No tratamento de adolescentes com dependência tecnológica, deve-se incluir o aconselhamento para familiares, no qual é priorizada a psicoeducação sobre o problema, além de serem elencadas estratégias de como lidar com a raiva e a perda de confiança no dependente. A compreensão da família quanto ao processo do tratamento é primordial para que se consiga identificar os disparadores de recaída e a importância da manutenção de limites saudáveis para o uso da internet (PIRROCA, 2012).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A tecnologia faz parte da criação humana e não podemos negar que seus benefícios são incalculáveis. No entanto, pudemos verificar que o uso excessivo da tecnologia provoca efeitos negativos tanto em adultos como em crianças e adolescentes, que podem vir a desencadear sinais da dependência de internet, além de outras formas de adoecimento como obesidade, insônia, isolamento social, ansiedade.

Verificamos, por meio da pesquisa, a importância do uso consciente da tecnologia para a nossa saúde. Para complementar, a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental aponta que as pessoas que se encontram dependentes necessitam de novas aprendizagens, ou seja, precisam aprender a como utilizar as redes sociais de forma saudável. Os métodos utilizados pelo terapeuta vão incluir o treino de assertividade, sensibilização, modelagem, métodos de relaxamento e inovações que envolvam o social. Esses instrumentos terapêuticos são de suma importância para os usuários que se encontram dependentes do mundo virtual.

Quando falamos em dependência tecnológica por crianças e adolescentes, os pais também são os grandes responsáveis pelo gerenciamento e educação dos filhos para

tal utilização, o que inclui a elaboração de normas, restrições, orientações e táticas sociais, bem como supervisão ou monitoramento, visto que o uso da tecnologia é de responsabilidade de toda a família, que precisa estar consciente da utilização de forma coerente.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco de *et al.* Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 156-167, 2008.

ABREU, Cristiano Nabuco de; GÓES, Dora Sampaio. Dependência de internet. *In*: RANGÉ, Bernard & colaboradores. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2011, p. 1-796.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BREDA, Vitor Carlos Thumé *et al.* Dependência de jogos eletrônicos em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 53-67, 2014.

CÂMARA, Hortência Veloso *et al.* Principais prejuízos biopsicossociais no uso abusivo da tecnologia na infância: percepções dos pais. **Id On Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Guarai, v. 14, n. 61, p. 366-379, 2019.

DONNAMARIA, Carla Pontes; TERZIS, Antonios. Algumas notas sobre as relações humanas mediadas por computadores. **Mental**, Barbacena, v. 1, n. 18, p. 165-178, 2012.

EISENSTEIN, Evelyn; SILVA, Eduardo Jorge Custódio da. Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: desafios para a saúde. **Pesquisa Tic Kids Online Brasil**, [S. l], v. 1, n. 1, p. 117-126, 2015.

FERREIRA, Monique Bernardes de Oliveira; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli. Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 11, n. 2, p. 306-326, 2018.

FREIRE, Cláudia de Oliveira; SIQUEIRA, Alessandra Cardoso. A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. **Revista Farol: Faculdade Rolim de Moura**, Rolim de Moura, v. 8, n. 8, p. 22-39, 2019.

INÁCIO, Cláudia de Oliveira *et al.* Criança, infância e tecnologias: desafios e relações aprendentes. **Textura**, Canoas, v. 21, n. 46, p. 37-59, 2019.

LEMOS, Igor Lins; SANTANA, Suely de Melo. Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico. **Revista Psiquiatria Clínica**, Recife, v. 39, n. 1, p. 28-33, 2012.

MAIDEL, Simone; VIEIRA, Mauro Luis. Mediação parental do uso da internet pelas crianças. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 21, n. 2, p. 293-313, 2015.

MELO, Aluísio Augusto Soares de. Dependência tecnológica: o uso abusivo de redes sociais e seus impactos psicológicos em adolescentes. **I Jornada de Educação, Desenvolvimento e Inovação**, Jaboaão dos Guararapes, p. 114-126, 2018.

MELO, Diego Gomes da Silva *et al.* Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar. **Psicologia Pt**, Olinda, v. 1, n. 1, p. 1-27, 2018.

NABUCO DE ABREU, Cristiano. Entendendo o impacto cognitivo da dependência de internet em adolescentes. *In*: YOUNG, Kimberly S; NABUCO DE ABREU, Cristiano. **Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019, p. 1-296.

NEUMANN, Débora Martins Consteila; MISSEL, Rafaela Jarros. Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. **Pensando Famílias**, Guaíba, v. 23, n. 2, p. 75-91, 2019.

PIRROCA, Caroline. **Dependência de internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura**. 2012. Monografia (Especialista em Terapia Cognitiva e Comportamental) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto alegre, 2012.

RAVASIO, Marcele Homrich; FUHR, Ana Paula de Oliveira. Infância e tecnologia: aproximações e diálogos. **ETD: Educ. temat. digit.**, Campinas, v. 15, n. 2, p. 220-229, 2013.

RICH, Michael; TSAPPIS, Michael; KAVANAUGH, Jill R. Uso problemático de mídias interativas entre crianças e adolescentes: dependência, compulsão ou síndrome?. *In*: YOUNG, Kimberly S; NABUCO DE ABREU, Cristiano. **Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019, 1-296.

ROSA, Nicedalva Felix *et al.* As emoções em modo avião: a depressão provocada pelas tecnologias de informação e comunicação (tics). **Humanae: Questões controversas do mundo contemporâneo**, [s. l], v. 13, n. 1, p. 1-14, 2019.

SANTOS, Caroline Cezimbra dos; BARROS, Jane Fischer. Efeitos do uso das novas tecnologias da informação e comunicação para o desenvolvimento emocional infantil: uma compreensão psicanalítica. **Psicologia.Pt**, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 1-25, 2018.

SANTOS, Danielly Almeida Nascimento dos; SILVA, Ruana Santos da. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Ilhéus, v. 14, n. 2, p. 85-94, 2018.

SILVA, Adriana Aparecida da; RODRIGUES, Michelle de Lima; PICOLO, Daniela. DEPENDÊNCIA VIRTUAL: consequências psicossociais e intervenções psicológicas. **Revista Funec Científica Multidisciplinar**, Santa Fé do Sul, v. 7, n. 9, p. 1-12, 2018.

SILVA, Carlos Eduardo Moreira da. PUMARIEGA, Yesica Nunez. Estratégias da terapia cognitiva comportamental aplicada à dependência tecnológica. **Faema: Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes, v. 1, n. 1, p. 1-20, 2020.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, João Pessoa, v. 84, n. 108, p. 87-91, 2017.

SOUZA, Beatriz Doerner de *et al.* Vício em jogos eletrônicos (play addiction) em adolescentes. **Revista Iniciação Científica**, Criciúma, v. 14, n. 1, p. 19-29, 2016.

TABORDA, Lorena dos Santos. A influência da tecnologia no desenvolvimento da criança. **Revista Uningá**, Maringá, v. 34, n. 1, p. 40-48, 2019.

TOCANTINS, Geusiane Miranda de Oliveira; WIGGERS, Ingrid Dittrich. Infância e mídias digitais: histórias de crianças e adolescentes sobre seus cotidianos. **Cad. Cedes**, Campinas, v. 41, n. 113, p. 76-83, 2021.

VERZOSI, André; LISBOA, Carolina Saraiva de Macedo. Digitalidade e Tecnologia. *In*: NEUFELD, Carmem Beatriz. **Terapia Cognitivo-Comportamental: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. Porto Alegre, Artmed, 2017, 1-527.

YOUNG, Kimberly S. Como avaliar crianças e adolescentes dependentes de internet. *In*: YOUNG, Kimberly S; NABUCO DE ABREU, Cristiano. **Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019, 1-296.