

JOÉZER ROCHA PIRES SARMENTO

**DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS: COMPETÊNCIAS DO  
PSICOLOGO COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA CRIANÇA E DO  
ADOLESCENTE**

**JOÉZER ROCHA PIRES SARMENTO**

**DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS: COMPETÊNCIAS DO  
PSICOLOGO COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA CRIANÇA E DO  
ADOLESCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade UNIDERP, como requisito parcial  
para a obtenção do título de graduado em  
Psicologia.

Orientador: Amanda Castilho

**JOÉZER ROCHA PIRES SARMENTO**

**DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS: COMPETÊNCIAS DO  
PSICOLOGO COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA  
MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA CRIANÇA E DO  
ADOLESCENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade UNIDERP, como requisito parcial  
para a obtenção do título de graduado em  
Psicologia.

Orientador: Amanda Castilho

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof(a). Ma. Marisa Luna Kitzig

---

Prof(a). Esp. Maria Lucia Salamene de Oliveira  
Kroll

Campo Grande, 26 de novembro de 2022

Dedico este trabalho aos profissionais de Psicologia, para que tenham um olhar diferenciado sobre as demandas urgentes da revolução tecnológica.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus que me segurou nos braços e quando achei que não conseguiria ele não permitiu que eu desistisse. A minha família que inicialmente não acreditou que a Psicologia seria uma boa opção pra mim, mas depois deram todo o suporte estrutural e emocional para eu conseguir alcançar este objetivo, com isso, durante cinco anos de curso vivenciamos transformações que mudaram a vida de muitas pessoas.

Aos meus queridos professores que foram exemplos de profissionais éticos, que me inspiraram a ser um profissional de excelência, que fazem parte da universidade onde encontrei amigos que levarei para toda a vida, sou grato por cada momento que tivemos juntos por todas as experiências que vivemos e agradeço mais ainda por aprendermos juntos a não largar a mão um do outro.

Por fim, agradeço aos meus professores e amigos da UFMS, onde faço uma segunda graduação no curso de Ciências Sociais, no qual pude aprender sobre a diversidade da vida humana e suas complexidades que vai além da Psicologia, isso me auxiliou a respeitar e entender que somos seres de possibilidades.

*“O maior erro que um homem pode cometer  
é sacrificar a sua saúde a qualquer outra  
vantagem.”*

*(Arthur Schopenhauer)*

SARMENTO, Joézer. **Dependências Tecnológicas**: competências do psicólogo cognitivo comportamental para melhoria da qualidade de vida da criança e do adolescente. 2022. 26. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Anhanguera Uniderp, Campo Grande, 2022.

## RESUMO

Esta pesquisa bibliográfica visa investigar as consequências que o excesso do uso de tecnologias em crianças e adolescentes e assim propor soluções de atendimento para o psicólogo cognitivo comportamental. Com o advento do aumento do uso de tecnologias muitos pesquisadores voltaram seus olhares para o excesso de utilização de aparelhos eletrônicos e redes sociais, com isso viabilizou-se a reflexão de como o psicólogo cognitivo comportamental pode atuar nas demandas de dependências tecnológicas em crianças e adolescentes e assim saber como esse profissional pode identificar esse problema e como pode ser resolvido. Muito mais do que apenas resolver um problema isolado a pesquisa propõem expor caminhos e soluções terapêuticas que funcione de forma eficaz dentro do contexto clínico, focado não apenas na criança e adolescente, mas partindo deles para explicar de forma geral como que o psicólogo cognitivo comportamental pode atuar diante deste contexto. Os dados foram levantados a partir da análise descritiva dos fatos e viabilizou a reflexão relacionada ao ato de promover informações relevantes para a sociedade científica.

**Palavras-chave:** Terapia cognitivo comportamental. Dependências Tecnológicas. Qualidade de vida. Criança. Adolescente.

SARMENTO, Joezer. **Technological dependencies**: skills of the cognitive behavioral psychologist to improve the quality of life of children and adolescents. 2022. 27. Completion of course work (Graduation in Psychology) – Uniderp Anhanguera University, Campo Grande, 2022.

## ABSTRACT

This bibliographical research aims to investigate the consequences of the excessive use of technologies in children and adolescents and thus propose care solutions for the cognitive behavioral psychologist. With the advent of the increased use of technologies, many researchers have turned their attention to the excessive use of electronic devices and social networks, thus enabling the reflection on how the cognitive behavioral psychologist can act in the demands of technological addictions in children and adolescents. and thus know how this professional can identify this problem and how it can be solved. Much more than just solving an isolated problem, the research proposes to expose therapeutic paths and solutions that work effectively within the clinical context, focused not only on children and adolescents, but starting from them to explain in general how the cognitive behavioral psychologist can act in this context. The data were collected from the descriptive analysis of the facts and made possible the reflection related to the act of promoting relevant information for the scientific society.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy. Technological Dependencies. Quality of life. Child. Adolescent.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
TCC	Terapia Cognitivo Comportamental

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>111</b>
<b>2. IMPACTOS PSICOSSOCIAIS .....</b>	<b>ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.3</b>
<b>3. ADOLESCENCIA E ISOLAMENTO .....</b>	<b>ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.7</b>
<b>4. ESTRATÉGIAS DE ATENDIMENTO PARA DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS .....</b>	<b>130</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>244</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A revolução tecnológica nas últimas décadas transformou o mundo e as relações, diante disso, maquinas e pessoas começaram a trabalhar cada vez mais lado a lado, porém, apesar deste avanço ser importante para toda a sociedade, novos desafios surgiram para o bem estar físico e mental em todo o mundo, principalmente para as crianças e adolescentes, que se veem agora cada vez mais conectados, com informações rápidas e instantâneas, consequentemente o aumento do uso abusivo de conteúdos da internet trouxe longas horas em frente as telas.

O estudo de dependências tecnológicas ganha cada vez mais destaque e preocupa todos os profissionais de saúde mental, no qual sabemos as circunstâncias e os fatores de risco nas faixas etárias, porém, ainda não temos dados concretos de como o psicólogo que atende através terapia cognitivo comportamental pode se preparar para esta demanda tão contemporânea e como a falta desse treinamento específico pode impactar na qualidade dos atendimentos das crianças e adolescentes.

Esta pesquisa se propõe a contribuir com informações relevantes acerca das estratégias e manejos da terapia cognitivo comportamental em casos de dependências tecnológicas, bem como traçar critérios para que o profissional da psicologia em atendimentos na TCC possa ser competente no seu trabalho, assim como, conseguir ajudar de uma forma concreta demandas de dependências tecnológicas para crianças e adolescentes, com isso, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e saúde mental dos indivíduos.

Diante do contexto apresentado a pergunta norteadora da pesquisa foi: Quais competências pessoais e técnicas o psicólogo cognitivo comportamental deve ter para a melhoria da qualidade de vida das crianças e adolescentes, e como essas estratégias impactam na saúde mental e nas relações sociais dos pacientes?

O objetivo geral da pesquisa foi descrever os caminhos necessários que o psicólogo cognitivo comportamental pode percorrer, para assim adquirir as competências necessárias para o atendimento em casos de dependências tecnológicas. Os objetivos específicos foram compreender que tipos de características pessoais e técnicas o psicólogo cognitivo comportamental deve ter e como elas impactam na saúde mental e nas relações sociais de crianças e adolescentes que sofrem de dependência tecnológicas, comparando as diferenças entre atendimentos

de crianças e adolescentes em casos de dependência tecnológica e mostrando os impactos desse sofrimento na vida social dos indivíduos. E por fim, buscou-se demonstrar quais estratégias são utilizadas na TCC para o manejo em casos de dependências tecnológicas com crianças e adolescentes.

O tipo de pesquisa a ser realizada foi uma Revisão de Literatura, onde foram pesquisados livros impressos e online, dissertações de mestrado, teses de doutorado, e artigos científicos selecionados por meio de busca nas seguintes bases de dados: biblioteca física da Universidade Uniderp e UFMS, e também em sites da internet, Scielo, Google Académico dentre outros. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados nos últimos vinte anos. As palavras-chave utilizadas na busca serão: TCC, Internet, Crianças e Adolescente.

## 2. IMPACTOS PSICOSSOCIAIS

O crescimento exponencial da tecnologia beneficiou e tem beneficiado muitas pessoas em todos países, porém tornou-se uma necessidade urgente de se atentar as mudanças e os impactos que causam na vida das pessoas. A dependência tecnológica caracteriza-se como um uso problemático que causa impacto negativo na vida dos indivíduos. Os sintomas e as consequências podem se parecer com os das dependências químicas, como o alcoolismo, tabagismo e o uso de drogas ilícitas (APA, 1995). Portanto, entende-se que a dependência tecnológica constitui uma nova disfunção presente entre os jovens (DU et al., 2010). De acordo com um estudo de Metcalf e Pammer (2014) a dependência está associada a características neuropsicológicas associadas a desinibição e desatenção, onde a impulsividade se mostrou um fator de risco relevante a dependência tecnológica, afetando também a capacidade de tomada de decisão em comparação a usuários comuns de tecnologia.

Diante da presença de celulares, tablets ou notebooks indivíduos com dependência tecnológica tem uma sensação de segurança e confiança diante de situações desafiadoras, reforçando assim a tendência de ansiedade social como uma forma de reduzir estresses gerados cotidianamente. Pessoas com diagnóstico de distúrbios sociais subjacentes tendem a sentir tremores, transpiração, angustia, ansiedade ou incapacidade de usar o próprio dispositivo digital. (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

É necessário que o profissional da psicologia entenda que de acordo com Lemos e Gomes (2015) a dependência tecnológica está incluída no grupo de transtornos do controle do impulso ou comportamento viciante, evidenciando assim que o cérebro do dependente em tecnologia tende a sofrer estímulos equivalentes aos indivíduos dependentes de substâncias. Sendo assim, ao estar longe das tecnologias o indivíduo apresenta características semelhantes a abstinência, tolerância e consequentemente tendo dificuldade em abandonar o uso excessivo de dispositivos.

Quando falamos de crianças e adolescentes essas características são semelhantes ao adulto, porém os excessos de exposição prejudicam profundamente o desenvolvimento infantil da criança, tornando-os assim indivíduos com baixa competência social, atraídos para o anonimato da tecnologia e consequentemente para todas as circunstâncias ameaçadoras ou menos ameaçadoras do que aquelas

que ocorrem da interação face a face (ALCÂNTARA, 2013). Além de existir interferências e alterações nos neurotransmissores, bem como, aumento da atividade cerebral no lobo frontal, apresentando assim disfunções em algumas áreas do lobo frontal alterando pensamentos, emoções e atenção, onde o indivíduo idealiza e tende a não ter contato com emoções negativas. Pode-se dizer que resistir a emoções e sentimentos é mais difícil, principalmente quando estão associadas aos pensamentos que o guiam a repetir a experiência do vício (CHAPUT *et al.*, 2011).

Diante de contexto, Silva (2016) chamou a atenção também para as redes sociais.

Na juventude, o uso da tecnologia pode tornar-se uma dependência, pois é onde os pré-julgamentos são realizados, onde os relacionamentos são declarados e exibidos em “público”, diante de pessoas muitas vezes desconhecidas. E sempre com o objetivo de alcançar o maior número de “amigos” com status manipulados por outros indivíduos, buscando incansavelmente obter o maior número de likes (curtidas) e comentários em suas postagens nas redes sociais. Não obstante, muitas vezes, chegam a excluir postagens por não alcançar um determinado público. (SOUZA; CARNEIRO DA CUNHA, p. 1, 2019).

Sintomas de transtornos preexistentes estão presentes em casos de dependência tecnológica como o transtorno de pânico, fobia social ou transtorno de ansiedade social. O impacto desse tipo de dependência tem se mostrado em pesquisas uma questão muito significativa na vida dos indivíduos, se torna cada vez mais necessário estudos aprofundados sobre o tema, sendo assim, pesquisas adicionais podem dar uma luz a um assunto que pode gerar futuramente consequências psicológicas e sociais relevantes (LEMOS; GOMES, 2015).

A vida moderna cria uma demanda insistente do indivíduo estar presente diante de dispositivos e diversas tecnologias, diante disso os usuários se veem sem escolha e acabam passando diversas horas online todos os dias. A sociedade de hoje exibe um comportamento desordenado diante do uso, mas mesmo assim é necessário que as pessoas sejam ensinadas a ter moderação e autocontrole diante da utilização das tecnologias. (ALCÂNTARA, 2013).

Um estudo da Holanda feito com 902 pessoas de 14 a 81 anos mostrou que jogadores adolescentes do sexo masculino estão vulneráveis a desenvolverem hábitos nocivos em problemas relacionados a tecnologia, e pessoas que permanecem online tendem a ficar mais tempo nessa atividade do que usuários de tecnologia sem internet. (KHAZAAL, Y., *et al.*, 2012).

Problemas pessoais e fatores situacionais desempenham um papel relevante no desenvolvimento do vício em tecnologia, seja mudança de vida, morte de algum parente importante ou situações de abandono levam o indivíduo a mergulhar no mundo virtual cheio de fantasias e intrigas, fazendo assim com que se potencializa cada vez mais as questões relacionadas a dependência tecnológica (GAMA, 2013). Com isso, torna-se necessário que o psicólogo esteja atento também às próprias demandas, através da ajuda de outro profissional da psicologia, para que o uso pessoal das tecnologias seja de forma equilibrada e que não cause consequências emocionais indesejadas para o psicólogo, pois assim o profissional estará mais preparado a lidar com essa demanda contemporânea e que atinge todas as pessoas em certa medida.

Atualmente nenhuma forma particular de intervenção psicológica pode ser sugerida como padrão para resolução de casos de dependências tecnológicas. Porém se tem muitas evidências e estudos da eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de aprimoramento motivacional. (CARVALHO; COSTA, 2014). A crença nuclear, que representa o nível mais básico de crença, é construída desde o início da infância e retrata uma ideia rígida e profunda de si mesmo, outro e do mundo.

Estudos apontam resultados satisfatórios da terapia cognitivo-comportamental em casos de distúrbio de controle do impulso e demais psicopatologias com comportamentos aditivos, como é o caso do vício em tecnologias. KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Os pensamentos automáticos refletem a percepção dos eventos humanos, e como se trata de um pensamento avaliativo rápido e conciso que ocorre naturalmente, o conteúdo do pensamento pode gerar uma crença que pode ser funcional ou disfuncional e pode ser dividido em nuclear e mediado (BECK, 2013).

Pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais podem surgir de indivíduos que são disfuncionais na interpretação de determinadas situações, o que afeta consequentemente a cognição, impedindo assim de entender a realidade de um evento. Diante disso o terapeuta cognitivo-comportamental busca trazer mudanças cognitivas, visando modificar pensamentos e crenças disfuncionais. Sendo assim, por meio da intervenção, o terapeuta busca promover mudanças em suas crenças e pensamentos de uma maneira que os indivíduos estejam cientes da situação e interpretem os eventos de maneira realista e adaptativa (BECK, 2013).

Atualmente cerca de 56% das pessoas no mundo possuem acesso a um smartphone, mesmo que seja o mais simples, sendo que são usados em vários lugares possíveis, diante disso, o uso deste dispositivo tem afetado consideravelmente a qualidade de vida das pessoas pois, independente de idade, sexo ou situação econômica esse equipamento tem se tornado o centro das atenções de todas as pessoas. Portanto, quando os indivíduos perdem o telefone se encontram em uma certa angustia prevalecendo até sintomas de ansiedade. Mesmo diante, em contraponto as tecnologias se tornam cada vez mais essenciais na vida do ser humano moderno, sendo até instrumento de trabalho, o que reforça mais a ainda a utilização (KING; DELFABBRO, 2014).

De acordo com Abreu, Karam e Góes (2008) o uso excessivo da internet pode trazer impactos psicossociais que se correlacionam com a diminuição das atividades, problemas nas relações interpessoais, depressão, solidão e comunicação social. Quanto mais tempo as pessoas ficam conectadas pior é a sensação de estar perdendo algum aspecto relevante para a experiência humana, o que leva os indivíduos se tornarem potencialmente mais impulsivos, esquecidos, narcisistas e até impacientes. Diante disso especialistas tem questionado cada vez mais essa dependência da sociedade da tecnologia (KHAZAAL *et al.*, 2012).

### 3. ADOLESCÊNCIA E ISOLAMENTO

A adolescência é um período sensível de suscetibilidade a diferentes tipos de dependência devido a fatores biológicos, sociais e psicológicos (Panayides & Walker, 2012). Comportamentos como maior reatividade emocional, impulsividade e sensibilidade às influências dos pares estão associados a processos de maturação cerebral durante esta fase da vida. Compreender a fisiologia desse período ajuda a elucidar aspectos envolvidos nos transtornos comportamentais mais comuns da adolescência, como os transtornos de humor e ansiedade devido ao uso de substâncias (Andrade, Bedendo, Enumo, & de Micheli, 2018). Um dos resultados negativos é o uso excessivo da Internet (Ha *et al.*, 2007).

Compreendida como um período de transição entre a infância e a idade adulta, a adolescência caracteriza-se por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial (BRASIL, 2007). Embora a adolescência tenha características próprias, ela é vivenciada de forma diferenciada por cada sujeito em um determinado período histórico e em cada grupo social e cultural, o que requer um exame específico de sua especificidade (CAMPOS, 2011). Ressalte-se que a consideração dos critérios para a determinação cronológica da adolescência está relacionada ao delineamento, em pesquisas científicas, dos métodos mais adequados que os pesquisadores consideram para abordar e caracterizar as peculiaridades e concepções dos adolescentes e do público juvenil. No Brasil, o censo de 2010 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010) apontou que 16.990.887 tem de (15 a 19 anos) e 17.166.761 (10 a 14 anos) pré-adolescentes.

Um dos fatores de risco associados à saúde dos adolescentes é a interação com as novas tecnologias de informação e comunicação, os jovens são expostos ao mundo digital mais cedo e de forma mais intensa. No Brasil, a Pesquisa TIC Domicílios mostra que o percentual de internautas entre crianças e jovens permanece superior à média do restante da população brasileira ao longo da série histórica da pesquisa iniciada em 2005. Por exemplo, em 2013, enquanto 51% dos brasileiros eram considerados internautas, essa proporção chegava a 75% entre crianças e adolescentes de 10 a 15 anos e 77% entre adolescentes e jovens de 16 a 24 anos (IPEA, 2016).

Apesar do reconhecimento da importância da adoção de comportamentos positivos de saúde, a prevalência de comportamentos de risco à saúde continua alta entre adolescentes de diferentes camadas sociais (BARBOSA; CASOTTI; NERY, 2016). Em geral, os jovens com maior risco e déficit são aqueles que sofrem de fatores inadequados, carentes e/ou insuficientes, como saúde, educação, segurança, alimentação, higiene, atividade física e lazer. Esses desafios têm custos sociais, econômicos e humanos significativos e exigem planejamento e monitoramento adequados dos resultados, além do estabelecimento de prioridades e metas (IBGE, 2016).

É sabido que a adolescência é um período de vulnerabilidade física, psicológica e social que requer atenção especial de pais, professores, profissionais de saúde e autoridades. Além disso, há indícios de associação entre início precoce da puberdade e adoção de comportamentos de risco à saúde, com aumento da exposição a fatores de risco com a idade (BARBOSA; CASOTTI; NERY, 2016). Da mesma forma, os comportamentos de saúde ou de risco à saúde adquiridos durante a adolescência muitas vezes permanecem na idade adulta, afetando a qualidade de vida (OMS, 2016).

Durante o ano de 2020, devido à pandemia da doença do coronavírus 2019 (COVID-19), iniciou-se um período de isolamento social, que coincidiu com o aumento do acesso à Internet no Brasil. Refira-se que embora a internet possa regressar a algum grau de normalidade, modifica as atividades anteriormente realizadas no mundo offline para as adaptar ao mundo digital, como é o caso de eventos desportivos, festas, conferências, jogos online, videojogos, etc. (DESLANDES; COUTINHO, 2020). Essa nova realidade pode afetar a frequência com que os adolescentes usam a Internet.

Além das informações relacionadas às crianças e aos adolescentes e à forma como esses grupos lidam com as novas tecnologias, eles pertencem à chamada geração digital ou nativos digitais, que utiliza cada vez mais dispositivos, aplicativos, videogames e internet desde cedo e em qualquer tempo ou lugar.

Em relação ao impacto da tecnologia no comportamento dos adolescentes, a Academia Brasileira de Pediatria tem mostrado que a tecnologia pode afetar hábitos que mudam desde a infância, podendo causar malefícios e prejuízos à saúde. Também relata que a dependência de mídia ou o uso interativo problemático pode

levar a ocorrência problemas mentais, ansiedade elevada, violência, cyberbullying, distúrbios do sono e alimentação, estilos de vida sedentários (SBP, 2016). No entanto, a relação causal entre a internet e os problemas de saúde mental ainda precisa ser melhor explorada.

No Brasil, dados de entrevistas domiciliares com pais de crianças e adolescentes de 9 a 17 anos mostraram que 80% deles eram internautas: 97% das classes sociais A e B, um segundo estudo que teve como objetivo avaliar os hábitos de consumo de mídia de população brasileira, 85% da classe C e 51% das classes D e E. Além disso, as pessoas perceberam que o uso diário da Internet é muito intenso, com 66% das pessoas acessando a Internet mais de uma vez ao dia. Além dos computadores de mesa, tablets ou laptops e consoles de videogame, os celulares tornaram-se o principal dispositivo (83%) de acesso à web (BRASIL, 2015).

É necessário que o psicólogo(a) busque compreender que a disseminação inflamada de pesquisas sobre a nova Geração Net e o comportamento dos adolescentes tem gerado discussões perturbadoras entre os encarregados de orientar e educar os adolescentes. Por um lado, foi descrito que a frequência, a forma e a finalidade do uso das novas mídias criam a necessidade de controlar o uso de tais tecnologias, por exemplo, devido a aspectos de segurança envolvendo relacionamentos virtuais. Portanto, mais pesquisas são necessárias para revelar as peculiaridades e características dessa realidade ainda pouco explorada (SPIZZIRRI et al., 2012). Por outro lado, há um lado positivo da Internet para adolescentes: uma publicação de 2020 (BRASIL, 2020) vê a Internet como um espaço de oportunidade para fornecer a crianças e adolescentes informações importantes para o aprendizado escolar e a pesquisa, trocas de experiências e a possibilidade de reunir amigos e familiares

#### **4. ESTRATÉGIAS DE ATENDIMENTO PARA DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS**

Profissionais de saúde em todo o mundo estão discutindo o impacto do uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante o crescimento e desenvolvimento. No entanto, não há definição de quais são seus efeitos a longo prazo nas crianças. A exposição prolongada ao uso de telas pode afetar desenvolvimento infantil. E no entanto, se os usuários passam muitas horas por dia, isso pode afetar negativamente sua saúde mental, levando a sintomas de ansiedade e depressão. (MOROMIZATO et al., 2017).

Dentro do contexto terapêutico percebeu-se que o profissional precisa visualizar que o pensamento catastrófico pode levar ao uso compulsivo da internet ao fornecer um mecanismo de escape psicológico para evitar o real ou percebido. Pesquisas revelam cognições desadaptativas específicas, como supergeneralização ou catastrofização e crenças centrais negativas contribuindo para o uso compulsivo de tecnologia (CARVALHO; COSTA, 2014). Algumas pessoas mostraram grande resistência e raiva quando se deparam com dificuldades orientá-los em suas atribuições ou falta de acesso à tecnologia (SILVA; TING, 2014).

A terapia cognitivo-comportamental procura praticar o oposto, ou seja, incentivar os clientes a identificar padrões de vício em tecnologia e consequentemente orientar o rompimento desses padrões, sugerindo novos comportamentos. Por exemplo, se um paciente estiver online assim que chegar em casa do trabalho e ficar online até a hora de dormir, um psicólogo pode aconselhá-lo que faça uma pausa para jantar, assista ao noticiário e depois volte (ABREU, 2011).

O uso patológico da Internet, pode ser caracterizado pelo grau em que o uso afeta negativamente a vida do indivíduo, como abandono de tarefas, convívio familiar, convivência com amigos, atrasos e deterioração das atividades e desempenho escolar. Seus sintomas e consequências podem se assemelhar às dependências químicas, como alcoolismo e uso de drogas ilícitas. (APA, 1995). A dependência de tecnologia pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível de escolaridade e classe socioeconômica. Como todos sabemos, à medida que a tecnologia invade gradativamente o cotidiano dos indivíduos, não é mais um fato acidental entrar em contato com computadores cada vez com mais frequência,

portanto, o número de atividades mediadas pela Internet tem aumentado significativamente. (ABREU *et al.*, 2008).

King e Delfabbro (2014) apontam que para pessoas dependentes de tecnologia existe a crenças sobre recompensas e materialidade tecnológica, esses aspectos incluem percepções relacionadas ao valor de recompensas e materialidade tecnológica, relacionamentos românticos virtuais e obsessão por tecnologia. Dessa forma, o indivíduo supervaloriza itens técnicos e recompensas a ponto de considerá-los mais óbvios e importantes do que qualquer outra atividade em sua vida. Os viciados em tecnologia geralmente desenvolvem uma forte conexão emocional com seu dispositivo ou com a maneira como acessam a tecnologia, vendo-a como um amigo ou parte de si mesmos. Por causa da abstinência também é muito comum que esses usuários fiquem preocupados com seu próximo acesso, causando prejuízo para outras áreas da vida.

A adolescência é conhecida por ser um período crítico de suscetibilidade ao vício devido a fatores biológicos, sociais e psicológicos nesta fase (PANAYIDES; WALKER, 2012). A imaturidade dos sistemas cerebrais torna a impulsividade um comportamento característico dessa faixa etária (EIJNDEN *et al.*, 2010), isso explica o fato de que os adolescentes são menos capazes de controlar seu entusiasmo por coisas que despertam seu interesse, facilitando o uso excessivo da Internet. (HA *et al.*, 2007). King e Delfabbro (2014) traçam um quadro das regras desadaptativas e inflexíveis em torno da tecnologia que os indivíduos usam para continuar acessando seus dispositivos, mesmo quando estão cientes do uso prejudicial de seu comportamento e dos danos que isso pode causar. Nesse sentido, o uso exagerado da tecnologia muitas vezes é justificado porque eles se esforçam muito para obtê-lo. Quando um usuário não tem acesso total, ele fica nervoso, sente que algo está atrasado ou que pessoalmente não consegue atingir suas metas, objetivos e conquistas técnicas.

Considerando o possível aumento das condições relacionadas à saúde mental durante a pandemia de COVID-19, alguns autores sugerem que quando é difícil controlar certas atividades online (por exemplo, jogos de azar, jogos, consumo de pornografia em geral) (KIRÁLY *et al.*, 2020) a ajuda nos estágios iniciais pode controlar os sintomas de forma mais eficaz.

Em outro estudo, o aumento da depressão foi associado ao maior uso da Internet, mas os autores não determinaram se a depressão causava o vício em Internet ou se era uma consequência do vício em Internet (ABREU et al., 2008). Por se tornar parte do cotidiano das pessoas, as pessoas usam a Internet de diversas formas para atender às suas necessidades, diante disso também surge sintomas de ansiedade. Segundo Beck, Emery e Greenberg (1985), a ansiedade pode ser entendida como uma emoção voltada para o futuro que prepara o indivíduo para uma possível ameaça ou perigo. Buscar a autoproteção envolve respostas cognitivas, emocionais, fisiológicas e comportamentais. Além disso, a ansiedade pode ser compreendida como um sentimento vago e desagradável de preocupação ou medo, podendo ser descrita como nervosismo ou mesmo desconforto com um possível perigo, sobre algo estranho ou desconhecido (ALLEN; LEONARD; SWEDO, 1995). Entre crianças e adolescentes, a maior prevalência de transtornos de ansiedade foi o transtorno de separação (4%), seguido do transtorno de ansiedade generalizada (2,7% a 4,6%) e da fobia específica (2,4% a 3,3%).

Em adolescentes, a partir dos 12 anos, a depressão geralmente se apresenta com sintomas semelhantes aos dos adultos, com algumas diferenças importantes: Adolescentes deprimidos nem sempre são tristes, mas irritáveis e instáveis, e pode ocorrer comportamento de crise e raiva (BAHLS, 2002). A depressão geralmente ocorre concomitantemente com transtornos de ansiedade, e transtornos mentais relacionados ao uso e dependência de substâncias não são incomuns. Além disso, sabe-se que a prevalência é semelhante nos países desenvolvidos em comparação com os países em desenvolvimento (OPAS; OMS 2001). Portanto, fatores psicossociais podem estar associados ao vício em internet em adolescentes mais velhos (15 a 19 anos).

Young e Abreu (2011) também notaram a importância de perguntar ao paciente sobre o papel da tecnologia em sua vida pessoal e os motivos ocultos de seu vício. Além disso, o terapeuta deve investigar a relação entre o adicto e suas relações sociais para entender o papel dessas relações. Essencialmente, a estratégia proposta fornece uma base terapêutica que suporta o modelo cognitivo-comportamental proposto. Por agirem de acordo com suas motivações individuais de mudança, buscam reestruturações cognitivas para mudar pensamentos e crenças desadaptativos associados a comportamentos compulsivos. Portanto, o TCC utiliza

métodos para monitorar e controlar o comportamento e o uso da tecnologia desde o momento em que interpreta a situação de jeitos diferentes.

No que diz respeito à autoestima e uso de tecnologia entre adolescentes em idade escolar, sabe-se que os adolescentes podem vivenciar incidentes relacionados ao cyberbullying e que ser vítima desse tipo de comportamento online pode levar a uma baixa autoestima pessoal (CÉNAT *et al.*, 2014). Quando falamos de autoestima, existem algumas variações em sua definição. Entende-se que a autoestima é um constructo complexo que corresponde à satisfação do indivíduo com sua autoimagem, levando em consideração o meio social em que vive (GOBITTA; GUZZO, 2002). Alguns autores também enfatizaram que a autoestima está relacionada à forma como os indivíduos escolhem seus objetivos e se aceitam, como avaliam os outros e projetam suas expectativas para o futuro (BEDAR; PETERSON, 1995).

Deve-se considerar que também corresponde ao valor que o indivíduo atribui a si mesmo ao vivenciar diferentes situações e eventos da vida, cujos resultados são percebidos como positivos ou negativos (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013). Assim, eventos negativos podem afetar a autoestima de um indivíduo e desencadear reações prejudiciais à sua saúde. O inverso também é verdadeiro, pois um alto nível de autoestima pode atuar como fator de proteção para o uso de drogas (AGUIRRE; CASTILLO; ZANETTI, 2010).

Por fim, aqueles que relataram uma manutenção do vício em tecnologia de e que é mantido pela cognição acreditam que a terapia cognitivo-comportamental pode tem as soluções possíveis. As estratégias de tratamento incluirão reestruturação cognitiva, exercícios comportamentais e terapia de exposição relacionada às tecnologias que os indivíduos usam com mais frequência, onde os indivíduos passam cada vez mais tempo offline (CARVALHO; COSTA, 2014). Isso também inclui o acompanhamento terapêutico com crianças no qual se aplica de forma mais lúdica as atividades de intervenção propostas.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário entender que a revolução tecnológica trouxe muitas transformações, onde a vida de todas as pessoas foram impactadas de alguma forma. Porém é importante ter uma valorização dos profissionais que ensinam o modo correto de lidar com as tecnologias e que potencializam as ferramentas de ajuda para uma saúde mental eficaz e uma qualidade de vida positiva. Para isso a psicoeducação de crianças e adolescente se faz necessária para que futuramente os futuros adultos tenham uma vida diante das tecnologias mais sadia.

Portanto, ao discutir o tema das redes virtuais de interações tecnológicas é necessário refletir sobre os atuais modelos psicosociais relacionados à saúde mental da sociedade em questão, com o objetivo de estabelecer constrangimentos para que estes tenham um impacto positivo na vida de seus usuários. Além de buscar a contextualização do conhecimento existente neste viés, aliada a novas ideias e abordagens de cuidado dentro da terapia cognitivo comportamental e não sensibilizando somente os profissionais da área para uma sociedade centrada apenas no indivíduo e seus sintomas, mas ao abordar o tema de dependências tecnológicas buscar a melhoria da qualidade de vida da criança e adolescente, visando estabelecer limites para que as tecnologias tenham um impacto positivo na vida das pessoas.

Apesar dos recentes estudos, ainda não temos dados suficientes para nomearmos e detalharmos a problemática que é as dependências tecnológicas, porém é possível concluir que se faz necessário que o psicólogo cognitivo comportamental se prepare para esta demanda contemporânea, pois foi verificado que tem causado muitos sofrimentos emocionais e afetado a qualidade de vida das crianças e adolescentes juntamente com seu contexto social, o que influencia diretamente no desenvolvimento dos indivíduos, por isso se faz necessário uma conscientização e preparação dos profissionais de psicologia.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. Dependência de *Internet* e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 30, n. 2, p. 156-167, 2008.
- ABREU, C.N, Karam RG, Góes DS, Spritzer DT. **Internet and videogame addiction: a review**. Rev Bras Psiquiatr. 2008;30(2):156-67
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Código Internacional de Doenças**. Washington, DC, USA: APA, 2013.
- ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade Virtual**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- BAHLS, S. C. Aspetos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. **J. Pediatr.** v. 78, n. 5, p. 359-366, 2002.
- BARBOSA, F. N. M.; CASOTTI, C. A.; NERY, A. A. **Texto Contexto Enferm.**, n. 25, v. 4, p. 1-9, 2016.
- BECK, J.S. **Terapia Cognitivo Comportamental: Teoria e Prática**. 02. ed. Porto Alegre: Artmed. 2013.
- BEDNAR, R.; PETERSON, S. **Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice**. Washington, DC: American Psychological Association, 1995.
- CÉNAT, J. M. et al. Cyberbullying, psychological distress and self-esteem among youth in Quebec schools. **J. Affect Disord.**, v. 169, p. 7-9, 2014.
- DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. The intensive use of the internet by children and adolescents in the context of COVID-19 and the risks for self-inflicted violence. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciênc Saúde Colet.**, v. 25, (suppl 1), p. 2479-2486, 2020.
- DELLA MÉA, C. P. et al. Padrão de uso de *Internet* por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. **Psicologia Revista**, v. 25, n. 2, p. 243-264, 2016.
- EIJNDEN, R. J. M. et al. Compulsive Internet use among adolescents: bidirectional parent-child relationships. **Journal of Abnormal Child Psychology**, n. 38, p. 77-89. 2010.
- CGI.br/NIC.br. Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br). **Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros – TIC Domicílios**, 2016.
- GAMA, M.A.C. Outros Riscos Psiquiátricos e da Saúde Mental. In: ABREU, C.N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. (Orgs.). **Vivendo Esse Mundo Digital:**

Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 125-135.

GOBITTA, M.; GUZZO, R. S. L. Estudo Inicial do Inventário de autoestima (SEI) – Forma A. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, p. 143-150, 2002.

HA, J. H. et al. Depression and Internet Addiction in Adolescents. **Psychopathology**, n. 40, p. 424-430. 2007.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **Dimensões da experiência juvenil brasileira e novos desafios às políticas públicas / organizadoras**: Enid Rocha Andrade da Silva, Rosana Ulhôa Botelho. Brasília: 2016. 329 p.

KHAZAAL, Y. et al. Cognitve-Behavioral Treatments For Internet Addiction. **The Open Addiction Journal**, v. 5, n. 1, p. 23-30, mar. 2012.

KIRÁLY, O. et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. **Compr. Psychiatry**, v. 100, 152180, 2020.

KING, D.L.; DELFABBRO, P.H. The Cognitive Psychology of Internet Gaming Disorder. **Clinical Psychology Review**, v. 34, n. 4, p. 298-308. 2014.

LEMOS, I.L.; SANTANA, S.M. Dependência de Jogos Eletrônicos: a Possibilidade de um Novo Diagnóstico Psiquiátrico. **Psiquiatria Clínica**, v.39, n.1, p. 28-33. 2012.

LEMOS, I.L.; GOMES, I.C. **Atendimento Cognitivo Comportamental das Dependências Tecnológicas**. São Paulo: Zagodoni, 2015.

METCALF, O.; PAMMER, K. Impulsivity and related neuropsychological features in regular and addictive first person shooter gaming. **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, v. 17, n. 3, p. 147-152, mar. 2014.

MAZHARI, S. The Prevalence of Problematic Internet Use and the Related Factors in Medical Students, Kerman, Iran. **Addict Health, Summer & Autumn**, v. 4, n. 3-4, 2012.

MOROMIZATO, M. S. et al. O uso de *Internet* e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS); ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório sobre a saúde no mundo 2001**: saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OPAS/OMS; 2001.

PANAYIDES, P.; WALKER, M. J. Evaluation of the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The Rasch Measurement perspective. **Europe's Journal of Psychology**, v. 3, n. 8, p. 3327-3351, 2012.

SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013.

SPIZZIRRI, R. C. P. et al. Adolescência conectada: Mapeando o uso da *Internet* em jovens internautas. **Psicol. Argum.**, v. 30, n. 69, p. 327-335, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital** (Manual de Orientação). Departamento de Adolescência. 2016, 13p.

SOUZA, Karlla; DA CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 3, p. 204-2017, 2019.