



SAÚDE MENTAL: o uso excessivo da tecnologia e os impactos psicológicos na adolescência

Mental health: the excessive use of the technology and the psychological impacts on adolescence

Emanuelly Moraes Dal Correa¹, Luana Comito Muner²

RESUMO

A criação e ampliação do acesso à internet, proporcionou o desenvolvimento de novos meios de comunicação e também a modificação das relações e dos comportamentos dos indivíduos. Sendo os adolescentes, o grupo que mais utiliza as tecnologias e em especial, a internet, pode-se dizer também que são os que mais estão suscetíveis a sofrerem os impactos psicológicos advindos do uso excessivo dessas ferramentas. Por se ter a seguinte questão norteadora: “Quais os impactos psicológicos que o uso excessivo da tecnologia causa nos adolescentes?”, o presente trabalho teve como objetivo geral compreender de que maneira a saúde mental dos adolescentes é afetada pelo uso excessivo da tecnologia. Assim sendo, para cumpri-lo, foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica e o texto foi apresentado em seções, onde se caracteriza a tecnologia e a adolescência; apresenta-se a relação entre ambas; enumera-se os impactos psicológicos advindos do uso excessivo da tecnologia e por fim, descreve-se as ferramentas utilizadas pelo psicólogo para amenizar tais impactos. Contudo, levando em consideração que a internet pode oferecer inúmeros benefícios aos seus usuários e ao mesmo tempo, provocar impactos graves nos mesmos, se faz necessário enumerar estes últimos. Dentre tais impactos, encontram-se: desequilíbrio nos aspectos cognitivo e afetivo, alteração no sono e no humor e a dependência digital. Devido ao contato com a tecnologia ser inevitável e constante atualmente, é fundamental que os pais, educadores e o psicólogo trabalhem em conjunto, para um melhor manuseio tecnológico e manutenção da saúde mental dos jovens.

Palavras-chave: Tecnologia. Adolescência. Saúde Mental. Psicologia.

ABSTRACT

The creation and expansion of internet access provided the development of new means of communication and also the modification of the relationships and behaviors of individuals. As adolescents are the group that most uses technologies and in particular the internet, it can also be said that they are the most susceptible to suffering the psychological impacts arising from the excessive use of these tools. By having the following guiding question: “What are the psychological impacts that excessive use of technology causes on adolescents?”, the present work had as general objective to understand how the mental health of adolescents is affected by the excessive use of technology. Therefore, in order to fulfill it, a basic bibliographic research was carried out and the text was presented in sections, where technology and adolescence are characterized; the relationship between both is presented; the psychological impacts arising from the excessive use of technology are listed and, finally, the tools used by the psychologist to mitigate such impacts are described. However, taking into account that the internet can offer countless benefits to its users and at the same time cause serious impacts on them, it is necessary to enumerate the latter. Among such impacts are: imbalance in cognitive and affective aspects, changes in sleep mood and digital dependence. Due to the contact with technology being inevitable and constant nowadays, it is essential that parents, educators and the psychologist work together, for a better technological handling and maintenance of the mental health of young people.

Keywords: Technology. Adolescence. Mental Health. Psychology.

1 INTRODUÇÃO

A inserção e o avanço da tecnologia na sociedade, modificou a forma como os indivíduos se relacionam, se comunicam e se comportam, interferindo também nos aspectos políticos e econômicos.

¹ Graduanda em Psicologia na Faculdade Cathedral (Boa Vista-RR). E-mail: emanuellymoraes22@gmail.com

² Coordenadora e Professora do curso de Psicologia da Faculdade Cathedral (Boa Vista-RR), Mestre e Graduada em Psicologia pela Universidade de São Francisco (Itatiba-SP) e Doutoranda em Distúrbios do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (São Paula-SP). E-mail: luanamuner@gmail.com

Em meados de 1960, a internet foi criada pelo Departamento de Defesa dos EUA para fins militares, no entanto, no início da década de 1990, a sua comercialização foi liberada. A partir disso, milhares de pessoas passaram a ter acesso a internet, podendo se comunicar com pessoas que estavam a quilômetros de distância.

Com a ampliação do acesso à internet, novos meios de comunicação foram surgindo e a indústria cultural, aproveitou esse momento para se expandir e produzir produtos que trariam um maior entretenimento para as pessoas. Tal indústria, procura satisfazer as necessidades humanas através da manipulação das fantasias individuais, abrangendo todo tipo de público e busca também, facilitar a realização de muitas tarefas de forma rápida, prática e simultânea. Por ser um ambiente que proporciona o acesso fácil a diversas atividades, como redes sociais e jogos, o mundo virtual acaba sendo responsável por manter os adolescentes conectados por um tempo cada vez maior.

Sendo uma faixa etária que engloba as idades de 11 a 20 anos, a adolescência é caracterizada pela presença de muitas mudanças físicas, sociais, cognitivas e emocionais (PAPALIA; FELDSMAN, 2013). Com tais mudanças, o adolescente vivencia uma fase de conflitos, descobertas e busca pela identidade, o que o torna alvo da indústria cultural, a qual atua na vulnerabilidade sob a subjetividade do mesmo. Ao facilitar o desenvolvimento de novas relações sociais e a adesão a ferramentas de entretenimento, a tecnologia acaba fazendo com que o seu próprio uso se torne uma necessidade para quem a utiliza.

Apesar dos inúmeros benefícios que pode oferecer aos seus usuários, como a obtenção de conhecimento, a internet também é causadora de sérios impactos nos mesmos. O seu uso controlado não prejudica o funcionamento normal do adolescente, mas quando utilizada de forma excessiva, pode ocasionar problemas psicológicos, o que prejudica o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo. De acordo com Young e Abreu (2011), apesar da problemática do uso excessivo da tecnologia ser considerada relativamente nova, ela vem ganhando mais destaque no meio científico, justamente devido aos prejuízos derivados dessa ferramenta.

Diante do exposto, o presente artigo busca compreender “Quais os impactos psicológicos que o uso excessivo da tecnologia causa nos adolescentes?”. Para atingir os objetivos desse estudo, foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica através do levantamento direto no acervo de bibliotecas e sites. Tendo como base o problema de pesquisa em questão, o trabalho foi elaborado com o intuito de contribuir no levantamento de discussões dentro do âmbito acadêmico e respectivamente, na elaboração de mais trabalhos nessa área, visto que há uma escassez em relação a tal temática.

Outro fator que levou a realização deste trabalho, se baseia em motivar a comunidade científica a pesquisar e ampliar o conhecimento acerca do assunto, contribuindo assim, para o desenvolvimento de mais técnicas voltadas a redução ou controle dos efeitos causados pela tecnologia sob os indivíduos. Além disso, devido às dificuldades enfrentadas por muitos pais em lidar com alguns comportamentos dos filhos adolescentes, especialmente, quando envolve o uso da tecnologia, o presente artigo pretende conscientizá-los sobre os efeitos que a mesma, pode causar no desenvolvimento biopsicossocial dos seus filhos e também, esclarecer a eles sobre o papel do profissional psicólogo na delimitação de melhores estratégias para se lidar com a situação em que se encontram.

À luz da Terapia Cognitivo Comportamental, a qual é uma abordagem considerada eficaz em situações de uso excessivo da tecnologia, o psicólogo ampara-se de técnicas como a psicoeducação e a reestruturação cognitiva que são muito utilizadas em casos desse gênero. Ambas, auxiliam os pais e o adolescente, a compreender os impactos derivados do uso da tecnologia, provocando a reeducação acerca do uso e manejo da mesma. Contudo, por ser uma ferramenta tão utilizada e necessária no cotidiano dos jovens, é de fundamental importância o conhecimento acerca dos seus benefícios e prejuízos a saúde mental de seus usuários.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TECNOLOGIA: INTERNET

Segundo Castells (2000, p. 67), a tecnologia é “o uso de conhecimentos científicos para especificar as vias de se fazerem as coisas de uma maneira reproduzível”. Dentre as tecnologias de informação, ele considera que se encontram: microeletrônica, telecomunicações, computação e entre outras. Para ele, todas elas se relacionam entre si, gerando assim, o espaço de fluxos, o qual é gerado por redes de computadores, cabos, fibras ópticas, telefones e entre outros e, onde o imaterial pode ser compartilhado em tempo real (CASTELLS, 2000).

A tecnologia, especificamente a internet, teve origem na década de 1960 e foi criada pelo Departamento de Defesa dos Estados Unidos, com o intuito de impedir o controle ou a destruição do sistema de comunicação norte-americano pelos soviéticos, em caso de uma guerra nuclear. A partir disso, elaboraram uma rede que não podia ser controlada de nenhum centro, sendo composta por milhares de redes de computadores autônomos, os quais poderiam se conectar de diversas formas, circundando as barreiras eletrônicas existentes. Neste sentido, desde o seu surgimento, a internet era de domínio militar, mas com o tempo foi liberada aos centros de pesquisa, os quais colaboravam com o Departamento de Defesa dos EUA (CASTELLS, 1942).

No entanto, ao invés de utilizarem a internet somente para se comunicar acerca das pesquisas científicas, os pesquisadores acadêmicos passaram a usá-la para suas próprias comunicações, criando assim, uma rede de mensagens entre eles e outras pessoas. Tal atitude, acabou dificultando a separação do estudo voltado para fins militares das comunicações científicas e das conversas interpessoais, visto que ambos estavam acontecendo ao mesmo tempo (CASTELLS, 1942). Até o final da década de 1980, o acesso à internet ainda era restrito ao meio militar e acadêmico, porém, no início da década de 1990, a sua comercialização foi liberada, o que possibilitou que milhares de computadores se interconectassem através de redes, utilizando o protocolo criado pela *National Science Foundation Network* (NSFNET) (PRIOSTE, 2020).

A expansão e a internacionalização dos grandes oligopólios dos EUA voltados à telecomunicação, cultura e tecnologia, acabou sendo o estopim da globalização da cultura em meados dos anos de 1990. A partir daí, houveram intensas mudanças acerca dos meios de comunicação, os quais contribuíam no acúmulo de capital pelas corporações, sendo essas, responsáveis pelas mercadorias culturais disponíveis no mercado mundial e que têm relação com a tecnologia (DUARTE, 2007). As indústrias de hardware, telecomunicação e diversão funcionam como uma significativa ideologia, visto que a relação conteúdo e tecnologia, produtor e consumidor apresenta muitas possibilidades de interconexão, o que dificulta o senso crítico do indivíduo (DUARTE, 2008).

A indústria cultural se consolidou sob o capitalismo tardio, como um oligopólio de entretenimento e se expandiu, com o auxílio das novas tecnologias da comunicação e informação, em especial, a internet, fato esse, que contribuiu para que a manipulação ideológica ganhasse força tanto no aspecto objetivo quanto subjetivo (DUARTE, 2008). Ao prometer ser o maior provedor das satisfações pulsionais a todos, o mercado entra em ascensão e se torna mais potente, uma vez que para cada necessidade humana, há um produto de consumo correspondente. Sendo assim, há uma manipulação das fantasias individuais através da promoção de um ambiente perverso no mundo virtual, o que facilita a concretização da dominação ideológica pela indústria, sobretudo na fase da adolescência que é caracterizada por uma vulnerabilidade sob a subjetividade (PRIOSTE, 2020).

2.2 ADOLESCÊNCIA

Segundo Papalia e Feldman (2013), a adolescência se define como um período que engloba as idades de 11 até 20 anos, o qual é caracterizado por muitas mudanças tanto físicas, sociais, cognitivas como emocionais. A puberdade, sendo uma vivência dessa fase, traz consigo alterações hormonais e com isso, o desenvolvimento do corpo físico e da mente – aqui, o indivíduo deixa de ter um corpo infantil e passa a ter um corpo mais desenvolvido e, o seu pensamento passa do concreto

ao abstrato-, aspectos que podem ser percebidos através do aparecimento de pelos, crescimento dos órgãos genitais, forma de falar e se expressar e entre outros fatores (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Enquanto as mudanças físicas, características dessa fase, são consideradas universais, as alterações que acontecem no aspecto psicológico e social do adolescente, variam entre as culturas, os grupos e também entre pessoas de um mesmo grupo (ZAGURY, 2002).

Na adolescência se dá início a construção da identidade, onde, segundo Erikson (1972) é um processo que envolve saber quem você é de fato, quais os seus limites, valores e qual a sua perspectiva de vida. A identidade, nada mais é que a concepção de si mesmo e a sua formação, sofre influência tanto das capacidades que o indivíduo nasce e adquire a partir das suas experiências, assim como da identificação com outras pessoas e dos valores sociais, aos quais se tem contato (ERIKSON, 1972). Neste sentido, a busca pela identidade é um dos fatores que contribuem para que os adolescentes se aproximem mais dos amigos e se distanciem um pouco dos pais, a fim de se incluírem e serem aceitos num grupo social (PAPALIA; FELDSMAN, 2013).

Por ser um momento que exige uma maior independência e autonomia, devido a transição da infância para a adolescência, a aproximação do adolescente com os pares é crucial. Sendo um período que desperta muitas emoções dicotômicas, por causa das transformações que ocorrem nas diversas dimensões da vida do adolescente, este último vivencia uma certa instabilidade emocional (ZAGURY, 2002). Assim sendo, a identificação com os seus pares, por compartilharem de experiências semelhantes, traz a sensação de compreensão, apoio e proteção entre eles em relação as angústias e medos experienciados durante os conflitos presentes na busca pela identidade pessoal e coletiva (CARVALHO; SALLES; GUIMARÃES, 2003).

2.3 OS ADOLESCENTES E A TECNOLOGIA

A aproximação com os pares, acaba por despertar o interesse em ter um grupo maior de amigos – nesse momento o que mais importa é a quantidade e não a qualidade das relações-, o que nem sempre é possível, pois nem todos os jovens têm a facilidade para se tornar populares no seu meio social e/ou escolar (PIROLO et al., 2009). Devido a esse interesse, a internet acaba sendo uma ferramenta importante, pois facilita os contatos sociais, por mais que os mesmos aconteçam de forma superficial (FONTE, 2008). O estabelecimento de muitas amizades através do mundo virtual, pode ser considerado como uma mercadoria ou algo valioso, pois quanto mais amigos se tem, mais qualificações se espera e o adolescente passa a ser visto pelos outros como alguém popular (MEDEIROS, 2008).

Além de ter maior facilidade para criar novas relações, no ciberespaço, o adolescente também pode expressar suas ideias e valores; adotar uma falsa identidade ou fazer uso do anonimato, a fim de ser visto pelos demais (MEDEIROS, 2008). Por outro lado, a adesão as tecnologias como meio de comunicação, pode resultar numa alienação acerca das mesmas, a fim de buscar suprir as suas necessidades latentes. Segundo Freud (2010), o homem sempre está em busca do prazer, do alívio das suas pulsões e ao mesmo tempo, evita o desprazer como o trecho abaixo demonstra:

O que pedem eles da vida e o que desejam nela realizar?...Esforçam-se para obter felicidade; querem ser felizes e assim permanecer. Essa empresa apresenta dois aspectos: uma meta positiva e uma meta negativa. Por um lado, visa a uma ausência de sofrimento e de desprazer; por outro, à experiência de intensos sentimentos de prazer. Em seu sentido mais restrito, a palavra 'felicidade' só se relaciona a esses últimos (FREUD, 2010, p. 49).

A busca incessante pelo prazer, faz com que se crie uma necessidade de se autoexibir e expor a sua vida, através de inúmeras fotos que demonstram felicidade, a fim de provar a sua existência enquanto ser social. Por outro lado, ao fazer isso, o adolescente acaba expondo a sua intimidade na internet de forma excessiva, o que pode levar a dificuldade de diferenciar o eu e o outro, o interior e o exterior, criando assim, uma certa dependência em relação a aceitação do Outro virtual. Além disso, a postagem de publicações que expressam constantemente felicidade e bem-estar, pode oferecer a ele

uma perspectiva distorcida da realidade, deixando de lado momentos que fazem parte da existência humana, como os de tédio e de introspecção (PRIOSTE, 2020).

2.4 IMPACTOS PSICOLÓGICOS ADVINDOS DO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA

De acordo com Fonte (2008), a tecnologia digital, traz diversos benefícios aos seus usuários como a quantidade elevada de informações de forma simultânea e a ampliação das amizades. Em contrapartida, quando se fala da internet, não se pode deixar de citar os riscos que a mesma pode proporcionar, ao se ter contato com algumas de suas atividades, por exemplo, a pornografia, os conteúdos que contenham violência e o contato com pessoas com má intenção. Diante disso, pode-se dizer que a internet em si mesma, não é uma ferramenta boa e nem má, visto que ambas as características dependem da forma como ela é utilizada e com qual finalidade.

A internet gera nos adolescentes, uma sensação de poder absoluto, a qual contribui para a negligência dos limites do mundo real, uma vez que eles podem agir de forma anônima no mundo virtual, tendo fácil acessibilidade a diversos conteúdos e atividades. Essa falsa sensação, também acaba funcionando como um fator estimulante para que os jovens se tornem narcísicos e reféns do ciberespaço, mantendo contato constante com esse último (LEITÃO; COSTA, 2005). Vale salientar ainda que o problema não se encontra no uso comum da tecnologia, pelo contrário, é o contato excessivo com a mesma que deve ser levado em consideração, já que pode implicar no distanciamento ou na exclusão total de outras atividades, as quais podem ser realizadas no mundo real pelos adolescentes. (JANIRO, 2016; TEIXEIRA, 2016; SILVA; SILVA, 2017).

A utilização indiscriminada da tecnologia por esse público, pode provocar um desequilíbrio em seus aspectos cognitivo e afetivo, fator que acaba por facilitar o desenvolvimento de transtornos de atenção, transtornos obsessivos e problemas de linguagem e comunicação (PAIVA; COSTA, 2015). Ao mesmo tempo em que é um meio digital que funciona como um instrumento facilitador da vida, acaba exercendo uma pressão intensa nas pessoas, devido ao imediatismo em função da rapidez da informação, o que resulta em alguns problemas como estresse e ansiedade (ROSSI, 2015). Como explica Mattoso (2010), a adesão a tecnologia também implica na modificação de alguns comportamentos:

Em pleno século XXI onde a tecnologia está cada dia mais avançada, as pessoas adquirem doenças e problemas psicológicos frequentes. A tecnologia com os processos de automação leva as pessoas a assumirem uma vida sedentária, já que, a comodidade, rapidez e flexibilidade na aquisição de informação diminuem o esforço das pessoas em buscar fontes alternativas de lazer, trabalho e estudo. (MATTOSO, 2010, p. 31).

Embora a internet seja um meio que facilita a propagação e o acesso ao conhecimento, o seu uso demasiado altera a forma cognitiva do adolescente de processar as informações, pois a navegação nesse espaço, exige uma atenção rápida e não linear, leitura seletiva e entre outros atributos, o que demanda a aquisição de novas habilidades cognitivas. Se antes, para obter novas informações, precisava-se realizar uma leitura profunda, hoje, algumas formas de processamento cognitivo (como o raciocínio analítico que requer tempo e reflexão profunda) perderam o seu valor significativamente quando se fala do processo de aprendizagem na presença de tecnologia. Por esse motivo, a execução de tarefas associativas requer menos tempo e esforço, pois a presença de hiperlinks traz a sensação de que não é preciso gravar o conteúdo de fato, somente o local onde se encontra e como acessá-lo (YOUNG; ABREU, 2019).

Tal atitude, cria impactos no armazenamento e recuperação posterior do conteúdo, ou seja, ocorre uma desordem na consolidação da memória, justamente porque para uma nova informação ser assimilada, é necessário tempo e uma comparação com um determinado conteúdo que já está armazenado, fato esse que está sendo extinguido com o uso da tecnologia. O processamento mais superficial das informações, também pode dificultar o desenvolvimento de habilidades voltadas à leitura analítica como a reflexão e análise crítica (YOUNG; ABREU, 2019). Outro aspecto que deve

ser mencionado é a falta de atenção que de acordo com Carr (2011), os estímulos desarmoniosos como resultado de uma estimulação contínua, acabam atrapalhando pensamentos profundos ou criativos e, os nossos cérebros ao invés de associar ou assimilar as informações, passam a conduzi-las para dentro e fora da consciência do sujeito.

Dentre os impactos psicológicos advindos do uso demasiado da internet, encontram-se ainda alterações no sono, no humor e a ocorrência de dependência (YOUNG; ABREU, 2019). De acordo com Young e Abreu (2011), por mais que a problemática do uso excessivo dessa ferramenta seja considerada relativamente nova, ela vem ganhando mais destaque no meio científico, devido aos impactos que pode ocasionar nos adolescentes. Tratando-se especificamente da dependência de internet, vale salientar que em 1996, a pesquisadora Kimberly S. Young já citava o aparecimento desse problema como um novo transtorno psíquico, o qual é caracterizado como o uso excessivo da internet com ausência de vínculo ao estudo ou trabalho e que traz impactos relevantes para a rotina de quem a utiliza (YOUNG, 2006).

A pesquisadora, além de conceituar o novo transtorno psíquico, também definiu alguns critérios diagnósticos: presença de tolerância (necessidade de aumentar o tempo conectado); de irritabilidade ou depressão; preocupação excessiva com a internet; relações prejudicadas e oscilações rápidas de humor na falta de internet (YOUNG; ABREU, 2011). Todavia, ainda não há um consenso entre a comunidade médica quanto ao diagnóstico exato para esse problema e as pesquisas também oferecem uma enorme diversidade de nomenclaturas e definições (YOUNG; ABREU, 2019). Vale salientar que o único que entrou no diagnóstico médico até o momento, foi o transtorno do jogo pela internet, implementação que acaba aumentando a legitimidade acerca da dependência de internet de forma geral e facilitando a compreensão dos cientistas em relação a natureza da mesma (AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION [APA], 2013).

Muitas vezes, os jovens passam muito tempo navegando no ciberespaço, justamente por causa do exemplo que tem dentro de casa, isto é, os próprios pais acabam ficando tempo demais conectados aos meios de comunicação e isso acaba refletindo no comportamento dos seus filhos (JANIRO, 2016; BORDIGNON; BONAMIGO, 2017; ZANCAN; TONO, 2018). Embora pais e filhos se queixem em relação a estarem dependentes de algum tipo de tecnologia, apresentam certo receio de utilizar a palavra dependência, visto que a mesma carrega um estigma, sendo geralmente associada a imagens negativas como de pessoas que abusam de bebidas alcoólicas. Assim sendo, diversos pais acabam não reconhecendo que seus filhos fazem o uso demasiado das mídias interativas, exceto, quando tal uso implica em impactos significativos em algum aspecto da vida deles (YOUNG; ABREU, 2019).

Atualmente, a maioria dos pais acabam se ocupando com as ferramentas proporcionadas pela tecnologia, como mensagens, músicas e imagens, mesmo na presença de seus filhos e quando não estão fazendo isso, encontram-se presos no trabalho até tarde. É evidente que há um incentivo por parte dos pais para que os filhos sejam adeptos das tecnologias digitais, com o intuito desses últimos, terem mais facilidade ao manuseá-las na escola ou ao ter que realizar atividades escolares e também como forma de prepará-los para o mercado de trabalho. Em contrapartida, há uma preocupação em relação ao tempo que os filhos adolescentes passam conectados às tecnologias, deixando de lado, o mundo real que envolvem comportamentos como interagir com os amigos e a família (YOUNG; ABREU, 2019).

2.5 ESTRATÉGIAS DE MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Por ser um ambiente repleto de estímulos e recompensas durante todo o tempo, onde se tem acesso fácil a diversas atividades como redes sociais, jogos, compras e salas de bate-papo, a internet se torna bastante sedutora e responsável por fazer com que os adolescentes permaneçam conectados ao mundo virtual por um tempo cada vez maior. Sendo assim, os pais, a família e a escola enfrentam uma invasão de privacidade devido a tal ferramenta, tanto dentro de casa como nas salas de aula. Portanto, para proteger e prevenir os adolescentes de problemas futuros, deve-se agir hoje, a fim de se criar um diálogo com afetividade e respeito pelos membros da família de forma geral e para ir

contra a dependência de internet (YOUNG; ABREU, 2019).

Com o intuito de obter melhores resultados acerca do uso da tecnologia, tanto os pais quanto os educadores, podem impor ou negociar com os jovens algumas regras para serem seguidas dentro de casa. Dentre essas regras estão: tempo limitado de uso dos dispositivos, seja por hora, dia ou por mês e realização de tarefas que funcionam como um requisito para utilizar a tecnologia. Incentivar os filhos a realizarem outras atividades que não envolvam telas como esportes; gerenciar a rotina para ter um tempo de qualidade com eles, sem a utilização de qualquer aparelho e inserir regras simples, como se reunir na hora das refeições, são atitudes que os pais podem tomar e que ajudarão na redução do uso excessivo das tecnologias (YOUNG; ABREU, 2019)

Outro fator que é bastante eficaz no tratamento de ansiedade e transtornos depressivos e que vem demonstrando a sua eficácia também em casos de uso excessivo de tecnologia, é a Terapia Cognitivo – Comportamental (TCC) (SELIGMAN; OLLENDICK, 2011). Sendo uma abordagem que tem como foco a compreensão acerca das causas do problema em questão, para modificar comportamentos e padrões de pensamento disfuncionais, a TCC também trabalha na construção de habilidades tanto do paciente quanto da família, a fim de facilitar ainda mais a mudança fora dos atendimentos (YOUNG; ABREU, 2019). Além disso, é uma intervenção terapêutica que utiliza com frequência técnicas como a psicoeducação e a reestruturação cognitiva como base do tratamento de dependência de internet (YOUNG, 2011).

Ao utilizar a psicoeducação, o psicólogo ensina o paciente acerca das características singulares sobre um possível diagnóstico, problema ou dificuldade que o mesmo apresenta. Durante o processo psicoeducativo, é importante investigar o que ele já sabe sobre a sua condição, a fim de corrigir possíveis equívocos e posteriormente, certificar-se sobre o que tem aprendido em relação a questão discutida, pedindo exemplos de experiências pessoais que facilitem a percepção acerca da compreensão do mesmo (BECK, 1997). Orientar o paciente a continuar utilizando tudo o que aprendeu durante o processo psicoterápico, é bastante fundamental, para que se reduza o risco de repetir comportamentos indesejados (WRIGHT et al., 2008).

A inserção da família ou de qualquer outro responsável pelo paciente, no caso o adolescente, pode ser feita dentro do processo de psicoeducação, pois quanto mais pessoas próximas obtiverem conhecimento sobre a condição dele, mais facilidade haverá para interferir de forma positiva na saúde de todos os envolvidos (MECHANIC, 1995; YACUBIAN; NETO, 2001). O conhecimento também pode ampliar a sensação de controle em relação aos problemas, o que estimula a mudança cognitiva e o planejamento de estratégias mais eficazes para lidar com eles (DOBSON; DOBSON, 2010; WRIGHT et al., 2010). Ademais, a compreensão das dificuldades e formas de tratamento também facilita a aceitação e conseqüentemente, a adesão as recomendações do psicólogo (WRIGHT et al., 2010).

Na dependência de internet, o profissional também faz o uso da técnica de reestruturação cognitiva, a qual auxilia o adolescente a identificar as suas crenças desadaptativas como supergeneralização e pensamento do tudo ou nada. A partir disso, pretende-se fazer com que o adolescente tenha contato com os seus pensamentos negativos distorcidos sobre o mundo real, assim como os pensamentos positivos distorcidos em relação ao mundo virtual. Contudo, reconhecer as suas crenças pessoais e os sintomas que vem vivenciando, ajuda o adolescente a se conscientizar e compreender que o uso excessivo da internet, se dá devido a evitação de determinados sentimentos e situações (YOUNG; ABREU, 2019).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para atingir os objetivos deste estudo foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica. O caráter teórico deste estudo é ratificado pela não necessidade de uma resolução prática e imediata ao problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado. (GIL, 2009)

Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral e no acervo pessoal acerca do tema “Saúde Mental: O uso excessivo da tecnologia e os impactos psicológicos na adolescência”. As palavras-chave Tecnologia, Adolescência, Saúde Mental e Psicologia desta pesquisa serviram como critério de inclusão. As demais foram descartadas da seleção do estudo.

Após a delimitação do estudo, uma busca foi realizada acerca do tema com a finalidade de delimitar o *corpus* da pesquisa. O objeto desta pesquisa foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados Scielo, UNIFUNEC Científica Multidisciplinar, Periódicos UFSC e Repositório Institucional UFPB. Os critérios de inclusão e exclusão serão os mesmos referidos anteriormente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Papalia e Feldman (2013), o início da adolescência que se dá por volta dos 11 anos, acaba por apresentar oportunidades de crescimento, não só no aspecto físico, mas nas dimensões cognitiva e social do adolescente. Prioste (2020) acrescenta que no início dessa faixa etária - que se encontra entre a transição da infância para a vida adulta -, se tornam bastante visíveis os efeitos da puberdade, a qual é marcada por sinais fisiológicos e alterações psíquicas significativas. Ainda sobre as mudanças no aspecto social do adolescente, Zagury (2002) diz que o grupo de amigos do mesmo se expande e este, acaba por sofrer influência dos amigos e com isso, ocorre a imitação de comportamentos, a fim de ser aceito e incluído num determinado grupo social.

Teixeira (2016) e Silva e Silva (2017), reforçam que devido ao fato da internet está cada vez mais presente no cotidiano dos adolescentes, os mesmos acabam navegando durante muito tempo no ambiente virtual. Em relação a facilitação na criação de novas relações através do mundo virtual, Young e Abreu (2011) afirmam que a internet permite ao indivíduo um contato com o outro num ambiente mais limitado, pois o usuário é quem delimita a forma que vai interagir, de acordo com as suas necessidades e dificuldades. Medeiros (2008) ao concordar com tal afirmação, diz que as amizades criadas no meio virtual não exigem proximidade, por isso, há a possibilidade dos adolescentes perderem a afetividade nas relações como o toque, por exemplo.

Para Young e Abreu (2019), as atividades nas quais é necessário fixação de informações na memória, demandam um determinado tempo para o processo ocorrer, visto que o cérebro precisa de alguns segundos para planejar as suas próximas ações. Por outro lado, ao navegar pela internet, tal operação mental perpassa de uma análise mais cuidadosa para um julgamento do quanto o conteúdo é relevante ou não e, de acordo com as repetições, pode haver prejuízos nos processos de compreensão e retenção. Ao concordar, Silva e Silva (2017) afirmam que adquirir dados não é o mesmo que aprender e que por não estar havendo o processamento dos dados e nem a associação desses com outros, os adolescentes não estão obtendo o discernimento profundo e necessário. Contudo, de acordo com Carr (2011), o indivíduo passa a ser um decodificador de dados, visto que a capacidade de realizar conexões mentais, as quais ocorrem quando se está concentrado, permanece desligada, o que faz com que se perca o modelo primário de pensamento.

Carr (2011) afirma que a tecnologia digital exige de seus usuários uma divisão da atenção com os diversos estímulos apresentados a eles, o que causa estresse as capacidades cognitivas do sujeito e a redução da aprendizagem e da habilidade de compreensão. Silva e Silva (2017) corrobora ao dizerem que com a apresentação de variadas informações de forma simultânea, sendo elas, muitas vezes atrativas, é difícil manter-se concentrado em uma só atividade. Tal fato, também contribui para que o indivíduo tenha dificuldade em filtrar as suas reais necessidades e eliminar aquilo que o distrai, o que resulta em jovens mais imediatistas e distraídos.

Silva e Silva (2017) afirmam que os adolescentes fazem uso da internet como um meio de regulação emocional e assim sendo, ao perderem contato com tal ferramenta, podem apresentar labilidade emocional. Young e Abreu (2019) corroboram ao afirmar que a saúde pode ser classificada em dois níveis, sendo eles, psicológica e física. Tratando-se especificamente da saúde psicológica, o

tempo gasto com a tecnologia digital têm influência no humor e nos sentimentos do jovem usuário.

Zancan e Tono (2018) afirmam que o contato dos adolescentes com as tecnologias digitais pode ser um paradoxo, uma vez que se deve levar em consideração tanto os pontos positivos das mesmas quanto os pontos negativos. Em concordância, Fonte (2008) afirma que o acesso não supervisionado a essa ferramenta, pode deixar de ser somente um meio de obter informações e conteúdos que dizem respeito a cultura, passando a ser um fator responsável por alterar o aspecto socioemocional do adolescente. Silva e Silva (2017) enfatizam ainda que é importante negociar regras e limites com os adolescentes, no entanto, é muito comum nos depararmos com a maioria dos responsáveis tendo atitudes contrárias a isso, as quais permitem aos jovens, um maior tempo em contato com as tecnologias digitais do que o combinado inicialmente.

Sobre os critérios diagnósticos da dependência digital, segundo Fonte (2008) são muitos os aspectos que caracterizam a mesma, no entanto, entre os principais encontram-se: necessidade de utilizar a internet como fuga de alguns problemas como ansiedade e insegurança; preocupação com a internet quando se está off-line e omitir ou mentir sobre o tempo em que encontra online ou a forma de uso da ferramenta. Leitão e Costa (2005) corroboram com tais aspectos, ao afirmarem que um elevado número de informações juntamente com a quantidade de tempo online e a exposição da intimidade de forma demasiada, caracterizam os três tipos de uso excessivo da internet.

Beck (1997) diz que uma das metas da TCC é capacitar o seu paciente para se tornar o seu próprio terapeuta e que a sua melhora ocorre devido ao seu entendimento em relação a como ele mesmo funciona, aos aprendizados acerca da resolução de problemas e desenvolvimento de novas estratégias. Wright et al. (2008) corrobora com tal pensamento, ao trazer que a TCC se baseia na ideia de que os pacientes têm a capacidade de aprender novas estratégias, a fim de manejar estados emocionais, alterar pensamentos, crenças e conseqüentemente, comportamentos indesejáveis. A orientação terapêutica, de acordo com Dobson e Dobson (2010), não é propriamente dito uma intervenção, porém, pode contribuir para o sucesso do tratamento, aumentando a confiança do paciente na abordagem psicoterápica e o motivando para continuar o tratamento.

De acordo com Zancan e Tono (2018) e Teixeira (2016), a dependência de ferramentas relacionadas a internet, a qual é bastante presente no contexto social atual, pode levar ao desencadeamento de uma série de preocupações e problemas que desafiam diversas instâncias como a família, os psicólogos, a escola e a ciência. Em contrapartida, apesar de tais preocupações e problemas, Silva e Silva (2017) afirma que a solução não se encontra em proibir o uso de tecnologias, pelo contrário, é importante e fundamental saber equilibrar a relação interacional do adolescente com o mundo virtual e o mundo real, a fim de proporcionar a ele um desenvolvimento biopsicossocial saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o início da sua criação, a internet já era vista como uma tecnologia inovadora, a qual facilitaria a comunicação entre as pessoas de diferentes lugares. No entanto, devido a expansão da utilização da mesma, a sua contribuição foi ampliada também a diversas outras dimensões da sociedade. Atualmente, diante da onipresença e do uso constante dessa ferramenta, vem ocorrendo muitas modificações acerca das relações sociais e dos comportamentos individuais e coletivos.

A partir do estudo realizado, observou-se que de fato, a tecnologia facilita a realização de variadas atividades de forma rápida e prática, como a aquisição de novos conhecimentos e a interação social através do mundo virtual. Por outro lado, os impactos psicológicos como o desenvolvimento de transtornos mentais e as alterações nos aspectos afetivo, social e intelectual do adolescente, se fazem presentes, quando o uso é feito de forma demasiada. A problemática do uso excessivo de tecnologia vem ganhando força no meio acadêmico e científico, visto que tal comportamento influencia diretamente na saúde mental dos adolescentes.

Ainda que no DSM-V não tenha um diagnóstico totalmente delimitado acerca de tal problemática, foram definidos oito critérios diagnósticos, a fim de facilitar a identificação e

compreensão da mesma. Dar visibilidade e legitimidade a dependência de internet é de extrema importância, uma vez que vivemos em uma sociedade totalmente submissa a essa tecnologia, a qual é utilizada pela indústria cultural como um meio de satisfazer as fantasias de cada indivíduo, a fim de obter lucro. Assim sendo, a manipulação das fantasias individuais juntamente com a maior vulnerabilidade enfrentada no período da adolescência, contribui para que os jovens estejam mais suscetíveis a determinados comportamentos como a dependência digital.

Dito isto, os pais assim como os educadores, devem buscar conhecer de que forma a internet funciona, os benefícios e riscos oferecidos aos seus usuários. Além disso, conscientizar e supervisionar os adolescentes acerca do tempo de uso e manejo das tecnologias, ao invés de somente proibi-las, também é papel fundamental dessas duas instâncias, assim como a busca por ajuda profissional de um psicólogo, quando necessário. Vale salientar ainda que a utilização da abordagem da TCC, a qual tem comprovado empiricamente a sua eficácia em situações de dependência digital e, que proporciona técnicas como a psicoeducação e a reestruturação cognitiva, permite ao psicólogo auxiliar o paciente na compreensão acerca da sua condição e conseqüentemente, na modificação de pensamentos e comportamentos desadaptativos.

Contudo, as hipóteses levantadas inicialmente na elaboração desse trabalho, foram confirmadas, porém, apesar disso e de termos um tratamento eficaz para a dependência de internet, tal qual, um contato constante com as tecnologias, pouco se sabe ainda sobre os prejuízos que essas últimas podem ocasionar a saúde mental dos jovens. Assim sendo, a contribuição desse trabalho se baseia em incentivar discussões e pesquisas no âmbito científico, a fim de serem desenvolvidas mais estratégias para lidar com os problemas advindos do uso excessivo da tecnologia. Por fim, outro fator que também motivou a realização desse estudo, é servir como subsídio para trabalhos futuros que envolvam a temática em questão.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Internet Gaming Disorder**. In: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 5. ed. Arlington: Artmed, 2013. p. 795-798.

BECK, Aaron T. *et al.* **Terapia Cognitiva da Depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997. Tradução de: Sandra Costa.

BORDIGNON, Cristina; BONAMIGO, Irme Salete. Os jovens e as redes sociais virtuais. **Pesqui. Prát. psicossociais**, São João del-Rei, v. 12, n. 2, p. 310-326, ago. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082017000200006
 Acesso em 02 de maio de 2022.

CARR, Nicholas G.. **A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros**. Rio de Janeiro: Agir, 2011. Tradução de: Mônica Gagliotti.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1992. Tradução de: Roneide Venancio.

CARVALHO, Alysson; SALLES, Fatima; GUIMARÃES, Marília. **Adolescência**. Belo Horizonte: Editora Ufmg, 2003.

DOBSON, Deborah; DOBSON, Keith S.. Começando o tratamento: habilidades básicas. In: DOBSON, Deborah; DOBSON, Keith S.. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010. Cap. 5. p. 69-75.

DUARTE, Rodrigo. **Teoria crítica da indústria cultural**. Belo Horizonte: Editora Ufmg, 2007.

DUARTE, Rodrigo. **A Indústria Cultural Hoje**. São Paulo: Boitempo, 2008.

ERIKSON, Erik H.. **Identidade, Juventude e Crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FONTE, Liliana. **A influência das novas formas de comunicação no desenvolvimento socioemocional das crianças**. 2008. Trabalho final de Pós-Graduação. Portugal: Instituto de Psicologia Aplicada e Formação (IPAF), 2008.

FREUD, Sigmund. **O Mal-estar na Civilização**. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. v. 18. Tradução de: Paulo César de Souza. Trabalho original publicado em 1930.

JANIRO, Ane Caroline. Adolescentes e Comportamento nas Redes Sociais. **Psicologia Acessível**, São Paulo, fev. 2016. Disponível em: <https://psicologiaacessivel.net/2016/02/03/adolescentes-e-comportamento-nas-redes-sociais/>. Acesso em 26 de maio de 2022.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEITÃO, Carla Faria; COSTA, Ana Maria N.. Impactos da internet sobre pacientes: a visão de psicoterapeutas. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 3, p. 441-450, dez. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000300012>. Acesso em: 23 maio 2022.

MATTOSO, R. Tecnologia X Sedentarismo. *Saladatextual*, 2010. Disponível em: <http://saladatextual.wordpress.com/2010/04/04/tecnologia-x-sedentarismo>. Acesso em 10 de maio de 2022

MECHANIC, D. Sociological dimensions of illness behavior. **Social Science and Medicine**, v.41, n. 9, p. 1207-1216, nov. 1995.

MEDEIROS, Rosângela de Araujo. **A relação de fascínio de um grupo de adolescentes pelo Orkut: um retrato da modernidade líquida**. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

PAIVA, Natália; COSTA, Johnatan. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?. **Psicologia.Pt**, Teresina, jan. 2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>. Acesso em 26 de maio de 2022.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D.. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: Amgh Editora Ltda, 2013.

PIROLO, Maria A. M.; FORTES, Waldyr G.; DALMAS, José C.. As redes de relacionamentos e seus reflexos na interação social do jovem. In: X CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO SUL, 2009, Blumenau. **Intercom - Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**. Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2009.

PRIOSTE, Cláudia. **O adolescente e a Internet: laços e embaraços no mundo virtual**. 1 ed. 1

reimpr. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, Fapesp, 2020. 368 p.

ROSSI, Ana Maria. **Stress e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Atlas, 2015. 256 p.

SELIGMAN, Laura D.; OLLENDICK, Thomas H.. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in youth. **Child And Adolescent Psychiatric Clinics Of North America**, v. 20, n. 2, p. 217-238, abr. 2011.

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**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&lng=pt&nr=iso. Acesso em 23 de maio de 2022.

TEIXEIRA, Elsa Isabel B.. **O uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes**. 2016. 59 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento) - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016.

WRIGHT, Jesse H. *et al.*. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WRIGHT, Jesse H. *et al.*. **Terapia cognitivo-comportamental para doenças mentais graves**. Porto Alegre: Artmed, 2010. 280 p.

YACUBIAN, Juliana; NETO, Francisco Lotufo. Psicoeducação familiar. **Família, Saúde e Desenvolvimento**, Paraná, v.3, n.2, p. 98-108, dez. 2001. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/refased/article/view/5047>. Acesso em 23 de maio de 2022.

YOUNG, Kimberly S.. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. **CyberPsychology and Behavior**, 2006.

YOUNG, Kimberly S.. CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. **Journal Of Cognitive Psychotherapy**, Canadá, v. 25, n. 4, p. 304-312, 2011.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de Internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011. 344 p.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de internet em crianças e adolescentes**: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ZAGURY, Tania. **O adolescente por ele mesmo**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

ZACAN, Cássia Rejane B.; TONO, Cineiva Campoli P.. Hábitos dos adolescentes quanto ao uso das mídias digitais. **Educa - Revista Multidisciplinar em Educação**, Porto Velho, v. 5, n. 11, p. 98-119, set. 2018.