



DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

CARTILHA EDUCATIVA CURSO DE PSICOLOGIA



FICHA TÉCNICA

Faculdade Cathedral – Boa Vista-RR

Curso: Psicologia

Coordenadora: Prof^a: Clarisse Alvarenga

Supervisão Clínica: Prof^a: Renilza Reis

Organização:

Francisco Salismar de O. de S. Júnior

Josemar Nunes Viana

Lizadely de Sousa R. Pacheco

Luana Ferreira Cecílio

Kátia Cilene Bezerra Vieira

Mariana Carramilo de Lavor

Curso de Psicologia – 10º semestre

Coordenação:

Professora e Psicóloga: Clarissa Alvarenga

Supervisão Clínica:

Professora e Psicóloga: Renilza Reis

SUMÁRIO

1. Introdução	03
2. O que é dependência Tecnológica	04
3. Prevalência Tecnológica	05
4. Percentual da Prevalência	06
5. Faixa Etária – Identificação	07
6. Sintomas e Causas.....	08
7. Prevenção	09
8. Considerações Finais.....	10
9. Referências	11

1. INTRODUÇÃO:



De acordo com a Dra. Fabiane Saraiva, a dependência de tecnológica do ponto de vista clínico é quando o indivíduo não consegue controlar o próprio uso da internet/jogos/smartphones, ocasionando sofrimento intenso e/ou prejuízo significativo em diversas áreas da vida. Cerca de 10% da população mundial sofrem de dependência tecnológica. Considerada uma epidemia moderna, a doença ainda é pouco estudada e desconhecida pela maior parte da população e por profissionais de saúde.

Na maioria dos casos em que uma pessoa apresenta dependência tecnológica é possível identificar a presença concomitante de outro transtorno mental. Tecnicamente chama-se isso de comorbidade e as situações mais comumente associadas são ansiedade social ou timidez excessiva, depressão e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Os jovens de hoje nasceram num mundo inundado pelas novas tecnologias e têm nelas um importante instrumento de socialização. A internet proporciona ao adolescente um espaço de experimentação onde ele se sente mais à vontade para pôr em prática as principais tarefas dessa fase da sua vida. A desinibição (relacionada ao menor contato cara a cara) e o maior controle do que se mostra aos outros propiciam um ambiente muito menos angustiante ao jovem que se debate com a construção da própria identidade, o início da experimentação sexual e a independência dos pais (facilitada pela participação cada vez mais intensa no grupo de amigos). Quando estas (e outras) dificuldades normais da adolescência se encontram intensificadas por qualquer motivo, alguns jovens podem acabar utilizando a internet não mais como um facilitador, por exemplo, do contato íntimo com outras pessoas, mas sim como a principal (e às vezes única) maneira de fazer isso.

Os prejuízos causados pela dependência tecnológica podem ocorrer na área escolar, como por exemplo, o indivíduo deixar de estudar, ficando em recuperação e até ser reprovado por ficar jogando ou navegando na internet; área social (deixar de sair com os amigos para ficar no computador); familiar (aumento dos conflitos devido ao uso intenso); e algumas vezes até físico (aumento do peso decorrente do sedentarismo). Esses problemas facilitam o desenvolvimento de depressão, ansiedade e agressividade.

O QUE É DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA



Com o grande avanço tecnológico das últimas décadas, a Internet e os jogos eletrônicos tornaram-se cada vez mais populares entre os jovens e adolescentes e com o contido desta nova tecnologia vem surgindo novas patologias. A dependência de tecnologia do ponto de vista clínico é quando o indivíduo não consegue controlar o próprio uso da internet, jogos ou smartphones, ocasionando sofrimento intenso ou prejuízo significativo em diversas áreas da vida. Cerca de 10% da população mundial sofre de dependência tecnológica. Considerada uma epidemia moderna, a doença ainda é pouco estudada e ainda desconhecida pela maior parte da população e por profissionais de saúde.

Muitos são os termos utilizados para definir o uso abusivo de computadores na literatura: Internet Addiction, Pathological Internet Use, Internet Addiction Disorder, Compulsive Internet Use, Computer Mediated Communications Addicts, Computer Junkies e Internet Dependency. Essa pluralidade de definições se dá, fundamentalmente, em função das diferentes áreas de atuação dos profissionais que buscam compreendê-la. São opiniões que derivam de clínicos, pesquisadores, mídia, juristas, entre outros, nas quais são levados em consideração diferentes aspectos desses comportamentos na tentativa de contextualizá-los. (Nabuco, 2008).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o uso compulsivo da internet, computadores, smartphones e videogames vem aumentando drasticamente e esse avanço traz consigo consequências preocupantes para a saúde física e mental das pessoas. Devido a esse uso exagerado e prejudicial, especialistas adicionaram "Transtorno por Jogos Eletrônicos" no CID-11 (CID, Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde), os jogos eletrônicos são usados para entretenimento, escapismo e do cotidiano, mas com o tempo o seu uso pode tornar-se problemático.



Prevalência da Tecnologia Entre Homens x Mulheres

Mulheres são maioria entre usuários de internet no Brasil, diz pesquisa

Segundo Ibope Inteligência, elas são 53% dos internautas.

De acordo com Young (2011), a internet é uma ferramenta tecnológica que é utilizada como meio de comunicação entre as pessoas. Todavia, este uso intenso da Internet começou a apresentar resultados que indicam a ocorrência de modificações nos hábitos que envolvem os relacionamentos interpessoais. Os utilizadores dependentes da internet são socialmente introspectivos e cedem à web como forma de obter gratificação, não se importando com o consequente isolamento social.

De acordo com Griffiths (1995), descreve a dependência da internet como uma dependência comportamental e não química, que envolve interações entre o indivíduo e o computador.

Griffiths (1995), também afirma que a dependência da internet acarreta sintomas como dominância comportamental, alteração do humor, tolerância, abstinência e conflito.

Segundo Young (2011) a dependência física é identificada no momento em que o corpo do utilizador torna-se dependente de determinada substância. Um exemplo deste tipo de dependência pode ser identificado no uso abusivo de álcool ou de drogas. Ainda que as substâncias responsáveis pela dependência proporcionem prazer inicialmente, o consumo contínuo é motivado pela extrema necessidade de eliminar a ansiedade provocada pela sua ausência. Este processo resulta em utilizadores que adotam um comportamento compulsivo e cíclico na busca pelo prazer proporcionado pela substância e pela superação das sensações desagradáveis geradas pela ausência dela.

Percentual da Prevalência

A dependência psicológica apresenta um contexto diferente no qual está inserida a dependência da internet. Os seguintes sintomas podem ser observados nos utilizadores deste segundo grupo de dependência: depressão, insónias, irritabilidade.

A grande diferença entre a dependência psicológica e a dependência física é que, no segundo as perturbações comportamentais é que são os grandes responsáveis pela manutenção da dependência. Neste caso não existe uma necessidade física ou química para que o utilizador mantenha o seu

Dentre as regiões do Brasil, o Sudeste lidera com (49%) dos internautas, seguindo pelo Nordeste com (22%), Sul (14%), Centro-Oeste (8%) e Norte (7%)

Veja abaixo os índices por gêneros, classe social, idade, região e escolaridade.

Por Gênero

Mulheres 53%

Homens 47%

Por Classe Econômica

Classe A – 4%

Classe B- 34%

Classe C – 52%

Classe D/E – 10%

Por Idade

Entre 16 a 24 anos – 28%

Entre 25 a 34 anos – 32%

Entre 35 a 54 anos – 34%

Acima de 55 anos – 7%

Por Escolaridade

Ensino Fundamental – 20%

Ensino Médio – 50%

Curso Superior – 29%

Faixa Etária - Identificação



DEPENDÊNCIA DIGITAL – Em 18 de junho de 2018, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu o distúrbio de jogo no Código Internacional de Doenças (CID). Com isso, a OMS passou a considerar como doença a dependência digital e a nomofobia, que é o medo irracional de estar sem celular ou aparelho eletrônico no geral. De acordo com a Secretaria de Saúde do Distrito Federal, identificamos a dependência tecnológica da seguinte forma:

ISOLAMENTO – De acordo com a assistente social Ana Miriam: “Os meninos ficam tão interditos, tão compulsivos, tão dependentes que passam a ter um disfuncionamento. Não querem mais ir à escola, para eventos de família. Preferem ficar isolados, entretanto, só se houver internet livre, um celular ou um computador disponível.

FAMÍLIA ou RESPONSÁVEL - Precisa impor limites para aquele adolescente que está adquirindo dependência tecnológica. Ou seja, horário de dormir, estabelecer limites em relação ao uso do telefone e da internet, estabelecer uma aproximação com a família e entre outros.

Um alerta importante que Ana Miriam menciona, diz respeito ao exemplo em que os pais estão dando para o seu filho no seu dia-a-dia, quanto ao uso dos eletrônicos, especialmente aos aparelhos eletrônicos e as redes sociais.

“Às vezes, eles dizem para os filhos que estão resolvendo questões do trabalho, mas é um tempo que você não está com os meninos, não está com a família, não está no momento”, alerta.

Um estudo, realizado pela OnePoll, constatou que existe uma geração está cada vez mais dependente da tecnologia. A chamada “geração millennial”, com pessoas entre 18 e 34 anos de idade, quase não desfadiga devido ao vício em celulares.

Sintomas e Causas



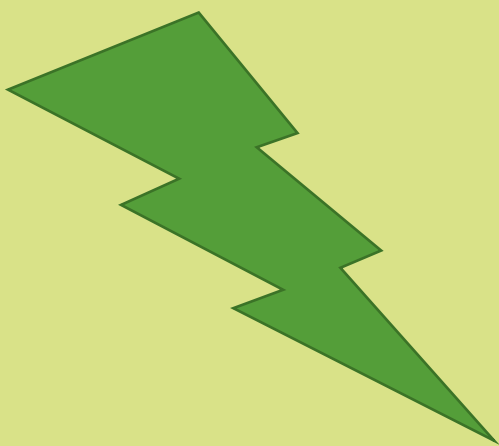
De acordo com os critérios estabelecidos pela comunidade científica para a conceituação formal da dependência tecnológica e identificação dos sintomas, alguns pontos a serem observados como pertencentes aos padrões comportamentais e sintomáticos da dependência são:

Nos aspectos Físicos:

- ✓ Tensão ocular
- ✓ Dor nas costas
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Dores no pescoço
- ✓ Vibração fantasma
- ✓ Insônia
- ✓ Alteração de apetite
- ✓ Obesidade infantil e juvenil

Nos Aspectos Psicológicos

- ✓ Isolamento;
- ✓ Ansiedade e irritabilidade;
- ✓ Baixa autoestima;
- ✓ Depressão;
- ✓ Problemas de comunicação;
- ✓ Desempenho escolar baixo;
- ✓ Falta de concentração
- ✓ Perda do interesse em atividades fora da internet;
- ✓ Preocupação com o tempo longe da internet;
- ✓ Abstinência (humor alterado após passar alguns dias sem internet);
- ✓ Omissão ou mentira a respeito das horas que esteve on-line.



Vale ressaltar, para que uma pessoa seja considerada como dependente de internet bem como aparelhos tecnológicos, a dependência deve ter persistido por mais de 3 meses, com no mínimo 6 horas de uso durante o dia.



Prevenção

Segundo Jamison Monroe, fundador da academia Newport, que se dedicam em oferecer tratamento para dependentes tecnológicos, sugere que, criar uma lista de tarefas e afazeres diários que não envolva o uso de celular, reduz e muito a dependência que o indivíduo tem pela a tecnologia.

Usar a tecnologia a seu favor também é importante, atualmente existem inúmeros Apps que agregam valores e conhecimento. Não é fácil, mas com disciplina pode haver uma melhora significativa.

David Ryan Polgar, que se tornou especialista em ética tecnológica, resume bem que, apenas a força de vontade não é suficiente para a prevenção. É preciso descobrir mais que um caminho para resistir e prevenir a vontade de viver conectado.

É sabido que o sono é de suma importância, e que é durante um boa noite de sono que é produzida a melatonina. Sobre isso Monroe destaca que uma boa noite sono não pode ser substituída por aparelhos tecnológicos, porém não se pode negar que para o dependente não é fácil largar o(s) aparelho(s), então Monroe sugere se afastar deles, caso possível, colocá-los em outro cômodo.

Começar cortar aos poucos é importante e mais eficaz, que tentar arrancar o a dependência de forma brusca. Sobre isso o fundador do Centro para Vício em internet e Tecnologia, sugere que o dependente desligando o aparelho em pequenas tarefas diárias, como por exemplo durante o jantar, durante uma caminhada, essas pequenas atitudes podem melhorar bastante no progresso. E desligar as notificações diminui as chances de sentir vontade de olhar a tela do celular a cada minuto.

Considerações Finais

A difícil tarefa do velho hábito de se relacionar com as demais pessoas, se tornou parece algo tão obsoleto nessa era tecnológica e em tempos de redes sociais. A maioria das pessoas buscam se encontrar em algo frio e sem sentimentos como a tecnologia, mas a cada avanço, a cada conexão a dependência vai se tornando mais forte, porque o Eu que projeto pode ser o que quiser do outro lado do teclado, da tela do computador, do smartphone, nessa conexão o teclado tem um enorme poder de ditar e escrever quem eu sou no mundo ilusório.

As pessoas vão se conectando cada vez mais, umas pelo trabalho, outras pelas amizades, seja qual for o motivo o que não podemos deixar acontecer é chegar a uma dependência onde não saberei mais dizer quem eu sou de fato na realidade. É preciso mudar o link para a realidade da vida, se não podemos viver num mundo de fantasia virtual e fracassados como pessoas no mundo real.

Não é tarefa fácil hoje mudar os hábitos das crianças, jovens, adultos e até idosos com a era da tecnologia, mas podemos encontrar um meio termo para sermos nós de verdade e aprender a nos expor com transparência sem medo de não sermos aceitos, pois são as atitudes e detalhes pequenos que vão dando significado em nossos relacionamentos, mostrando a real forma de como cada uma das partes se enxergam de verdade.

Muitos não conseguirão resgatar seu eu verdadeiro nessa jornada da caminhada tecnológica, pois já estão dependentes, muitos sofrerão e já sofrem com patologias mentais, de ansiedade, distúrbio de relacionamentos, fobia social e tantos outros problemas que irão surgir a partir de uma dependência que uma máquina traz no seu ser biológico.

O equilíbrio ainda é a maior forma de prevenção... nada substitui ser um ser humano de verdade e se tornar um avatar virtual.

Kv

REFERÊNCIAS

1. Griffiths, M. D. (1995a). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19
2. <https://gazetadotriangulo.com.br/noticias/dependencia-tecnologica> - Dra. Fabiane Saraiva do Nascimento.
3. Young, K. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312.
4. <http://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2015/02/mulheres-sao-maioria-entre-usuarios-de-internet-no-brasil-diz-pesquisa.html> - Atualizado em 13/02/2015 13h02.
5. Secretaria de Saúde do Distrito Federal: <http://www.saude.df.gov.br/dependencia-digital-prejudica-saude-de-adolescentes/>
6. Federação Brasileira de Bancos: <https://noomis.febraban.org.br/especialista/alessandra-montini/dependencia-tecnologica-voce-usa-a-tecnologia-ou-ela-te-usa>
7. *Rev Bras Psiquiatr.* 2008;30(2):156-67
- Artigo: Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão – Autores: Cristiano Nabuco de Abreu, Rafael Gomes Karam, Dora Sampaio Góes e Daniel Tornaim Spritzer.
8. <https://dependenciadetecnologia.org/dependencia-de-tecnologia/sintomas/>
9. <http://www.saude.df.gov.br/dependencia-digital-prejudica-saude-de-adolescentes/>
10. <https://revistagalileu.globo.com/Life-Hacks/noticia/2016/10/7-dicas-para-superar-o-vicio-em-tecnologia.html>