

Como lidar com dependência tecnológica

Sobre o organizadores

Cristiano Nabuco de Abreu

Psicólogo, doutor em Psicologia Clínica pela Universidade do Minho, Portugal, e pós-doutor pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (IPq-HC-FMUSP). É coordenador da unidade pioneira no país no atendimento de pacientes dependentes de tecnologia, do Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI/IPq-HC-FMUSP), na qual desenvolve modelos de intervenção em psicoterapia. Também é diretor do Núcleo Perseus de Terapias Virtuais para o Tratamento de Saúde Mental. Foi presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC), vice-presidente da Associação Latino-Americana de Terapias Cognitivas, dentre outras sociedades. Atualmente é consultor técnico do governo federal na Campanha Nacional “Reconecte”, que visa à conscientização e ao uso inteligente da tecnologia. Membro da Rede E.S.S.E. Mundo Digital. Já publicou 14 livros sobre psicologia, psiquiatria e saúde mental, além de ter colaborado diretamente na produção de mais de mil matérias para a mídia leiga. Suas publicações internacionais incluem: *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (Wiley) – traduzida para nove idiomas – e *Internet addiction for children and adolescents* (Springer), ambas em parceria com Kimberly Young.

Dora Sampaio Góes

Psicóloga, especialista em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental pela Federação Brasileira de Psicoterapias Cognitivas (FBTC). Psicóloga voluntária do Programa Ambulatorial Integrado dos Transtornos do Impulso (PRO-AMITI/IPq-HC-FMUSP), desde 2006. Atua em consultório particular há mais de 20 anos. É autora de vários artigos científicos e capítulos de livros sobre dependência tecnológica. Professora convidada para cursos de especialização em terapias cognitivas e em transtornos do impulso, e para entrevistas na mídia impressa, digital e televisiva.

Igor Lins Lemos

Psicólogo, doutor em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), mestre em Psicologia pela mesma universidade, e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental Avançada pela Universidade de Pernambuco (UPE). Professor de pós-graduação, psicoterapeuta cognitivo-comportamental, certificado pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, pesquisador, clínico e palestrante na área de dependências tecnológicas, além de colunista da *Revista Psique*.

Cristiano Nabuco de Abreu

Dora Góes

Igor Lins Lemos

(Org.)

Como lidar com dependência tecnológica

Guia prático para pacientes,
familiares e educadores

 hogrefe

Copyright © 2019 Editora Hogrefe CETEPP São Paulo

Editora: Cristiana Negrão

Capa e diagramação: Claudio Braghini Junior

Preparação: Joana Figueiredo

Revisão: xxx

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ



Este livro segue as regras da Nova Ortografia da Língua Portuguesa.
Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Hogrefe CETEPP
R. Comendador Norberto Jorge, 30
Brooklin, São Paulo – SP, Brasil
CEP: 04602-020
Tel.: +55 11 5543-4592
www.hogrefe.com.br

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita.

ISBN: 978-85-85439-

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	9
Introdução	13
1 O que é a dependência de internet?.....	17
Introdução	17
1.2 Dependência de internet: critérios diagnósticos.....	18
1.3 Mudanças no cérebro	20
1.4 Atenção fracionada	22
1.5 Mídias sociais	24
1.6 Tratamento.....	26
1.7 Conclusão	27
2 Crianças e adolescentes dependentes de internet....	29
2.1 A dependência de telas está em alta.....	29
2.2 Dependências tecnológicas e atenção	31
2.3 Dependências tecnológicas e saúde	32
2.4 Dependência tecnológica e comportamento social.....	34
2.5 Testes padronizados de dependências tecnológicas....	35
2.6 Avaliação para escola e pais	37
2.7 Conclusão	38
3. Dependência de Celular.....	41
3.1 Riscos do Uso Excessivo	42
3.2 Dependência de Celular	45
Conclusão.....	50
Referências Bibliográficas.....	51
4. Dependência de jogos eletrônicos.....	55
4.1 Etiologia	56

4.2	Neuroimagem	57
4.3	Comorbidades	58
4.4	Epidemiologia	58
4.5	Sintomatologia	59
4.6	Considerações finais.....	60
5	Fatores de risco do vício em celular, internet e videogame	61
5.1	Introdução.....	61
5.2	Internet e celular	63
5.3	Videogames	65
5.4	Fatores de risco.....	66
5.5	Conclusão	68
6	Aspectos sociais das dependências tecnológicas: as influências para a infância e a vigilância ética do mundo adulto	69
7	Aspectos médicos da dependência tecnológica	75
7.1	Caso 1	79
7.2	Caso 2.....	81
7.3	Caso 3.....	82
7.4	Considerações finais.....	83
8.	Como agir na prevenção e educação em saúde de crianças	85
8.1	Introdução	85
8.2	O que é uso precoce?.....	86
8.3	O que é uso prolongado?.....	89
8.4	Brincar ou distrair?.....	90
8.5	Alfabetização midiática	92
8.6	Recomendações aos pais	94

9	Prevenção da dependência de tecnologia na adolescência	97
9.1	Introdução.....	97
9.2	Adolescência normal e tecnologia	98
9.3	A saúde (emocional e física) do adolescente	99
9.4	O papel da família	100
9.5	Considerações finais.....	103
10.	Aspectos práticos na orientação dos adultos.....	105
10.1	Como lidar com a dependência tecnológica	106
10.2	Considerações finais	110
11.	O papel da família e do cônjuge	113
11.1	Família.....	113
11.2	Cônjuges	118
11.3	Conclusão	119
12	Como conduzir as mídias digitais na escola	121
12.1	Conclusão	130
13	Desconectar é preciso: O direito à desconexão do trabalho.....	133
13.1	Tempos modernos	133
13.2	Excesso de conectividade e direito à desconexão.....	134
13.3	Direito à desconexão: tutela jurídica	136
13.4	Direito negado. O que fazer?.....	137
13.5	Dano existencial	138
14	Sinais de descontrole de dependência tecnológica. 141	
15	Uso problemático da mídia interativa: a OMS está respondendo... incompletamente	149
15.1	Avaliação	153

15.2	Tratamento.....	156
15.3	Conclusão	158
16	Escutar para poder conversar	161
16.1	Introdução.....	161
16.2	Produzindo reflexões	161
16.3	Conclusão	167
17	Estratégias de intervenção em crianças com uso excessivo de telas digitais.....	169
17.1	Introdução.....	169
17.2	Uso problemático das telas digitais	170
17.3	Avaliação do problema.....	171
17.4	Conclusão	175
18	Intervenção medicamentosa no tratamento de dependência tecnológica	177
18.1	Celular	177
18.2	Métodos terapêuticos.....	178
18.3	Medicações.....	182
18.4	Conclusão	185
19	Tratamento da dependência tecnológica.....	187
19.1	Introdução.....	187
19.2	Impactos do uso inadequado	187
19.3	Tratamentos.....	190
19.4	Conclusão	196
20	Tratamento da dependência de videogame	197
20.1	Introdução.....	197
20.2	Diagnóstico e tratamento em psicoterapia.....	198
20.3	Tratamento medicamentoso	201
20.4	Conclusão	202
	Referências	205
	Sobre os autores.....	229

Prefácio

Não poderia começar este texto sem dizer da minha imensa honra em prefaciар tão grandiosa obra. Ao dizer isso, refiro-me especialmente à importância dos assuntos aqui tratados para os tempos atuais e futuros. Como profissional de tecnologia, aqui me aventuro a falar sobre temas alusivos à saúde mental. Tal situação pode parecer um paradoxo, tendo em vista que o comum é os profissionais de tecnologia da informação produzirem sistemas que sejam cada vez mais acessados pelas pessoas.

Na verdade, não há contrassenso! Desde que venho mergulhando no mundo dos estudos sobre dependência tecnológica, tenho visto que estamos no mesmo time! Assim como os profissionais de tecnologia não querem que a tecnologia seja usada a qualquer custo, prejudicando a saúde de todos, também os profissionais de saúde não buscam “demonizar” a tecnologia, dizendo que todos os dispositivos tecnológicos são ruins. O que se procura em conjunto é um equilíbrio saudável de uso, buscando aproveitar ao máximo as benesses que as novas tecnologias trouxeram, de forma lúcida e inteligente, mas deixando a tecnologia no seu devido lugar.

Essa temática gradualmente mais ganha destaque nas discussões sobre a sociedade contemporânea. Pesquisas revelam que é cada vez maior a quantidade de tempo que as pessoas passam conectadas, sem falar que cada vez mais cedo as crianças têm tido contato com tais dispositivos. Paralelo a isso, vivemos em um mundo em que a depressão virou a grande doença do século, e cada vez mais a característica inteligência emocional tem sido estudada e buscada pelas pessoas e até empresas, enquanto os altos índices mundiais de suicídios desafiam especialistas pelo mundo afora. Nesse contexto, diversos estudos têm associado o uso abusivo de tecnologia à depressão e à ansiedade.

Não é à toa que o uso abusivo de jogos pela internet passou a ser considerado uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Dessa forma, os países vêm aumentando sua atenção para a temática do uso tecnológico de forma inteligente, e alguns países, como a China, até possuem hospitais específicos para tratamento de dependentes de internet. Estudos apontam que o índice mundial de pessoas com dependência de internet já é de 6%. No Brasil, as estatísticas de uso mostram que o brasileiro passa em média 9h29 min por dia na internet, bem acima da média global de 6h 42 min. Tal situação vem se agravando a cada dia, tanto que a Sociedade Brasileira de Pediatria aponta que internet vem modificando hábitos de crianças, além de estar relacionada a diversas doenças, destacando pensamentos ou gestos de autoagressão e suicídio.

É de extrema importância que tais informações sejam difundidas no Brasil, pois muitas famílias inocentemente vêm sendo afetadas negativamente pelo mau uso dos recursos tecnológicos. Baseado nisso, o Governo Federal brasileiro, por meio da Secretaria Nacional da Família do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, lançou neste ano o Programa Reconecte, que visa justamente informar a população em geral sobre os malefícios do mau uso, assim como fomentar uma cultura de uso adequado. Uma das ações é o Desafio Detox Digital Brasil, que é uma campanha na qual as pessoas são convidadas a ficar até um dia sem tecnologia para praticar outras atividades, como passeios em família, parques, atividade físicas, entre outras. O fim é o despertar dessa conscientização.

É nesse contexto que este livro é um grande achado! Ele reúne renomados especialistas que abordam diversas questões alusivas à dependência tecnológica. Saber o que de fato é uma dependência tecnológica, como surgiu, como preveni-la, como tratá-la, são temas de extrema importância para pais, familiares e educadores. É uma

obra ímpar, que abrirá os olhos das pessoas para questões que muitas vezes passam despercebidas, mas que vão afetando o dia a dia das famílias e, por conseguinte, de toda a sociedade! Neste livro, os leitores poderão encontrar conceitos-chaves que ajudam a entender a relação atual que temos tidos com a tecnologia!

Aproveitem bem as páginas deste livro. Boa leitura a todos.

Setembro de 2019.

Daniel Celestino de Freitas Pereira

Coordenador-Geral de Enfrentamento a Vícios
e Impactos Negativos do Uso Imoderado de Novas Tecnologias
Ministério da Mulher da Família Governo Federal

Introdução

Nas últimas décadas, testemunhamos uma das maiores revoluções de toda a história da humanidade: o aparecimento e o desenvolvimento da internet. Segundo alguns antropólogos, a criação da *web* seria equivalente à descoberta do fogo há dois milhões de anos.

A utilização da rede mundial, que, em seu início, teve como função proteger a informação em tempos de guerra fria, com o passar dos anos, revelou-se em um importante recurso que, nos dias atuais, permeia a maioria das atividades que fazemos e que estão presentes em nosso cotidiano. Desde o momento em que nos levantamos, até a hora em que vamos dormir, contamos com algum tipo de informação virtual que nos chega por meio das telas e das plataformas digitais.

A internet, como a conhecemos, mudou de modo expressivo a forma como consumimos informação, entretenimento e, mais do que isso, reinventou os meios de interação social, dando um novo contorno aos relacionamentos humanos. Uma parcela expressiva da população, através dos celulares, permanece *on-line* a maior parte do seu tempo, fazendo com que as conexões digitais se tornem parte integrante do trabalho, da escola e da vida social. Uma recente pesquisa revelou que, apenas entre os adolescentes americanos, 45% estão “conectados constantemente” (Perrin & Jiang, 2018).

Nosso comportamento também começou a se alterar para poder absorver os métodos e recursos tecnológicos. Como resultado, nosso cérebro se adaptou às demandas contemporâneas e, desse modo, a arquitetura cerebral está continuamente alterando-se em razão das novas operações mentais que são exigidas. Nossas interações com o *smartphone*, por exemplo, provocam alterações expressivas nas regiões corticais, associadas ao processamento motor e sensorial, em

decorrência da grande estimulação das mãos e dos dedos, tão necessárias à utilização desses aparelhos (Draganski et al., 2004).

Há uma lista bastante expressiva de benefícios e facilidades que o convívio com as novas tecnologias trouxe à sociedade, sendo desnecessária mencioná-la aqui. Entretanto, como tudo na vida, sempre há um “outro lado”: a inclusão desenfreada da vida digital também acarretou alguns efeitos colaterais bastante significativos.

Já faz quase duas décadas que a mídia leiga e as pesquisas científicas vêm se debruçando sobre esses impactos, e os achados, de fato, são alarmantes. Apenas para ilustrar a magnitude dos problemas, seis semanas de utilização das redes de jogos pela internet, já são suficientes para reduzir o tamanho da massa cinzenta do córtex orbitofrontal de nosso cérebro – região onde se dá o controle dos impulsos e a tomada de decisão (Zhou et al., 2019). Sem falarmos dos problemas bem conhecidos como a dependência de celular, das redes sociais e das mais variadas plataformas hoje existentes. Não é à toa então que, apenas na China, já são contabilizados mais de 150 hospitais voltados exclusivamente ao tratamento dos “dependentes em tecnologia”.

No Brasil, embora tenhamos desfrutado das conexões de alta velocidade mais tardiamente, os efeitos deletérios agora também são notados em nosso país. São crianças, jovens e adultos que compõem o grupo de pessoas que pede ajuda por entenderem que o uso prolongado das telas começou a cobrar um pedágio bastante alto e, em alguns casos, excessivamente dramático.

Foi esse panorama, então, que inspirou a organização deste livro. Assim, escolhemos profissionais que já estão, pelo menos, há mais de uma década acolhendo esses pacientes em seus centros de pesquisa e que têm, obviamente, uma experiência clínica mais consolidada a respeito dos mais variados aspectos que compõem a manifestação dos vícios digitais. Como a pouca literatura existente em língua portu-

guesa é, primordialmente, voltada aos profissionais, tentamos, nesta publicação, reunir textos que pudessem dar um pouco mais de luz e de esclarecimentos à população tão carente de informações.

Concluindo, nem de longe esperamos que esta coletânea possa, efetivamente, sanar todas as dúvidas, mesmo por que, dada a velocidade das novas criações tecnológicas, novos problemas terão surgido após sua publicação. Assim, esperamos que este livro seja um novo ponto de partida e que, igualmente, sirva de inspiração para muitos profissionais na produção do conhecimento para mitigar tanto sofrimento e desorientação.

Desejamos uma boa leitura.

Os organizadores

1 O que é a dependência de internet?

Cristiano Nabuco de Abreu

Introdução

A internet hoje, como a conhecemos, mudou de modo expressivo a forma como consumimos informação, entretenimento e, mais do que isso, reinventou os meios de interação social, dando um novo contorno aos relacionamentos humanos.

Chegamos a tal ponto que uma parcela expressiva da população, através do acesso aos celulares, permanece *on-line* a maior parte do tempo, fazendo com que as conexões digitais se tornem parte integrante do trabalho, da escola e da vida social. Uma recente pesquisa divulgou que, apenas entre os adolescentes americanos, 45% estão “conectados constantemente” (Common Sense Media, 2019).

Embora a tecnologia esteja muito presente na vida de todos, há pouco mais de uma década que a literatura científica vem denotando esforços na compreensão dos que a tecnologia exerce sobre o comportamento humano. A primeira inclusão de uma “patologia digital” do comportamento se deu recentemente pelo reconhecimento do uso de jogos eletrônicos como um problema de saúde mental. Foi assim que, em 2013, a quinta edição do *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* incluiu o transtorno do jogo pela internet – em inglês *internet gaming disorder* –, como uma das mais novas patologias da atualidade, assim como o fez na sequência a décima primeira edição da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Proble-

mas Relacionados com a Saúde (CID 11), ao reconhecer igualmente o problema (American Psychiatric Association, 2014, World Health Organization, 2019).

A despeito de a tendência de convívio com a vida digital estar aumentando de maneira exponencial, nenhum outro diagnóstico ou categoria foi, até o momento, também incluído nos referidos manuais de saúde mental. Entretanto, ainda que outros exemplos “não oficializados” de doença mental sejam sobejamente conhecidos, como a “dependência de internet”, neste capítulo, abordaremos uma das descrições mais estudadas e discutidas na literatura leiga e científica de todo o mundo.

1.2 Dependência de internet: critérios diagnósticos

A primeira tentativa de caracterização do problema do uso desadaptativo ou patológico da internet ocorreu em 1995 e se deu por meio de uma paródia feita pelo psiquiatra americano Ivan Goldberg. Todavia, foi a psicóloga Kimberly Young que, na sequência, conduziu uma das primeiras investigações a respeito do problema. A pesquisadora baseou-se nos critérios diagnósticos de dependência de substâncias, empregados pelo DSM-IV, para criar uma nova proposta diagnóstica, agora mais estruturada. Após dois anos, entretanto, em uma renovada proposição, ela refinou seu conceito, ampliando suas observações clínicas, ao utilizar os critérios de jogo patológico, obtendo, portanto, uma maior consolidação, a partir da qual, até o presente, a dependência de internet é assim melhor compreendida e considerada (Abreu, Karam, Góes, & Spritzer, 2008).

Os critérios de dependência de internet organizam-se da seguinte maneira:

1. Preocupação excessiva com a internet.
2. Necessidade de aumentar o tempo conectado (*on-line*) para ter a mesma satisfação.
3. Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet.
4. Apresentar irritabilidade e/ou depressão.
5. Quando o uso da internet é restringido, apresentar oscilação emocional (isto é, a internet é utilizada como forma de “regulação emocional”).
6. Permanecer mais conectado (*on-line*) do que o programado.
7. Ter o trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo de internet.
8. Mentir aos outros a respeito da quantidade de tempo que fica navegando.

Com base nesses critérios, para que a indicação de dependência seja claramente definida, ou seja, para que seja possível estabelecer um diagnóstico de uso problemático, o indivíduo precisa apresentar, obrigatoriamente, os cinco itens iniciais e, pelo menos, um dos três últimos. No entanto, se a pessoa responder a “sim” para as cinco primeiras perguntas, é possível que ela seja considerada uma usuária abusiva e não dependente.

Explicando novamente: é a partir desse conjunto de descrições de comportamento – os oito itens –, que se define se uma pessoa é ou não dependente de internet. Obviamente que muitos podem até se encaixar nesses critérios, porém de maneira “mais branda” (dizendo “sim” a algumas perguntas, mas não a todas) e, assim, não demonstrando uma vinculação com a *web* tão intensa e descontrolada. Entretanto, em outras situações, o uso mais intenso pode ser claramente

observado, criando, por fim, os já conhecidos impactos severos na vida real (*off-line*) dessas pessoas. Muitos comportamentos característicos dos usuários “pesados” incluem: a perda da qualidade ou mesmo o abandono das atividades escolares, laborais, sociais; a diminuição do sono regular; a falta de higiene e de asseio pessoal e, finalmente, o isolamento social e familiar maior, que pode perdurar, inclusive, por anos em casos mais agudos. (Young & Abreu, 2011).

Além disso, o uso da internet, mesmo de maneira mais leve, já provoca alterações importantes no cérebro dos usuários, sendo importante ter consciência dos impactos para que se possa fazer um uso mais consciente e mais inteligente das novas tecnologias, principalmente, daquelas que ocorrem através das conexões da rede mundial (www).

1.3 Mudanças no cérebro

Não é de hoje que já se sabe que as funções mentais são extremamente maleáveis às demandas e aos estímulos do ambiente, principalmente quando falamos nas novas formas de aprendizagem, decorrentes da nossa grande capacidade adaptativa cerebral. Dessa forma, a arquitetura mental continuamente se altera às demandas do dia a dia e, diante das novas operações mentais exigidas, inclusive agora, no trato com os eletrônicos, algumas mudanças neuronais já são observadas.

Nossas interações com a internet do *smartphone*, por exemplo, provocam mudanças expressivas nas regiões corticais, associadas ao processamento motor e sensorial, em decorrência da grande estimulação das mãos e dos dedos, tão necessários à utilização dos aparelhos. Algumas evidências já indicam, inclusive, que a navegação constante nas plataformas digitais, com o consequente decréscimo progressivo

de trocas com o mundo real, provoca efeitos bastante deletérios de certas funções cognitivas. Imagine então o que poderá ocorrer com os indivíduos que permanecem conectados a maior parte do tempo.

Portanto, cada nova habilidade que é exigida pelos eletrônicos provoca mudanças – para bem e para mal – que sempre tomarão lugar em nosso cérebro e cobrarão um pedágio bastante significativo em um futuro próximo, como perda da capacidade atencional, diminuição da criatividade, entre outros. (Kimberly & Abreu, 2019).

Embora quase tudo que fazemos nos leve às conexões (compras, diversão, escola, viagens, redes sociais etc.), o que por si só já é muito incitante, ninguém percebe que grande parte dessas plataformas digitais é idealizada com o objetivo central de promover o máximo engajamento possível, ou seja, muito tempo de conexão dos usuários (Kimberly & Abreu, 2019).

Diferente das tecnologias do passado, como o telefone e a TV, as tecnologias atuais passam por uma atualização constante de recursos e de estratégias que sequestram nossa atenção, fazendo com que busquemos o que não desejamos, naveguemos por onde nem havíamos considerado e, finalmente, consumamos aquilo que não estamos necessitando. Esses são os mecanismos de manipulação e de persuasão tão mencionados nas pesquisas sobre os mecanismos das mídias.

Assim sendo, ficamos compulsivamente checando os aplicativos e perpetuando comportamentos disfuncionais que consomem nossa atenção e nosso bem-estar imediato.

A quantidade massiva de estímulos nos força a uma interação constante e desnecessária com essas plataformas que, na verdade, não nos dão ganho efetivo em termos de qualidade de vida. No final das contas, acabamos por nos assemelhar aos ratos de laboratório de pesquisa que, segundo o experimentador, se comportam de acordo com o esperado nos protocolos de investigação.

Dicas de uso saudável

- Desabilite os sinais sonoros dos *e-mails*, redes sociais e aplicativos de mensagens.
- Estabeleça momentos específicos de consulta dos eletrônicos e dos aplicativos, por exemplo, nos intervalos ou em alguns períodos específicos (evite ficar olhando todo o momento ou a cada vibração ou sinal sonoro que chega).
- Mantenha os celulares e *tables* “fora” dos momentos de refeição e também antes de deitar (a luminosidade emitida pelas telas prejudica a qualidade do sono).
- Nos finais de semana, se esforce para deixar os eletrônicos um pouco mais distantes de sua rotina de vida. Isso o ajudará a fazer um *detox* digital e o ajudará a manter vivas suas relações sociais e interesses do mundo real.

Portanto, vamos então nos esforçar para que a vida digital seja “uma parte” de nossas atividades diárias e não um dos elementos principais. **É importante** lembrar que, quanto maior a utilização, maiores serão os prejuízos.

1.4 Atenção fracionada

Uma investigação com o objetivo de avaliar como ocorre a retenção de informação quando navegamos na internet propôs a um grupo de pessoas que buscasse algumas informações preestabelecidas em distintos locais na *web* e, a outro grupo, propôs pesquisar as informações em enciclopédias, no suporte impresso (Flirth, 2019).

Para analisar detalhadamente as funções cerebrais ativadas durante as ações, utilizou-se ressonância magnética funcional para verificar “que” e “onde” as informações eram armazenadas no cérebro. E os resultados foram impressionantes.

O resultado das imagens impressionou ao mostrar que as regiões do cérebro que foram estimuladas nas buscas na *web* e na modalidade impressa foram exatamente as mesmas, entretanto, a retenção do conteúdo pelo cérebro, quando obtido pela internet, foi extremamente pobre, se comparada à busca na enciclopédia.

A explicação a esse fato foi que o tempo de busca e de contato com a informação pelos *sites* foi tão célere e instantâneo que se mostrou falho no processo de recrutamento das regiões que armazenam a memória de longo prazo. Ou seja, embora o potencial de busca pela internet seja imenso, a conectividade e a homogeneidade funcional de retenção se tornam profundamente prejudicadas, pois impedem a sincronização cerebral (fundamental para a consolidação do conhecimento na mente) e a consolidação da memória de longo prazo (Flirth, 2019).

Outra investigação mostrou que navegar pela internet por 15 minutos apenas (por exemplo, olhando um *site* de compras) compromete a capacidade atencional posterior das atividades que serão realizadas fora da internet (*off-line*). Traduzindo: navegar na internet e fazer qualquer outra ação, na sequência, reduz o foco e a qualidade da atenção.

Na escola

- Não fique com o celular ou com o computador aberto o tempo todo. Procure utilizar esses equipamentos apenas quando for solicitado pelos professores e sempre para realização de alguma tarefa acadêmica.
- Uma vez utilizado, feche e guarde o *laptop* ou celular.

LEMBRE-SE: mudar de operações mentais estressa seu cérebro e prejudica a retenção de novas informações.

Portanto, podemos navegar e utilizar a internet de forma menos intensa, mas, também, podemos chegar àqueles casos em que o controle e a utilização equilibrada se perderam há tempos, criando a dependência. Nesses casos, quando se suspeita de que a internet está criando impactos importantes e se tornando prejudicial à saúde, é hora de buscar auxílio, pois, muito provavelmente, a dependência de internet já ocorre de maneira mais intensa do que seria adequado (Flirth, 2019), e, sem ajuda especializada, a melhora pode não acontecer como se deseja.

1.5 Mídias sociais

Atualmente, cerca de três bilhões de pessoas, ou seja, nada menos que 40% da população mundial, usam as mídias sociais *on-line* o tempo todo. De acordo com alguns relatórios, gastamos uma média de duas horas por dia, compartilhando dados, curtindo, *twitando* e atualizando essas plataformas das quais participamos.

Isso significa que as relações sociais foram igualmente tão afetadas pela vida digital que, na última década, cresceu dramaticamente a proporção de interações sociais que uma pessoa exibe em *sites* de redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter). Isso contribuiu para que houvesse uma importante troca no *locus* das experiências pessoais significativas da vida real para a vida digital. Em outras palavras, o ambiente social *on-line* acabou por impactar dramaticamente todos os aspectos da vida offline das pessoas.

Embora ainda não se saiba se essas interações virtuais envolvem (ou não) o cérebro humano de maneira análoga à socialização do mundo real, o fato é que parte expressiva de nossas experiências diárias perpassa pelas mídias digitais, interferindo no nosso bem-estar emocional.

De acordo com uma pesquisa realizada com 1.500 pessoas, metade dos jovens – com idade entre 18 e 34 anos – diz que navegar nos *sites* de mídia social faz com que se sintam pouco atraentes e inadequados (Arampatzi, Burger, & Novik, 2018),

Outro estudo sugeriu ainda que a visualização de *selfies* de outras pessoas provoca a diminuição imediata da autoestima, porque acabamos nos comparamos aos demais que, além de mais atraentes, parecem estar mais felizes.

Investigações das universidades de Strathclyde, Ohio e Iowa também descobriram que, em um grupo de 881 mulheres, aquelas que olham *selfies* de outras mulheres sentem-se inferiorizadas (Briggs, 2019). O mesmo aconteceu em uma pesquisa, conduzida na Suécia, com mil usuárias do Facebook (Denti et al, 2012).

No geral, os efeitos da mídia social sobre nossa autoestima são negativos e, no que diz respeito ao nosso bem-estar, ambíguos (Wang, Yang, & Haigh, 2017).

Nas mídias sociais

- Evite postar tudo a todo o momento.
- Antes de publicar qualquer coisa, pergunte-se: “realmente preciso publicar isso?”.
- Evite postar conteúdos relativos a momentos de raiva ou de satisfação extremas. Com certeza, depois nos arrependemos disso. Na vida digital, não existe a possibilidade de arrependimento e esquecimento.
- Sua intimidade não interessa a ninguém, a não ser às pessoas que, realmente, têm apreço por você.

DICA: antes de postar, sempre pense o que um futuro empregador acharia do seu conteúdo.

1.6 Tratamento

É importante dizer que a internet sozinha não é capaz de produzir grandes problemas na saúde mental dos usuários, ou seja, quando uma pessoa utiliza demasiadamente a internet e suas múltiplas plataformas, “outros problemas” já são preexistentes e influenciam de maneira silenciosa a perda de controle. Desse modo, a *web* é um novo local de manifestação de vulnerabilidades, como a depressão, a fobia social, o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), a baixa autoestima etc. Assim sendo, é certo dizer que o uso abusivo e a dependência ocorrerão sempre em decorrência de múltiplos fatores, o que faz da internet um local onde ocorre a conjunção e a sucessiva potencialização de antigos problemas (Young & Abreu, 2011, 2019).

Para tratamento individual, sugere-se a psicoterapia cognitivo-comportamental por ser um enfoque já validado para tratar de forma eficaz a maioria dos problemas de saúde mental. Em certos casos, é fundamental que a família busque não apenas as orientações pontuais de como manejar essa situação, mas também o apoio terapêutico para efetuar a mudança do sistema familiar. Vamos lembrar que, na maioria das vezes, uma pessoa não adoece sozinha, ou seja, é provável que a manifestação de um problema maior de relacionamento ocorra na *web* como uma forma alternativa ou como fuga de um ambiente já comprometido e pernicioso do ponto de vista da saúde mental. (Young & Abreu, 2011, 2019).

Infelizmente, um censo sobre o tempo de uso da internet informou que o brasileiro é um dos povos que mais usa a internet (com um tempo médio de 9h29min diárias) e o WhatsApp no mundo. Portanto, todo o cuidado é pouco (PagBrasil, 2019).

Como não se tornar um dependente de internet e celular

- Lembre-se de que a vida real é mais importante do que qualquer outra experiência virtual.
- Estabeleça sempre para você e para sua família quais os limites e possibilidades que a vida digital deve ocupar em seu dia a dia (como diz o ditado: “menos é mais”).
- Em caso de dúvidas, converse sempre. Quando falamos de nossos sentimentos, abrimos uma janela de compreensão a respeito do ponto de vista do outro, que usa a tecnologia de maneira inadequada.
- Se não tiver sucesso, procure ajuda especializada.

1.7 Conclusão

Com base no que acabamos de discorrer, é importante que algumas mudanças possam ocorrer. Em primeiro lugar, se, no passado, o acesso à informação era um grande diferencial na ascensão da qualidade de vida, hoje, tentar se “proteger” do excesso e do bombardeio incessantes de informação virtual nos possibilita um importante diferencial de preservação cognitiva.

Em segundo lugar, enganam-se aqueles que acreditam que, quando o assunto é o funcionamento mental, “quanto mais estímulos, melhor”, pois, na verdade, o cérebro funciona exatamente de maneira inversa, isto é, menos é mais. Nossa mente precisa sempre de um “tempo de digestão” das informações, e a velocidade intensa, na qual a *web* nos despeja novidades, cria uma saturação mental que impede uma boa performance intelectual.

E, finalmente, enquanto não tivermos ainda uma boa dose de pesquisas que nos orientem a respeito da melhor forma de utilização das novas tecnologias, é possível que o futuro ainda nos cobre um alto preço (por exemplo, atrasos no desenvolvimento da fala em crianças,