



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE
CARLOS EDUARDO MOREIRA DA SILVA

ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL APLICADA À DEPENDÊNCIA
TECNOLÓGICA

ARIQUEMES – RO

2020



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

CARLOS EDUARDO MOREIRA DA SILVA

**ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL APLICADA À DEPENDÊNCIA
TECNOLÓGICA**

ARIQUEMES – RO

2020

Carlos Eduardo Moreira da Silva

**ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL APLICADA À DEPENDÊNCIA
TECNOLÓGICA**

Artigo Científico apresentado ao curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Terapia Cognitiva Comportamental da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de especialista.

Prof.^a Orientadora: Ms. Yesica Nunez Pumariega.

ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL APLICADA À DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA¹

Carlos Eduardo Moreira da Silva²
Profª. Ms. Yesica Nunez Pumariega³

RESUMO

O aumento no uso da tecnologia intensificou os vários tipos de vícios tecnológicos. Neste sentido, nos últimos anos uma série de teorias psicológicas e comportamentais foi proposta para explicar os vícios em tecnologia. Isso inclui teorias de aprendizagem, hipótese de deficiência de recompensa, impulsividade, modelos cognitivo-comportamentais e teorias de deficiência de habilidades sociais. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão da literatura apresentando estratégias da Terapia Cognitiva Comportamental para trabalhar a dependência tecnológica. Para tanto, foram realizadas pesquisas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Capes Periódicos. Nota-se que embora nenhuma forma particular de intervenção psicológica tenha sido sugerida como o padrão totalmente eficaz para o tratamento da dependência tecnológica, as abordagens mais frequentemente investigadas têm sido a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de aprimoramento motivacional. Dada a necessidade do uso de tecnologia na vida diária, o uso controlado tem precedência sobre a abstinência completa como objetivo do tratamento para vícios em tecnologia. As técnicas terapêuticas sugeridas para o vício em tecnologias incluem substituir o uso excessivo de tecnologia por outras ações que proporcionem bem-estar, empregar barreiras externas, estabelecer metas e participar de grupos de apoio.

Palavras-chave: *Terapia cognitivo-comportamental. Dependência. Tecnologias.*

ABSTRACT

The increase in the use of technology has intensified the various types of technological addictions. In this sense, in recent years a series of psychological and behavioral theories has been proposing to explain technology addictions. This includes learning theories, reward deficiency hypothesis, impulsivity, cognitive-behavioral models and social skill deficiency theories. The objective of this study was

¹ Artigo Científico apresentado ao curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Terapia Cognitiva Comportamental da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

² Acadêmico do curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Terapia Cognitiva Comportamental da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, Graduado em Psicologia pelo Instituto de Ensino Superior de Rondônia – IESUR/FAAR. E-mail: carloseduardo.msilva@hotmail.com. Currículo disponível na Plataforma Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5413449238216411>.

³ Professora e Orientadora da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA. Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental pela Faculdade Santo André – FASA, Bacharel em Psicologia pela Universidade Federal de Rondônia – UNIR. E-mail: yesicapumariega2011@gmail.com. Currículo disponível na Plataforma Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0047172708620543>.

to conduct a literature review presenting strategies of Cognitive Behavioral Therapy to work on technological dependence. To this end, searches were carrying out in the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Capes Periódicos. It is noting that although no particular form of psychological intervention has been suggesting as the fully effective standard for the treatment of technological dependence, most frequently investigated approaches have been cognitive-behavioral therapy (CBT) and motivational enhancement therapy. The people need to use technology in daily life; controlling use takes precedence over complete abstinence as the goal of treatment for technology addictions. The therapeutic techniques suggested for technology addiction include replacing the excessive use of technology with other actions that provide well-being, employ external barriers, set goals and participate in support groups.

Keywords: *Cognitive behavioral therapy. Dependency. Technologies.*

INTRODUÇÃO

O presente artigo fornece uma visão geral das intervenções em casos de dependências tecnológicas, com um olhar voltado à Terapia Cognitiva Comportamental. Neste sentido, as intervenções psicossociais buscam produzir mudanças nos resultados psicológicos, sociais, biológicos e funcionais dos indivíduos com dependência tecnológica. As intervenções psicossociais tem como foco a saúde mental, para tanto, visam aspectos biológicos, comportamentais, cognitivos, fatores emocionais, interpessoais, sociais ou ambientais com o objetivo de melhorar o funcionamento da saúde e o bem-estar do sujeito (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Sabe-se que as tecnologias estão presentes no cotidiano da sociedade moderna, sendo fortemente empregadas em ambientes de ensino ou labor. Inclusive, as atividades que envolvem tecnologias, frequentemente, geram interesse não apenas às crianças e adolescentes, mas também aos adultos (ABREU; GÓES, 2011). Pensar em tecnologia é elencar uma série de aplicações na atualidade, tais equipamentos tiveram seu maior desenvolvimento à partir de final do século XX, se tornando cada vez mais expressiva a medida que se passaram os anos iniciais do século XXI. Inicialmente com o surgimento dos computadores pessoais, seguidos das evoluções televisivas, internet e os aparelhos de telefonia móvel. Destaca-se que, as primeiras versões desses equipamentos apresentavam baixo desempenho, gráficos rudimentares e funcionalidades limitadas (ALCÂNTARA, 2013).

Nos dias de hoje, os usuários dispõem de equipamentos tecnológicos com alta qualidade de exibição, acessíveis, otimizados, vencendo, muitas vezes seus aspectos virtuais e tornando-se cada vez mais próximos da realidade. A interação tornou-se constante e os distanciamentos foram estreitados. Pesquisas apontam que a utilização de tecnologias de maneira controlada permite o desenvolvimento da sociabilidade, evidenciando-se consequências relativamente favoráveis. Dentre elas, destaca-se a otimização dos processos, a facilitação para estudos e capacitações, melhor orientação espacial, aperfeiçoamento das habilidades cognitivas e motoras (UNGERER, 2013).

No entanto, o uso excessivo propicia uma série de consequências negativas para a saúde física e mental. Dessa maneira, os resultados das intervenções psicossociais abrangem as mudanças desejadas em três áreas: sintomas, incluindo sintomas de saúde física e mental; funcionamento ou desempenho de atividades, incluindo, mas não se limitando a, atividades físicas, atividades da vida diária, tarefas atribuídas na escola e no trabalho, envolvimento em atividades comunitárias; e bem-estar, incluindo espiritualidade, satisfação com a vida, qualidade de vida e a promoção da recuperação para que os indivíduos (ARAUJO, 2013).

Os sujeitos que demonstram abuso no uso das tecnologias, enfrentam problemas principalmente em longo prazo. Esses indivíduos colocam em risco várias áreas da vida com uma série de sintomas cognitivos e comportamentais que resultam de sua dependência (LEMOS; SANTANA, 2012). Neste aspecto, autores defendem que a terapia cognitivo-comportamental possibilita resultados positivos ao que tange o tratamento da dependência tecnológica (LEMOS; GOMES, 2015). Assim, esse artigo buscou realizar revisão da literatura apresentando estratégias da Terapia Cognitiva Comportamental para trabalhar a dependência tecnológica.

1 A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL APLICADA À DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

1.1 CONCEITOS E DEFINIÇÕES GERAIS

Como ocorre com a maioria dos comportamentos de dependência, uma série de teorias psicológicas e comportamentais são propostas para explicar os vícios em

tecnologia. A Terapia Cognitiva Comportamental enfatiza os efeitos de reforços positivos do uso tecnológico, que podem induzir sentimentos de bem-estar e euforia no usuário, e trabalha com o princípio do condicionamento operante (ABREU, 2013).

Fato é que em casos de dependência tecnológica são marcados pelo uso frequente e excessivo, muitas vezes há interação grupal, refletindo em sintomas cognitivos. Outro ponto de congruência detectado por Abreu (2013) é que sujeitos com distúrbio de tecnologia empregam parcela significativa de seu tempo utilizando esses equipamentos tecnológicos, muitas vezes, conectados com a internet. Tratam-se de 8 a 10 horas diariamente, totalizando mais de 30 horas semanais. Tal comportamento tende a afetar negativamente a execução de outras funções, dentre elas, a manutenção do sono, a alimentação, o labor e a dedicação à família.

O pensamento catastrófico pode contribuir para o uso compulsivo da Internet ao fornecer um mecanismo de escape psicológico para evitar problemas reais ou percebidos. Estudos revelaram cognições desadaptativas específicas, como generalização ou catastrofização excessiva e crenças centrais negativas que contribuem para o uso compulsivo da tecnologia (CARVALHO; COSTA, 2014).

Alguns indivíduos demonstram grande resistência e raiva quando são direcionados ao seu dever ou impedidos de ter acesso à tecnologia (SILVA; TING, 2014). Não existe uma categorização amplamente aceita de intervenções psicológicas. O termo é geralmente aplicado a uma ampla gama de intervenções, que incluem psicoterapias (por exemplo, terapia psicodinâmica, terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia interpessoal, terapia de resolução de problemas), tratamento baseado na comunidade (por exemplo, tratamento comunitário assertivo, primeiro episódio de intervenções de psicose); reabilitação vocacional, serviços de apoio de pares e intervenções de cuidados integrados. Cada orientação teórica engloba uma variedade de intervenções (DONG; POTENZA, 2014).

Indivíduos com dependência de tecnologia buscam o uso persistente e repetitivo, que pode causar dependência e angústia. Dentro de um ano, é possível apresentar os seguintes sintomas: preocupações exageradas com tecnologias; a tecnologia faz parte da vida cotidiana; apresenta sintomas de abstinência em casos de interrupções no uso de tecnologias; frustração, ansiedade ou tristeza; pouco sucesso nas tentativas de controlar a dependência tecnológica; perda de interesse por atividades que não envolvam ferramentas tecnológicas. Em fim, além de todos os problemas citados, a tecnologia faz com que o indivíduo se desligue de

relacionamentos importantes, trabalho e educação (ABREU; EISENSTEIN; ESTEFENON, 2013).

A principal diferença entre o vício em tecnologia e os vícios em substâncias psicoativas é que o uso da tecnologia oferece recompensa imediata com o mínimo de atraso, mimetizando a estimulação fornecida pelo álcool ou drogas. A impulsividade é vista como um fator de risco para o desenvolvimento de dependência. O uso da tecnologia está ligado ao comportamento de busca de sensação, que é um sub-tratamento da impulsividade. Assim, indivíduos impulsivos tendem a usar a tecnologia como uma ferramenta de busca de sensação e podem se tornar viciados nela (UNGERER, 2013).

Lemos e Gomes (2015) afirma que a dependência de tecnologias está incluída no grupo de transtorno do controle de impulsos ou em comportamento viciante. Como também estão associados aos distúrbios aditivos, justificam a semelhança nas propriedades neurobiológicas com distúrbios relacionados às substâncias. Assim, semelhanças são demonstradas em termos de tolerância, abstinência e dificuldades em reduzir ou abandonar o uso excessivo de tecnologias. Indivíduos com baixa competência social, que também podem estar ansiosos com as interações sociais, são atraídos pelo anonimato da tecnologia e as oportunidades que ela oferece para desenvolver relacionamentos em circunstâncias menos ameaçadoras do que aquelas que ocorrem face a face (ALCÂNTARA, 2013). Cabe destacar que o cérebro do dependente em tecnologia sofre estímulos próximos aqueles sentidos por indivíduos dependentes de substâncias. Em ambos, existem alterações nos neurotransmissores da dopamina, bem como, aumento da atividade cerebral no lobo frontal. Usuários de tecnologias ou drogas que apresentam disfunção em algumas áreas do lobo frontal provavelmente são emocionais, porque sabem que uma das funções do lobo frontal é impedir pensamentos, distrações e emoções negativas. Pode-se dizer que resistir a emoções e sentimentos é mais difícil, principalmente quando estão associadas aos pensamentos que o guiam a repetir a experiência do vício (CHAPUT et al., 2011).

Fatores situacionais desempenham um papel no desenvolvimento do vício em tecnologia. Indivíduos que se sentem oprimidos ou que vivenciam problemas pessoais ou que vivenciam eventos de mudança de vida, como um divórcio recente, uma relocação ou uma morte, podem se absorver em um mundo virtual cheio de fantasia e intriga (GAMA, 2013). Young e Abreu (2011) também apontaram que o

aumento dos níveis de dopamina no ciclo de dependência pode ser a causa da compulsão de um indivíduo.

1.2 PREVALÊNCIA E ETIOLOGIA

Não há dúvida de que o crescimento exponencial da tecnologia beneficiou a sociedade, mas existem consequências severas relacionadas a essa evolução. Com base em um estudo britânico de 2013, 51% dos indivíduos pesquisados admitiram sofrer de extrema ansiedade por tecnologia quando separados de seus dispositivos, como *smartphones* ou *tablets*. À medida que as pessoas se tornam cada vez mais conectadas tecnologicamente, alguns temem que estejam perdendo aspectos importantes da experiência humana, tornando-se impacientes, impulsivos, esquecidos e até narcisistas. É por isso que os especialistas estão questionando a dependência da sociedade da tecnologia (KHAZAAL et al., 2012).

Independentemente de idade, sexo, etnia ou situação econômica, a maioria das pessoas são usuários de *smartphones*. Cerca de 56% de toda a população mundial possuem um *smartphone*. E os esses equipamentos são usados em todos os lugares. É por isso que as pessoas sentem tanta ansiedade quando os telefones são perdidos, danificados ou estejam fora de alcance por alguns minutos. As tecnologias tornaram-se tão essenciais para a vida moderna que muitos dependem delas para tudo (KING; DELFABBRO, 2014).

Na Holanda, um estudo com 902 pessoas de 14 a 81 anos mostrou que a prevalência de uso prejudicial de tecnologia, denominada pelos autores de tecnologia problemática, era de 1,3% da amostra total. A prevalência foi de 3,3% entre adolescentes e adultos jovens. Também se constatou que as pessoas que permanecem online passam mais tempo nessa atividade do que outros usuários de tecnologias sem internet. Além disso, os autores enfatizaram que os jogadores adolescentes do sexo masculino são mais vulneráveis ao desenvolvimento de hábitos problemáticos de tecnologia (KHAZAAL, Y et al, 2012).

A dependência de tecnologia também pode aumentar os sintomas de transtornos preexistentes, como fobia social, transtorno de ansiedade social ou transtorno do pânico. Se a dependência tecnológica é um verdadeiro transtorno mental depende de interpretação e pesquisas adicionais, mas o impacto nas vidas dos indivíduos é significativo (LEMOS; GOMES, 2015). Suzuki et al. (2009) realizou

uma pesquisa na Universidade Federal de São Paulo que detectou algumas características associadas ao uso nocivo de tecnologias, como, inquietação, perda de controle, problemas na família e na vida acadêmica, e até sinais de abandono.

Como a tecnologia está tão presente na vida moderna, muitas vezes os usuários não têm escolha a não ser passar horas online todos os dias. A tecnologia é essencial na sociedade de hoje, então aqueles que exibem um comportamento online desordenado nunca podem desistir totalmente do uso. Em vez disso, eles devem aprender moderação e autocontrole. É por isso que alguns especialistas sugerem definir limites para a frequência com que se utilizam as tecnologias (ALCÂNTARA, 2013).

Características clínicas de dependência tecnológica são facilmente perceptíveis em ambientes sociais. Os indivíduos podem diminuir consideravelmente a interação face a face com os outros, preferindo se comunicar por meio da tecnologia tanto quanto possível. Como os usuários podem confiar em tecnologias para evitar sentimentos de desconforto, angústia ou estresse, eles exibem reações extremas ou irracionais quando o uso da tecnologia é restrito. Sinais de depressão podem ocorrer quando o usuário não recebe o contato digital, como "curtidas" em uma foto ou respostas a mensagens de texto. Os sintomas de apego incluem a vontade de dormir com um dispositivo ou de tê-lo o tempo todo. Quando o dispositivo se torna necessário para sua tranquilidade e segurança, a causa pode ser a dependência da tecnologia (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Um estudo de Metcalf e Pammer (2014) mostrou que a impulsividade era um fator de risco para dependência de tecnologias. A dependência está associada à impulsividade e às características neuropsicológicas associadas (desinibição e desatenção). Além disso, viciados em tecnologias não exibem as mesmas habilidades de tomada de decisão que os usuários comuns.

A dependência tecnológica também pode estar relacionada a outros transtornos. Aqueles que são diagnosticados com distúrbios sociais subjacentes tendem a sentir "nervosismo, ansiedade, angústia, transpiração e tremores quando separados ou incapazes de usar seu dispositivo digital. Telefones celulares, *tablets* ou *notebooks* fazem com que essas pessoas se sintam mais seguras, mais confiantes e menos ansiosas. Em suma, o comportamento de dependência pode reforçar as tendências de ansiedade social como um método de reduzir o estresse gerado pela fobia. Tratamentos empiricamente comprovados são limitados até agora

porque a dependência de tecnologia é um conceito relativamente novo. No entanto, a psicoterapia cognitivo-comportamental tem tido sucesso em reduzir seus efeitos. Os especialistas sugerem investigar, identificar e tratar quaisquer transtornos mentais subjacentes que podem contribuir para os comportamentos dependentes como o melhor ponto de partida (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

1.3 TRATAMENTOS COM ABORDAGENS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS

A eficácia de uma ampla gama de intervenções psicossociais foi estabelecida por meio de vários ensaios clínicos controlados randomizados e numerosas metanálises. As intervenções psicoterápicas muitas vezes são valiosas por si mesmas, mas também podem ser combinadas com outras intervenções, como medicamentos, para uma variedade de distúrbios ou problemas. Além disso, as intervenções podem abordar problemas psicossociais que afetam negativamente a adesão a tratamentos médicos ou podem lidar com os desafios interpessoais e sociais presentes durante a recuperação de um problema de saúde mental ou uso de substâncias. Às vezes, múltiplas intervenções psicoterápicas são empregadas (METCALF; PAMMER, 2014).

Estudos apontam que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) mostra resultados satisfatórios no tratamento de distúrbios de controle de impulso e outras psicopatologias com comportamentos aditivos, como o vício em tecnologias (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). A percepção dos eventos humanos é refletida no pensamento automático, este se trata de um pensamento avaliativo rápido e conciso que ocorre naturalmente, dependendo da perspectiva de uma situação específica. O conteúdo do pensamento automático surge da crença de que ele pode ser funcional ou disfuncional e pode ser dividido em nuclear e mediado (BECK, 2013).

Quando se trata de intervenções psicoterapêuticas para vícios tecnológicos, nenhuma forma particular de intervenção psicológica pode ser sugerida como sendo o padrão totalmente eficaz para seu tratamento. No entanto, as abordagens mais frequentemente investigadas têm sido a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de aprimoramento motivacional (CARVALHO; COSTA, 2014). A crença nuclear, que representa o nível mais básico de crença, é construída desde o início da infância e retrata uma ideia rígida e profunda de si mesmo, outro e do mundo. No

entanto, crenças intermediárias estão se desenvolvendo, são influenciadas por crenças centrais e estão vinculadas às regras, atitudes e suposições (BECK, 2013).

A intervenção psicoterapêutica também pode ser realizada em dois contextos, primeiro a abstinência total, segundo o uso controlado. Dadas às inúmeras vantagens e utilizações positivas das tecnologias no dia a dia, é impraticável experimentar o modelo de abstinência total (como no tratamento dos transtornos por uso de substâncias), mesmo em quem sofre de dependência de tecnológica. O princípio orientador deve ser principalmente o uso moderado e controlado. No modelo de abstinência, o indivíduo se abstém de uma determinada ferramenta tecnológica e usa outros meios de interação. Este modelo de abstinência é recomendado para aqueles que tentaram e não conseguiram limitar o uso de um determinado meio (STARCEVIC et al., 2011).

Indivíduos que são disfuncionais na interpretação de uma determinada situação podem acabar tendo pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais, porque a disfunção cognitiva os impede de entender realisticamente um evento. Assim, os terapeutas cognitivos comportamentais visam trazer mudanças cognitivas, alterando o sistema de pensamento e crença de um indivíduo para produzir mudanças emocionais e comportamentais duradouras. Em outras palavras, por meio da intervenção, busca-se promover mudanças em suas crenças e pensamentos de uma maneira que os indivíduos estejam cientes da situação e interpretem os eventos de maneira realista e adaptativa (BECK, 2013).

Aqueles que afirmaram que o vício tecnológico é mantido principalmente cognitivamente acreditam que a terapia cognitivo-comportamental pode ser uma solução possível. Esse vício é formado quando os pacientes sentem que não têm suporte social e familiar, desenvolvendo assim as chamadas crenças desadaptativas (que são as avaliações mentais ou filtros de interpretação) sobre si próprios e o mundo. As estratégias terapêuticas incluiriam reestruturação cognitiva em relação às tecnologias que um indivíduo usa com mais frequência, exercícios comportamentais e terapia de exposição, em que o indivíduo fica off-line por períodos cada vez maiores (CARVALHO; COSTA, 2014).

1.4 TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E AS TECNOLOGIAS

A Terapia Cognitiva Comportamental buscar a prática do oposto, ou seja, incentiva a descoberta dos padrões de dependência tecnológica pelos clientes e orienta a interrupção desses padrões, sugerindo novos comportamentos. Por exemplo, se o paciente ficar *online* assim que chegar em casa do trabalho e permanecer *online* até a hora de dormir, o psicólogo pode sugerir que ele faça uma pausa para jantar, assistir ao noticiário e apenas em seguida, volte para o computador (ABREU, 2011).

King e Delfabbro (2014) observam aspectos cognitivos, comportamentais, emocionais e motivacionais distintos para indivíduos com problemas associados ao uso de tecnologias. Os autores englobam essas peculiaridades na tentativa de construir um modelo cognitivo-comportamental para o uso nocivo de tecnologias. Ao analisar vários estudos, destacaram uma percepção particular dos distúrbios das tecnologias.

Também é possível efetivar bloqueios externos, os sujeitos podem usar eventos ou atividades reais para solicitar que façam o *logoff*. Por exemplo, o uso de um despertador para funcionar como um aviso ao indivíduo de que é hora de desligar o computador e realizar alguma outra atividade *offline*, como ir ao trabalho ou à escola (ABREU; GÓES, 2011). Para isso, é preciso estabelecer metas específicas e exequíveis em relação ao tempo gasto *online*. Por exemplo, se o paciente permanece usando tecnologia o dia todo aos sábados e domingos, uma programação com breves sessões de uso seguidas de breves, embora frequentes, interrupções podem ser planejadas.

King e Delfabbro (2014) aborda que para dependentes de tecnologias existe a crença sobre recompensas e materialidade da tecnologia, nestes aspectos são inclusas percepções relacionadas ao valor das recompensas e materialidade da tecnologia, relacionamentos amorosos virtuais e obsessão pela tecnologia. Dessa forma, o indivíduo valoriza indevidamente os itens e recompensas da tecnologia, até o ponto de reconhecê-los como mais óbvios e mais importantes do que qualquer outra atividade em sua vida. Também é comum ao dependente de tecnologia nutrir uma forte conexão emocional com seu aparelho ou meio de acesso à tecnologia, percebendo-o como um amigo ou parte de si mesmo. Além disso, para estes usuários é muito comum encontrar-se preocupados com o próximo acesso.

Também pode ocorrer a presença de abstinência de certas fontes de interação digital, sendo estimulada a abstinência apenas daquelas tecnologias que o

sujeito não consegue controlar o uso. Isso significa que os indivíduos devem parar de navegar em determinados sites ou mesmo em certos aplicativos que são mais atraentes para eles, interrompendo o uso de tempos em tempos, mudando para formas alternativas, como enviar e receber e-mails, pesquisa de notícias, fontes bibliográficas de seus trabalhos escolares e assim por diante (ABREU, 2013).

King e Delfabbro (2014) também retratam as regras mal adaptativas e inflexíveis sobre tecnologia, trata-se de justificativas que os indivíduos usam para continuar acessando seus aparelhos, mesmo quando estão cientes do uso prejudicial de seu comportamento e os danos que podem ser causados. Neste aspecto, frequentemente o uso exagerado da tecnologia é justificado pelo fato de terem se empenhado muitos esforços para adquiri-la. Faz-se comum a presença de tensão para o usuário quando este não se encontra em pleno acesso, crescendo um sentimento de que algo esteja atrasado ou que o indivíduo é incapaz de alcançar seus objetivos, metas e realizações na tecnologia.

Podem-se empregar também cartões de lembrete, como dicas visíveis que lembrem os sujeitos dos custos de seu vício na tecnologia e os benefícios de quebrar o vício. Por exemplo, um cartão contendo os cinco principais problemas causados pelo vício em tecnologia, bem como, os cinco principais benefícios de reduzir o uso deve ser listado. Para tanto, é preciso reconhecer os benefícios de abandonar o hábito, mostrando-lhes todas as atividades que praticavam ou para as quais não encontram tempo por causa do vício em tecnologia. Outro meio bastante empregado pela TCC são os grupos de apoio que são úteis porque muitos dependentes em tecnologia usam-nas para compensar a falta de apoio social (YOUNG; ABREU, 2011).

Os autores apontam que adiar ou priorizar o uso compulsivo de meios tecnológicos em detrimento de outras atividades é muito comum. King e Delfabbro (2014) vincularam esse grupo de cognições aos distúrbios de tecnologia. Também é comum o envolvimento excessivo em tecnologias para atender às necessidades de auto-estima, nestes casos já são percebidos sintomas de abstinência quando os meios de acesso ao mundo digital são retirados. Tais sintomas de abstinência à tecnologia são descritos como irritabilidade, ansiedade e tristeza, mas não há sinais físicos.

Aos usuários que buscam a tecnologia como fonte de auto-estima, é frequente a presença de orgulho por si mesmo durante o uso de seus aparelhos.

Inclusive, esses indivíduos acreditam que experiências positivas são obtidas apenas através do acesso a mídias digitais, e experiências negativas estão associadas à falta deste acesso. Existe a crença de se adquirir autonomia através da tecnologia, além da sensação de que apenas o mundo virtual é seguro (SILVA; TING, 2013).

Frequentemente, os indivíduos apresentam engajamento nas tecnologias como forma de aceitação social, refere-se à crença de que as tecnologias dão a sensação de pertencimento a uma comunidade *online* e superestimam seu relacionamento com o mundo real. As percepções específicas que se enquadram nesse nível são o conceito individual de que apenas as tecnologias ou pessoas envolvidas nelas podem entendê-lo. Em casos de jogadores *online*, estes acreditam que a melhoria de seu *status* ou nível no *ranking* atenderá às suas necessidades sociais (KING; DELFRABBO, 2014).

Vive-se em uma era em que há um envolvimento consistente com a tecnologia, culminando em uma dependência gradual dela. Há momentos em que é necessário usar a tecnologia de maneiras significativas e produtivas, mas isso geralmente confunde a linha entre a necessidade e o vício. A família é o grupo central com base na qual os padrões de ação são desenvolvidos e métodos construtivos de resolução de conflitos também podem ser determinados. Compaixão, empatia, solidariedade e responsabilidade pessoal podem ser aprendidas na família (SOARES, et al., 2018).

Também é importante empenhar-se para desenvolver habilidades de resolução de problemas, ajudando a efetivar respostas alternativas ao estresse que levam ao comportamento desadaptativo. A partir de então é possível a prevenção de recorrência, orientando os indivíduos a identificar possíveis situações de risco e desenvolver estratégias alternativas (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Esses atributos podem servir como modelos e recursos para o sujeito fazer alterações no ambiente estendido. Integrar o sistema no tratamento do vício em tecnologia parece, portanto, uma abordagem razoável e útil. Tal como acontece com outras terapias de vício, perseverança e firmeza amorosa por parte do terapeuta e dos membros da família são necessárias para provocar mudanças. O compromisso pode compensar porque a assistência terapêutica pode favorecer e permitir um desenvolvimento construtivo em longo prazo, especialmente nos jovens (ALCÂNTARA, 2013).

Young e Abreu (2011) também apontam a importância de questionar ao paciente sobre o papel da tecnologia em sua vida pessoal e os motivos ocultos que o levaram ao vício. Além disso, o terapeuta deve investigar a relação entre o dependente e seus laços sociais para entender o papel desses laços. Em essência, a estratégia proposta fornece uma base terapêutica que corrobora com o modelo proposto de comportamento cognitivo. Porque eles agem por motivos individuais de mudança, buscando a reestruturação cognitiva que leva à modificação de pensamentos e crenças desadaptativos associados ao comportamento obsessivo-compulsivo. Assim, a TCC usa métodos para monitorar e controlar o comportamento e o uso da tecnologia a partir do momento em que a situação é interpretada de maneira diferente.

2 METODOLOGIA

Este trabalho se trata de uma revisão bibliográfica, onde foi feito levantamento e pesquisa abordando o tema dependência tecnológica, assim como Gil (2002) explica, a revisão bibliográfica é realizada com base em materiais já elaborados, derivados de livros e artigos científicos, por exemplo. Com esse tipo de pesquisa o investigador consegue uma gama de informações, podendo alcançar uma visão ampla sobre o tema abordado.

Para tanto, levantou-se referências sobre a temática de maneira sistemática, sendo realizadas pesquisas nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Capes Periódicos, além de pesquisa bibliográfica em livros digitais e físicos. Como descritores empregou-se os termos: dependência de tecnologias e terapia cognitivo-comportamental. Depois disso, como critério de exclusão, foram eliminados todos os trabalhos que não fossem da última década, ou seja, entre os anos de 2010 e 2020 e todos os trabalhos que não estivessem diretamente ligados às estratégias da Terapia Cognitiva Comportamental para trabalhar a dependência tecnológica. Também foram eliminados todos os trabalhos que não estivessem em português ou inglês.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se que embora nenhuma forma particular de intervenção psicológica tenha sido sugerida como o padrão totalmente eficaz para o tratamento da dependência tecnológica, as abordagens mais frequentemente investigadas têm sido a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de aprimoramento motivacional. Dada a necessidade do uso de tecnologia na vida diária, o uso controlado tem precedência sobre a abstinência completa como objetivo do tratamento para vícios em tecnologia. As técnicas terapêuticas sugeridas para o vício em tecnologias incluem substituir o uso excessivo por outras ações que proporcionem bem-estar, empregar barreiras externas, estabelecer metas e participar de grupos de apoio.

Apesar do reconhecimento de que um número crescente de pessoas está tendo problemas relacionados ao uso de tecnologias, ainda não existe uma designação específica para esse fator. Muitos autores usam termos diferentes para abordar o mesmo assunto. Por fim, mesmo que não tenham estudos que comprovem o método ideal para diagnosticar e tratar a dependência tecnológica, os resultados da à Terapia cognitivo-comportamental voltada para o uso nocivo de tecnologias tem sido eficaz, baseando-se em outras práticas clínicas psicopatológicas de dependência e controle de impulsos. Outro fato que vale ressaltar é a falta de pesquisas realizadas no Brasil.

REFERÊNCIAS

ABREU,C.N.; GÓES,D.S. Dependência de Internet. In: RANGÉ, B. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria**. 02. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 440-458.

ABREU, C.N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. (Orgs.). **Vivendo Esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

ABREU,C.N. Dependência de Internet. In: ABREU, C.N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. (Orgs.). **Vivendo Esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 95-103.

ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade Virtual**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

ARAUJO, R.B. **Guia de Terapias Cognitivo – Comportamentais para Transtornos do Exagero: Tratando Pacientes da Vida Real**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2013.

BECK, J.S. **Terapia Cognitivo Comportamental: Teoria e Prática**. 02. ed. Porto Alegre: Artmed. 2013.

CARVALHO, M.R.; COSTA, R.T. A Terapia Cognitiva Comportamental e a Reestruturação Cognitiva nas Dependências Patológicas In: KING, A.L.S.; NARDI, A.E.; CARDOSO, A. (Orgs.). **Nomofobia: Dependência do Computador, Internet, Rede Sociais? Dependência do Telefone Celular?**. São Paulo: Atheneu, 2014. p. 263-271.

CHAPUT, J.P, et al. Video Game Playing Increases Food Intake in Adolescents: a Randomized Crossover Study. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 93, n. 6, p. 196-203, jun. 2011.

DONG, G.; POTENZA, M.N. A Cognitive-Behavioral Model of Gaming Disorder: Theoretical Underpinnings and Clinical Implications. **Journal of Psychiatric Research**, v. 58, p. 07-11, nov. 2014.

GAMA, M.A.C. Outros Riscos Psiquiátricos e da Saúde Mental. In: ABREU, C.N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. (Orgs.). **Vivendo Esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 125-135.

GIL, A.C. **Como Elaborar Projeto de Pesquisa**; 04. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

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

KING, A.L.S.; NARDI, A.E.; CARDOSO, A. (Orgs.). **Nomofobia: Dependência do Computador, Internet, Rede Sociais? Dependência do Telefone Celular?**. São Paulo: Atheneu, 2014

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

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

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

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

SILVA, E.J.C.; TING, E. Tecnoestresse e o Cérebro em Desenvolvimento. In: ABREU, C.N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. (Orgs.). **Vivendo Esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 234-242.

SOARES, R.O. et al. Uso da Internet por Estudantes Universitários: Um Campo de Estudo Emergencial. **Novas Tecnologias na Educação**, v.16, n.2, p. 138-148, dez. 2018.

STARCEVIC, V., et al. Problem Video Game Use and Dimensions of Psychopathology. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 9, n. 3, p. 248-256. 2011.

SUZUKI, F.T.I., et al. O Uso de Videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, n. 3, p. 162-168. 2009.

UNGERER, R. Sociedade Globalizada e Mídia Digital. In: ABREU, C.N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S.G.B. (Orgs.). **Vivendo Esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 21-30.

YOUNG, K.S.; ABREU, C.N. **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. Porto Alegre: Artmed. 2011.