

## **Dependência de tecnologia: o desenvolvimento de um *website* psicoeducativo**

*Felipe Almeida Picon\**  
*Laura Magalhães Moreira\*\**  
*Daniel Tornaim Spritzer\*\*\**

- \* Mestre em Psiquiatria (UFRGS), Doutorando em Psiquiatria (UFRGS), Vice-Coordenador do Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT) – (Psiquiatra da Infância e da Adolescência) – Porto Alegre – RS – Brasil.
- \*\* Médica Psiquiatra (HCPA-UFRGS), Membro do Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT) – (Residente em Psiquiatria da Infância e da Adolescência (HCPA-UFRGS)).
- \*\*\* Mestre em Psiquiatria (UFRGS), Coordenador do Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT) – (Psiquiatra da Infância e da Adolescência).

**Instituição:** Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT).

### **Resumo**

O crescente envolvimento dos jovens com as novas tecnologias da comunicação e da informação aumenta o risco de uso problemático ou mesmo dependência de tecnologia. O Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT) estuda essa dependência comportamental desde 2006 e apresenta neste artigo o processo de criação de um *website* psicoeducativo sobre o assunto. O resultado desse trabalho encontra-se em [www.dependenciadetecnologia.org](http://www.dependenciadetecnologia.org) e tem como objetivo final orientar pais, professores e outros profissionais de saúde sobre o envolvimento dos jovens com as novas tecnologias.

**Palavras-chave:** Dependência (Psicologia); Tecnologia; Jogos de Vídeo; Rede Social; *Bullying*

## Introdução

Os avanços tecnológicos, principalmente no que diz respeito a telecomunicações e tecnologia da informação, têm sido os propulsores das principais mudanças da sociedade desde o final do século XX. Os celulares se tornaram *smartphones*, os computadores diminuíram de tamanho e de preço e aumentaram suas capacidades, e a internet é considerada um meio de comunicação indispensável. Do ponto de vista do desenvolvimento humano normal, esse novo contexto influencia o modo como aprendemos e nos relacionamos<sup>1</sup>.

À medida que o envolvimento dos jovens com a tecnologia aumenta, a preocupação dos pais em relação ao impacto que isso pode ter na vida dos seus filhos segue o mesmo caminho<sup>2</sup>. Uma das razões pelas quais isso se intensifica decorre da pouca familiaridade dos pais com o universo tecnológico no qual os jovens estão tão inseridos. Na adolescência, quando o conflito entre as gerações atinge seu ápice, acaba sendo ainda maior a dificuldade dos pais de conversar sobre o tema e supervisionar o uso que seus filhos estão fazendo das redes sociais, jogos eletrônicos e do infinito conteúdo da internet<sup>3</sup>. E, quando existe um risco de uso excessivo dessas tecnologias, esse distanciamento pode se traduzir em dificuldades na colocação de limites e até mesmo em descuido com respeito a situações de risco<sup>4</sup>.

Orientar os pacientes e seus familiares sobre os problemas que estão enfrentando é uma maneira efetiva de diminuir o sofrimento e promover uma maior autonomia e responsabilização em relação ao tratamento<sup>5</sup>. Embora a experiência subjetiva de doença seja única para cada indivíduo, algumas características são comuns aos portadores de transtornos específicos e podem ser informadas de modo mais generalizado para potencializar a capacitação das pessoas para lidarem com o problema<sup>6</sup>. A psicoeducação pode ser associada a diversas modalidades terapêuticas ou utilizada de modo independente<sup>7,8</sup>.

No caso do uso das novas tecnologias, o objetivo principal da psicoeducação é o de promover conhecimento sobre essa área de estudos ainda recente, tanto para tentar facilitar a difícil tarefa da parentalidade, quanto para auxiliar na identificação precoce dos sintomas e dos fatores de risco que levam à dependência de tecnologia<sup>9</sup>. No intuito de informar pais, educadores e profissionais da saúde sobre esse complexo fenômeno, o Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT) trabalhou na construção de uma página na Internet. O objetivo deste artigo é apresentar o processo de construção e organização desse *website* psicoeducacional.

## Material e Método

O GEAT foi fundado em 2006 por psiquiatras e psicólogos e, desde então, vem estudando a relação dos jovens com as novas tecnologias. Desde então, profissionais de diferentes áreas e referenciais teóricos foram integrando o grupo, com o intuito de dar conta da complexidade desse fenômeno tão multifacetado. Em encontros quinzenais são discutidos tópicos relevantes dentro da dependência de tecnologia, casos clínicos e notícias da mídia sobre o assunto. Ao mesmo tempo em que estudamos os problemas decorrentes do uso excessivo das novas tecnologias, preocupamo-nos em entender melhor as novidades desse universo tecnológico, principalmente o que vem sendo mais utilizado por crianças e adolescentes (redes sociais, jogos, aplicativos).

Ao longo do ano de 2012, trabalharam na construção do *site* profissionais das áreas da psiquiatria, psicologia, nutrição, tecnologia da informação, comunicação, antropologia e educação. O *site* foi estruturado em quatro grandes áreas: “Dependência de tecnologia”, “A família e a tecnologia”, “A educação e a tecnologia” e “A saúde e a tecnologia”. Foram realizadas revisões não sistemáticas sobre esses tópicos nos bancos PubMed, Scielo, Lilacs e Google Scholar, além de em diversos *sites* e *blogs* sobre tecnologia. Foi utilizada uma linguagem coloquial nos textos, visando atingir mais facilmente o público leigo.

## Resultados

O resultado do presente trabalho pode ser acessado na internet pelo endereço [www.dependenciadetechnologia.org](http://www.dependenciadetechnologia.org). O *site* foi estruturado em tópicos, como descrito na Tabela 01, com quatro grandes áreas, subitens dentro delas e áreas de apoio, como as seguintes seções: “Quem somos”, “Tire suas dúvidas”, “Contato” e “Newsletter”. Uma imagem da capa do site pode ser vista na Figura 01. O site possui um total de 45 páginas de conteúdo em texto que são o resultado da revisão bibliográfica realizada.

Na área “Dependência de tecnologia” trata-se a definição, classificação, possíveis causas, sintomas e tratamento. Na segunda grande área, “A família e a tecnologia”, há conteúdo sobre as especificidades do uso das tecnologias dentro do contexto familiar, exemplos dos jogos e redes sociais mais utilizados atualmente, uma discussão sobre a idade adequada para o uso das tecnologias e sobre quando dar um celular para crianças, *cyberbullying*, orientações gerais aos pais e perguntas para a reflexão sobre o tema. Na terceira área, “A educação e a tecnologia”, há discussões sobre as repercussões da tecnologia e o espaço virtual no ambiente escolar, sobre os

desafios do educador nos dias de hoje, além de exemplos de combinações que podem ser feitas na sala de aula e ideias sobre o uso do celular no ambiente escolar. Na quarta parte do site, “A saúde e a tecnologia”, revisamos as repercussões que o excesso do uso de tecnologia pode ter nas pessoas do ponto de vista da saúde física e emocional. Destacamos alguns transtornos psiquiátricos que podem ocorrer primária ou secundariamente ao uso excessivo das tecnologias (Tabela 01).

Tabela 01. Estrutura do site em tópicos

1. Dependência de tecnologia
  - 1.1. Definições: o que é dependência de tecnologia?
  - 1.2. Classificação: quais os tipos de dependência de tecnologia?
    - 1.2.1. Jogos eletrônicos
    - 1.2.2. Redes sociais
  - 1.3. Causas: é possível saber porque acontece?
  - 1.4. Sintomas: como identificar?
  - 1.5. Tratamento: o que se pode fazer?
2. A família e a tecnologia
  - 2.1. A família de hoje e a tecnologia
  - 2.2. Conhecendo melhor os jogos e as redes sociais
    - 2.2.1. Jogos mais utilizados
    - 2.2.2. Redes sociais mais populares
  - 2.3. Existe uma idade adequada?
  - 2.4. Quando dar um celular?
  - 2.5. *Cyberbullying*
  - 2.6. Orientações aos pais
  - 2.7. Desorientando: perguntas para reflexão
3. A educação e a tecnologia
  - 3.1. A escola e o espaço virtual e a tecnologia
  - 3.2. O educador
  - 3.3. Combinações dentro da sala de aula
  - 3.4. O celular na sala de aula
  - 3.5. *Cyberbullying*
4. A saúde e a tecnologia
  - 4.1. Saúde física
    - 4.1.1. Obesidade e sedentarismo
    - 4.1.2. Fadiga
    - 4.1.3. Distúrbios do sono

- 4.1.4. Olho seco
- 4.1.5. Má postura, dores e outros problemas ortopédicos
- 4.1.6. Problemas circulatórios
- 4.1.7. Crises convulsivas
- 4.1.8. Exaustão e morte
- 4.2. Saúde emocional
  - 4.2.1. Ansiedade social
  - 4.2.2. Depressão
  - 4.2.3. Irritabilidade
  - 4.2.4. Transtorno bipolar
  - 4.2.5. Impulsividade
  - 4.2.6. Déficit de atenção e hiperatividade
- 5. Conheça o GEAT/Quem somos
- 6. Notícias
- 7. Tire suas dúvidas
- 8. Newsletter
- 9. Contato

Figura 01. Imagem da capa do site



## Discussão

Até onde sabemos, este é o primeiro *site* psicoeducacional em português sobre o uso/abuso/dependência de tecnologia voltado para pais, educadores e profissionais da saúde, cujo conteúdo vai além da questão da segurança *on-line*. Partindo de uma perspectiva desenvolvimental e biopsicossocial, que vê o jovem inserido num contexto familiar, educacional e de saúde, tentamos dar conta da complexidade do fenômeno pela complementariedade de diversos vértices teóricos. Essa visão multidisciplinar viabiliza o uso da psicoeducação em prol do aumento da capacidade de reflexão e comunicação entre os adultos e os jovens.

Considerando as características de renovação da própria tecnologia e também da ciência, a atualização sobre esse tema é um dos pilares para a manutenção de uma boa comunicação entre gerações. Um *website* permite atualização contínua de seu conteúdo, tornando-se, assim, uma ferramenta bastante útil e adequada para essa psicoeducação<sup>10</sup>. Dentro dessa perspectiva, sabemos que há algumas áreas ainda não abordadas em nosso *website* e que merecem ser contempladas. A questão da exposição a conteúdo sexual em seus vários desdobramentos e o uso de *smartphones* serão os próximos temas a serem incluídos<sup>11</sup>.

A democratização das informações proporcionadas pela internet faz com que um número muito maior de pessoas tenha acesso ao conteúdo deste *site*, alcançando-se assim o motivo fundamental da sua existência. Desde que seja mantida a credibilidade científica, pela pesquisa e o estudo contínuo, a psicoeducação pela internet pode promover a prevenção numa escala maior do que aquela alcançada pelo trabalho nos nossos consultórios<sup>12</sup>.

## Referências

1. Webster F. Theories of the Information Society. 3rd ed. Psychology Press; 2006.
2. Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev.* 2012 Nov;8(4):292–8.
3. Van Doorn MD, Branje SJT, Meeus WHJ. Developmental changes in conflict resolution styles in parent-adolescent relationships: a four-wave longitudinal study. *J Youth Adolescence.* 2011 Jan;40(1):97–107.
4. Greydanus DE, Greydanus MM. Internet use, misuse, and addiction in adolescents: current issues and challenges. *International Journal of Adolescent Medicine and Health.* 2012 Jan;24(4):283–89.

5. Bäuml J, Froböse T, Kraemer S, Rentrop M, Pitschel-Walz G. Psychoeducation: a basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophr Bull.* 2006 Oct;32 Suppl 1:S1–9.
6. Montoya A, Colom F, Ferrin M. Is psychoeducation for parents and teachers of children and adolescents with ADHD efficacious? A systematic literature review. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists.* 2011 Apr;26(3):166–75.
7. Lucksted A, McFarlane W, Downing D. Recent Developments in Family Psychoeducation as an Evidence Based Practice. *Journal of Marital and Family Therapy.* 2012;38(1):101-21.
8. Pekkala E, Merinder L. Psychoeducation for schizophrenia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2002;2 CD002831.
9. Alavi SS, Ferdosi M, Jannatifard F, Eslami M, Alaghemandan H, Setare M. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *Int J Prev Med.* 2012 Apr;3(4):290–4.
10. Fortney JC, Burgess JF, Bosworth HB, Booth BM, Kaboli PJ. A re-conceptualization of access for 21st century healthcare. *J Gen Intern Med.* 2011 Nov;26 Suppl 2:639–47.
11. Hilton DL Jr, Watts C. Pornography addiction: A neuroscience perspective. *Surgical neurology international.* 2011 Feb;2:19.
12. Webb TL, Joseph J, Yardley L, Michie S. Using the internet to promote health behavior change: a systematic review and meta-analysis of the impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy. *J. Med. Internet Res.* 2010;12(1):e4.

## **Correspondência**

*Felipe Picon*

Rua 24 de Outubro, 850 sala 207 – Bairro Moinhos de Vento  
Porto Alegre – RS – Brasil  
CEP 90510-000