

Dependência de tela - A patologia do século XXI: uma revisão narrativa

Screen addiction - The pathology of the 21st century: a narrative review

Braian Bruno da Silva¹
Cássia Soares Leite²
Ederson Ribeiro Costa³

RESUMO

Com o avanço tecnológico em que a sociedade se encontra torna-se evidente o crescente número de adictos da própria tecnologia. Este trabalho realiza uma revisão da literatura existente sobre as dependências que surgiram em torno da tecnologia, fazendo uma contextualização de todas elas e as caracterizando em uma única patologia: a dependência de telas. Este artigo tem como objetivo reconhecer os impactos que a dependência de tela causa para os indivíduos, compreendendo este conjunto de novas patologias e as possíveis formas de enfrentamento. Apresenta as consequências, sociais, físicas e psicológicas que a dependência produz no indivíduo. O tratamento mais indicado é a psicoterapia, por ter eficácia comprovada. Os estudos recomendam a abordagem da terapia cognitivo comportamental, por ter muitos estudos com esse tema, porém, todas as abordagens são capazes de atuar com essa demanda.

Palavras-chave: Dependência de internet, dependência de tela, dependência tecnológica, habilidades sociais, tempo de tela.

ABSTRACT

With the technological advance in which society finds itself, the growing number of addicts of the technology itself becomes evident. This work performs a review of the existing literature on the dependencies that have emerged around technology, making all of them contextualized and featuring them in a single pathology: the dependence on screens. This article aims to recognize the impacts that screen dependence causes for individuals, understanding this set of new pathologies and possible ways of coping. It presents the social, physical and psychological consequences that addiction produces on the individual. The most suitable treatment is psychotherapy, as it has proven effectiveness. Studies recommend the approach of cognitive behavioral therapy, as there are many studies on this theme, however, all approaches are capable of meeting this demand.

Keywords: Internet addiction, screen dependency, technological dependence, social skills, screen time.

Introdução

Os avanços tecnológicos trouxeram grandes oportunidades para sociedade,

¹ Acadêmico do 9º termo do curso de Psicologia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSalesiano Campus Araçatuba. E-mail: braianbrunos0@gmail.com

² Acadêmica do 9º termo do curso de Psicologia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSalesiano Campus Araçatuba. E-mail: cassia.soares@hotmail.com

³ Psicólogo, orientador, docente do curso de Psicologia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSalesiano Campus Araçatuba. E-mail: ederson.prof@gmail.com

porém, surgiram alguns problemas em consequência do uso desenfreado de internet, entre eles está a dependência de telas.

Abreu (2013), faz uma contextualização histórica sobre o surgimento dos questionamentos em torno da dependência tecnológica em seu livro intitulado “Vivendo esse Mundo Digital”.

Abreu (2013), também relata que Thomas Hodgkin foi o precursor e realizou a identificação da dependência tecnológica, porém, foi Ivan Goldberg, na década de 1990, quem nomeou a dependência como patologia, que até então era desconhecida no meio científico. Goldberg caracterizou o transtorno de dependência tecnológica através de sintomas como ausência de realização das funções profissionais ou sociais para manter o acesso à internet. A partir disso surgiram inúmeros estudos e pesquisas para caracterizar o uso abusivo de internet.

Não há um consenso na nomeação desta patologia, sendo utilizado diversos termos, tais como, dependência de internet, uso compulsivo de internet, abuso de telas, compulsão de mídia digital. Neste trabalho será utilizado o termo dependência de telas, pois engloba diferentes tipos de tecnologia. Tal patologia pode ser definida como o uso abusivo de telas, tais como, celular, televisão, computador, jogos eletrônicos, entre outros dispositivos (ABREU, 2013).

O impulso em acessar as redes, a incapacidade de controle do uso de celulares e computadores e a obsessão pela vida virtual, abandonando a vida real são sintomas agravantes que relacionam-se à dependência tecnológica (FORTIM; ARAUJO, 2013).

O acesso às telas está acontecendo cada vez mais precoce, é notável a enorme quantidade de tempo em que as crianças desde muito pequenas são expostas à tela, como forma de entretenimento, e, com o passar dos anos, o tempo de acesso tende a aumentar (SIQUEIRA; FREIRE, 2019).

Paiva e Costa (2015), afirmam que a tecnologia causa impactos em diversas áreas da vida da criança, desde o convívio social escasso, até na influência exercida na saúde física e mental.

Porém, os danos não estão apenas relacionados à infância. Pessoas de todas as idades têm se rendido a dependência do uso de telas e tecnologias e os efeitos são inúmeros, há um comprometimento nas áreas sociais, físicas, psicológicas e até mesmo o desenvolvimento de patologias decorrentes do uso excessivo (SÁ, 2012).

A dependência de tela não é considerada um transtorno, pois não há classificações no DSM-V que a caracterizem como tal (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Entretanto, durante a elaboração do DSM-V cogitou-se acrescentar o transtorno de dependência de internet na lista de transtorno de dependência não relacionado a substância, pois era considerado uma classificação inovadora, porém a inclusão não ocorreu (ABREU; EISENSTEIN; ESTEFENON, 2013).

A partir de uma revisão bibliográfica fundamentada sobre o tema apresentado, o objetivo deste trabalho é reconhecer os impactos que a dependência de tela causa para os indivíduos, compreendendo esta nova patologia e as possíveis formas de enfrentamento e tratamento.

Material e Método

Foi realizada uma revisão criteriosa da literatura existente em língua portuguesa visando contribuir para o desenvolvimento científico na área da psicologia sobre a temática proposta nesse trabalho.

Revisão de literatura, segundo Mancini & Sampaio (2006), tem como objetivo fazer uma análise e sintetização das informações presente nos estudos já existentes, a fim de contribuir para o desenvolvimento científico e clínico criando uma conclusão sobre o tema escolhido.

Para a realização deste trabalho foram utilizados como material, artigos científicos que contenham enfoque clínico sobre o assunto.

Notou-se a falta de material disponível para embasamento teórico, pois a dependência de tela é um tema pouco abordado na internet e nas pesquisas. Diante disso, os materiais encontrados tratam de maneira mais específica sobre vício de internet, jogos, ou recursos específicos de aparelhos smartphone. Com a escassez de material, não foi delimitado um período para a pesquisa, utilizando o que foi produzido em diversos anos.

Após a coleta de materiais, iniciou-se o processo de separação dos conteúdos relevantes para o trabalho, buscando nos artigos as possíveis causas que contribuem para o estabelecimento do vício e as consequências cognitivas, psicológicas e sociais nas pessoas que se tornaram dependentes do seu celular, computador, etc.

De acordo com o tema deste trabalho foram definidos cinco descritores científicos, sendo eles: Dependência de internet, dependência de tela, dependência tecnológica, habilidades sociais e tempo de tela. Tais descritores foram utilizados na busca por materiais nas seguintes bases de dados: BVS, SCIELO e Google Scholar. Nas pesquisas realizadas foram encontrados um total de 87.948 trabalhos. Para a seleção dos materiais que seriam utilizados foi estabelecido como critério de inclusão a ênfase na dependência, como conceito central entre os descritores. Sendo assim, a maior parte dos artigos encontrados não possuíam relação com o tema pesquisado, por este fato, após realizar a leitura do resumo dos artigos, 90% foram excluídos. Os artigos selecionados somaram um total de 70 artigos entre pesquisas e revisões de literatura. Em seguida foi realizada uma leitura e fichamento de cada um, priorizando artigos que realizassem pesquisas sobre o tema, e, em alguns casos, que apresentassem definições e possíveis tratamentos para a dependência de tela que está se desenvolvendo cada vez mais, o que resultou em um total de 32 trabalhos utilizados, entre eles: artigos, livros e dissertações.

Resultados

Para a concretização deste trabalho o conteúdo foi organizado a partir das causas que desencadeiam a dependência, das consequências psicológicas e físicas, detalhando o que acontece em cada área, a partir do material coletado.

Nota-se que, apesar de haver uma preocupação sobre este novo tipo de dependência, são poucos os trabalhos existentes que fazem menção e aprofundam-se em estudar sobre a dependência de tela, suas causas, malefícios e possíveis tratamentos.

A seguir, apresenta-se uma tabela com os resultados obtidos nos artigos mais relevantes para a realização deste trabalho e, posteriormente, a comparação entre as décadas de 2001 a 2010 e de 2011 a 2020.

Tabela I: Artigos relevantes no período de 2001 a 2020

Autor(es)	Periódico	Aspectos relevantes
(FILHO, 2001)	Logos	O artigo faz uma contextualização histórica acerca da possibilidade de as tecnologias causarem vício, entre elas, a televisão.
(NICOLACI-DA-COSTA, 2003)	Psicologia Ciência e	A pesquisa possuía o intuito de compreender as razões pelas quais os indivíduos passam horas acessando à internet através de computadores.

	Profissão	Para isso utilizou-se de coleta de dados com 20 participantes, com idades entre 16 e 56 anos, que eram usuários experientes de Internet.
(LEITÃO; NICOLACI-DA- COSTA, 2005)	Psicologia em estudo	Foi realizado uma pesquisa qualitativa com terapeutas, das seguintes abordagens: psicanálise e gestalt. O intuito era compreender os impactos da internet no processo de subjetivação dos indivíduos que atendiam. Há concordância em afirmar que os indivíduos sentem prazer no espaço virtual, pois se enxergam como seres onipotentes.
(EYNG; MACHADO; REIS, 2006)	19º Congresso Internacional de Administração	Pesquisa exploratória descritiva realizada com 62 estudantes do 1º ano de Administração da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) sobre o impacto da internet no cotidiano de acadêmicos. Os resultados obtidos identificaram que a internet pode ser usada de forma positiva e negativa, o que influencia no desempenho dos acadêmicos.
(FORTIM; ARAUJO, 2013)	Academia Paulista de Psicologia	Pesquisa quali-quantitativa realizada com 189 usuários de internet de ambos os sexos, com idades entre 18 e 58 anos. Os autores fazem uma contextualização dos aspectos psicológicos que o uso patológico da internet pode gerar.
(TERROSO; ARGIMON, 2016)	Estudos e Pesquisas em Psicologia	A pesquisa foi realizada com adolescentes com idades entre 12 e 18 anos. Os resultados revelaram uma alta prevalência de dependência de internet entre os participantes, e os indivíduos que tiveram resultados que indicavam dependência, também apresentavam dificuldades em questões relacionadas a habilidades sociais.
(FARIAS, 2018)	Problemata:	Expõe sobre o vício em telas digitais, dialogando sobre a alienação do corpo do sujeito diante das telas digitais. Faz uma análise de como o vício estimula o sedentarismo, o que acarreta em diversos problemas de saúde.
(MANNO; ROSA, 2018)	POLÊMICA	Apresenta os possíveis motivos e algumas consequências que podem ocorrer devido à utilização exagerada da internet. Mostra como as relações e as formas de interação sofrem mudanças diante desse consumo desenfreado de tecnologia.

Filho (2001), em seu trabalho aponta que a televisão seria responsável por inserir os indivíduos em uma outra realidade, tornando-os incapazes de diferenciar o real da ficção. Transformá-los em seres passivos, submissos à autoridade e, ainda, provocar reações neurofisiológicas, tais como, alterações cardíacas, problemas oculares, hiperatividade, entre outros.

Nicolaci-da-Costa (2003), realizou um estudo sobre “usuários pesados” da Rede, tais usuários eram considerados pesados pois passavam mais de duas horas conectados à internet, por opção ou lazer. A principal tela acessada era o computador, que, normalmente, era utilizado por todos que moravam na residência.

Leitão & Nicolaci-da-Costa (2005), realizaram uma pesquisa com psicoterapeutas que utilizavam a internet e que tinham a possibilidade de comparar os atendimentos antes e após a difusão da internet. Alguns psicoterapeutas relataram não ter clareza sobre as consequências que poderiam vir a acontecer

devido ao aumento no número de casos em que o paciente passava muito tempo conectado.

Em 2006 já se encarava o excesso do uso de telas como uma possibilidade de desenvolver dependência. Os jovens estudantes, com idades entre 17 e 26 anos, utilizavam os computadores, em sua maioria, menos de 10 vezes por semana, sendo que 68% acessaram para fins de pesquisa. Porém, discutia-se sobre a conscientização e o uso racional da internet, pois entendiam que a tendência era avançar cada vez mais (EYNG; MACHADO; REIS, 2006).

No estudo realizado por Terroso & Argimon (2016), com 482 adolescentes com idade entre 12 e 18 anos, que cursavam o ensino fundamental e médio em 7 escolas, públicas e particulares, de um município do interior do Rio Grande do Sul. Foi aplicado uma ficha de dados sociodemográficos, um instrumento anônimo e auto aplicável nesta ficha, aplicaram também o Internet Addiction Test (IAT) e o Inventário de Habilidades Sociais para adolescentes (IHSA-Del-Prette) e concluíram que a dependência de internet está mais associada a um baixo repertório de habilidades sociais, apesar de encontrar-se associada a uma maior frequência de comportamentos afetivos e assertivos.

No estudo realizado por Lucena *et al* (2015), em uma população de 14 a 19 anos, estudantes da rede pública e privada do município de João Pessoa. Os resultados apontaram que a proporção do tempo excessivo de tela foi elevada, porém há variação de acordo com características sociodemográficas.

A pesquisa realizada por Fortim & Araujo (2013), sobre os aspectos psicológicos envolvidos no uso patológico da internet revelou que o indivíduo tem a sensação de controle estando diante da internet.

Méa, Biffe; Ferreira (2016), realizaram um estudo qualitativo com 150 adolescentes de 12 a 18 anos, pertencentes à uma escola pública do Rio Grande do Sul. Os resultados mostraram que os participantes possuem um risco de dependência de internet elevado e quanto maior o nível de dependência de internet, conseqüentemente elevaram os sintomas depressivos e de ansiedade.

Lemos; Santana (2012), realizaram um estudo acerca da dependência de jogos eletrônicos, o resultado mostrou que o sexo masculino possui maior índice e risco de tornar-se dependente. Os resultados apontam ainda que os jogadores

podem ficar violentos e impulsivos, mesmo que não esteja diante de um jogo que apresente violência.

Bergmann; Wagner (2015), apontam que o uso excessivo de celulares multitarefas têm desencadeado inúmeras mudanças nas relações sociais e na vida individual do usuário, além de interferir no desempenho acadêmico ou do trabalho. Além disso, há o vício em jogos eletrônicos e/ou jogo online, que levam o indivíduo a privar-se de necessidades básicas e utilizam esse vício com escape da ansiedade que enfrentam na vida real. O artigo ainda expõe que privar o adicto de acessar à internet não contribui para erradicar a dependência.

Fonsêca *et al* (2018), realizaram uma pesquisa com 234 universitários, utilizando de 5 instrumentos para avaliar a dependência das redes sociais. Analisando os resultados obtidos, nota-se que quanto maior o nível de dependência no uso das redes sociais, maior é o sentimento de solidão, ou seja, ambos estão correlacionados. Outro dado relevante é o fato de que a solidão contribui consideravelmente para a baixa autoestima.

Exemplo disso está na pesquisa realizada por Bispo *et al* (2018), em que utilizou o Internet Addiction Test (IAT) como instrumento de avaliação analisando as respostas de 48 questionários respondidos por alunos de cursos técnicos. Os resultados revelaram que entre 30% e 50% apresentam sinais de dependência. E mais de 50% dos participantes consideram que mantém um uso abusivo dos smartphones, o que influencia negativamente as horas de sono e o desempenho acadêmico.

Farias (2018), expressa em seu trabalho que há uma alienação do corpo diante do vício em telas. Aponta uma diminuição da lubrificação ocular, dores na coluna vertebral e doenças decorrentes da redução da mobilidade, o que tem contribuído para o aumento do sedentarismo.

Manno; Rosa (2018), afirmam que os indivíduos que mantêm uma relação psicótica com a internet, em sua maioria, apresentam acentuada fragilidade pessoal, tais como, baixa autoestima, dificuldade em lidar com a frustração, entre outras, e a internet surge como uma forma de evitar os medos e as ansiedades do mundo real e proporcionar prazer.

Ao analisar todos os resultados encontrados, nota-se que há uma diferença entre os aspectos observados na década de 2001 a 2010, em que no início a

preocupação com a dependência se dava por conta da televisão, porém em um intervalo de dois anos, já inicia-se a preocupação com o uso desenfreado da internet, que ainda era utilizada somente em computadores e, em sua maioria, para uso acadêmico e profissional. A comunicação se dava por e-mail, salas de bate papo, chats, etc.

Posteriormente, na década de 2011 a 2020, em que ainda vivenciamos um aumento drástico das tecnologias, o ser humano tem livre acesso às tecnologias desde a infância, o celular tornou-se extensão do corpo humano, o mundo virtual passou a ter mais vantagens do que o mundo real.

Discussão

O termo dependência de tela foi usado neste trabalho porque engloba todas as dependências e possibilita explicar o assunto, abrangendo todos os inúmeros termos já utilizados no meio acadêmico.

Para compreender a patologia, deve-se evidenciar as causas que levam à dependência. Manno; Rosa (2018), estabelecem como causas a transformação de um comportamento normal em compulsão, a expressão de outros transtornos, a necessidade de compensar dificuldades encontradas no mundo real e, portanto, utilizam a tecnologia como fuga da realidade.

Os sintomas de que um indivíduo está acometido dessa dependência são caracterizados por ansiedade, mudanças de humor, agitação e manter-se por horas conectado, indiferente aos danos sofridos nas áreas psicológicas, social e física (TERROSO; ARGIMON, 2016).

Abreu *et al* (2008) e Abreu (2013), definem alguns critérios diagnósticos para o uso abusivo da tecnologia.

Tabela II: Critérios diagnósticos

Excessiva preocupação com a internet
Satisfação associada ao tempo conectado
Apresentar irritabilidade e/ou depressão a partir da suspensão do uso
Utiliza a internet como forma de regular a instabilidade emocional
Ultrapassa o tempo programado para manter-se conectado

Ter outras áreas da vida afetadas por conta do uso abusivo, como por exemplo, o trabalho e as relações sociais
Esforçar-se em vão para manter-se off-line
Mentir em relação à quantidade de horas diárias que passa conectado

Outros autores definem ainda que o indivíduo dependente tem preferência para a vida virtual, deixando de lado aspectos inevitáveis para a sobrevivência, tais como, alimentação, sono, entre outros (FORTIM; ARAUJO, 2013).

Todos nós precisamos nos relacionar com outras pessoas, isso é parte fundamental que sustenta nossa vida de maneira mais harmoniosa. O modo como o indivíduo se comporta no meio social, interagindo com ele é da mesma forma que estabelece as relações virtuais, ele é parte integrante de um processo, no qual atua como protagonista. Manno; Rosa (2018), afirmam que a associação em grupos é uma necessidade fundamental para os seres humanos, entretanto, no passado, as comunidades eram reais e geograficamente localizadas, porém, atualmente as pessoas pertencem às comunidades virtuais, vivendo “isoladas” e se escondendo.

Para um adicto da internet, os prejuízos sociais podem ser inúmeros, o indivíduo pode apresentar sinais de isolamento e possuir um número extremamente reduzido de colegas, contato conflituoso ou restrito com a família, timidez excessiva, inabilidade para criar novas relações, insegurança para tomar decisões, além de patologias como Transtorno de Ansiedade Social (TAS), Transtorno de Conduta e comportamento antissocial, pode ainda apresentar prejuízos econômicos, afetivo, profissional e impacto no nível de desempenho escolar (TERROSO; ARGIMON, 2016; MANNO; ROSA, 2018; SÁ, 2012).

Na internet o indivíduo cria uma personalidade e se mantém no controle das relações o que não se assemelha nem um pouco com as relações fora do mundo virtual. Ele cria um "estado" virtual onde pode agir em um novo papel através da criação de apelidos, que podem alterar características físicas como gênero, idade, raça, etc. Neste sentido, a internet pode ser considerada um “ambiente” livre, onde diferentes concepções de sujeitos transitam e interagem conforme o desejo de cada um (TERROSO; ARGIMON, 2016; GRAEML; VOLPI; GRAEML, 2004; SÁ, 2012; MANNO; ROSA, 2018; GONÇALVES; NUERMBERG, 2012).

Segundo Sá (2012), o sujeito recebe incontáveis estímulos da Internet e sob o efeito constante e acelerado de codificação, acaba sendo seduzido pelo meio, promovendo a dependência, Sá ainda afirma que o indivíduo ao se deparar com o mundo que sempre sonhou para si, em que o próprio indivíduo fica no controle dos seus desafios, gera um aumento na necessidade de isolar-se do meio off-line. A criação de uma persona on-line permite aos usuários uma saída segura para satisfazer necessidades psicológicas inadequadas. Contudo, a possibilidade de absorção mental deste novo personagem pode ter um papel negativo no funcionamento da vida real, interpessoal e familiar do indivíduo.

Quando o indivíduo “opta” por isolar-se ele deixa a família e os amigos, geralmente, em segundo plano, pois um “click” pode gerar novos relacionamentos, de amizade ou não, a qualquer momento e em qualquer lugar. Assim, o indivíduo retira suas mazelas e recalques da vida cotidiana e os resolve no “novo eu” (ou na fragmentação do “eu”), no “eu” virtual (SÁ, 2012).

Um consumo excessivo de Internet leva ao isolamento, que em muitos casos só é identificado como patológico quando se percebe à diminuição drástica da comunicação familiar, da dimensão do círculo social, perda do emprego e o surgimento da depressão, ansiedade e outras patologias que o indivíduo pode adquirir. Em suma, o isolamento é percebido quando o indivíduo tem prejuízos sociais graves (SILVA E SILVA, 2017; FORTIM; ARAUJO, 2013; THOMÉE *et al. apud* KHOURY, 2018).

O adicto pode sofrer uma série de prejuízos físicos e cognitivos, como por exemplo, uma alteração no processamento de informações que ocorre na área pré-frontal do cérebro, o que levará a pessoa a ter um baixo rendimento escolar. Segundo Thomée *et al.* (2011 *apud* KHOURY, 2018), a pessoa adicta pode apresentar consequências físicas e mentais como ansiedade, irritabilidade, agressividade, problemas de insônia, entre outros. Em casos extremos pode haver o surgimento de grande agitação motora, além de alterações de sono e apetite, lesões corporais por esforço repetitivo (LER), cansaço físico e mental, dores pelo corpo e problemas na visão. (GRIFFITHS, 2000; 2001; 2005 *apud* FORTIM; ARAUJO, 2013).

De acordo com Fortim; Araujo (2013), os prejuízos podem avançar para o trabalho, colocando a pessoa em risco de demissão por não ter autocontrole sobre o

uso do celular ou internet, além de causar prejuízos financeiros, geralmente, devido a compras online.

Alguns tipos de dependência como a pornografia, drogas, álcool, jogos de azar, possuem aspectos neuroquímicos que tornam o indivíduo dependente. Esses fatores neuroquímicos estão relacionados a elevação dos níveis de dopamina no cérebro com prejuízos no sistema de recompensa do indivíduo. Atualmente existem pesquisas realizadas através de imagens de ressonância magnética funcional (fMRI) que mostram claras mudanças neurofisiológicas na dependência virtual e que possivelmente a dependência está relacionada ao aumento dos níveis de dopamina no cérebro (GREENFIELD, 2011; YOUNG; ABREU, 2011).

A dependência é um comportamento compulsivo que visa a busca do prazer na tentativa de fugir do sofrimento. Ao sair desse mundo de fantasia, o inevitável choque com a realidade faz reforçar a opção pela virtualização como ambiente do prazer. Sendo assim, podemos dizer que o indivíduo dependente “cria” uma outra realidade para si, buscando viver em um mundo “confortável” aos seus olhos, pois o ambiente virtual oferece a possibilidade de evitação das frustrações pela via da vivência individual (MANNING; ROSA, 2018).

De acordo com Santos; Silva (2018), o terapeuta auxiliará o dependente ao aprendizado de novos comportamentos para lidar com estas situações antes evitadas, incluindo o estabelecimento de novas maneiras de interagir e funcionar socialmente.

Embora o conteúdo sobre tratamento na literatura ainda seja um pouco escasso e não padronizado, a psicoterapia é vista como um meio mais eficaz de tratamento sendo muito citada a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Tal abordagem teórica foca nas crenças cognitivas e nas suas distorções, que acabam por desenvolver efeitos no comportamento. Sendo assim, a terapia cognitivo-comportamental treina o controle dos pensamentos e identifica aqueles que desencadeiam os sentimentos que causam as dependências, de modo a adquirir novas estratégias de coping e formas de prevenir a recaída (YOUNG *apud* ARRUDA, 2016).

Como sugestão para o modelo cognitivo comportamental Young *apud* Arruda (2016), sugere três fases da terapia cognitivo-comportamental: a modificação comportamental, a reestruturação cognitiva e a harm reduction therapy (HRT). A

modificação comportamental consiste em buscar os estímulos que desencadeiam o uso patológico, para posteriormente planejar as intervenções. Em seguida, a reestruturação cognitiva tem como finalidade dar fim a dependência, trabalhando os comportamentos distorcidos e a cognição do indivíduo, levando o mesmo a compreender o que está por trás dos pensamentos e cognições. O terceiro ponto tem como objetivo diagnosticar e tratar os motivos que estão subjacentes à dependência da internet. O terapeuta ainda pode pensar como alternativa psicoterapêutica, após avaliar a situação de seu cliente, o treinamento de habilidades sociais, trabalho de autoestima, autoconfiança.

Embora na literatura tenha sido apresentado como sugestão para o tratamento a utilização da TCC, outras áreas da psicologia têm pesquisado sobre o tema, como na abordagem teórica psicanalítica por Manno; Rosa (2018), na abordagem fenomenológica por Azevedo; Souza; Nascimento (2014), e também, na psicodinâmica por Pires (2008). Mesmo sendo possível encontrar materiais produzidos em outras abordagens teóricas da psicologia, ainda se faz necessário que os campos teóricos da psicologia pesquisem sobre o tema contribuindo para o aperfeiçoamento dos estudos já realizados, e o aumento da eficácia no tratamento da dependência de tela, podendo, futuramente, haver a inserção de uma classificação específica no DSM sobre a dependência de telas, visando a união de todas as diferentes classificações apresentadas em uma única denominação.

Considerações finais

Este trabalho buscou apresentar uma nova patologia, englobando as diferentes nomeações de dependências e caracterizando todas como dependência de tela.

Essa nova patologia é crescente, o que causa muita preocupação, pois, como apresentado no decorrer deste trabalho, as consequências são inúmeras: física, sociais e psicológicas, o que acarreta em transformar a vida do sujeito como um todo.

O fato é que a tecnologia se apresenta como uma fuga da realidade, para o indivíduo que tem conflitos no mundo real, a tela é a oportunidade de criar uma nova realidade de acordo com seus desejos, sem precisar enfrentar possíveis situações problemas no mundo real.

Um tratamento efetivo será aquele capaz de “trazer” o indivíduo de volta à realidade e ajudá-lo a lidar com as dificuldades eminentes da vida. Esse trabalho pôde verificar a eficácia da psicoterapia para indivíduos que se encontram ou suspeitam ser dependentes de tela, o que nos leva à valorização do psicólogo para o diagnóstico e do tratamento daqueles que sofrem quaisquer um dos transtornos de tela.

Este trabalho contribui para a união de todas as dependências em uma única categoria: dependência de tela. Possui como limitações a dificuldade em encontrar informações relevantes sobre o tema, ressaltando a importância de novas pesquisas e estudos na área da psicologia.

Referências Bibliográficas

ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. B. (org.). **Vivendo esse Mundo Digital: Impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. 1ª ed. Porto Alegre: ARTMED, 2013.

ABREU, C. N. *et al* Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, n. 2, p. 156–167, jun. 2008.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARRUDA, A. C. M. **O Uso Excessivo da Internet e a sua relação com Sintomatologia Psicopatológica**. Tese (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa. Porto, p. 126. 2016.

AZEVEDO, J. C.; SOUZA, C. H. M.; NASCIMENTO, G. Ciberdependência: o papel das emoções na dependência de tecnologias digitais. **Texto Livre: Linguagem e Tecnologia**, v. 7, n. 2, p. 148–161, 17 out. 2014.

BERGMANN, E.; WAGNER, M. F. Dependência de internet e prejuízo no comportamento. **Escola de Psicologia do IV Nível**. Faculdade Meridional (IMED), 2015.

BISPO, A. *et al* Uma Análise da Dependência de Internet em Alunos da Educação Profissional baseada no Internet Addiction Test (IAT). **Conapesc**. p. 11, 2018.

EYNG, I. S.; MACHADO, R.; REIS, D. R. **Tecnologia da informação e a internet: os impactos no meio acadêmico**. p. 8, set. 2006.

FARIAS, M. N. Vício pelas telas digitais: Contribuições do pensamento de Christoph Türcke para a educação corporal. **Problemata: Revista Internacional de Filosofia**,

v. 9, n. Extra 1, p. 159–178, 2018.

FILHO, J. F. TV, Internet e as homilias tecnofóbicas. **Logos**, v. 8, n. 1, p. 15–20, 2001.

FONSÊCA, P. N. *et. al.* Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 70, n. 3, p. 198–212, 2018.

FORTIM, I.; ARAUJO, C. A. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. **Boletim - Academia Paulista de Psicologia**, v. 33, n. 85, p. 292–311, dez. 2013.

GONÇALVES, B. G.; NUERNBERG, D. A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. **Revista de Ciências Humanas**, v. 46, n. 1, p. 165–182, 23 out. 2012.

GRAEML, K. S.; VOLPI, J. H.; GRAEML, A. R. O Impacto do Uso (excessivo) da Internet no Comportamento Social das Pessoas. **Revista Psicologia Corporal**. v. 5, p. 6, 2004.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. *In*: YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. & cols. **Dependência de internet, Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. Porto Alegre. Artmed. 2011.

KHOURY, J. M. **Caracterização dos aspectos neuropsicológicos e fisiológicos da dependência de smartphone**. Tese (Doutorado em Medicina) - Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, p. 185. 2018.

LEITÃO, C. F.; NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Impactos da internet sobre pacientes: a visão de psicoterapeutas. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 3, p. 441–450, dez. 2005.

LEMO, I. L.; SANTANA, S. M. Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, n. 1, p. 28–33, 2012.

LUCENA, J. M. S. *et. al.* Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, n. 4, p. 407–414, dez. 2015.

MANCINI, M. C.; SAMPAIO, R. F. Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. v. 10, n. 4, p. 361-472, out.-dez. 2006.

MANNO, M. V. M.; ROSA, C. M. Dependência da internet: sinal de solidão e inadequação social? **POLÊMICA**, v. 18, n. 2, p. 119–132, 18 out. 2018.

MÉA, C. P. D.; BIFFE, E. M.; FERREIRA, V. R. T. Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. **Psicologia Revista**, v. 25, n. 2, p. 243–264, 9 dez. 2016.

NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Ciberespaço: nova realidade, novos perigos, novas formas de defesa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 23, n. 2, p. 66–75, jun. 2003.

PAIVA; N. M. N.; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?. **Psicologia.pt - O portal dos psicólogos**, 2015. Disponível em:

<<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>>. Acesso em: 09 de agosto de 2020.

PIRES, S. Terapias psicodinâmicas no tratamento das adicções contemporâneas: relato de um caso de dependência de internet. **Revista Toxicodependências**, v. 14, p. 7, 2008.

SÁ, G. M. À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento. **Sociologia**, v. 24, p. 133–147, 2012.

SANTOS, D. A. N.; SILVA, R. S. Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 14, n. 2, 2018.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 103, p. 87–97, 2017.

SIQUEIRA, A. C.; FREIRE, C. O. A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. **Revista FAROL**, v. 8, n. 8, p. 22–39, 13 jun. 2019.

TERROSO, L. B.; ARGIMON, I. I. L. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 200–219, jul. 2016.

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