

**LILIAN FERREIRA SHIKASHO**

**GUIA RÁPIDO PARA DIAGNÓSTICO E ORIENTAÇÕES  
PARA DEPENDÊNCIA DIGITAL**

**Produto do Programa de Pós-Graduação  
Mestrado Profissional Inovação no Ensino  
Superior em Saúde da Universidade  
Municipal de São Caetano do Sul.**

**Área de concentração: Inovações Educacionais  
em Saúde Orientada pela Integralidade do  
Cuidado.**

**Orientador: Prof. Dr. José Lúcio Martins Machado**

**São Caetano do Sul  
2021**

## Declaração de avaliação de Produto Técnico Tecnológico

Título do produto técnico tecnológico (PTT): Guia Rápido para Diagnóstico e Orientações para Dependência Digital.

Discente: Lilian Ferreira Shikasho

Orientador(a): José Lúcio Martins Machado

Esse PTT passou por processo de avaliação por pares da Comissão de Avaliação *ad-hoc* constituída seguindo as normativas do Programa de Pós-graduação de Mestrado Profissional em Inovação no Ensino Superior em Saúde da Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

A comissão *ad-hoc* foi constituída pelos Professores Doutores Amanda Costa Araujo, Carlos Alexandre Felício Brito, Celso Machado Júnior, Daniel Leite Portella, Leandro Bueno Lima, Luisa Veras de Sandes-Guimarães, Marcela Charantola Rodrigues, Rebeca Nunes Guedes de Oliveira, Rosamaria Rodrigues Garcia e Sandra Regina Mota Ortiz.

Pelo menos dois docentes dos listados acima avaliaram esse PTT, sendo que a distribuição dos docentes nos processos avaliativos ocorreu de forma aleatória, excluindo-se qualquer docente com vínculo à produção do PTT. Para a avaliação utilizou-se de uma ficha única, seguindo as normativas pré estabelecidas pela comissão.

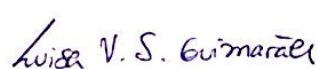
  
Prof. Dra. Amanda Costa  
Araujo

  
Prof. Dr. Carlos Alexandre  
Felício Brito

  
Prof. Dr. Celso Machado Júnior


  
Prof. Dr. Daniel Leite Portella

  
Prof. Dr. Leandro Bueno Lima

  
Prof. Dra. Luisa Veras de  
Sandes-Guimarães

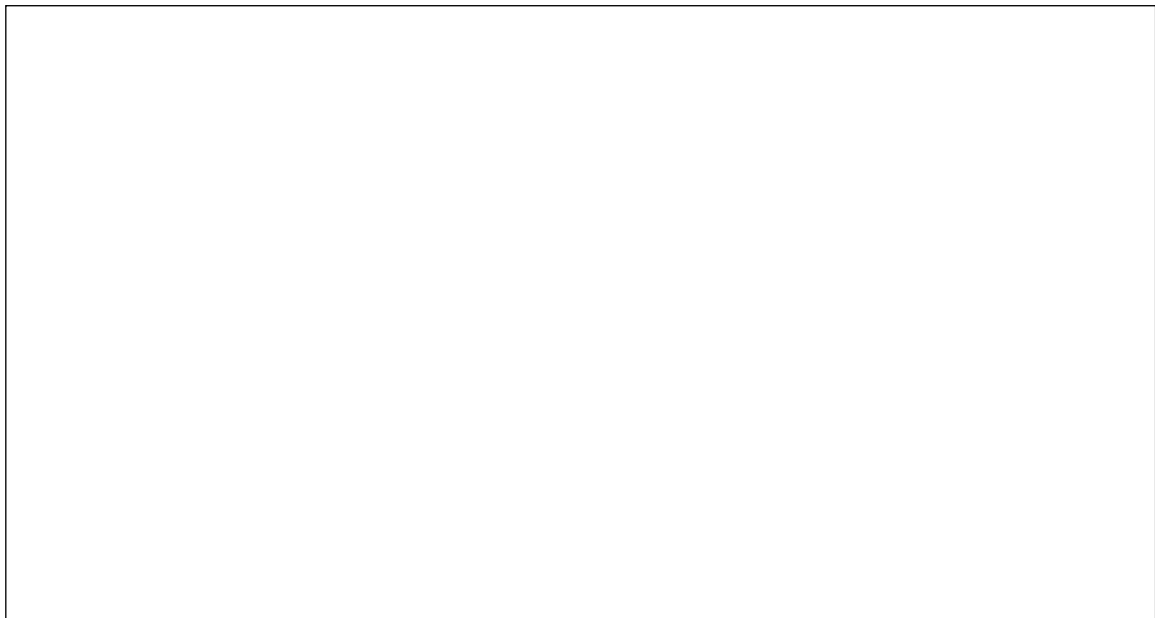
  
Prof. Dra. Marcela Charantola  
Rodrigues


  
Prof. Dra. Rebeca Nunes  
Guedes de Oliveira

  
Prof. Dra. Rosamaria  
Rodrigues Garcia

  
Prof. Dra. Sandra Regina  
Mota Ortiz

**FICHA CATALOGRÁFICA**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for entering cataloging data. It occupies the lower half of the page.



**GUIA RÁPIDO**  
PARA DIAGNÓSTICO  
E ORIENTAÇÕES PARA  
DEPENDÊNCIA DIGITAL

Lilian F. Shikasho

# ***SUMÁRIO***

- 03** Introdução
- 04** O boom da internet e das redes sociais versus vício e/ou dependência digitais
- 08** Diagnóstico
- 10** Diferença entre o uso consciente e o abusivo
- 11** Tecnologia e o ambiente acadêmico
- 14** Prognóstico
- 16** Entenda como o vício começa
- 17** Sinais de dependência
- 19** Tratamento
- 22** Medicamentos
- 24** Critérios e conceitos importantes
- 25** Como o organismo reage ao tratamento
- 26** Prevenção
- 28** Orientações
- 31** Teste rápido
- 32** Referências bibliográficas

# ***INTRODUÇÃO***

Este guia foi idealizado para ser um material de fácil acesso e manuseio para que estudantes, sobretudo de medicina, em diversos âmbitos, tenham informações básicas quanto ao diagnóstico, acompanhamento, tratamento e prevenção de vícios digitais. Com uma proposta de substituir a prática do uso descontrolado da internet e dos dispositivos tecnológicos por atividades mais importantes para o desenvolvimento acadêmico, profissional e pessoal, modificando os valores e aguçando o juízo crítico, para discernimento de dosagem do tempo dispendido para o uso dessas mídias e dispositivos. Restituindo as identidades sociais, dando-lhes condições de sobressair a dependência.

# **O BOOM DA INTERNET E DAS REDES SOCIAIS VERSUS VÍCIO E/OU DEPENDÊNCIA DIGITAIS**

Dentre os meios tecnológicos adquiridos após a revolução industrial, a internet foi o mais revolucionário na vida da espécie humana. Sua utilização permite nos tempos atuais, organizar, transformar e processar informações em velocidade e capacidade cada vez maiores e com custos cada vez mais reduzidos. As novas tecnologias diminuem a distância entre a sociedade e os conhecimentos produzidos e a disponibilidade de novos recursos cada vez mais frequente, tem sido implacável e sem limites conhecidos para continuar seu crescimento (CASTELL, 2003, p; 67).

Vivemos a era da informática, das informações livres e da acessibilidade fácil e rápida a elas. As tecnologias se renovam, incessantemente, favorecendo e permitindo o contato das pessoas a todos os assuntos, a todos os lugares e a hora que quiserem. Porém como prega a lei criacionista de “causa e efeito”: A tecnologia digital permitiu ao homem se comunicar, trabalhar, fazer compras, conhecer as pessoas de outras localidades no próprio país e no mundo, ou ainda, pagar contas e programar o lazer, sem sair de casa. O avanço tecnológico trouxe inúmeras possibilidades de acesso móvel:

os telefones celulares (Smartphones), os tablets, os notebooks, além dos videogames que podem ser utilizados diretamente na internet, sem necessariamente ter que comprar o equipamento (ROSA et al, 2019).

Essa explosão de novidades e oportunidades significou muitas vantagens, mas também riscos e problemas significativos como por exemplo, ameaças à privacidade, má qualidade de informação, novas formas de comunicação desordenadas, entre muitos outros, incluindo problemas relacionados à saúde. Há várias comodidades diante desse ciberespaço infinito de possibilidades de comunicação, todavia, tudo o que é em excesso faz mal, e nesse caso também adoece.

Apesar de se considerar que a maior contribuição das novas tecnologias ainda seja propiciar o contato com a matéria-prima do conhecimento e da informação, de modo ágil e não oneroso, seu uso crescente tem tornado a linha divisória, entre uso recreativo ou de aprendizado e uso excessivo ou patológico, cada vez mais tênue, podendo vir a tornar os indivíduos cada vez mais dependentes da realidade virtual (CONTI et. al., 2012).

“De acordo com o relatório da Digital 2019, a média mundial de consumo de internet em relação a pessoa x tempo, é de 6h42m. No Brasil, a média é de 9h9min. Ocupando a segunda posição de país mais viciado em internet no mundo, perdendo apenas para Filipinas, onde a média diária é de 10h02min. O Japão aparece em último lugar nesse ranking, com apenas 3h45min.”

O Addiction Disorder (Transtorno do Vício de Internet) é reconhecido pela Associação Americana de Psicólogos, como uma dependência tão crônica quanto a de substâncias como álcool e cocaína. Os números relacionados aos transtornos só aumentam, haja visto a crescente e acentuada facilidade de acesso à web e desenvolvimento de novas tecnologias, afetando mais de 50 milhões de pessoas no mundo. As pessoas dependentes de aparelhos celulares, smartphones e tablets são tratadas especificamente como nomofóbicos (ROSOSTALO, 2020).

A nomofobia é marcada pela condição da necessidade de conexão diária à rede de computadores (Internet). É a compulsão caracterizada pelo medo irracional de permanecer isolado do acesso à comunicação on-line, através dos celulares ou computadores. O termo 'nomofobia' é um termo recente e tem origem nos diminutivos do inglês 'No-Mobile', ou 'No-Mo', significa, "sem celular". Daí a expressão 'nomofobia' ou medo de ficar desconectado. Esse termo surgiu na Inglaterra onde mais de 50% da população possui celulares (são mais de 13 milhões de britânicos) segundo a pesquisa realizada pelo Instituto YouGov para o departamento de Telefonia dos Correios Britânicos (ROSA et al, 2019).

Um dos primeiros estudos de pesquisa sobre abuso da internet, realizado por Kimberly Young em 1996, buscou investigar o primeiro delineamento conceitual sobre o assunto. Baseado em uma combinação de critérios derivados daqueles usados do DSM (Manual de diagnóstico e estatística

de classificação dos transtornos mentais), para abuso de substâncias. E com o tempo, pesquisadores perceberam que o rastreamento desse comportamento poderia ser realizado de forma a contemplar a possível magnitude desse problema. Buscando enfatizar a necessidade de atenção quando o uso tecnológico for exagerado, interferindo no trabalho, nas relações sociais ou passar a estar presente nos hábitos de vida diária da pessoa de forma prejudicial, sendo que os comportamentos derivados desta utilização excessiva, apresentam sintomas encontrados noutros tipos de vícios (SILVA et. al. 2011).

# DIAGNÓSTICO

Assim como todas as dependências descritas pela psiquiatria, a digital também não é facilmente detectável. Mas, da mesma forma que as outras, pode ser diagnosticada a partir de um critério claro, quando o indivíduo começa a sofrer prejuízos na sua vida pessoal, social ou profissional por causa do uso excessivo do meio digital. Essa dependência pelo uso excessivo de tecnologias digitais, caracteriza-se como uma inabilidade que o sujeito possui para reprimir e controlar impulsos pela conectividade. Existem diversos modos de averiguar se uma pessoa é viciada ou não em internet. Um deles é questionar sobre o seu uso. No geral, os sintomas emocionais mais frequentes encontrados nesses viciados são os mesmos encontrados nos portadores de ansiedade e depressão (CONDOTTA, 2017).

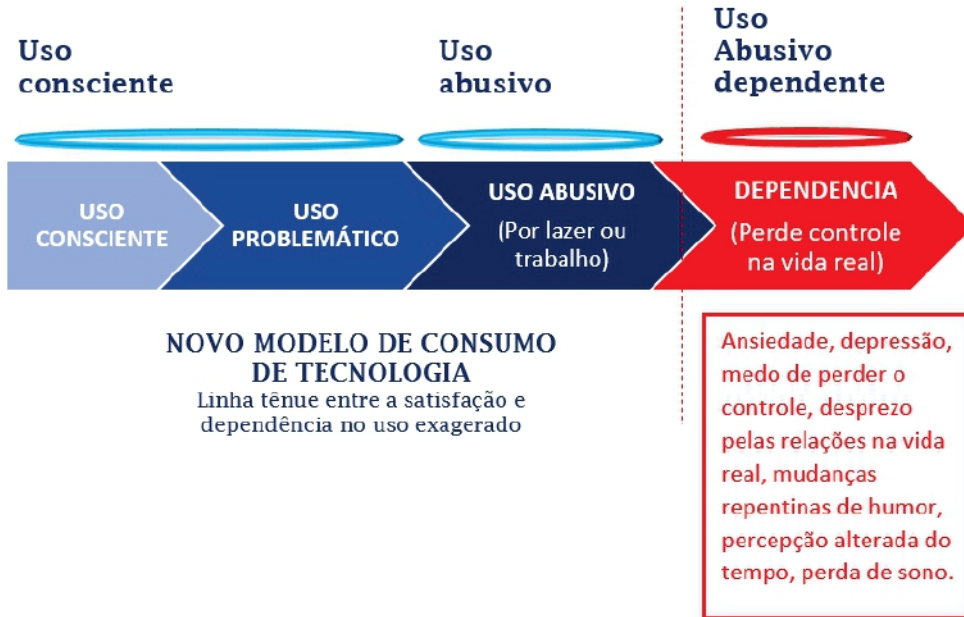
“O vício da internet caracteriza-se por ser uma dependência psicológica. A dependência psicológica se torna evidente quando o viciado experimenta sintomas de abstinência, tais como a depressão, desejos, insônia e irritabilidade.”

Vício, adicção por internet, dependência, uso patológico, ou uso problemático são termos utilizados como sinônimos na literatura para nomear esse uso desadaptativo dos recursos digitais. Esse transtorno é descrito como uma preocupação intensa com o uso da internet, uso compulsivo, gasto de tempo excessivo na web, inabilidade para manejar

o tempo, considerando ainda o mundo sem internet desinteressante, irritabilidade no caso de ser interrompido quando está conectado e diminuição dos relacionamentos sociais por causa do seu uso (MAZHARI, 2012).

A dependência digital é a busca incessante pela utilização da Internet e esse “processo de busca” age de forma semelhante à dependência química, pois ocorre como consequência do uso prolongado da Internet que, por sua vez, proporciona prazer físico à pessoa. Tal prazer está relacionado aos fatos e às reações simples como ‘downloads’, interatividades, ‘e-mails’, que em contato direto com o organismo originam descargas elétricas entre os neurônios por meio da dopamina. A dopamina é um neurotransmissor que antecede naturalmente a adrenalina e a noradrenalina que atuam no organismo como estimulantes do sistema nervoso central. A dependência digital estimula a produção da dopamina e provoca uma grande sensação de prazer resultando na busca por tais momentos”. (DANTAS, 2017).

# DIFERENÇA ENTRE O USO CONSCIENTE E O ABUSIVO



# **TECNOLOGIA E O AMBIENTE ACADÊMICO**

A inserção de Tecnologias de Informação e Comunicação no ambiente estudantil tornou-se inevitável, uma vez que essas ferramentas na atualidade fazem parte do dia a dia de todos os indivíduos. A internet se tornou uma ferramenta extremamente utilizada na vida atual. Vivencia-se uma época em que se pode observar a presença dos recursos tecnológicos em grande parte das atividades diárias e na rotina do estudante de medicina, não seria diferente. A realidade é que muitas dessas tecnologias substituem a grande quantidade de livros e materiais utilizados até mesmo em sala de aula para trabalhos e discussões. Porém, assim como todo recurso disponível, o mau uso dessas ferramentas pode trazer consequências negativas (GUEDES, 2019). Paralelamente aos inúmeros benefícios que as novas tecnologias e o surgimento da internet trouxeram ao mundo como um todo, emergem os efeitos prejudiciais do uso de forma descontrolada, consumindo o tempo necessário para outras atividades do indivíduo, considerando-se uma epidemia do século XXI, digna de preocupação como um problema de saúde mental (MOROMIZATO, et al., 2017).

“Quando os alunos utilizam o smartphone em grande parte do seu tempo e/ou durante suas atividades cotidianas, pode indicar dificuldades no controle de impulsos, acarretando consequências negativas para sua vida acadêmica.”

Os transtornos mentais mais comuns em estudantes de curso superior descritos na literatura são ansiedade e depressão e estão intimamente relacionados. A combinação entre sobrecarga de estudos e treinamentos frequentes pode gerar um comportamento de compensação para criar meios de enfrentar esses sintomas. A maneira como o jovem lida com a própria saúde tem influência dos aspectos cognitivos, comportamentais e das alterações emocionais quando não tratadas. A presença de sintomas pode ser considerada um motivo de intervenção e cuidado do estudante. Em relação ao desempenho acadêmico, alguns estudos tem demonstrado que o aumento da quantidade de horas em que os estudantes ficam conectados na internet está relacionado com uma piora no aspecto em questão. Quando o uso da internet acarreta dependência, ou seja, algo prejudicial, há uma queda no rendimento (MOROMIZATO et al., 2017).

O mais preocupante, é que as crianças das novas gerações já nascem em meio às tecnologias digitais, que estão presentes em um quadro bastante abrangente independentemente das condições desiguais de infraestrutura econômica, política, geográfica, familiar e escolar do acesso de crianças e adolescentes no Brasil e no mundo às mídias digitais. Sobre isso, Passarelli, Junqueira e Angelucci (2014), trouxeram uma grande contribuição que ajuda a repensar os limites do conceito de nativo digital que, por si só já promove uma certa naturalização dessa relação de crianças e jovens com as telas

digitais, pois considera-se o ser jovem como sendo aquele que possui habilidades de destrezas para lidar com os aparelhos do imagético-eletrônico.

Porém, diversos outros autores forneceram evidências da natureza viciante desse tipo de comportamento, defendendo sua inclusão como transtornos mentais juntamente com o vício em substâncias. Diversos estudos demonstram a relação entre o abuso de qualquer forma de interação online à indicadores de problemas de autoestima e desempenho reduzido de escolaridade. Partindo desde o conceito de dependência da Internet (Fernández-Villa et al., 2015; Griffiths, Kuss, Billieux e Pontes, 2016; Young, 2017) ou dependência móvel (Pedrero-Pérez, Rodríguez-Monje e Ruiz-Sánchez de León, 2012), pesquisa sobre suportes para os aplicativos específicos: mensagens instantâneas (Dlodlo, 2015; Sultan, 2014), redes sociais (Schou Andreassen, 2015), jogos online (Bertran e Chamarro, 2016; Chen e Leung, 2015; Griffiths, 2015), entre muitos outros.

## **PROGNÓSTICO**

O prognóstico para esse vício é difícil de ser feito, porque o vício em internet é comportamental, ligado a um hábito, diferentemente da dependência química, como a nicotina ou a do álcool. Para ser enquadrado como vício, o comportamento precisa de seis critérios mantidos por, ao menos, seis meses, sendo eles: excesso, mudança de humor, indulgência, abstinência, conflito e recaída.

São diversos os efeitos danosos relacionados a tais vícios de internet, como alterações na qualidade do sono, na nutrição e na atividade física, menor desempenho acadêmico ou profissional e prejuízo nos relacionamentos interpessoais. Além disso, diversas pesquisas relacionadas, apontam transtornos de humor, déficit de atenção e hiperatividade, além de transtornos de uso de substâncias, ansiedade,

“Contrariando prognósticos de que a tecnologia apenas ajudaria a multiplicar informações e o círculo de amizades, muitas pessoas nunca estiveram tão desconectadas do mundo.”

afastamento social, solidão, baixa autoestima, menores níveis de atividade física, hostilidade e comportamento agressivo, comportamento compulsivo, impulsividade, maiores taxas de transtornos de personalidade, menor felicidade e vitalidade subjetivas, prejuízos na saúde mental de forma geral e por fim, suicídio (KO et. al., 2012).

Um estudo desenvolvido pela Universidade de São Paulo, trata o vício tecnológico como uma epidemia. Cristiano Nabuco, psicólogo da USP, chama a atenção para transtornos causados pelo excesso no uso de computador e internet, apontando que o excesso de uso de tecnologia se torna um problema, no momento em que o indivíduo começa a negligenciar atividades do cotidiano por preferir interagir com a plataforma digital. O resultado disso, é um nível excessivo de ansiedade gerado no indivíduo, tirando o foco em outras atividades, como os estudos por exemplo (PURCIUNCULA, 2015).

# **ENTENDA COMO O VÍCIO COMEÇA**



## **Uso**

Quando o cérebro se depara com um novo estímulo, o organismo começa a aprender a lidar com ele. Por exemplo, a pessoa entra pela primeira vez em um chat e descobre suas dinâmicas e suas funcionalidades.

## **Recompensa**

Se o uso da ferramenta passa a dar prazer, é porque o cérebro aumenta a liberação de um neurotransmissor chamado dopamina. A função dessa substância é dar um feedback positivo, uma recompensa ao organismo.

## **Círculo**

Por causa dessa recompensa, o cérebro começa a criar um circuito: quanto mais uso, mais dopamina libera. Por isso, a pessoa aumenta a atividade online, em busca da manutenção do prazer.

# ***SINAIS DE DEPENDÊNCIA***

Na vida pessoal de um indivíduo que está se tornando dependente digital, identifica-se o isolamento em um ambiente de casa (em geral, o quarto), diminuição de conversas com familiares, irritação, descuido com a higiene pessoal, busca por alimentação rápida (fast food) ou recusa de fazer as refeições com a família e pouca ingestão de líquidos (muitas vezes para evitar as idas frequentes ao banheiro), manifestando assim o desconforto em se afastar da mídia ou da tecnologia ou de qualquer outra atividade virtual.

Observa-se com frequência alguns prejuízos a saúde física, como dores nas costas, no pescoço, na cabeça, desconforto nos punhos, dormência e formigamento e lesões nas mãos, punhos, braços, ombros, coluna, pescoço, insônia e esforço excessivo nos olhos, entre outros (King, Pádua, Guedes & Nardi, 2018).

Além disso é comum observar a síndrome de visão de computador, a qual apresenta fadiga ocular, perda da elasticidade do nervo ótico, visão embaçada e olho seco, que pode ocorrer após algumas horas de uso contínuo do equipamento. Da mesma forma, a obesidade e o sobrepeso são identificados nessa população, e associados a um estilo de vida sedentário. Em alguns casos pode ocorrer o emagrecimento demasiado proveniente da recusa por uma alimentação adequada (King, Pádua, Guedes & Nardi, 2018).

No âmbito social do indivíduo dependente digital nota-se um distanciamento dos relacionamentos familiares e das amizades da vida real, resultante da preferência por “amigos e/ou conquistas” virtuais, assim como a troca de esportes coletivos e lazer por redes sociais ou jogos digitais. Nas relações familiares, o indivíduo tende a se afastar do convívio diário e observam-se brigas frequentes com membros da família, ou entre casais, provocada pela impaciência e irritabilidade direcionadas a quem atrapalhe ou questione as atividades online (Goncalves, 2017).

No contexto acadêmico, é comum a diminuição significativa do rendimento por negligenciar as tarefas e os estudos propostos pela escola ou universidade, ou ainda a desistência dos estudos por falta de interesse ou motivação. Na área profissional, os prejuízos revelam-se por meio do adiamento de tarefas, bem como pela perda de prazos e conseqüentemente, a repreensão das chefias (Gonçalves, 2017).

# **TRATAMENTO**

A dependência digital é considerada um transtorno mental e vem crescendo assustadoramente nos últimos anos. Não é simples reconhecer os sintomas de dependência até que comecem a causar prejuízos emocionais, profissionais e sociais à pessoa e com quem convive.

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. Ou seja, 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).

Por se tratar de um vício, é possível controlá-lo. Inclusive já existem novas doenças relacionadas à internet, como a nomofobia, a síndrome do toque fantasma, náusea digital, transtorno de dependência da internet, depressão de Facebook, vício em jogos online, hipocondria digital, efeito gole, entre outros. O problema é que o vício digital provoca danos comuns a outros vícios, onde o usuário muitas vezes percebe que está fazendo uso abusivo da web, porém não consegue controlar.

Para tratamento, cada tipo de dependência, relacionado a cada tipo de mídia, possui suas indicações específicas, mas é sempre aconselhável o auxílio de profissional habilitado, psicólogo e, se necessário, psiquiatra para auxílio com tratamento medicamentoso. 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.

Vale 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.

Além disso, quando falamos em dependências em tecnologias, algumas populações específicas são muito mais suscetíveis ao adoecimento, porque apresentam o que chamamos de comorbidades, que são transtornos psiquiátricos associados, muitas vezes ainda não diagnosticados, que os deixam vulneráveis a tais dependências. A relação das comorbidades com a dependência em tecnologia é uma “via de mão dupla”: elas podem tanto ser a “porta de entrada” para o desenvolvimento da dependência, como podem acabar perpetuando-a. Cerca da metade dos pacientes com dependências em tecnologias apresentam comorbidades (Ho et. al., 2014).

**“A nomofobia é marcada pela condição de necessidade de conexão diária à rede de computadores (internet), é a compulsão caracterizada pelo medo irracional de permanecer isolado do acesso à comunicação online, através de celulares ou computadores.”**

A abstinência total de dispositivos eletrônicos e internet é insustentável como objetivo de tratamento de longo prazo. Quando a terapia cognitivo-comportamental não é suficiente, a psicofarmacologia pode ser útil como intervenção adjuvante para apoiar a psicoterapia. Como os transtornos relacionados aos vícios digitais ocorrem predominantemente em condições psiquiátricas subjacentes ou comórbidas, os médicos costumam indicar para esses tratamentos, estimulantes para o TDAH, inibidores seletivos e recaptação de serotonina e inibidores de recaptação de norodrenalina-dopamina para ansiedade e depressão, além de benzodiazepínicos para ansiedade. Mas como em muitas condições psiquiátricas, o tratamento somente com medicamentos não é suportado pelas evidências (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016).

Outras terapias podem ser indicadas de acordo com a necessidade e o tipo de envolvimento do paciente com o dispositivo que lhe causa dependência. Terapia familiar, Terapia Improve (Ferramenta desenvolvida especialmente para tratar dependentes em internet) e Terapia medicamentosa estão incluídas no holl de soluções buscadas por especialistas para ajudar a combater o vício.

Sites e programas de tratamento de Dependência de Internet que você pode procurar em caso de dúvidas ou necessidade de ajuda:

- <https://www.dependenciadeinternet.com.br>
- <https://internetaddictsanonymous.org/pt>

# MEDICAÇÕES

Apesar do uso de celular e outras mídias em geral ser observada em amostras populacionais saudáveis, não se pode deixar de avaliar a presença de comorbidades psiquiátricas associadas, dentre as quais podemos citar: transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), depressão, fobia social, transtorno de personalidade narcisista e autismo. Além disso, o uso muitas vezes é associado a sintomas de estresse, baixa autoestima, timidez e problemas de sono (Rho et al., 2019).

Em casos de depressão, ansiedade e fobia social, por exemplo, é indicado uso de antidepressivos, que devem ser escolhidos com base no perfil do paciente e seus sintomas. Já pacientes portadores de TDAH necessitam usar psicoestimulantes para amenizar os sintomas de síndrome. Opta-se geralmente por ritalina e, se necessário, pode-se substituí-la por outros estimulantes, como ritalina LA, Concerta ou Venvanse. Existem outros tipos de tratamento, porém esses devem ser sempre discutidos com o médico responsável pelo caso.

**Importante: Não se automedique. Procure ajuda especializada.**

**“O uso exagerado de smartphones e tablets prejudica também a qualidade do sono, o que leva a problemas cardiovasculares, doenças endócrinas como diabetes e obesidade, além de problemas emocionais.**

## Tabela 1

Principais indicações de tratamento farmacológico

<b>Agressividade e irritabilidade</b>	<b>Hiperatividade e impulsividade</b>	<b>Comportamentos repetitivos</b>
Risperidona	Risperidona	Fluoxetina
Aripiprazol	Metilfenidato	Risperidona
Haloperidol	Haloperidol	Valproato
Olanzapina	Atomoxetina	
Metilfenidato		
Clonidina		
Valproato		

Fonte: Adaptada de Nazzer (2011)

# **CRITÉRIOS E CONCEITOS IMPORTANTES**

O conceito de dependência comportamental já é bastante utilizado na comunidade científica e podemos utilizar esse conceito para a dependência de uso de celular. Para entender melhor, vamos descrever alguns critérios adaptados:

**a) Saliência cognitiva:** momento no qual o uso do telefone celular domina os pensamentos e comportamentos do indivíduo.

**b) Alteração de humor:** Euforia ou alívio de curto prazo; isto é, uma sensação de prazer por estar usando o aparelho celular.

**c) Tolerância:** o indivíduo necessita passar cada vez mais tempo usando o celular para obter o mesmo prazer obtido anteriormente.

**d) Sintomas de abstinência:** desconforto apresentado quando o sujeito se encontra impossibilitado de usar seu telefone celular.

**e) Conflito:** o uso do celular criando conflitos com outras pessoas (em geral pessoas do entorno mais próximo, como cônjuge e/ou familiares) como também gerando conflitos com outras atividades do cotidiano (estudos e trabalho).

**f) Recaída:** ocorre quando o sujeito apresenta tentativas malsucedidas de diminuir o uso do celular, voltando a usar o aparelho com a mesma frequência anterior ou, por vezes, aumentando ainda mais o uso.

# **COMO O ORGANISMO REAGE AO TRATAMENTO**

## **Desintoxicação**

Por iniciativa própria ou com a ajuda especializada, a pessoa percebe que está exagerando no tempo online e decide suspender o uso. Começa então, uma desintoxicação.

## **Abstinência**

Quando o corpo para de receber o estímulo, o cérebro aumenta a liberação de uma substância em especial: a noradrenalina, causando sintomas de ansiedade, como pressão alta, taquicardia e inquietação.

## **Recuperação**

Se a pessoa supera a abstinência e retoma a vida sem excessos, está recuperada, embora tenha de se manter afastada ou usar as ferramentas com equilíbrio.

# **PREVENÇÃO**

Cuidar-se apenas após o surgimento de uma condição de saúde pode ser pouco eficiente. De modo geral, cuidar da saúde e agir de forma preventiva é o melhor caminho a ser tomado. Isso também se aplica às dependências. Na medida em que a tecnologia vem fazendo cada vez mais parte do dia a dia da população, torna-se necessário analisar atentamente como ela pode afetar a vida de alguém.

Pode-se dizer que a principal prevenção, quando tratamos de adultos, não é apenas afastar-se das telas, mas sim desenvolver uma vida na qual elas façam parte, e que não adquiram saliência na vida do indivíduo, ou seja, que o acesso às telas não seja a única e exclusiva atividade que dá sentido à existência do sujeito.

É necessária uma vida offline para manter a vida online, entretanto, o contrário não é possível. Sendo assim, as atividades online e offline necessitam de balanceamento, onde a rotina do sono e da alimentação devem ser preservadas, por exemplo.

**A principal prevenção da dependência tecnológica é ter uma vida offline que seja mais satisfatória em diversos âmbitos, que ofereça, por exemplo, uma qualidade melhor nos relacionamentos interpessoais.**

Para substituir a tecnologia pode-se buscar alternativas como exercícios físicos, hobbies, atividades culturais, contato com animais e a natureza, dedicar mais tempo às relações familiares e de amizade. Também há a alternativa de passar alguns períodos sem verificar o celular e utilizar estratégias de monitoramento buscando entender e ajustar o emprego das tecnologias a sua rotina. Aprender a gerenciar o tempo que se passa na internet é uma estratégia importante para evitar o abuso (Yang & Kim, 2018).

É importante estabelecer prioridades nas atividades realizadas pelo celular. Muitas delas não necessitam de rapidez e podem ser feitas em outro momento. Os combinados familiares com relação à tecnologia também são muito importantes. Às famílias devem fazer acordos com relação a momentos que não se deve usar o celular.

# **ORIENTAÇÕES**

A seguir dicas e orientações referentes a condutas indicadas para ter uma rotina saudável com as tecnologias, as mídias digitais e a internet.

## **Dicas de uso saudável**

- Controlar o uso de aparelho celular é bastante difícil para muitas pessoas, lembre-se de que seu objetivo é diminuir o uso para níveis mais saudáveis e não deixar de usá-lo;

- Desabilite os sinais sonoros dos e-mails, das redes sociais e dos 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 a todo momento ou a cada vibração ou sinal sonoro que chega);

- Limite o número de checagem de seu celular. Se necessário, use algum aplicativo para fazer o controle automaticamente;

- Mantenha os celulares e tablets “fora” dos momentos de refeição e também antes de deitar (a luminosidade emitida pelas telas prejudica a qualidade do sono);

- Em situações sociais, proponha aos amigos que coloquem seus aparelhos virados para baixo numa pilha na qual ninguém pode mexer, ou que guardem em suas bolsas;

- 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;

- Quando for deitar para dormir, não leve seu celular ou tablet para a cama. Aproveite para ler um livro (não e-books). Você vai dormir melhor, além de se recordar bem mais do conteúdo da leitura;

- Se possível, desligue o celular e deixe-o em outro ambiente para carregar.

## **Como não se tornar um dependente de celular**

- Reflita a respeito do espaço que o seu uso de celular deve ocupar em sua vida. E seja sincero em sua resposta;

- Para você perceber as razões e os momentos mais problemáticos do seu uso, faça um registro de quando e o quanto usa seu celular em momentos desnecessários, ou seja, não relacionados a trabalho e estudo;

- Identifique os gatilhos que fazem você pegar seu aparelho de celular. Pode ser quando você está sozinho, entediado ou ansioso. Procure outras maneiras mais saudáveis de regular seu humor. Praticar algum esporte, sair para passear, conversar com alguém ou mesmo escrever sobre o que você está sentindo são formas de aprender maneiras novas de lidar com seu aparelho;

- Verifique se existe algum problema oculto que favoreça seu comportamento compulsivo;

- Para evitar ficar checando suas redes sociais ou jogos pelo celular, remova os aplicativos de seu telefone e deixe-os apenas no seu computador;

- Reserve um tempo para dedicar a família e amigos, assim você fortalece sua rede de apoio;

- Pelo fato do celular estar sempre ao seu lado, fica mais difícil resistir. Procure apoio de seus familiares, amigos ou mesmo de um psicólogo.

## TESTE RÁPIDO

Faça o teste rápido abaixo e descubra se você é um viciado em Internet.

- |  | SIM                      | NÃO                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 01 Você fica preocupado com a internet, pensando sobre a sua atividade online anterior e antecipando a próxima sessão?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 Você sente a necessidade de usar a internet gradativamente aumentando o tempo online?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 Você foi repetidamente malsucedido nas tentativas de controlar, reduzir ou cortar o uso?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 Você se sente inquieto, rabugento, depressivo ou irritado quando tenta reduzir ou parar de usar a internet?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 Você fica mais tempo online do que pretendia inicialmente?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06 Você já prejudicou ou se arriscou a perder um relacionamento importante ou uma oportunidade de emprego, educação ou carreira por causa da internet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 Você já mentiu para familiares, terapeuta ou outros para esconder quanto tempo você passa na internet?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 Você usa a internet como forma de escapar de problemas?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Se você respondeu SIM em pelo menos cinco dos oito critérios listados, você deve se considerar um viciado digital e procurar orientação profissional.

# **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BERTRAN, E. Y.; CHAMARRO, A. Videojugadores del League of Legends: El papel de la pasión en el uso abusivo y en el rendimiento. *Adicciones*, 28, 28-34. doi:10.20882/adicciones.787.2016.

CASTELLS, M. *A sociedade em rede*. São Paulo: Editora Paz e terra S/A, 2003.

CHEN, C. Y.; LEUNG, L. Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33, 1155–1166. doi:10.1016/j.tele.2015.11.005. 2015.

CONDOTTA, J. L. O mundo virtual para a psiquiatria. *rev. INTERESPE.*, no. 9, dez., 2017, pp 01-91. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/download/35361/24201>. Acesso em setembro de 2020.

CONTI, M. A, JARDIM, A. P., HEARST, N., CORDÁS, T. A., TAVARES, H., & ABREU, C. N. Evaluation of Semantic Equivalence and Internal Consistency of a Portuguese Version of the Internet Addiction Test (IAT). 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832012000300007&lng=pt&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000300007&lng=pt&nrm=iso&tlng=en) Acesso em

Março de 2020.

DANTAS, G. C. da Silva. "Dependência Digital"; Infoescola. Brasil Escola. Disponível em: <http://brasilescola.uol.com.br/psicologia/dependencia-digital.htm> acesso Setembro de 2020.

DLODLO, N. Salient indicators of mobile instant messaging addiction with selected socio-demographic attributes among tertiary students in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 45, 207-222. doi:10.1177/0081246314566022. 2015.

FERNÁNDEZ-VILLA, T.; ALGUACH OJEDA, J.; ALMARAZ GÓMEZ, A.; CANCELA CARRAL, J.M.; DELGADO-RODRÍGUEZ. M.; GARCÍA-MARTÍN, M.; MARTÍN, V. Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27, 265-275. 2015.

GUEDES, T. R. M. T. O uso de aplicativos móveis em medicina: atitude dos discentes e docentes. Universidade Federal de Alagoas SE, 2019.

GONÇALVES, L. L. Dependência digital: Tecnologias transformando pessoas, relacionamentos e organizações. Rio de Janeiro: Barra Livros, 2017.

GRIFFITHS, M. D. Online Games, Addiction and Overuse

of. En R. Mansell y P. Hwa Ang (eds.), *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society* (pp. 1-8). Chichester UK: John Wiley & Sons, Inc. doi:10.1002/9781118767771.wbiedcs044. 2015.

GRIFFITHS, M. D.; KUSS, D. J.; BILLIEUX, J. Y.; PONTES, H. M.; The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193 - 195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001. 2016.

HO, R. C.; ZHANG, M. W.; TSANG, T. Y.; THO, A. H.; PAN, F.; LU, Y. ... MAK, K. K. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14(1), 2014.

KING, A. L. S.; PADUA, M. K.; GUEDES, E.; NARDI, A. E. *Ergonomia digital*. Porto Alegre: Educabooks, 2018.

KO, C. H.; YEN, J. Y.; YEN, C. F.; CHEN, C. S.; CHEN, C. C.; et al. The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry* 2012; (27) 1-8.

KUSS, D. J.; LOPEZ-FERNANDEZ, O. Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical Research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143. Doi: <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.il.143>, 2016.

MAZHARI, S. The Prevalence of Problematic internet Use

and the Related Factors in Medical Students, Kerman, Iran. *Addict Health*, Summer & Autumn 2012; 4(3-4): 87-94.

MOROMIZATO, M. S.; FERREIRA, D. B. B.; Souza, L. S. M.; LEITE, R. F.; MACEDO, F. N.; PIMENTEL, D. O uso de internet e redes sociais e a relação com indícios de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação MÉDICA*. 41 (4) – 497-584. Circuito Psicanalítico de Sergipe, Aracaju SE, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n4/0100-5502-rbem-41-04-0497> Acesso em agosto de 2020.

PASSARELLI, B.; JUNQUEIRA, A. H.; ANGELUCI, A. C. B. Os nativos digitais no Brasil e seus comportamentos diante das telas. São Paulo, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/MELINA/Downloads/82936-Article%20Text-114882-1-10-20140711.pdf> Acesso em fevereiro de 2020.

PURCIUNCULA, B. Vício tecnológico já é uma epidemia, diz psicólogo da USP. Grupo RBS. 2015. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2015/07/vicio-tecnologico-ja-e-uma-epidemia-diz-psicologo-da-usp-4814293.html> Acesso em Março de 2020.

RHO, M. J.; PARK, J.; NA, E.; JEONG, J-E.; KIM, D-J.; CHOI, I. I. Types of problematic smartphone use based on psychiatric symptoms. *Psychiatry Research*, 275, 46-52, doi: <https://doi.org/10.1016/j-psy-chres.2019.02.071> 2019.

ROSA, A. R.; CLÁUDIO COSTA LIMA MONTEIRO, C. C. L.; BRISOLA, R. D. "O uso diário e a dependência da internet: a nomofobia – megadesafio para professores", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo, 2019. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/01/dependencia-internet.html> Acesso em agosto 2020.

ROSOSTALO, B. O transtorno do Vicio em Internet. FENACON, 2013. Disponível em: [http://fenacon.org.br/media/uploads/revistas/FENACON\\_160.pdf](http://fenacon.org.br/media/uploads/revistas/FENACON_160.pdf) Acesso em agosto de 2020.

SILVA, R. S.; SILVA, V. R. Política Nacional de Juventude: trajetória e desafios. Caderno CRH, Salvador, v. 24, n. 63, p. 663 - 678, dez. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-49792011000300013&lng=en&nrm=iso/](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792011000300013&lng=en&nrm=iso/) Acesso em janeiro de 2020.

SCHOU ANDREASSEN, C.S. Site de rede social online dependência: Uma revisão abrangente. Atual Dependência portas, 2, 175-184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9. 2015.

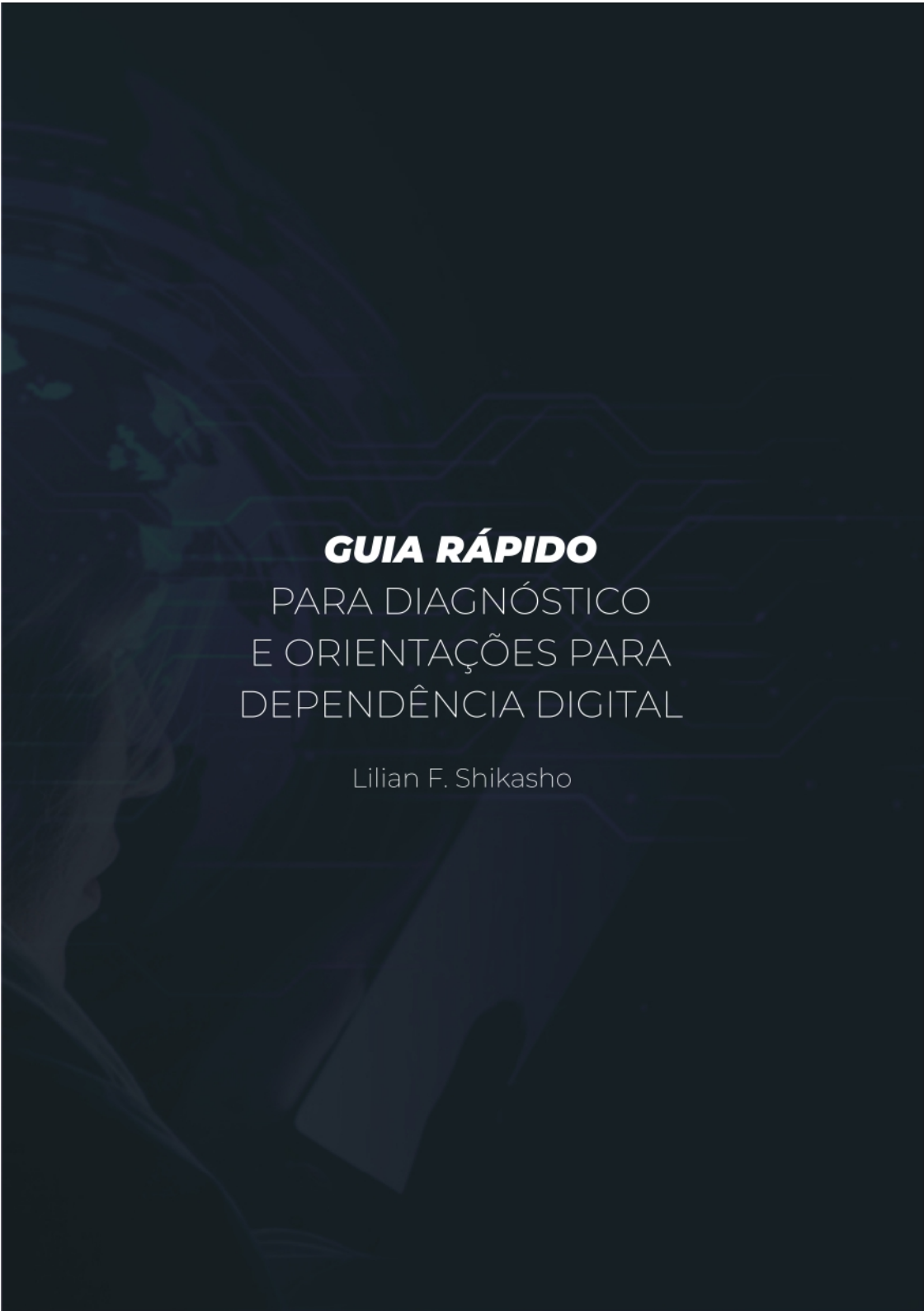
SULTAN, A. J. Addiction to mobile text messaging applications is nothing to "lol" about. Social Science Journal, 51, 57-69. doi:10.1016/j.soscij.2013.09.003. 2014.

YANG, S-Y,; KIM, H-S. Effects of a prevention program for

internet addiction among Middle school students in South Korea. *Public Health Nurs*, 35, 246-255, 2018.

YOUNG, K. S. The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229 - 230 . doi:10.1016/j.addbeh.2015.05.016. 2017.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. (Orgs). Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2019.



**GUIA RÁPIDO**  
PARA DIAGNÓSTICO  
E ORIENTAÇÕES PARA  
DEPENDÊNCIA DIGITAL

Lilian F. Shikasho