

AS EMOÇÕES EM MODO AVIÃO: A DEPRESSÃO PROVOCADA PELAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TICs)

Nicedalva Felix Rosa¹;
Janice Monserrate Mesquita da Silva¹;
Sheyla Gomes da Silva¹;
Fernanda Aurélia do Nascimento Barbosa de Souza¹;
Manuela Caroline de Oliveira Mota¹;
Kássia Fernanda dos Santos Pereira Campos¹;
Orientador: Prof^o. Dennys Lapenda Fagundes².

RESUMO

Neste trabalho analisa-se a depressão no âmbito da tecnologia; observa-se que passamos mais tempo conectados, seja via computador, celular ou outros dispositivos semelhantes. Esse é mais um tema polêmico e de importância para a psicologia no estudo do modelo social das TICs (As Tecnologias de Informação e Comunicação) na vida real. Verificando-se que adoecer não constitui apenas como um processo “natural” da vida; implica vivências modificadas ao longo dos tempos, com diferentes modos de subjetivação a partir das rupturas entorno do valor social, cultural e biopsicossocial. Prover o conhecimento das consequências do uso de tecnologias que tem causado a depressão digital; em um mundo tecnológico, não é coisa fácil, mas temos esse desafio de expor, apresentar formas de tratamentos, mostrar os benefícios e malefícios, dependendo do modo que usamos e como estar inserido na nossa vida. Em face à nossa preocupação gerada diante da gravidade e ameaça a vida, nos propomos a colaborar de forma acadêmica, levar a sociedade; orientações e informações relevantes da problemática, seus vários efeitos colaterais no mundo hiper-moderno e seus desafios.

1 Graduandos de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas ESUDA.

² Professor do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciência Humana – ESUDA (Recife, PE, Brasil), Residência Médica em Psiquiatria pela- UFPB , Medicina do Sono pelo Hospital Otávio de Freitas, Especialista em Psiquiatria pela ABP - e AMB- Associação Médica do Brasil e Especialista em Terapia Cognitivo- Comportamental pela FAFIRE. Pós - Graduação em Medicina do Trabalho pela Universidade Estácio de Sá. Mestrando em Neuropsiquiatria UFPE.

Palavras-chave: *Depressão; Tecnologia; Psicologia; Adoecimento; Tratamento.*

THE EMOTIONS IN AIRCRAFT MODE: THE DEPRESSION CAUSED BY TICs (THE INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY).

ABSTRACT

In the work depression is analyzed in the field of technology; it is observed with past time connected, through computer, cell phone or other similar devices. This is another polemic subject of importance for a psychology without study of the social version of ICTs (like Information and Communication Technologies) in real life. Being that getting sick is not just a “natural” process of life; implies experiences modified over time, with different modes of subjectivation from the ruptures surrounding the social, cultural and biopsychosocial value. Provide knowledge of the consequences of the use of technologies that has caused digital depression; in a technological world, is not an easy thing, but it is the challenge of exposing, presenting forms of treatments, showing benefits and harms depending on the way we use and how to be inserted in our life. In face of the concern generated by gravity and life threatening, we propose to collaborate in an academic way, lead society; guidelines and relevant information of the problem, its numerous side effects in the hyper-modern world and its challenges.

Keywords: *Depression; Technology; Psychology; Adoecimento; Treatment.*

* * * * *

INTRODUÇÃO

A Psicologia beneficiou-se da interação com as ciências sociais, e outros saberes que hoje avançavam na compreensão dos processos das dependências tecnológicas, suas compulsões e seus fatores e direções, mas em uma lógica heterogênea. Acolhemos nesse trabalho os escritos de vários autores, um deles é o psicólogo e coordenador do Programa de dependências de internet do Ambulatório Integrado dos Transtornos do impulso, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo, Drº. Cristiano Nabuco de Abreu. Houve um profundo interesse e fez necessário, portanto, romper com paradigmas obsoletos, e compreender os mecanismos de que tudo inserido em nossa vida de forma exacerbada trás transtornos e distúrbios, como no caso da depressão digital, independente da nomenclatura que se dê ao adoecimento, existem característica pontuais que representa essa síndrome clínica padrões de compulsão e

dependência, outro critério importante citar o uso da tecnologia envolve processos psicoativos e intoxicantes, afetando diretamente ou indiretamente as esferas da vida da pessoa em qualquer fase. Mas percebe-se que muitas pessoas usam a tecnologia por necessidade, e com certo equilíbrio, em face dessa informação, de fato fazendo-se assim, que a tecnologia seja cada vez mais percebida com mais um benefícios para a humanidade, facilitadora saudável e não mais uma forma de alienação e adoecimento psíquico e físico, causando lesão severa estrutural. Em fim, que as TICs sejam meio compatível oferecedora das possibilidades de uma boa qualidade de vida.

É de observar que a internet, de modo geral as redes sociais e afins, por ser mais atrativas, acaba ficando sempre em primeiro plano. Na sociedade digital, todos podem parecer aquilo que gostariam de ser, de ampla aceitação nos dias de hoje, onde há uma amarga decepção facilitada pela utopia da imagem, do seu ser e a realidade de suas vidas. Dessa forma tendo como desencadeadores as situações de obsessão, depressão, conflitos existenciais, crises de identidade e relacionamentos sem qualidade, nesse último fala com mais propriedade nas suas literaturas o sociólogo e escritor Zygmunt Bauman (2007), seus escritos faz um cartografia envolvendo a sociedade contemporânea e o ser humano nas suas relações percebido como líquido, água, no qual nada é sólido. . . Tudo reverencia a fragilidade dos laços humanos, da inconstância e conseqüentemente a falta de vida salutar. Na internet, seja qual for a relação o que conta é a quantidade, seja de amigos, posts ou curtidas os famosos “dar likes”. Em consequência disso nota-se a diminuição das relações pessoais, vem a sensação de solidão, criando um ciclo vicioso, em virtude de ser o ícone da incapacidade de parar, envolvendo a inabilidade de reduzir ou parar voluntariamente, se tornando um uso problemático; de certo o niilismo toma conta da mente e do corpo coisificando a vida, implicando em uma negação de viver em contato direto com os outros, um padrão de comportamento que envolvem muitas pessoas em todo mundo.

Levando em consideração o desenvolvimento econômico, social e tecnológico, as TICs não são uma maldição, e, para que possamos aproveitar ao máximo os resultados positivos proporcionados pela tecnologia, tais como o aumento da atenção e coordenação motora, memória, criatividade, informação,

educação, comunicação, serviço de saúde e inclusão social, entre outros. Mas sempre com os cuidados necessários às fases de maturação cerebral e mental de cada pessoa. Em suma, no mundo moderno, globalizado e conectado, não há mais fronteiras e barreiras causadas pela distância e que influenciaram na falta de comunicação durante muitos anos. Hoje, parentes, amigos e totais desconhecidos trocam conteúdos o tempo todo, mesmo vivendo em lugares distantes, se comunicando seja por via videoconferência e/ou web conferência. Infelizmente, mesmo sendo uma ferramenta benéfica, vem deixando as pessoas mais solitárias, e a solidão abre uma grande vulnerabilidade para casos de depressão. Conseqüentemente então, o ambiente online toma conta da vida de forma sutil, ao menos que se perceba que a criança, adolescente ou adulto começa a passar várias horas interagindo apenas no ambiente online, é hora de ficar atento. Hoje, a exigência por resultados rápidos, alcance de metas ousadas e outros aspectos do imediatismo acabam levando as pessoas a não terem mais tempo disponível para as brincadeiras ao ar livre, conversas pessoais, o café na casa da amiga, o chope no final de tarde com os colegas do trabalho, a visita aos familiares, os almoços junto com os filhos, a ida ao clube, ao um cinema no domingo, enfim atividades que até há pouco tempo eram comuns na rotina das pessoas.

Segundo Abreu et al (2013), as TICs e suas ramificações passaram a desempenhar melhores performances em todos os segmentos da vida humana, e uma delas foi o setor da saúde, despertando uma melhor atuação na vida das pessoas, as TICs e toda a sua ramificação poderiam oferecer melhoras significativa no desempenho dos profissionais da saúde, como, por exemplo: diagnósticos, tratamento e prevenção de doenças, promoção, educação, pesquisas e avaliação em saúde. A mídia passou a fazer parte do cotidiano do gestor e clientes, tanto os serviços oferecidos como a relação do profissional de saúde e o paciente mudaram. Esse fato faz com que pacientes deixem de ser passivos e passem a exercer maior controle sobre suas condições de saúde e maior compreensão aos meios de tratamentos, conseqüentemente o médico deixou de ser o detentor de toda situação, “o dono da verdade absoluta”.

ADOCIMENTO

Quando trata de satisfazer tendências globais, o uso exacerbado das
HumanÆ. Questões controversas do mundo contemporâneo., v. 13, n.1 (Ano, 2019) ISSN: 1517-7606

tecnologias pode ser considerado um vício que, como qualquer outro uso, também incluindo as drogas passar pelos processos de: o uso experimental, o qual o uso é voluntário, eventual, muitas vezes para lidar com algumas dificuldades de ansiedade e tédio; uso regular, aquele que o uso é mais frequente, tende desenvolver negativos na vida social; uso problemático ou abuso é aquele que há uma maior cronicidade em relação ao uso e por fim a dependência, caracterizada pelo problema do uso crônico, que afeta o sistema nervoso central, se caracterizando o uso compulsivo pelos efeitos da sensação de recompensa e prazer, oferecido pelo neurotransmissor à dopamina, especificamente no sistema límbico e assim afetando várias áreas da vida da pessoa, como também seu comportamento. Além de vício poder vir a desenvolver futuramente uma dependência, pode desenvolver a compulsão, causando crises de tolerância, abstinência e sintomas similares à depressão, como exemplo, desconforto físico e a ansiedade. Cristiano Nabuco (2013) diz que, “O ponto principal do padrão dependente ou compulsivo envolveria não apenas a presença de tolerância (exigindo mais tempo de conexão, graus maiores ou variados de conteúdo estimulante, ou uso mais frequente), como também a presença de alguma forma de padrão de abstinência. Esse padrão de abstinência envolve um estado de maior excitação e desconforto psicológico e fisiológico quando separado de internet. Esses comportamentos foram constatados tanto por observação objetiva quanto pelo relato subjetivo de muitos pacientes”.

- **Os desencadeadores.**

O ambiente virtual tem indicadores fortes ao adoecimento, levando a ser uma problemática de saúde pública. Diante da esfera virtual é um campo fértil para racismo, preconceitos, bullying, alienação e piratarias. Em relação às piratarias que são práticas profundamente culturais, porque o produto de comunicação é inerente ao ser humano, e com base nisso não podemos deixar de falar que pirataria rouba direitos autorais, e, ainda causa transtornos à população que na maioria são inocentes consumir pirataria pela internet, que vai desde obras literárias, artísticas e/ou científica. Relembrando a definição de saúde pela Organização Mundial de Saúde (1948): “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de distúrbios ou doenças”. A partir disso, fica clara a ideia de que os variados ambientes podem interferir na questão de saúde, esse mundo digital

qual estamos abordando faz parte de ambiente específico, o virtual.

Pode-se mencionar que pesquisas relacionam a maneira como algumas pessoas se interagem com a internet e a indicação de o usuário estar ou não abusando quanto a seu uso. Pela observação dos aspectos analisados ficou constatado que: Pessoas deprimidas usam a internet de forma diferente das demais; Quanto mais deprimido está o usuário, mais frequente será o uso de sites e aplicativos de compartilhamento de arquivos; Compulsivos usam com maior frequência os e-mails e fazem sucessivas contagens de mensagens e consultas ao whatsapp; Compulsivos não conseguem dormir sem o celular ao lado e buscam por informações nos aparelhos assim que acordam.

O uso excessivo traz sofrimento psíquico e um dos principais é a depressão tecnológica. A tecnologia é útil, mas não deixa de ter um impacto sobre nossa saúde e bem-estar. Não fomos projetados para um estado constante de excitação do sistema nervoso central e com todos os nossos aparelhos portáteis operando em um padrão de reforço de razão variável. Em geral o excesso é prejudicial, até mesmo de água, e várias horas conectadas na rede causam sintomas como dor de cabeça, olhos embaralhados e dor nas costas. Mas o novo estudo mostra que há efeitos complicadores para a saúde mental também. Em face, a essa realidade relacionamos alguns diagnósticos presentes em tais comportamentos, como: **Nomofobia** é uma fobia que surge quando alguém se sente impossibilitado de se expressar virtualmente ou quando o indivíduo se vê incomunicável por estar sem seu aparelho de celular, da uma impressão que é uma espécie de extensão do indivíduo; surge assim um medo irracional- persistente- excessivo de ficar sem o aparelho gerando uma resposta imediata de ansiedade; **Síndrome do Toque Fantasma** é a percepção de que o celular tocou, sem de fato ter tocado, ou seja, uma percepção sem estímulo; **Hipocondríaco digital** a pessoa pode temer ter uma doença que viu na internet ou alimentar suas atitudes hipocondríacas procurando sobre a doença na internet, chegando a conclusões errôneas, mas que de qualquer forma geram muita ansiedade; **Náusea digital (Cybersickness)** é a náusea causada a partir de funcionalidades dos aparelhos digitais, por exemplo, a aproximação ou afastamento de imagens ao clicar em aplicativos. A pessoa pode sentir que irá vomitar apresentando um mal estar.

Tais fatos aqui exposto somos levados a concordar que a falta de clareza, com todas as suas consequências repulsivas, ao se examinarem alguns fora observada antes em meados do século XX por Hannah Arendt (2008) quando em seus escritos relata um mundo que rapidamente se enchia de “pessoas zumbis, alienadas”, “pessoas deslocadas”. Ela adverte a muitos, o estado do ser como político e como socialmente constituído, que corria o risco de o público vir a ser privado e o privado ser público, e as TICs tem confirmado essa profecia, Ainda é possível amar a vida especificamente humana? Tem acontecido essa subversão de valores, invadindo cada vez mais espaços com sutileza, facilidade, comodidade e praticidade, em que o maior risco para a humanidade é a abstração de sua nudez de “não ser nada além de humana”, privados “dos direitos humanos“. Onde mundo digital de tantas invasões e que de fato propõe ao adoecimento, como no caso a depressão, que na ausência de limites desencadeia a privatização do público e a publicidade do privado.

- **Viabiliza riscos e ameaças como práticas criminosas.**

Via de regras praticantes dessas formas de vida tecnológica desvalorizadas em seus direitos, incluindo riscos individuais, sociais e digitais, encontra-se em algum momento em depressão. Segundo Nabuco, constantes ataques cibernéticos, cyberbullying são diários, humilhação diante do público, uma questão levantada por Nabuco que diz comportamentos que apontam para “o fenômeno do sexting (são criações de vídeos e compartilhamentos dos mesmos de conteúdos eróticos, sexuais, reprodução de imagens de seus corpos e suas relações sexuais) como sinal sintomático da falta de reflexão sobre a ética e dos comportamentos no mundo digital”. Conteúdos em esferas e proporções cada vez mais criminosas, fraudulentas e são acomodados em massa nos novos arranjos da atividade econômica, os famosos golpes virtuais; mais esguios e inteligentes crimes de extorsão, sexuais, pedofelias, torturas psicológicas, divulgação de imagens, piratarias, calúnias, injurias, difamações e sequestros. Como não adoecer biopsicossocialmente?

Em relação às piratarias que são práticas profundamente da cultura digital, porque os produtos de comunicação favorecem e viabilizam tais procedimentos, e com base nisso não podemos deixar de falar que pirataria rouba direitos autorais, e,

ainda causa transtornos à população que na maioria consomem pirataria pela internet diariamente, que vai desde obras literárias, artísticas e/ou científica. Abreu (2013) apresenta dados dos números de piratarias, que de fato são alarmantes.

- 99% dos arquivos compartilhados pelo Bit Torrent são piratas
- 91% dos links sem sites de armazenamentos levam para conteúdos piratas
- 500 milhões de usuários acessam os sites de armazenamento
- 35 milhões de usuários no mês entram em sites de piratarias
- 150 milhões usam sites piratas para visualizar programações online

Diante dos dados exposto, podemos nos questionar e refletir, no ambiente da internet e as demais TICs, somos vítimas ou infratores? Somos doentes ou agentes adoecedores?

É inexorável que somos seres sociais, somos seres de relações e de trocas, mas para isso exige-se uma ordem, imposta por regras e condutas dentro de diversos grupos sociais, e o que pressupõe a finalidade do Direito regulamentador de regras que permitam às pessoas a convivência em sociedade, garantindo as condições facilitadoras de equilíbrio e coexistência entre os indivíduos.

Em virtude de tudo que foi mencionado fica a triste realidade de saber que em algum lugar nesse momento vidas pessoais estão sendo violadas, expostas, espalhando-se rapidamente pela rede mundial de computadores, quando isso, suas economias financeiras desapareceram instantaneamente.

Com formas de crimes bem articulada e organizada invadindo o ambiente das TICs, foi necessário constituir uma Delegacia De Polícia De Repressão Aos Crimes Cibernéticos, uma delegacia para crimes de pessoas escondidas por trás de uma tela, propondo à sociedade tomadas de punições e medidas cabíveis as tais determinantes. Embora, a lei constituinte que garante que tenham direitos e usufruir o estado de liberdade no estatus de “humanidade”, mas que não seja apenas um conceito ou ideal, que infelizmente nem todos alcançam esse direito, um postulado filosófico e surreal, um sonho de humanistas, que seja de fato efetivo nas entrelinhas

das políticas públicas, fiscalização que dificulte práticas de princípios obscuros. É oportuno lembrar que dentro desse ninho virtual encontram-se as crianças e jovens partes mais vulneráveis se tornando sujeitos passivos e também receptores de todo tipo de mal-estar; Por se tratar de um bem público, a população em vários campos objetivando a ação de defesa declarou guerra incansável a criminosos virtuais se tornando algo dotado de uma “realidade urgente”.

TRATAMENTO

Não é de hoje que os especialistas vêm estudando como a tecnologia pode desencadear sérios transtornos, a solidão e, em casos mais graves, até mesmo depressão em médio e longo prazo. Já se sabe que, ao mesmo tempo em que a tecnologia usada via computador, tablets, celulares e smartphones informa e facilita a vida das pessoas, ela pode também afastar os usuários do convívio físico, fundamental para uma vida saudável. A boa notícia é que isso pode ser evitado e, quando já instalado, pode ser tratado com a ajuda de um psicólogo.

Diante do exposto, compreendendo a necessidade de ajuda no contexto psicológico e sua especificidade, observamos que a psicoterapia demonstra ter subsídios para o tratamento das depressões, precisamente uma melhor resposta e resultados satisfatório é a terapia cognitiva-comportamental. Foi Aaron T. Beck a primeira pessoa a desenvolver completamente teorias e métodos para aplicar as intervenções cognitivas e comportamentais a transtornos emocionais. De certo em seus estudos sobre a terapia da depressão e uma série de trabalhos publicados no início da década de 1960, ele descreveu uma conceitualização cognitiva da depressão na qual os sintomas estavam relacionados a um estilo negativo de pensamento em três domínios: si mesmo, do mundo e do futuro. A proposta de Beck de uma terapia cognitivamente orientada com o objetivo de reverter cognições disfuncionais ou distorcidas e comportamentos relacionados, foi então testada em um grande número de pesquisas. Pesquisas extensivas com o propósito de demonstraram a eficácia de uma abordagem combinada que utilizar técnicas cognitivas (para modificar as cognições de medo, ansiedade e angústia) juntamente com métodos comportamentais, incluindo o treinamento da respiração, o

relaxamento e a terapia de exposição.

O processamento cognitivo recebe um papel central nesse modelo, porque o ser humano continuamente avalia a relevância dos acontecimentos internamente e no ambiente que o circunda (p. ex., eventos estressantes, comentários ou ausência de comentários dos outros, memórias de eventos do passado, tarefas a serem feitas, sensações corporais), e as cognições estão frequentemente associadas às reações emocionais (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

No que tange ao processo da depressão, a avaliação comportamental é o primeiro passo para a psicoterapia. É através dela que podemos definir o começo do planejamento de tratamento e começar a pensar em hipóteses diagnósticas. Para Souza (2001) a avaliação comportamental é importantíssima dentro do contexto terapêutico, pois é através dela que podemos definir as ferramentas que o cliente possui para lidar com os problemas que o afligem e em que ponto as contingências estão sendo prejudiciais. Ressalta o autor, ainda, que é a partir das hipóteses diagnósticas que o terapeuta baseia seu raciocínio clínico e testa através das suas perguntas e intervenções a validade dessas mesmas hipóteses. Desse modo, faz-se justiça a essa grande contribuição científica aos tratamentos psicológicos.

É imprescindível que todos se conscientizem, que algumas características do processo de adoecer por TIC se destacam de modo peculiar a saber: Pessoas deprimidas usam a internet de forma diferente das demais; Quanto mais deprimido está o usuário, mais frequente será o uso de sites e aplicativos de compartilhamento de arquivos; Compulsivos usam com maior frequência os e-mails e fazem sucessivas contagens de mensagens; Compulsivos não conseguem dormir sem o celular ao lado e buscam por informações nos aparelhos assim que acordam.

Na medida em que forem gritantes tais comportamentos deve-se observar se estão aparecendo os seguintes sintomas: Dificuldade para exercer tarefas que antes eram rotineiras; Tristeza por longos períodos; Irritabilidade e falta da capacidade de sentir prazer; Apatia pelo que não é relacionado às tecnologias; Alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas, como falta de sono e de apetite; Diminuição da capacidade de concentração; Diminuição da libido; Dificuldade de decidir algo

sem consultar o computador; Angústia, medo, insegurança, desesperança e desamparo; Baixa autoestima e autoconfiança; Sentimento de rejeição; Condutas antissociais e destrutivas.

Em resumo, se mais de três desses sintomas e/ou comportamentos estão ocorrendo, é hora de mobilizar-se em buscar ajuda de um psicólogo. Ele vai ajudá-lo, por meio de psicoterapia, a evitar a solidão, o estresse prolongado e a tão temida depressão. Psicólogos com a Terapia cognitiva-comportamental; é profissional especializado no comportamento humano, vai orientar proporcionando a psicoeducação meios que visam à pessoa como frear o desenvolvimento da dependência e orientar sobre como voltar a interagir com o mundo real. O psicólogo vai conversar, também, sobre os elementos que estão levando à compulsão. Afinal, é possível controlar o acesso virtual e viver com saúde, harmonia e qualidade, desde que possamos identificar como a tecnologia estar inserido em nossas vidas. Tecnologias digitais de comunicação e entretenimento (internet, e-mail, telefones celulares, PDAs, iPods, aparelhos de jogos e etc.) são divertidas e podem ser úteis para nós, mas todas apresentam propriedades de dependência e de abuso capazes de alterar o nosso humor e a nossa consciência. A nossa capacidade de reconhecer seu possível impacto positivo e negativo é o que nos permitirá lidar com elas de maneira mais saudável.

MÉTODO

Trata-se de um estudo bibliográfico, de caráter explicativo, cujas informações foram coletadas com base no tema proposto, através da disciplina: Saúde Mental, álcool e outras drogas; Partiu-se da revisão de literatura por meio da leitura de textos fundamentais que norteiam à depressão provocada pelas tecnologias de informação e comunicação e de textos complementares. Realizou-se semanalmente a discussão em grupo dos textos selecionados entre orientandos e orientador, concomitantemente, foram realizadas orientações acerca do trabalho que os discentes desenvolveram, onde nas quais eram feitas indicações de livros e artigos que viram a servir como aporte teórico para a realização deste trabalho. Com fundamental objetivo de prover o conhecimento das consequências do uso de tecnologias que tem causado a depressão; Expondo em caráter educativo formas de

tratamentos, mostrar os benefícios e malefícios, dependendo do modo que usamos e como estar inserido na nossa vida. Em face à nossa preocupação gerada diante da gravidade e ameaça a vida, nos propomos a colaborar de forma acadêmica, levar a sociedade; orientações e informações relevantes da problemática, seus vários efeitos colaterais no mundo hiper-moderno e seus desafios.

CONCLUSÃO/ANÁLISE

Pode-se observar a depressão, suicídio, compulsão, alienação, desligamento das emoções e relações humanas; conflitos familiares, impacto biopsicossocial, culturais, financeiros e ambientais. Entretanto a tecnologia (TICs) promove reflexão à sociedade que a saúde mental se entrelaça a educação e se constitui em longo prazo e é uma ação de reciprocidade; hábitos de combate às repercussões dos riscos à saúde em favor da prevenção da vida.

Em virtude da problemática que se coloca diante de uma revisão, ao passo de ser impacto histórico, cultural e social de vivência contemporânea. Com efeito, a orientação desse instrumento e diversificado segmento teórico da psicologia tem sido marcada por ética e compromisso social, uma preocupação que perpassa do ser humano ao todo e que exerce profunda influência no pensamento da psicologia “o saber cuidar” em pleno século XXI.

Diante do contexto, a TIC é um instrumento de uso prazeroso, dinâmico, rápido, mas extremamente perigoso: segundo Kimberly (2011), aproximadamente 6% das pessoas que usam a internet parecem fazê-lo compulsivamente, muitas vezes com consequências negativas sérias e, em geral as pessoas não admitem serem compulsivas. Um dos fatores mais importantes no contexto biopsicossocial é que a psicologia se engaja com sua especificidade para subsidiar o uso desses equipamentos consciente e com uma boa qualidade de vida e se possível de forma natural.

Embora, muitos dos usuários não abusam dessas tecnologias a ponto de sofrer consequências sérias, mas passam a experienciar um desequilíbrio em algum momento na vida. É importante que isso seja salientado, mesmo que a dependência

de equipamentos tecnológicos não seja diretamente uma dependência capaz de causar lesão estrutural, a maioria dos efeitos prejudiciais se deve aos desequilíbrios criados pelo tempo excessivo gasto com a tecnologia.

Abreu et al (2013) enfatiza que, “E esse desafio faz parte da realidade e do contexto social de crianças e adolescentes, escolas e universitários. Nos adultos, especialistas, profissionais ou pais, que lidamos com essa nova geração digital, somos uma ponte de transição, trazendo valores e costumes do passado, mas compromissados em uma tentativa de alertar, prevenir riscos e saber como melhor utilizar toda essa tecnologia, transformado-a em uma fonte de benefícios e construção mais fundamentada, para que o diálogo entre as gerações seja mais ético, saudável, seguro e educativo.”.

A psicologia hoje trabalha com parceria em vários campos do saber com o propósito de possibilitar ao homem melhor qualidade de vida, no sentido de continuidade a projetos de vida, visando estratégias de resiliência, por conseguinte a importância de cada um abandonar posturas adoecedora, aderindo comportamento de prevenção que perpasse por gerações, já que a educação fortalece as ações transformadoras e capazes de criar oportunidades efetivamente de progresso e sucesso, educar sem ser no sentido restrito, ortodoxo e sem acompanhar as tendências atuais, mas ter por objetivo buscar apreender quais e que influências essas tecnologias exercem na cognição e no comportamento de cada um. Com efeito, certas coisas não acabam com o passar dos anos, seres humanos não são produtos que se coloquem rótulos muito menos serão os códigos de barras que digam quanto vale uma vida, por tanto, se a questão é qualidade de vida não podemos nos acomodar tendo em vista que a depressão digital é uma pandemia, no entanto, com possíveis ajustamentos de acordo com grau de conscientização e responsabilidade de cada indivíduo no entendimento dos seus atos.

REFERÊNCIAS

ABREU, C.N.de. EISESTEIN, E. ESTEFENON, S.G.B. Vivendo Esse Mundo Digital- Impactos na saúde na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013.

KIMBERLY, S. Y. ABREU, C. N. de. & COLS. **Dependência de Internet Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2011.

ARENDT, H. **Homens em Tempos Sombrios**. São Paulo: Editora Companhia de Bolso, 2008.

BACK, J.S. **Terapia Cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BAUMAM, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

WRIGHT, J.H. BASCO, M.R. THASE, M.E. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Filme: **ELA(HER)** – fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=yxef2TPIK0s>. Acesso em: 15/10/17, às 17:55 horas.